

Kinh Đại Niệm Xứ

Như Lai Thiền Viện, San Jose, Hoa Kỳ
1999

Thiền sư U Silananda
Tỳ kheo Khánh Hỷ Việt Dịch

---o0o---

<http://www.buddhanet.net>

Mục Lục

Lời Giới Thiệu của Ban Tu Thư Như
Lai Thiền Viện

Vài Lời Của Người Soạn Dịch

[00] - Lời Giới Thiệu

[01] - Quán sát Thân trong Thân

A.- Chánh niệm hơi thở

B.- Các Tư Thế Của Thân

C.- Chánh Niệm và Tỉnh Giác

D.- Quán Sát Thân Ô Trược

E.- Quán Sát Tứ Đại

F.- Chín Đề Mục Quán Sát Tử Thi

[02] - Quán Sát Thọ Trong Thọ

[03] - Quán Sát Tâm Trong Tâm

[04] - Quán Sát Pháp Trong Pháp

A. Năm Chương Ngại

B. Ngũ uẩn Thủ

C. Sáu Căn và Sáu Trần

D. Bảy Yếu Tố Giác Ngộ

E. Tứ Thánh Đế

[05] - Bảo Đảm Thành Đạo

[06] - Kinh Đại Niệm Xứ

[07] - Hướng Dẫn Hành Thiền

1. Thiền Tha Thứ

2. Thiền Từ Bi (Niệm Tâm Từ)

3. Thiền Minh Sát

---o0o---

Lời Giới Thiệu của Ban Tu Thư Như Lai Thiên Viện

Những bài kinh Phật không có bài nào là không hay. Có miệt mài trên những trang kinh xưa mới cảm được sự vang động của suối nguồn trí tuệ. Lời kinh là những tiếng sấm rền vang chấn động tâm thức chúng sanh đang chơi với giữa những làn sóng ưu phiền trong biển sanh tử. Kinh nghiệm giác ngộ của bậc toàn giác được trao truyền rỗng rãi trong suốt 45 năm để lại một kho tàng tư tưởng giải thoát, một sự trưởng thành tột cùng của trí thông minh và cảm thức con người. Mỗi lần đọc kinh là mỗi lần cảm nhận được sức mạnh của phước báu đã cho tâm thức bay

lượn một khoảng không gian khá rộng trong bầu trời siêu thoát mênh mông.

Tuy nhiên đối với thiên sinh hay ít ra những ai đang hướng về chân trời rực rỡ ánh hồng giải thoát, có thể nói Kinh Đại Niệm Xứ là bài kinh thỏa thích nhất hay đúng hơn là bài kinh tối cần, gần gũi nhất. Tối cần như cốt tủy và gần gũi như máu chảy khắp châu thân. Những lời kinh như những lời thiên thu gọi hãy dũng mãnh lên đường hướng về bến bờ giải thoát cho chính mình. Trong phần mở đầu, Đức Phật dạy:

"Này chư tỳ kheo, đây là con đường độc nhất để đem lại sự thanh bình cho chúng sanh, vượt thoát sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí và

chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ".

Lời dạy thật minh bạch, rõ ràng như bầu trời xanh trong mùa hạ trắng không một áng mây. Đây là con đường và là con đường độc nhất. Con đường an lạc ẩn dấu tự nghìn xưa này đã được Đức Phật phơi bày ra cho tất cả chúng sanh và tồn tại qua bao tháng trâm của lịch sử nhân loại.

Phải có phước báu lớn mới sinh vào thời kỳ Đức Phật còn hiện tiền để được tu tập dưới sự hướng dẫn của Ngài hay để được Ngài diễn giải những lời kinh, nhiều khi tưởng dễ lãnh hội nhưng đi sâu vào là cả một vấn đề. Bao nhiêu thế hệ đã qua đi, và ngày nay chúng ta còn

may mắn sống trong ánh đạo vàng rạng
ngời của Đức Thế Tôn. Để hiểu những
lời kinh cho chính xác hầu tu tập,
chúng ta phải nương tựa vào các bậc
chân tu thông hiểu giáo pháp và đầy
kinh nghiệm thực chứng để thấy rõ con
đường thanh bạch cao thượng. Những
vị này thật quá hiếm hoi trong thời đại
văn minh cơ khí ngày nay, một thời đại
mà khoa học đã đạt đến đỉnh cao
nhưng sự đau khổ trầm kha vẫn triền
miên không hề thuyên giảm.

Như Lai Thiên Viện có duyên lành
theo học với Ngài Hòa thượng Thiên
Sư U Silananda từ năm 1987. Ngài thọ
giới Tỳ kheo hơn năm mươi năm, hoàn
mãn văn bằng Phật học cao cấp nhất tại
Miến Điện và đã từng dạy tại đại học ở

đó. Trong kỳ Kiết Tập Kinh Điển Phật Giáo lần thứ sáu tại Miến Điện vào năm 1954, Ngài là vị lãnh đạo việc soạn thảo tự điển Miến-Pali và cũng là trưởng ban kiết tập Kinh Điển Pali, Chú Giải, và Phụ Chú Giải lúc Ngài mới vừa 26 tuổi. Ngài là tác giả của nhiều sách viết bằng tiếng Miến và tiếng Anh, trong đó có cuốn "The Four Foundations of Mindfulness" (Tứ Niệm Xứ), một cuốn sách căn bản giảng dạy đầy đủ về Thiền Tứ Niệm Xứ. Năm 1979, Ngài được sư phụ là cố Đại lão Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi Sayadaw, một thiền sư lỗi lạc bậc nhất tại Miến Điện, lựa chọn đi hoằng pháp tại các nước ngoài, đặc biệt là Mỹ Quốc.

Với sứ mạng này, Ngài đã hướng dẫn Thiên Tứ Niệm Xứ hay Thiên Quán và giảng dạy Vi Diệu Pháp, môn Phân Tâm Học cao siêu của Phật Giáo, tại Hoa Kỳ, Nhật Bản, Âu Châu và Tích Lan. Với kinh nghiệm thực chứng thâm sâu và kiến thức bao la về Phật Pháp, Ngài giảng giải giáo lý, hướng dẫn thiền tập một cách súc tích và rành mạch trong tinh thần từ bi và độ lượng của một bậc thầy đáng kính. Thiền viện được tăng trưởng dưới bóng mát từ bi và trí tuệ của Ngài.

Một trong những bài kinh được Ngài Thiên Sư giảng khá đầy đủ chi tiết là bài Kinh Đại Niệm Xứ. Những lời dạy của Đức Phật trong bài kinh này đã được Ngài dựa trên Chú Giải, Phụ Chú

Giải và kinh nghiệm thực chứng giải thích một cách rõ ràng để thiên sinh thực hành. Đây là công trình giảng dạy và hướng dẫn tận tụy. Nhận thấy tầm mức quan trọng của Kinh Đại Niệm Xứ và sự giảng giải công phu của Ngài Thiên Sư, một đệ tử của Ngài đã cố gắng hiệu đính và cho in thành sách "The Four Foundations of Mindfulness". Như Lai Thiên Viện tiếp nối truyền thống cao đẹp này bằng cách thỉnh cầu Đại Đức Khánh Hỷ (Aggasami Trần Minh Tài) phiên dịch sang tiếng Việt để phổ biến cho Phật Tử Việt Nam. Dù đa đoan với nhiều Phật sự, nhưng Đại Đức một lần nữa đã hoan hỉ nhận lời yêu cầu của Như Lai

Thiền Viện và đã hoàn tất công trình soạn dịch một cách viên mãn.



Nay bản dịch đã hoàn thành chu đáo, Như Lai Thiền Viện xin được đa tạ Hòa Thượng Thiền Sư U Silananda và Đại Đức Khánh Hỷ đã cho thiền viện được đặc ân ấn tống bản dịch sách giải thích Kinh Đại Niệm Xứ. Như Lai

Thiền Viện rất lấy làm vinh dự được giới thiệu sách dịch đến quý thiền sinh và Phật tử. Mong rằng quý vị sẽ tìm được nơi sách những ánh sáng soi tỏ con đường tu chúng. Hãy là những người lữ hành đơn độc tinh tấn bước đi trên con đường độc nhất để khỏi uổng phí kiếp người quý báu hi hữu có được trong dòng thời gian dài lê thê của kiếp luân hồi. Với tâm nguyện lấy trí tuệ làm sự nghiệp, Thiền Viện cầu mong quý vị đến được chân trời thanh thang đầy hoa thơm và cỏ lạ và ghi dấu tâm chúng trên dòng hiện sinh.

***Hiền nhân thỏa thích nghe lời Phật,
An trong Pháp Bảo những giấc say.***

Ban Tu Thư Như Lai Thiên Viện

---o0o---

Vài Lời Của Người Soạn Dịch

Nhận thấy Kinh Đại Niệm Xứ là một kinh rất quan trọng đối với những người hành thiền; nếu không hiểu rõ kinh này lại không được thiền sư hướng dẫn trực tiếp thì sẽ thực hành sai lầm và việc hành thiền sẽ không gặt hái kết quả tốt đẹp. Từ khi chuyên tâm hành Thiền, chúng tôi có ý muốn dịch và soạn thảo một tài liệu thật đầy đủ về lý thuyết cũng như thực hành Tứ Niệm Xứ, tức Thiền Minh Sát, để giúp đỡ những Phật tử muốn thực hành đạo giải

thoát. Trong khi chưa có tài liệu thuận duyên để soạn thảo thì may thay, vào năm 1983, chúng tôi được tham dự một khóa thiền tại Lafayette, California dưới sự hướng dẫn của Hòa Thượng Thiền Sư Silananda. Trong khoá thiền này, Thiền sư đã dành trọn mười buổi pháp thoại để giảng giải Kinh Đại Niệm Xứ. Hòa Thượng Thiền Sư trong khi diễn giảng đã căn cứ vào Chú Giải, Phụ Chú Giải, và chú giải của Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi (một vị Tam tạng pháp sư, hội chủ Đại hội Kết tập Tam Tạng lần thứ sáu). Là một học giả thâm cứu Phật Pháp, một Thiền sư kinh nghiệm thực chứng, có tinh thần của một luật gia, một sử gia, nên Hòa Thượng Silananda đã giảng giải Kinh

Đại Niệm Xứ một cách khúc chiết, rõ ràng, hợp theo nguyên tắc luận lý và khoa học, không chủ quan, thiếu căn cứ...

Độc Kinh Đại Niệm Xứ do Hòa Thượng Silānanda giảng giải chúng ta sẽ hiểu rõ ràng những lời dạy thực hành của Đức Phật. Các bạn sẽ tìm thấy ở đây những lời giảng giải chính xác, rõ ràng theo đúng kinh điển nguyên thủy, nghĩa là vào thời kỳ mà Phật giáo chưa chia thành bộ phái, chưa bị người sau, vì lý do này hay lý do khác, thêm vào. Đây là một bản Kinh nguyên thủy hay gần nguyên thủy nhất mà các nhà nghiên cứu Phật học khách quan đều thừa nhận. Trong cuốn sách này nhiều điểm được giải thích rõ

để tránh thực hành sai lầm. Chẳng hạn như trong phần niệm hơi thở các điểm sau đây được sáng tỏ:

1) Chánh niệm Tỳ khưu thở vào, chánh niệm Tỳ khưu thở ra.

Câu này giảng giải cách hành thiền. Khi hành thiền bạn giữ tâm trên hơi thở vào và hơi thở ra. Thực ra, bạn để tâm ở cửa mũi và quan sát hơi thở "vào ra", "vào ra"... Tâm phải đặt ở cửa mũi trong khi theo dõi hơi thở vào và ra. Nghĩa là không cố ý theo hơi thở và tưởng tượng hơi thở đang đi vào trong cơ thể hay nghĩ rằng hơi thở giai đoạn đầu ở mũi, giai đoạn hai ở tim và giai đoạn ba ở rốn như nhiều người đã dạy và thực hành. (Thanh Tịnh Đạo có nói

rõ là thiên sinh sẽ bị loạn tâm ở ba giai đoạn mũi, tim và rốn. Phải để tâm ở cửa mũi như người gác cửa quan sát kẻ ra người vào, hoặc như người thợ mộc khi cưa một khúc gỗ thì phải chú tâm vào nơi lưỡi cưa tiếp xúc với gỗ chứ không theo dõi lưỡi cưa chạy tới chạy lui).

2) Thở vào một hơi dài, Tỳ khưu biết: "tôi đang thở vào dài"; thở ra một hơi dài, Tỳ khưu biết: "tôi đang thở ra dài".

Trong suốt thời gian quán sát hơi thở; đôi lúc thiên sinh bỗng nhiên thở một hơi dài, thiên sinh phải nhận biết "tôi đang thở một hơi dài". Điều này không có nghĩa là thiên sinh phải cố ý thở ra

một hơi dài để biết rằng mình đang thở một hơi dài. Chữ "biết" ở đây, có nghĩa là biết một cách trọn vẹn chứ không phải chỉ biết hơi hợt bề mặt.

3) "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở vào (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt), tôi sẽ thở vào", tỳ khưu tinh tấn như vậy (nghĩa là thầy Tỳ khưu tự huấn luyện như vậy). "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở ra (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt), tôi sẽ thở ra", tỳ khưu tinh tấn như vậy.

(Nhiều bản dịch là: "cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra" và giải thích rằng hãy cảm giác toàn thân rồi mới thở ra)

Khi quan sát hơi thở bạn phải cố gắng để thấy rõ ràng toàn thể hơi thở. Nhận

thức rõ có nghĩa là biết được hơi thở, biết trọn vẹn, cố gắng ý thức được hơi thở một cách sắc bén. Nhóm chữ toàn thể hơi thở tiếng Paali là "*Sabbakaaya*" (*sabba*: là toàn thể, *kaaya* là cơ thể hay thân, hay một nhóm). Nhưng *Kaaya* (cơ thể) ở đây không có nghĩa là cơ thể hay thân của thiên sinh mà là thân hơi thở. Do đó, *Sabbakaaya* ở đây không có nghĩa là "toàn thể cơ thể vật chất" mà là "toàn thể hơi thở", và "toàn thể" ở đây có nghĩa là sự khởi đầu, kéo dài và chấm dứt. Bởi vậy, thiên sinh phải cố gắng ý thức trọn vẹn sự khởi đầu, kéo dài và chấm dứt của hơi thở. Bạn cũng phải nên nhớ rằng đây là mục nói về "quán sát hơi thở", bởi vậy đề mục hành thiền ở đây phải là hơi thở mà

không phải là toàn thể cơ thể vật chất. Sách Thanh Tịnh Đạo đã giải thích như sau:

- Thầy Tỳ kheo luyện tập như sau: "Tôi biết rõ, biết trọn vẹn toàn thể, đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt) của hơi thở tôi sẽ thở vào. Tôi biết rõ, biết trọn vẹn toàn thể, đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của hơi thở ra tôi sẽ thở ra". Thầy tỳ khuru luyện tập như vậy. Bằng cách này, thầy tỳ khuru biết rõ, biết trọn vẹn hơi thở, thầy tỳ khuru thở vào và thở ra với tâm có trí tuệ.

4) An tịnh hơi thở vào (còn thô tháo) (nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở vào, tỳ khuru tinh tấn như vậy. An tịnh hơi

thở ra (còn thô tháo) (nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở ra, tỳ khuru tinh tấn như vậy.

Theo Chú giải, câu này có nghĩa:

"Khi hơi thở vào trở nên an tịnh, vi tế khó thấy, khó ghi nhận; thầy tỳ khuru phải cố gắng chú tâm và tinh tấn nhiều hơn để thấy rõ. Khi hơi thở ra trở nên an tịnh, vi tế khó thấy, khó ghi nhận; thầy tỳ khuru phải cố gắng chú tâm và tinh tấn nhiều hơn để thấy rõ."

Nhiều người giải thích là thiền sinh phải làm cho tâm mình an tịnh hay chú tâm đến sự an tịnh của thân rồi thở ra. Đây là một lối giải thích không đúng theo tinh thần kinh Đại Niệm Xứ. Vì khi thực hành Tứ Niệm Xứ thì phải

quán sát, theo dõi chứ không tạo ra hay đặt định một điều gì cả.

Chữ "thân hành" (*Kaaya-sa.nkhaara*) ở đây có nghĩa là hơi thở nhân duyên bởi thân. Ở đây danh từ *Kaaya-sa.nkhaara* hàm nghĩa là hơi thở. Hơi thở ở đây được xem là hơi thở "thô tháo" bởi vì nó cần được "làm cho an tịnh".

Câu "An tịnh hơi thở" không có nghĩa là thiên sinh phải cố ý làm cho hơi thở an lạc, an trú, tĩnh lặng mà có nghĩa là khi hơi thở trở nên vi tế thiên sinh phải cố gắng chú tâm và tinh tấn nhiều hơn để thấy rõ. Đối với các đề mục thiền khác, khi thiên sinh càng định tâm và hiểu rõ đề mục thì đề mục càng rõ ràng (Như đề mục thiền định, chú tâm vào

cái đĩa bằng đất chẳng hạn, khi càng chú tâm thì đề mục càng rõ ràng). Đối với đề mục hơi thở thì trái lại, càng tiến bộ thì đề mục càng vi tế hơn.

Hơi thở tùy thuộc vào thân và tâm; do đó lúc không hành thiền, nếu thân và tâm không an tịnh thì hơi thở sẽ trở nên thô tháo. Khi bạn chuyên tâm hành thiền, thân tâm trở nên an tịnh, tĩnh lặng, lúc ấy hơi thở trở nên vi tế khó nhận thấy. Vào lúc này, phải nỗ lực chú tâm vào đề mục hành thiền hơn nữa để nhìn thấy hơi thở vi tế này. Khi bạn hành thiền với nỗ lực tinh tấn và đạt thêm nhiều hiểu biết thì bạn sẽ thấy rõ hơi thở dù chúng nhỏ nhất đến đâu.

Trong lúc hành thiền, khi hơi thở trở nên quá vi tế không thể nhận ra được thì bạn cũng đừng vội vã bỏ thiền. Bạn phải tự khích lệ và tinh tấn để quán sát hơi thở nhỏ nhất vi tế ấy cho đến khi hơi thở rõ ràng trở lại. Đó là ý nghĩa của câu: "An tịnh hơi thở" hay "Tinh tấn chú tâm vào hơi thở (khi hơi thở trở nên) vi tế khi thở vào".

5) "Quán sát thân trong nội thân, quán sát thân trong ngoại thân hay tùy khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân."

Quán sát thân trong nội thân có nghĩa là thiền sinh quán sát hay ghi nhận hơi thở vào và hơi thở ra của mình.

Khi thiền sinh đã đạt được một số tiến bộ trong việc chú tâm vào hơi thở của chính mình, bỗng nhiên thiền sinh nghĩ đến hơi thở của người khác và tự nhủ: "Hơi thở của ta có điểm khởi đầu và điểm chấm dứt, sinh và diệt, thì hơi thở của người khác cũng vậy". Đó là thiền sinh đã "Quán sát thân trong ngoại thân".

Câu "Quán sát thân trong ngoại thân" chỉ có nghĩa là trong khi quán sát hơi thở mình bỗng nhiên "nghĩ" đến hơi thở của người khác chứ không có nghĩa là "nhìn" vào người khác và quán sát hơi thở của họ. Tuy nhiên khi bỗng nhiên quán sát hơi thở của người khác thì bạn cũng phải chánh niệm nữa.

Đôi khi bạn quán sát hơi thở của chính mình rồi bỗng nhiên lại "nghĩ" đến hơi thở của người khác, xong lại trở về với hơi thở của mình, tiếp đó lại nghĩ đến hơi thở của người khác... Đi đi lại lại giữa hơi thở của mình và hơi thở của người khác đó là: Quán sát thân trong nội thân và thân trong ngoại thân. Câu này không có nghĩa là phải quán sát hơi thở của chính mình và hơi thở của người khác. Trong khi hành thiền bạn chỉ chú tâm quán sát hơi thở của chính bạn mà thôi.

-oOo-

Trên đây chúng tôi nói đến một số điểm căn bản về phần niệm hơi thở. Đọc hết cuốn sách các bạn sẽ hiểu rõ

kinh Đại Niệm Xứ hơn để thực hành một cách tốt đẹp hơn. Bản soạn dịch Kinh Đại Niệm Xứ này, phần lớn dựa vào cuốn "The Four Foundation of Mindfulness", ghi lại những bài giảng của Hoà Thượng Thiên Sư Silànanda về Kinh Đại Niệm Xứ. Rất tiếc là cuốn sách trên không được nhuận sắc kỹ càng nên có nhiều thiếu sót và sai lầm. Rất may là trong khi soạn dịch cuốn này chúng tôi có dịp gần gũi với Hoà Thượng Tác giả, nên được Hoà Thượng giảng giải và chỉ dẫn thêm những phần lầm lẫn và thiếu sót. Bản soạn dịch này cũng được bổ túc thêm bằng những chi tiết rút ra từ những bài giảng về Kinh Đại Niệm Xứ đã được Hoà Thượng giảng dạy tại Như Lai

Thiền Viện, San Jose, California; tại chùa Từ Quang, San Francisco, California; và tại Bát Nhã Thiền Viện, Montréal, Canada. Tất cả những phần thêm vào, sửa chữa cũng như sự sắp xếp thứ tự các đoạn văn đều được chúng tôi trình bày và nhận ý kiến của Hòa Thượng.

Để độc giả có dịp làm quen với tiếng *Paa.li*, ngôn ngữ chính trong các kinh điển Phật Giáo, nên trong phần *Paa.li - Việt đối chiếu*, những từ *Paa.li* được giải thích rộng hơn và bổ túc thêm một số từ thông dụng.

Chúng tôi xin thành thật cảm ơn quý vị đã bỏ công sức vào việc hoàn thành bản soạn dịch Kinh Đại Niệm Xứ này;

xin chia đều phước báu pháp thí cao quý này đến tất cả quý vị.

Trước hết, chúng tôi xin thành thật tri ân Hòa Thượng Thiền Sư Silananda đã giảng giải cặn kẽ cho chúng tôi những phần thiếu sót và lầm lẫn trong bản tiếng Anh. Tiếp đến, Hòa Thượng Thiền Sư Kim Triệu đã hiệu đính, cho nhiều ý kiến về việc thực hành và chỉ cho chúng tôi biết những sai lầm mà các người dịch và dẫn giải kinh Đại Niệm Xứ trước đây đã gặp phải. Đại Đức Ngô Không đã chép tay phần lớn bản thảo. Đạo Hữu Phạm Phú Luyện đã bỏ ra nhiều ngày cùng chúng tôi duyệt lại nhiều lần toàn bản soạn dịch. Cô Bội Khanh là người đã xem xét lại toàn bản soạn dịch nhất là những phần

chính tả từ khi bản soạn dịch mới thành hình. Cô Tịnh Nguyên, Chị Du giúp chép tay và sửa lỗi chính tả một số chương. Đạo hữu Từ Sơn đã giúp đỡ phần kỹ thuật Computer, trình bày sách và phụ dịch phần *Paa.li-Việt đối chiếu*. Sư cô Candobhasi Huệ Minh và Đạo hữu Diệu Thu giúp đánh máy và giảng nghĩa một số từ Anh Ngữ. Đạo hữu Trần Minh Lợi và Trương Điền đã giúp vé máy bay và phương tiện chuyên chở cùng các chi phí khác trong những lần chúng tôi về Như Lai Thiên Viện để hoàn thành cuốn Kinh Đại Niệm Xứ này. Và rất nhiều vị đã đóng góp ý kiến, khuyến khích, giúp đỡ, hỏi thúc và ủng hộ tinh tài để cuốn Kinh Đại Niệm Xứ, sau chín năm dài cưu mang

(kể từ khi hai đạo hữu Khoát-Thúy gửi sang Mã Lai tặng chúng tôi cuốn "The Four Foundations of Mindfulness"), nay ra mắt độc giả.

Mặc dầu đã hết sức cố gắng, nhưng vì bận tu học và nhiều công tác Phật sự nên chúng tôi không có đủ thì giờ để sửa chữa thật chu đáo, do đó bản soạn dịch này chắc chắn còn nhiều điểm không vừa ý độc giả. Chúng tôi thành thật xin các bậc Trưởng Thượng hoan hỉ chỉ điểm cho những chỗ sai lầm và rất hân hoan đón nhận những ý kiến xây dựng của các bạn Phật Tử bốn phương để lần tái bản được hoàn hảo hơn.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

*Như Lai Thiên Viện
Ngày Tám Tháng Tư Năm 1999
Tỳ Kheo Khánh Hỷ
(Aggasami Trần Minh Tài)*

-oOo-

---oOo---

[00] - Lời Giới Thiệu

Kinh Đại Niệm Xứ là một kinh vô cùng quan trọng đối với những người hành Thiên Minh Sát bởi vì tất cả những lời chỉ dẫn trực tiếp hay gián tiếp về thiền tập của Đức Phật đều

được ghi lại một cách súc tích trong kinh này. Nếu bạn thật tâm và nghiêm túc trong việc hành Thiền Minh Sát thì bạn phải thông suốt kinh Đại Niệm Xứ.

Những lời diễn giải về kinh Đại Niệm Xứ trong cuốn sách này căn cứ trên chú giải, phụ chú giải và bản chú giải bằng tiếng Miến do Ngài Mahasi viết. Ngài là một vị thiền sư nổi tiếng, thành công trong việc dạy thiền và có lẽ là một vị thiền sư Miến Điện được nhiều người biết đến nhất ở Tây phương.

Tên *Paa.li* của bài kinh này là *Maaha Satipa.t.thana Sutta* (Đại Niệm Xứ), có nghĩa là: "*Bài pháp lớn về căn bản của sự chánh niệm*", "*Bài pháp lớn về sự thiết lập chánh niệm*" hay "*Bài pháp*

lớn về các niệm xứ". Quang Phạm Trong bài kinh *Maaha Satipa.t.thana Sutta* (Đại Niệm Xứ), Đức Phật dạy cách thực hành Thiền Tứ Niệm Xứ hay Thiền Minh Sát. Theo lời dạy trong kinh, có bốn nơi để thiết lập chánh niệm. Và trong cuốn sách này chúng tôi cũng sẽ trình bày và giải thích bốn nơi để tạo dựng chánh niệm hay là bốn niệm xứ đó.

Trước khi làm việc gì, người Phật tử thường tỏ lòng thành kính đối với Phật, Pháp, Tăng. Bởi vậy, mỗi khi muốn viết một đề tài Phật Pháp nào người Phật tử thường viết trước tiên câu sau đây: *Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammaa-Sambuddhasaa*. Chúng tôi cũng bắt đầu cuốn sách này với câu

như vậy: *Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là bậc A La Hán, Chánh Biến Tri.*

Tôi nghe như vậy [1]

Các bài kinh (*Sutta*) thường được khởi đầu bằng câu giới thiệu: Tôi nghe như vậy. Chữ "Tôi" ở đây chỉ cho Đại Đức Ananda, anh em chú bác với Đức Phật. Đại Đức Ananda làm thị giả cho Đức Phật trong hai mươi lăm năm. Đại Đức có cùng tuổi và sinh cùng ngày với Đức Phật. Đức Phật dạy đạo trong bốn mươi lăm năm, nhưng hai mươi năm đầu tiên Ngài không có một vị thị giả thường trực; lúc vị tỳ khuru này, khi vị tỳ khuru kia thay nhau làm thị giả. Bắt đầu từ năm thứ hai mươi một, Đại Đức

Ananda trở thành thị giả thường trực của Ngài.

Tưởng cũng nên biết tại sao Đại Đức Ananda được giao cho trách vụ này. Vào năm thứ hai mươi một Đức Phật tuyên bố Ngài cần một thị giả thường trực. Nghe lời tuyên bố này nhiều vị đại đệ tử xin được làm thị giả, nhưng tất cả đều bị Đức Phật từ chối. Lúc ấy trong pháp đường vài vị tỳ khưu khuyên Đại Đức Ananda xin làm thị giả, nhưng Đại Đức Ananda trả lời: "Nếu Đức Phật thực sự muốn tôi làm thị giả thì chính Ngài sẽ bảo tôi. Tôi sẽ không làm thị giả nếu không được Đức Phật yêu cầu". Bởi thế, cuối cùng, Đức Phật đã yêu cầu Đại Đức Ananda làm thị giả.

Đại Đức Ananda trả lời rằng Đại Đức chỉ chấp nhận làm thị giả với một số điều kiện. Có tất cả tám điều kiện: Bốn điều "khước từ" và bốn điều "chấp thuận".

Bốn điều khước từ gồm:

1. Đức Phật không ban y cho Đại Đức Ananda vì Đại Đức là thị giả của Ngài.
2. Đức Phật không ban thực phẩm mà Ngài đã thọ nhận cho Đại Đức Ananda với lý do Đại Đức là thị giả của Ngài.
3. Đức Phật không được bảo Đại Đức Ananda ở trong phòng của Đức Phật hoặc ban cho Đại Đức Ananda một phòng riêng bởi vì Đại Đức là thị giả của Ngài.

4. Nếu có ai thỉnh Đức Phật thọ trai thì lời thỉnh mời này không bao gồm cả việc thỉnh mời Đại Đức Ananda trong đó.

Sở dĩ nêu ra bốn điều khước từ vì Đại Đức Ananda không muốn có được những lợi lộc vật chất do việc Đại Đức làm thị giả cho Đức Phật.

Bốn điều chấp thuận gồm:

1. Đại Đức Ananda được quyền chấp nhận mọi lời thỉnh mời Đức Phật, và một khi Đại Đức Ananda đã chấp nhận một lời thỉnh mời nào thì Đức Phật phải đi đến nơi đã được thỉnh mời đó.

2. Đại Đức Ananda được phép, bất kỳ lúc nào, đưa những tín đồ từ phương xa đến gặp Phật.

3. Đại Đức Ananda được phép đến trình bày với Đức Phật ngay mỗi khi có vấn đề gì khởi sinh,. Nếu có hoài nghi điều gì thì Đại Đức Ananda được phép đến gặp Đức Phật để được Ngài giải tỏa nghi ngờ. Điều này có nghĩa là Đức Phật phải luôn luôn sẵn sàng trả lời mọi câu hỏi của Đại Đức Ananda.

4. Đại Đức Ananda sẽ được Đức Phật cho nghe lại mọi bài pháp mà Ngài đã thuyết trong lúc Đại Đức Ananda vắng mặt.

Điều sau cùng này rất quan trọng vì nó tương hợp với câu: "Tôi nghe như vậy". Đức Phật chấp nhận tám điều kiện này, do đó Đại Đức Ananda trở thành thị giả của Đức Phật. Đức Phật

luôn luôn thuyết lại cho Đại Đức Ananda nghe những bài pháp và những lời giảng dạy mà Ngài đã thuyết trong lúc Đại Đức Ananda vắng mặt. Trong Chú giải về cuốn đầu tiên của bộ Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) có ghi lại những lời tán dương Đại Đức Ananda như sau:

"Trưởng lão là một người có rất nhiều kinh nghiệm, một học giả về Tam tạng (*Pitaka*). Ngài có thể học, tụng đọc và giảng giải trong khi đứng (nghĩa là trong chốc lát, Đại Đức Ananda có thể học, tụng đọc và giảng giải) mười lăm ngàn đoạn hay sáu mươi ngàn câu kệ một cách dễ dàng như đang nhặt lá và hoa. Đó là khả năng đặc biệt của Trưởng lão. Ngoài Đức Phật ra không

ai có thể dạy hay đạt được khả năng giảng dạy rành mạch để cho Trưởng lão nhớ biết giáo pháp tận tường như vậy" [2]

Đức Phật là người duy nhất có thể dạy Đại Đức Ananda. Đại Đức có trí thông minh nhạy bén, lãnh hội nhanh chóng mọi lời giáo huấn của Đức Phật.

Câu "*Tôi nghe như vậy*" và phần tiếp theo câu ấy là những lời do Đại Đức Ananda nói ra trong kỳ Kết Tập Tam Tạng lần thứ nhất, được triệu tập khoảng ba tháng sau khi Đức Phật nhập diệt. Sau khi Đức Phật nhập diệt, Đại Đức Maha Kassapa, trưởng đệ tử của Đức Phật, quyết định triệu tập Đại Hội và chọn năm trăm vị A La Hán tham

dự. Trong kỳ Đại Hội Kết Tập Tam Tạng này, tất cả những lời dạy của Đức Phật được sưu tập và thận trọng xem xét. Chỉ khi nào đại hội công nhận những lời dạy này chính thật là những lời dạy của Đức Phật thì mới được chấp nhận đưa vào bộ sưu tập và được toàn thể đại hội cùng tụng đọc. Việc cùng tụng đọc cho thấy rằng những lời dạy được toàn thể đại hội nhất trí chấp nhận đó là những lời do chính Đức Phật dạy. Lúc bấy giờ việc viết ra giấy những lời dạy của Đức Phật chưa được phổ biến nên những lời dạy này được lưu giữ bằng cách tụng đọc thuộc lòng mà thôi.

Những lời dạy của Đức Phật không những được tụng đọc thuộc lòng mà

còn được phân loại ra thành nhiều bộ. Sự phân loại phổ thông nhất là phân thành Tạng (*Pi.taka*) gồm có Tạng Luật (*Vinaya Pi.taka*) - giới luật của tăng và ni, Tạng Kinh (*Sutta Pi.taka*) - những bài giảng của Đức Phật và Tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma Pi.taka*) - những giáo pháp cao thâm. Kinh Đại Niệm Xứ (*Maaha Satipa.t.thana Sutta*) thuộc về Tạng Kinh. Những lời dạy của Đức Phật được lưu giữ từ thế hệ này sang thế hệ khác bằng cách truyền khẩu, mãi cho đến năm trăm năm sau, kể từ lúc Đức Phật nhập diệt, mới được viết ra trên lá buông ở Sri Lanka.

Như đã nói ở trên, trước tiên Đại Đức Maha Kassapa đặt câu hỏi về những lời dạy do chính Đức Phật thuyết và có hai

Đại Đức trả lời câu hỏi của Đại Đức Kassapa. Đại Đức Upali trả lời về Tạng Luật (*Vinaya*) và Đại Đức Ananda trả lời về Tạng Kinh (*Sutta*). Tất cả gồm tám mươi bốn ngàn đoạn thuyết giảng.

Khi Đại Đức Maha Kassapa đặt câu hỏi về Kinh Đại Niệm Xứ (*Maha Satipa.t.thana Sutta*), Đại Đức Ananda đã trả lời, bắt đầu bằng câu: Tôi nghe như vậy. Khi nói: Tôi nghe như vậy, Đại Đức Ananda đã loại bỏ tư cách cá nhân của mình lúc lập lại những lời dạy của Đức Phật và chỉ đóng vai trò một chứng nhân của Đức Phật khi tụng đọc lại những lời dạy này. Ngài tổng kết những lời dạy của Đức Phật để tạo nên kho tàng pháp bảo hướng dẫn cho những ai muốn đi trên đường giải

thoát. Đại Đức đã tạo nên một đức tin vững vàng nơi trời và người khi Đại Đức xác quyết: "Đây là những lời nói mà tôi đã được nghe từ chính nơi Đức Phật, bởi vậy không nên phân vân hoặc hoài nghi những lời dạy này về nghĩa lý hay ý tưởng, về câu văn hay vần điệu."

Tôi nghe như vậy. Một thuở nọ, Đức Thế Tôn đang ở tại xứ Kuru nơi đó có một thị trấn tên là Kamma-sadamma.

"Một thuở nọ": Mặc dầu Đại Đức Ananda biết rõ thời điểm kinh này được thuyết ra, nhưng để ngắn gọn Đại Đức chỉ nói: "Một thuở nọ". Đối với Đại Đức, có lẽ, để tiết kiệm thì giờ, nhưng đối với chúng ta, những người

thuộc về một thời đại khác, thì đây không phải là điều may mắn bởi vì chúng ta không hiểu đích xác kinh này đã được thuyết ra vào lúc nào. Nếu Đại Đức Ananda quan tâm đến những chi tiết đó thì chúng ta có thể xếp kinh này và các kinh khác theo thứ tự thời gian (biên niên). Nhưng nay thì chúng ta không thể làm được điều đó, chúng ta chỉ có thể đoán kinh nào được thuyết trước kinh nào mà thôi.

"Ở *Kuru*": *Kuru* là tên một quận hạt hay một xứ nhỏ ở Ấn Độ. Theo tiếng *Paa.li* thì *Kuru* phải viết ở thể số nhiều. Nguyên thủy "*Kuru*" là tên của những người đầu tiên đến trú ngụ ở xứ này. Về sau tên này được dùng để chỉ cho một xứ thì thể số nhiều cũng vẫn được

giữ nguyên. Bởi vậy, mặc dầu chỉ có một quận hạt nhưng chữ *Paa.li* đòi hỏi phải ở thể số nhiều, do đó tiếng *Paa.li* viết là "*Kurusu*" (số nhiều của chữ *Kuru*).

"Ở trong xứ *Kuru* có một thị trấn tên là *Kammasadamma*": Sở dĩ thị trấn có tên là *Kammasadamma* bởi vì nơi đây vị vua ăn thịt người có tên là *Kammasapada* (chân có đốm) được thuần hóa trở thành một vị vua lương thiện. Một số người thích viết là *Kammaasa-dhamma*, giải thích rằng thị trấn này được gọi tên như vậy do dân *Kuru* có truyền thống thực hành giáo pháp (*dhamma*) một cách tốt đẹp (*kammaasa*).

Tại đó, Đức Phật đã dạy các thầy tỳ khưu như vậy: "Này các thầy tỳ khưu". Và các thầy tỳ khưu thưa: "Xin vâng, Bạch Thế Tôn". Và Đức Thế Tôn đã nói như sau:

Đức Phật thường gọi các tu sĩ là *Bhikkhu* (tỳ khưu). *Bhikkhu* là những người cao thượng, sống đời phạm hạnh và thực hành Giáo Pháp. Nhưng khi dùng chữ *Bhikkhu* không có nghĩa là Đức Phật không nói đến những người không phải là tu sĩ. Bất kỳ ai chấp nhận và thực hành những lời dạy của Đức Phật đều được gọi là *Bhikkhu*. Bởi vậy, khi Đức Phật nói: "Này các thầy tỳ khưu" thì phải được hiểu là cả tăng, ni và người tại gia cư sĩ đều được nói đến.

Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt thân bệnh và tâm bệnh, đạt Thánh Đạo và Giác ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

"*Đây là con đường duy nhất*": Muốn hiểu rõ câu này bạn phải hiểu danh từ *Paali* về chữ "Con đường duy nhất". Tiếng *Paali* gọi con đường duy nhất là "*ekaayana*". *Eka* có nghĩa là một và *ayana* có nghĩa là con đường. Vậy *ekaayana* có nghĩa là một con đường. Chữ "*ekaayana*" được giải nghĩa theo năm cách:

a) Nghĩa đầu tiên là: Đây là con đường "đơn độc" không có ngã rẽ. Vì không

có ngã rẽ nên khi đi trên con đường này bạn được bảo đảm từ lúc bắt đầu cho đến lúc giải thoát.

b) Nghĩa thứ hai là: Phải đi "một mình" trên con đường này. Trong lúc hành thiền bạn phải thực hiện hành trình một cách đơn độc, không người đồng hành. Bạn có thể ở trong nhóm, bạn có thể ở trong một khóa thiền tập, nhưng thật sự bạn đi trên con đường riêng của mình. Bạn đơn độc. Không ai đi chung với bạn. Không ai có thể ban tặng cho bạn sự định tâm và trí tuệ của họ, và bạn cũng không thể tặng sự định tâm và trí tuệ của bạn cho ai được cả. Bởi vậy, mặc dầu bạn có thể ở chung nhóm, nhưng thật ra bạn đang hành thiền một mình. Do đó, đây là con đường "duy

nhất", "con đường bạn phải đi một mình".

c) Nghĩa thứ ba: "Đây là con đường của một Đấng". "Con đường của một Đấng" có nghĩa là "con đường của Đấng Cao Thượng", con đường do Đức Phật tìm ra.

d) Nghĩa thứ tư: "Đây là con đường duy nhất" vì con đường này chỉ dẫn đến một mục tiêu duy nhất, đó là Niết Bàn; bởi thế khi đi trên con đường này chắc chắn bạn sẽ đạt đến mục tiêu. Do đó, Niết Bàn là mục tiêu duy nhất mà bạn đạt đến khi bạn đi trên con đường này.

e) Nghĩa thứ năm: "Đây là con đường duy nhất đưa đến Niết bàn", không có

con đường nào khác. *Satipa.t.thaana* hay con đường chánh niệm là con đường duy nhất đưa đến Niết Bàn, chấm dứt đau khổ, hủy diệt mọi phiền não.

"*Đề thanh lọc chúng sanh*": Nghĩa là đề thanh lọc tâm chúng sanh. Tâm của tất cả chúng sanh bị ô nhiễm bởi nhiều loại phiền não. Tâm chúng ta hầu như không lúc nào trong sạch, luôn luôn bị tham lam, sân hận, si mê, kiêu mạn chế ngự. Các loại phiền não này làm ô nhiễm tâm ta. Thiền Minh Sát giúp chúng ta thanh lọc tâm. Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm mọi chúng sanh. Trong khi bạn thực hành Thiền Minh Sát thì các phiền não như tham lam, sân hận, si mê hay kiêu mạn

vv... tạm thời vắng bóng. Khi bạn đạt đến cứu cánh Niết bàn thì tâm bạn hoàn toàn thoát ly khỏi mọi phiền não. Đi trên đường này chúng ta sẽ đạt đến tầng mức giác ngộ cao nhất và tâm sẽ hoàn toàn trong sạch.

"Chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc": Lo âu phiền muộn, uất ức than khóc có thể được chế ngự bởi Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát bạn phải nhận biết mọi chuyện xảy ra nơi bạn. Bạn phải ghi nhận mỗi một chuyện đến với bạn trong giây phút hiện tại. Khi bạn nhận biết mọi chuyện, khi bạn quán sát mọi chuyện trong lúc hành thiền thì phiền não không thể xuất hiện. Khi đạt đến tầng mức cuối cùng là A la hán thì mọi lo âu phiền muộn,

uất ức than khóc của bạn đều bị tận diệt. Có nhiều người nhờ hành Thiên Minh Sát mà lo âu phiền muộn, uất ức than khóc được chế ngự.

"Diệt thân bệnh và tâm bệnh": Thân bệnh và tâm bệnh có thể được chế ngự nhờ hành Thiên Minh Sát. Khi ngồi thiền một thời gian lâu bạn cảm thấy đau nhức, nhưng nếu bạn kiên nhẫn quán sát hay ghi nhận sự đau và khi tâm định của bạn mạnh mẽ thì sự đau sẽ biến mất và bạn chế ngự được cơn đau. Bạn cũng có thể chế ngự được tâm bệnh nhờ Thiên Minh Sát. Khi bạn đạt đến tầng mức cao nhất thì khổ thân và khổ tâm của bạn sẽ bị tiêu diệt hoàn toàn.

"Đề đạt thánh đạo": Thánh đạo đây là một loại tâm xuất hiện vào lúc giác ngộ. Khi thiên sinh giác ngộ chân lý, tức Niết Bàn, thì một loại tâm khởi sinh trong họ có tên là "đạo tâm". Được gọi là "đạo tâm" bởi vì khi đạt đến tầng mức tâm này thì bạn đã đạt được Niết Bàn trên đường (đạo) này.

Có bốn tầng mức giác ngộ nên cũng có bốn loại đạo tâm. Mỗi đạo tâm tận diệt một số phiền não, và khi đạt đến đạo tâm thứ tư thì tất cả mọi phiền não đều bị tận diệt. Muốn đạt Thánh Đạo, đạt được loại tâm có khả năng tận diệt mọi loại phiền não này thì Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất.

"*Giác Ngộ Niết Bàn*": Chúng ta có thể nói đạt thánh đạo nghĩa là đạt đạo tâm và Giác Ngộ Niết Bàn là đạt đạo quả. Sau đạo tâm thì quả tâm đến ngay. Nếu có sự hiểu biết chút ít về Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) thì bạn sẽ hiểu rõ ràng về vấn đề này. Cần phải nói thêm là cả đạo tâm và quả tâm đều lấy Niết Bàn làm đối tượng và "thấy" Niết Bàn một cách trực tiếp. Cả hai thời điểm trên đều được gọi là thời điểm giác ngộ Niết Bàn.

Tóm lại, Đức Phật dạy, đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm bạn, để chế ngự lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, để diệt thân bệnh và tâm bệnh, để đạt Thánh Đạo và Giác Ngộ

Niết Bàn. Và con đường duy nhất này không gì ngoài Tứ Niệm Xứ.

Bốn (niệm xứ hay nơi thiết lập chánh niệm) đó là gì? Nay các thầy Tỳ khưu, ở đây, theo lời dạy này, thầy Tỳ khưu quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trên đời.

Đó là những lời dạy ngắn gọn về Thiền Minh Sát. Thiền sinh quán sát thân trong thân. Đó là cách hành thiền. Bạn quán sát và chánh niệm thân trong thân. Chữ thân ở đây được lặp lại để bạn ghi nhớ chắc chắn rằng: trong khi niệm thân, bạn chỉ niệm thân trong thân thôi chứ không niệm thân trong

thọ, niệm thân trong tâm hay niệm thân trong pháp.

"Tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm": Câu này rất quan trọng vì nó nói rõ bạn phải hành thiền như thế nào. Khi bạn tham thiền, khi bạn quán sát thân trong thân nghĩa là khi bạn ghi nhận mọi chuyện xảy ra trong thân; bạn phải hết sức tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm. Tinh cần có nghĩa là bạn phải nỗ lực, cố gắng để ghi nhớ hay theo dõi những gì đang xảy ra trong thân bạn. Nếu không có tinh cần thì bạn không thể chú tâm trên đối tượng và không thể hành thiền. Giữ tâm trên đối tượng không phải là điều dễ dàng, bởi vậy cần có nhiều nỗ lực tinh cần.

Bạn cần phải "*tỉnh giác và chánh niệm*": Khi hành thiền bạn phải luôn luôn chánh niệm. Bạn phải chánh niệm trên hơi thở hay sự chuyển động của bụng, tư thế và các tác động nhỏ của cơ thể. Chánh niệm chẳng khác nào viên đá đụng vào tường. Muốn ném viên đá, bạn phải dùng sức cố gắng. Bạn ném viên đá với sự cố gắng và viên đá đụng vào tường. Chánh niệm đụng vào đối tượng chẳng khác nào viên đá đụng vào tường. Dầu là đối tượng nào đi nữa - hơi thở, chuyển động của bụng hoặc các tác động nhỏ của cơ thể - tâm bạn cũng phải hướng đến đối tượng. Sự đụng tâm vào đối tượng là chánh niệm.

Khi có chánh niệm phối hợp với tinh tấn thì tâm bạn sẽ nằm trên đối tượng

một thời gian. Viên đá khi đụng vào tường, nếu tường được trét bùn ướt thì viên đá sẽ dính vào đó. Cũng vậy, khi tâm đi đến đối tượng và khi được chánh niệm và tinh tấn hỗ trợ thì sẽ nằm trên đối tượng. Khi tâm nằm trên đối tượng thì gọi là định. Bởi vậy, khi bạn có chánh niệm thì bạn sẽ có định. Chỉ khi nào tâm định phát triển thì bạn mới có trí tuệ và mới hiểu bản chất của sự vật, hiểu biết sự vật một cách rõ ràng. Bởi vậy khi nói bạn phải có tỉnh giác và chánh niệm cũng có nghĩa là bạn phải có định tâm. Cần phải có tỉnh giác vì đó là trí tuệ.

Hơn nữa, Niệm và Định nằm trong nhóm Định của Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo gồm có tám chi, chia làm

ba nhóm: Giới, Định và Huệ. Chánh Kiến, Chánh Tư Duy thuộc về nhóm Huệ. Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thuộc về nhóm Giới. Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định thuộc về nhóm Định. Muốn thực hành một chi thì phải thực hành tất cả các chi cùng nhóm. Bởi vậy Niệm ở đây cũng có nghĩa là Định vì nằm trong nhóm Định.

Khi có định tâm, khi tâm ở trên đối tượng một thời gian, bạn sẽ thấy được bản chất của thân và tâm. Bạn sẽ thấy rõ chúng vô thường, bất toại nguyện (khổ) và không có bản chất hay vượt khỏi sự kiểm soát hoặc điều khiển của mình (vô ngã). Khi có đủ định tâm, bạn sẽ thấy rõ sự sinh diệt của thân tâm.

Trong khi đó nếu có sự suy nghĩ đến với bạn, bạn chỉ cần ghi nhận chúng, chúng sẽ biến mất ngay. Bạn chỉ có thể thấy rõ được điều này khi bạn có được sự định tâm cần thiết.

Có bốn yếu tố giúp bạn hành thiền tốt đẹp. Thứ nhất: phải nỗ lực tinh tấn. Thứ hai: phải thực tập chánh niệm. Thứ ba: phải phát triển định tâm. Thứ tư: phải tỉnh giác. Đây là bốn yếu tố mà mọi thiền sinh nghiêm túc phải phát triển đầy đủ để đạt đến mục tiêu cuối cùng là giải thoát giác ngộ.

Khi nói: "*Tinh tấn, tỉnh giác và chánh niệm*", Đức Phật dạy cho bạn cách hành thiền, cách quán sát sự vật, cách theo dõi hơi thở, chuyển động của bụng

và các tác động nhỏ khác của cơ thể cũng như cách quán sát cảm giác, quán sát tâm và quán sát Pháp (*dhamma*). Bởi vậy, khi hành thiền bạn cần nỗ lực vun bồi chánh niệm để có đủ định tâm thấu suốt được bản chất sự vật.

"Loại bỏ tham ái và sân hận (ưu phiền) trong cõi đời": Chữ "trong cõi đời" ở đây có nghĩa là thân thể hay ngũ uẩn thủ. "Tham ái" là tham lam, luyến ái, dính mắc, và ưu phiền (sân hận) ở đây là ác tâm, nóng giận hay phiền muộn. Qua câu trên Đức Phật cho thấy những thứ phiền não mà chúng ta cần phải loại bỏ. Ngài cũng cho thấy kết quả của việc hành thiền, kết quả của tinh tấn, tỉnh giác và chánh niệm.

Khi bạn có tinh tấn, chánh niệm, định tâm và trí tuệ thì bạn sẽ loại bỏ được tham ái và ưu phiền (sân hận). Loại bỏ được tham và sân là bạn loại bỏ được hai loại chướng ngại to lớn. Có năm loại chướng ngại tất cả (sẽ được giải thích sau), nhưng tham ái và sân hận là hai loại lớn nhất. Khi bạn có thể loại bỏ hai loại chướng ngại lớn này thì bạn có thể loại bỏ các loại chướng ngại nhỏ hơn còn lại kia. Khi bạn nhận thức rõ hơi thở hay sự chuyển động của bụng, hoặc cảm giác, hoặc các tác động nhỏ trong cơ thể thì lúc ấy bạn sẽ không có tham lam hay dính mắc, không có ác tâm hay sân hận. Từng mỗi phút giây, bạn loại trừ được những chướng ngại trên.

Có hai sự loại trừ: "sát na loại trừ" (loại trừ trong từng khoảnh khắc một) và "tạm thời loại trừ". Trong suốt thời gian có "sát na loại trừ" thì chướng ngại được loại bỏ từng sát na một. Tại sát na này, chướng ngại không hiện diện, nhưng sát na sau, chướng ngại có thể lại hiện ra. Chúng chỉ được loại trừ vào sát na khi có những tâm sở thiện sanh khởi và hiện diện trong tâm (khi những tâm sở thiện sanh khởi thì chúng sẽ chiếm chỗ những tâm sở bất thiện). "Tạm thời loại trừ" là loại trừ trong một thời gian dài hơn "sát na loại trừ". Hòa thượng Mahasi đã giảng giải "tạm thời loại trừ" như sau:

"Khi thiên sinh kiên trì quán sát mỗi một hiện tượng thân tâm đang diễn ra

và hiểu rõ ràng mỗi hiện tượng là vô thường, bất toại nguyện, vô ngã và không đẹp đẽ, thì tinh tấn, chánh niệm và định tâm sẽ phát triển. Do sự phát triển này, tâm của thiền sinh trở nên trong sạch, tinh tế đến độ tham lam và sân hận không thể hiện khởi ngay cả trên những đối tượng không được quán sát.

Ngay cả khi thiền sinh nghỉ ngơi, các hình thức thô tướng của tham và sân cũng không hiện khởi khiến cho thiền sinh có cảm tưởng rằng các thô tướng của tham và sân này chẳng bao giờ có thể khởi sinh được nữa. Nhờ chánh niệm, nhờ sự có mặt của những yếu tố trong nhóm định mà những phiền não của đối tượng quán sát và đối tượng

không được quán sát đều được chế ngự. Tình trạng này được gọi là "tạm thời loại trừ."

Đó là sự loại trừ tham và sân. Người hành thiền sẽ có kinh nghiệm về hai loại loại trừ này. Mỗi khi quán sát, thiền sinh sẽ có "sát na loại trừ" trên đối tượng quán sát và "tạm thời loại trừ" trên đối tượng không được quán sát. Muốn có được hai lợi ích loại trừ này thiền sinh phải thực hành sự quán sát thân thể, quán sát mọi hiện tượng vật chất đang xảy ra một cách rõ ràng trong giây phút hiện tại. Đó là những điều mà Đức Phật dạy.

(Những lời chỉ dẫn của ngài Mahasi về cách hành thiền sẽ được nói đến nhiều chi tiết hơn ở Phần Ba.)

Bây giờ, khi bạn chú tâm vào hơi thở chẳng hạn và bạn niệm thầm "vào ra, vào ra" thì ngay cả trước khi bạn có sự định tâm vững chắc, bạn cũng có những sát na định. Rồi bạn bị phóng tâm và bạn lại định tâm trở lại, sau đó bạn bị phóng tâm nữa v.v... Vào những sát na có định tâm bạn loại bỏ được tham và sân nên bạn có "**sát na loại trừ**". Ở một sát na này phiền não bị loại trừ và ở sát na kế, phiền não có thể tái xuất hiện.

Sau một thời gian, khi việc hành thiền của bạn tiến triển tốt đẹp và bạn có thể

giữ tâm trên đối tượng trong một khoảng thời gian lâu hơn thì phiền não cũng được "tạm thời loại trừ" trong một thời gian lâu hơn. Rồi bạn sẽ thấy rằng, ngay trên đối tượng không được quán sát, phiền não cũng bị chế ngự. Khi bạn đạt đến tầng mức tiến bộ này, bạn đã loại bỏ được phiền não do "tạm thời loại trừ". Bởi vì sự loại trừ này chỉ có tính cách tạm thời nên phiền não sẽ đến trở lại với bạn khi bạn từ bỏ hành thiền.

Còn một loại loại trừ khác, đó là "vĩnh viễn loại trừ". "Vĩnh viễn loại trừ" sẽ đạt được vào sát na đạo tâm, nghĩa là vào thời điểm giác ngộ Niết Bàn. Bởi vậy, khi đạt đạo tâm, bạn sẽ trừ khử, chấm dứt, tận diệt, loại trừ tất cả các

chương ngại và những loại phiền não khác. Một khi đã bị loại trừ vĩnh viễn thì chúng sẽ không trở lại với bạn nữa.

Thầy tỳ khưu quán sát thọ trong thọ, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời.

Chữ "*trong cõi đời*" ở đây nghĩa là "trong Thọ". Thiên sinh ghi nhớ hay chánh niệm trên cảm thọ của mình. Có ba loại cảm thọ: thọ vui, thọ khổ và thọ vô ký (không vui không khổ). Thiên sinh nhận biết mọi cảm thọ của mình đang xảy ra trong giây phút hiện tại.

Thầy tỳ khưu quán sát tâm trong tâm, tinh cần tỉnh giác và chánh niệm để

loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời.

Chữ "*trong cõi đời*" ở đây có nghĩa là "trong Tâm". Đối tượng để tham thiền ở đây là quán sát các loại tâm khác nhau. Có tâm tương hợp với tham, có tâm tương hợp với sân, có tâm tương hợp với si v.v... Khi bạn muốn một thứ gì đó và bạn nhận biết được ý muốn này bằng cách ghi nhận muốn, muốn, muốn là bạn đang quán sát tâm tương hợp với tham. Tương tự như vậy, khi bạn giận và bạn nhận biết sự nóng giận của mình bằng cách ghi nhận giận, giận, giận là bạn đang quán sát tâm tương hợp với sân v.v...

Thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và sân hận (ưu phiền) trong cõi đời.

Chữ "*trong cõi đời*" ở đây có nghĩa là "trong Pháp". Chữ Pháp là chữ dịch danh từ *Dhamma* trong tiếng *Paa.li*. *Dhamma* có rất nhiều nghĩa và là chữ *Paa.li* khó nhất để dịch sang một ngôn ngữ khác. Một số người dịch *dhamma* là "đối tượng của tâm". Mặc dù dịch như thế không hoàn toàn sai, nhưng không bao hàm được nghĩa của chữ *dhamma*. Bởi thế nên để vậy đừng dịch tốt hơn.

Bạn sẽ hiểu thế nào là *dhamma* khi bạn đọc đến chương nói về Quán Sát Pháp.

Một cách vắn tắt chữ pháp ở chương này nói đến năm chướng ngại tinh thần, năm uẩn, sáu nội căn và sáu ngoại căn, bảy pháp trợ bồ đề hay Thất Giác Chi và Tứ Diệu Đế. Khi bạn có một sự ước muốn trong tâm và bạn nhận biết bằng cách ghi nhận có sự ước muốn, có sự ước muốn, có sự ước muốn thì đó là niệm pháp. Chúng là những chướng ngại tinh thần. Khi bạn có một sự nóng giận trong tâm và bạn nhận biết bằng cách ghi nhận: có sự nóng giận, có sự nóng giận, có sự nóng giận là bạn đã niệm pháp vv...

-oOo-

Đây là tóm lược về Tứ Niệm Xứ hay bốn nơi quán niệm: quán sát thân (niệm

thân), quán sát thọ (niệm thọ), quán sát tâm (niệm tâm) và quán sát pháp (niệm pháp).

Bạn sẽ thấy trong Kinh (*sutta*) có nhiều sự lập đi lập lại. Điều này không thể tránh được. Bạn phải hiểu rằng kinh này cũng như tất cả các giáo pháp khác của Đức Phật thuộc vào một thời đại không có sách vở. Những lời dạy của Đức Phật đều phải học thuộc lòng. Khi muốn học để nhớ một đoạn kinh nào, bạn cần phải lập đi lập lại nhiều lần. Bằng cách lập đi lập lại này bạn sẽ hiểu sâu xa hơn đoạn kinh đó. Cũng vậy, khi bạn nghe một người nào nói bạn không trở lại phần đã nghe như khi bạn đọc sách. Sự lập đi lập lại giúp bạn hiểu đầy đủ hơn để bạn có thể nắm

vững nghĩa lý hơn. Mặc dầu sự lập đi lập lại có thể làm bạn nhàm chán, nhưng không thể tránh được điều này.

-oOo-

[01] - Quán sát Thân trong Thân

(Niệm Thân)

Pháp quán sát đầu tiên là quán sát thân trong thân. Đức Phật đã trình bày phần này qua mười bốn cách khác nhau. Nói cách khác, ngài đã dạy mười bốn đề mục về quán sát thân trong thân. Đề mục đầu tiên trong các đề mục này là hơi thở.

Đức Phật dạy:

Và, này các thầy tỳ khưu, như thế nào vị tỳ khưu quán sát thân trong thân? Này các thầy tỳ khưu, ở đây, tỳ khưu hoặc đi vào rừng, hoặc đến dưới cội cây, hoặc đi đến nơi thanh vắng, ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng, chánh niệm vào đề mục hành thiền. Chánh niệm vị ấy thở vào, chánh niệm vị ấy thở ra."

Trong câu "hoặc đi vào rừng, hoặc ở dưới cội cây, hoặc đi đến nơi thanh vắng", Đức Phật chỉ cho ta những nơi thích hợp để hành thiền. Trước tiên rừng nghĩa là bất cứ loại rừng nào có sự thanh vắng và an lạc là được. Bởi vì phải là nơi thanh vắng nên rừng phải không có người ở, xa hẳn tiếng động và tiếng ồn ào của dân chúng sống

trong làng, trong phố hay trong thành thị. Trong một vài bản kinh giải thích rằng "rừng" được định nghĩa là nơi cách xa chỗ dân chúng cư ngụ khoảng năm trăm cây cung. Một cây cung dài khoảng sáu bộ (feet), như vậy rừng phải cách xa chỗ dân chúng cư ngụ khoảng ba ngàn bộ (khoảng 1 km). Tại một nơi cách xa chỗ dân chúng cư ngụ như thế thì có thể tìm được sự thanh vắng. Ngày nay, khó có thể tìm được một nơi thật sự thanh vắng. Ngay trong rừng, bạn cũng còn có thể nghe tiếng động của máy bay.

Chỗ thứ hai được nói đến trong kinh là "*dưới cội cây*". Dưới cội cây nào cũng được nhưng phải là một nơi thanh vắng như trong rừng.

Chỗ thứ ba chỉ là "một nơi thanh vắng". Có thể là trong thành phố hay trong làng, nhưng phải thanh vắng.

Về nơi chốn thì yếu tố thanh vắng là điều kiện tối quan trọng. Bởi vậy, bất cứ nơi nào thanh vắng là nơi thích hợp để hành thiền.

Trong một kinh khác, những nơi thanh vắng được kê ra như sau: rừng, cội cây, tảng đá, hẻm núi, hang động, nghĩa trang, rừng thưa, đồng trống và đụn rơm [3]. Trong bảng liệt kê này còn kê ra bảy chỗ bắt đầu bằng chữ "đá" cũng được xem là "nơi thanh vắng".

Những nơi chốn này được kê ra bởi vì chúng là những nơi thích hợp nhất cho những người mới hành thiền; những

người này cần một nơi yên tĩnh và không bị hoàn cảnh bên ngoài chi phối. Thiền viện hay chùa có thể là nơi thanh vắng để hành thiền. Đối với những người có kinh nghiệm về thiền và những người tâm định đã đạt được mức độ đáng kể thì mọi nơi đều thích hợp cho việc hành thiền.

"Rừng, cội cây, nơi thanh vắng" là những nơi yên tĩnh, cần thiết cho việc hành thiền. Ba nơi trên cũng là chỗ thích hợp cho thiền sinh về thời tiết, tâm tánh và tư chất riêng của mỗi thiền sinh mà chọn lựa một nơi thích hợp.

"Rừng" thích hợp trong mùa nóng, "dưới cội cây" thích hợp trong mùa

lạnh và "nơi trồng trái thanh vắng" thích hợp trong mùa mưa.

Rừng thích hợp cho những thiên sinh có nhiều đàm, dưới **cội cây** thích hợp cho những thiên sinh có nhiều mật, và nơi trồng trái **thanh vắng** thích hợp cho những thiên sinh có nhiều gió. (Theo *Aariyuvedic*, y học Ấn Độ thì những người có nhiều đàm, nhiều mật hay nhiều gió được gọi là "*dosshas*", là những người bị khiếm khuyết, không hoàn chỉnh. Những người này nếu không biết cách quân bình thì cơ thể sẽ bị rối loạn và phát sinh bệnh tật.).

Rừng thích hợp cho những thiên sinh nhiều si mê, dưới **cội cây** thích hợp cho những thiên sinh nhiều sân hận, và **nơi**

trông trải thích hợp cho những thiên sinh nhiều tham ái.

Chúng ta có thể hiểu về sự lựa chọn nơi chốn thích hợp qua ví dụ sau đây:

Người chăn bò muốn huấn luyện và thuần thực hoá một con bê hoang đang theo sau một con bò hoang đê bú. Anh ta tách rời bò con ra khỏi mẹ, rồi dùng giây buộc vào một cái cọc được đóng chặt xuống đất. Con bê vùng vẫy, chạy tới, chạy lui, nhảy nhót, lôi kéo nhưng không thể nào chạy thoát được. Cuối cùng chú bê hiểu động nầy phải dừng lại, ngồi xuống rồi nằm yên bên cây cọc. Cũng vậy, khi thiên sinh muốn đào luyện tâm mình, muốn thuần hóa cái tâm chạy theo dục lạc ngũ trần:

hình sắc, âm thanh, mùi vị... như bê con theo sau đuôi bò mẹ thì phải tách tâm mình ra khỏi dục lạc ngũ trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc để đi vào rừng, ở dưới cội cây hoặc nơi thanh vắng. Dùng sợi dây chánh niệm buộc tâm mình vào cột hơi thở vào và hơi thở ra. Tâm sẽ nhảy tới, nhảy lui, vọng động liên hồi cho đến khi không còn đối tượng quen thuộc để hướng đến. Tâm đã bị "dây chánh niệm" buộc chặt nên không thể nào chạy thoát, đành phải dừng vọng động qua đường lối cận định và nhập định rồi ngồi xuống và nằm yên bên cọc "hơi thở vào và hơi thở ra".

Ta có thể so sánh ví dụ về con bê với tâm nhà sư :

**Nhà sư Con bê chưa
thuần**

Đối tượng (Sữa con bò
sắc, tinh...) mẹ

Đi vào rừng, ở Tách rời bê
dưới cội con
cây....

Hơi thở vào Cây cọc
và hơi thở ra

Chánh niệm Sợi dây

Cận định Bò ngồi
xuống

Nhập định Bò nằm xuống

*Thầy tỳ khưu ngồi xếp bằng, lưng giữ
thẳng, chánh niệm vào đề mục hành
thiền.*

Trong câu này, Đức Phật dạy bạn cách thức chuẩn bị và chọn tư thế thích hợp cho việc hành thiền. Ngài đề cập đến tư thế ngồi truyền thống là ngồi xếp bằng. Người Đông phương quen thuộc với việc ngồi trên sàn nhà nên ngồi xếp bằng là chuyện tự nhiên và dễ dàng đối với họ. Họ không cảm thấy khó khăn trong việc ngồi xếp bằng. Đây là một tư thế ngồi thiền rất tốt và an lạc, không đưa đến sự biếng nhác cũng như giao động.

Có ba cách ngồi xếp bằng. Đầu tiên là ngồi "kiết già", đây là cách ngồi khó nhất. Nếu không quen thì bạn không thể ngồi lâu ở tư thế này. Khi hai chân tréo vào nhau thì chỉ ngồi vài phút là bạn đã cảm thấy đau. Cách thứ hai là

ngồi "bán già". Bạn đặt chân này chồng lên chân kia nhưng không bắt chéo lại với nhau. Bạn có thể ngồi lâu hơn ở tư thế này, tuy nhiên bạn cũng còn cảm thấy chân bị ã và vài phút sau chân bạn sẽ bị tê. Cách thứ ba là cách ngồi "thoải mái". Bạn đặt chân này trước chân kia, hai chân không chồng lên nhau. Cách này được nhiều sách gọi là ngồi theo lối Miến Điện. Ở Miến Điện, phần lớn ngồi theo cách này. Đây có thể là cách tốt nhất cho người mới bắt đầu. Những người mới bắt đầu hành thiền có thể ngồi ở tư thế này trong một thời gian lâu hơn mà không cảm thấy khó chịu.

Một số người cảm thấy rất đau đón khi phải ngồi xếp bằng. Và sự đau đón đã

làm cản trở việc hành thiền của họ. Những người này có thể ngồi trên gối, trên ghế, trên băng bởi vì khi hành thiền cũng cần phải có chút ít thoải mái.

Thầy tỳ khưu giữ lưng thẳng: điều này có nghĩa là thiền sinh phải giữ lưng ngay ngắn trong lúc ngồi thiền. Khi bạn ngồi thẳng thì cột xương sống của bạn cũng được giữ thẳng. Khi cột xương sống được giữ thẳng thì mười tám đốt xương sống cái này chồng lên cái kia một cách ngay ngắn. Khi bạn ngồi thẳng thì bắp thịt, gân, da và thịt không bị xoắn lại nên bạn không bị đau. Nếu ngồi không thẳng thì bắp thịt, gân v.v... sẽ xoắn lại làm bạn đau [4]. Ngồi thẳng trong lúc tham thiền thì tâm

bạn sẽ dễ tập trung để phát triển chánh niệm; và tâm không bị suy sụp khi cơn đau gia tăng.

Bởi thế ngồi xếp bằng giữ lưng thẳng là một tư thế rất thích hợp cho việc định tâm.

---o0o---

A.- Chánh niệm hơi thở

"Chánh niệm vào đề mục hành thiền": nghĩa là thiền sinh gom tâm vào đề mục. ở đây đề mục thiền là hơi thở. Bởi vậy bạn phải chú tâm vào hơi thở vào và hơi thở ra.

"Chánh niệm, thầy tỳ khuru thở vào, chánh niệm, thầy tỳ khuru thở ra": Câu này giảng giải cách hành thiền.

Khi hành thiền bạn giữ tâm trên hơi thở vào và hơi thở ra. Thực ra, bạn chú tâm vào cửa mũi và quán sát hơi thở "vào ra", "vào ra"... Tâm phải đặt ở cửa mũi trong khi theo dõi hơi thở vào và ra. Phải quán sát hơi thở vào và hơi thở ra riêng biệt. Không ghép chúng dính liền với nhau. Hơi thở vào không có mặt vào lúc hơi thở ra và hơi thở ra không có mặt vào lúc hơi thở vào.

Khi thực hành pháp quán sát hơi thở bạn có thể quán sát hơi thở bằng nhiều cách [5]. Bốn trong các cách này được ghi trong Kinh (*sutta*).

"Thở vào một hơi dài, thầy tỳ khưu biết: "tôi đang thở vào dài"; thở ra

một hơi dài, thầy tỳ khưu biết: "tôi đang thở ra dài".

Trong suốt thời gian quán sát hơi thở; đôi lúc thiền sinh bỗng nhiên thở một hơi dài. Thiền sinh phải nhận biết "tôi đang thở vào dài". Điều này có nghĩa là thiền sinh không quên ghi nhận hơi thở khi thiền sinh có sự chú tâm đầy đủ vào hơi thở. Không có nghĩa là thiền sinh phải cố ý thở ra một hơi dài để biết rằng mình đang thở một hơi dài. Chữ "biết" ở đây, có nghĩa là biết một cách trọn vẹn chứ không phải chỉ biết hời hợt, bề mặt.

Thở vào một hơi ngắn, thầy tỳ khưu biết: "tôi đang thở vào ngắn". Thở ra

một hơi ngắn, thầy tỷ khuru biết: "tôi đang thở ra ngắn"

Trong suốt thời gian quán sát hơi thở; đôi lúc thiên sinh bỗng nhiên thở vào một hơi ngắn. Thiên sinh phải nhận biết "tôi đang thở vào ngắn". Điều này có nghĩa là thiên sinh không quên ghi nhận hơi thở khi thiên sinh có sự chú tâm đầy đủ vào hơi thở, chứ không có nghĩa là thiên sinh phải cố ý thở ra một hơi ngắn để biết rằng mình đang thở một hơi ngắn. Chữ "biết" ở đây có nghĩa là biết một cách trọn vẹn chứ không phải chỉ biết hơi hột bề mặt.

"Nhận thức rõ toàn thể hơi thở vào", (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt) tôi sẽ thở vào, thầy tỷ khuru tinh tấn như vậy

(nghĩa là thầy tỳ khuru tự huấn luyện như vậy). "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở ra" (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt), tôi sẽ thở ra, thầy tỳ khuru tinh tấn như vậy.

Khi quán sát hơi thở bạn phải cố gắng để thấy rõ ràng toàn thể hơi thở. Nhận thức rõ ràng có nghĩa là biết được hơi thở, biết trọn vẹn, cố gắng ý thức được hơi thở một cách sắc bén. Nhóm chữ "toàn thể hơi thở" tiếng *Paa.li* là: "*Sabbakaaya*" nghĩa là toàn thể cơ thể hay toàn thân (*sabba*: toàn thể; *kaaya*: cơ thể hay thân). Nhưng *Kaaya* (cơ thể) ở đây không có nghĩa là toàn thể cơ thể của thiên sinh mà là toàn thể hơi thở. Như vậy, "*Sabbakaaya*" ở đây có nghĩa là toàn thể hơi thở. Theo tiếng

Paa.li thì chữ *Kaaya* có thể có nghĩa là cơ thể hay một nhóm. Giống như trường hợp bạn nói đến nhóm hội viên hay toàn thể hội viên vậy. Ở đây, *Sabbakaaya* không có nghĩa là toàn thể cơ thể vật chất, mà là toàn thể hơi thở, và "toàn thể" ở đây có nghĩa là sự khởi đầu, kéo dài và chấm dứt. Bởi vậy, thiền sinh phải cố gắng ý thức trọn vẹn sự khởi đầu, kéo dài và chấm dứt của hơi thở. Bạn cũng phải nên nhớ rằng đây là mục nói về "quán sát hơi thở", bởi vậy đề mục hành thiền ở đây phải là hơi thở, mà không phải là toàn thể cơ thể vật chất.

Sách "Thanh Tịnh Đạo" (*Visudhi Magga*) đã giải thích như sau:

Thầy tỳ khuru luyện tập như sau: "Tôi biết rõ, biết trọn vẹn toàn thể, đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt) của hơi thở, tôi 'sẽ' thở vào. Tôi biết rõ, biết trọn vẹn toàn thể, đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của hơi thở ra, tôi 'sẽ' thở ra". Thầy tỳ khuru luyện tập như vậy. Bằng cách này, thầy tỳ khuru biết rõ, biết trọn vẹn hơi thở; thầy tỳ khuru thở vào và thở ra với tâm có trí tuệ [6].

Bạn cần phải chú ý đến thể tương lai trong nguyên bản *Paa.li* của đoạn văn này. Thể tương lai ở đoạn văn này cho thấy rằng trong việc quán sát hơi thở trước đây bạn không cần nhiều trí tuệ, nhiều tinh tấn để phân biệt giữa hơi thở dài và hơi thở ngắn, nhưng bắt đầu từ

đây bạn phải có nhiều nỗ lực để đạt trí tuệ, để thấy hơi thở một cách rõ ràng và trọn vẹn. Trong bản *Paa.li*, thể tương lai cũng được dùng ở các đoạn sau.

Điều này không có nghĩa là thiền sinh phải thở thật mạnh để hơi thở trở nên rõ ràng đối với mình. Tâm định và trí tuệ của thiền sinh chỉ sâu và trọn vẹn khi thấy rõ điểm khởi đầu, kéo dài và chấm dứt của mỗi hơi thở. Khi thiền sinh ý thức hơi thở một cách rõ ràng bằng cách thở thật mạnh thì đó không phải là kết quả của sự định tâm và hiểu biết mà do ở đề mục thô mạnh. Bởi vậy, thiền sinh không nên thở mạnh hơn với mục đích là để thấy hơi thở rõ ràng hơn. Thở quá mạnh cũng làm

thiền sinh chóng mệt, do đó thiền sinh chỉ nên thở bình thường.

Khi thực hành loại thiền này bạn phải thở bình thường, nhưng phải cố gắng tinh tấn, chánh niệm và hiểu biết rõ ràng hơi thở vào và hơi thở ra. Bạn cần phải làm gì để hiểu rõ ràng hơi thở của mình? Có bao nhiêu yếu tố nằm trong mỗi tác động của sự quán sát rõ ràng? Bạn cần phải có tinh cần, chánh niệm, định tâm và trí tuệ hay tỉnh giác.

An tịnh hơi thở vào còn thô tháo (thân hành hay nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở vào, Tỳ khưu tinh tấn như vậy. An tịnh hơi thở ra còn thô tháo (thân hành hay nhân duyên bởi thân),

tôi sẽ thở ra, Tỳ khuru tinh tấn như vậy.

(Theo chú giải câu này có nghĩa: Tinh tấn chú tâm vào hơi thở lúc hơi thở trở nên vi tế khi thở vào, Tỳ khuru thở vào. Tinh tấn chú tâm vào hơi thở lúc hơi thở trở nên vi tế khi thở ra, Tỳ khuru thở ra).

Trong câu này hơi thở được gọi là "thân hành nhân duyên bởi thân" dịch từ chữ *kaaya sankhaara* trong tiếng *Paa.li*. *Kaaya* có nghĩa là thân thể và *Sankhaara* có nghĩa là pháp hữu vi, nhân duyên pháp, các pháp có sinh diệt, các pháp bị chi phối bởi các điều kiện khác. Như vậy, *kaaya sankhaara* có nghĩa là pháp bị điều kiện hóa bởi

thân, có nhân duyên từ thân hay thân hành. Hơi thở được gây nên bởi tâm, nhưng khi không có thân thì không có hơi thở. Bởi thế, mặc dầu được gây ra bởi tâm nhưng hơi thở tùy thuộc vào thân để sinh khởi. Do đó, chữ hơi thở trong câu này được hiểu là pháp gây ra bởi thân, pháp nhân duyên bởi thân, thân nhân duyên pháp hay thân hữu vi pháp.

Sankhaara là một chữ *Paa.li* rất khó hiểu. *Sankhaara* có nhiều nghĩa khác nhau tùy theo câu văn. Trong Thập Nhị Nhân Duyên, *Sankhaara* (thường được dịch là Hành) có nghĩa là sự cố ý hay tác ý, thường gọi là nghiệp (*kamma*). Trong Ngũ Uẩn thì *Sankhaara* khanda (hành uẩn) có nghĩa là năm mươi tâm

sở dẫn đầu bởi tác ý. Đôi khi, *Sankhaara* (pháp hữu vi) có nghĩa là mọi vật trên thế gian, mọi pháp có điều kiện như khi ta nói: "Các pháp hữu vi đều vô thường". *Sankhaara* có nghĩa là nhắc bảo hay sai khiến như danh từ *asankhaarika* trong Vi Diệu Pháp. Trong đoạn kinh này, *Sankhaara* có nghĩa là "điều kiện", "pháp hữu vi" hay "nhân duyên". Bởi vậy *Kaaya-sankhaara* ở đây có nghĩa là hơi thở nhân duyên bởi thân.

Chữ *Kaaya-sankhaara* cũng còn được dịch theo nhiều cách khác nhau. Trong từ điển "Buddhist Dictionary", *Kaaya-sankhaara* được dịch là "chức năng của thân". Trong cuốn "In The Way of Mindfulness" của Soma Thera, *Kaaya-*

sankhaara được dịch là "hoạt động của thân". Trong "The Path of Purification", Nyaanamoli Thera dịch *Kaaya-sankhaara* là "thân hành". Trong "The Heart of Buddhist Meditation" của Nyaanaponika Thera, *Kaaya-sankhaara* được dịch là "chức năng của thân". Ở đây danh từ *Kaaya-sankhaara* hàm nghĩa là hơi thở. Hơi thở ở đây được xem là hơi thở "thô tháo" bởi vì nó cần được "làm cho an tịnh".

Câu "*An tịnh hơi thở*" không có nghĩa là thiền sinh phải cố ý làm cho hơi thở an lạc, an trú, tĩnh lặng mà có nghĩa là khi hơi thở trở nên vi tế thiền sinh phải cố gắng chú tâm và tinh tấn nhiều hơn để thấy rõ. Đối với các đề mục thiền

khác, khi thiền sinh càng định tâm và hiểu rõ đề mục thì đề mục càng rõ ràng (Như đề mục *kasina* chú tâm vào cái đĩa bằng đất chẳng hạn). Đối với đề mục hơi thở thì trái lại, càng tiến bộ thì đề mục càng vi tế hơn.

Hơi thở tùy thuộc vào thân và tâm; do đó lúc không hành thiền nếu thân và tâm không an tịnh thì hơi thở sẽ trở nên thô tháo. Khi bạn chuyên tâm hành thiền, thân tâm trở nên an tịnh tĩnh lặng, lúc ấy hơi thở trở nên vi tế khó nhận thấy. Tâm định càng mạnh thì hơi thở càng trở nên vi tế đến nỗi bạn phân vân không biết có còn hơi thở hay không. Bởi vì không thể tìm thấy hơi thở trong lúc này nên bạn nghĩ là hơi thở đã mất. Lúc ấy bạn hãy tự nhủ: "Ta

không chết. Ta không bất tỉnh. Ta vẫn còn sống nhưng ta không thể nhận ra hơi thở vì hơi thở quá vi tế và vì định tâm cùng trí tuệ của ta chưa sắc bén và chưa phát triển đầy đủ nên không nhận thấy hơi thở. Bởi vậy, ta phải phát triển thêm nữa, phải nỗ lực chú tâm vào đề mục hành thiền hơn nữa để nhìn thấy hơi thở vi tế này." Khi bạn hành thiền với nỗ lực tinh tấn và đạt thêm nhiều hiểu biết thì bạn sẽ thấy rõ hơi thở dù chúng nhỏ nhất đến đâu.

Do đó, trong lúc hành thiền, khi hơi thở trở nên quá vi tế không thể nhận ra được thì bạn cũng đừng vội vã bỏ thiền. Bạn phải tự khích lệ và tinh tấn để quán sát hơi thở nhỏ nhất vi tế ấy cho đến khi hơi thở rõ ràng trở lại. Đó

là ý nghĩa của câu "*An tịnh hơi thở khi thở vào*" hay "*Tinh tấn chú tâm vào hơi thở (khi hơi thở trở nên) vi tế khi thở vào*".

Như vậy, khi hành thiền đề mục quán sát hơi thở bạn phải nhận thức trọn vẹn:

- (1) hơi thở dài,
- (2) hơi thở ngắn,
- (3) toàn thể hơi thở (đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối) và
- (4) sự vi tế hầu như không thể nhận thấy được của hơi thở.

Đức Phật đưa ra một ví dụ để thầy tỳ khuru hiểu những lời dạy của Ngài một cách rõ ràng hơn:

Như một người thợ tiện rành nghề và học trò của ông ta khi quay một vòng dài thì biết rằng: "tôi quay một vòng dài", khi quay một vòng ngắn thì biết rằng: "tôi quay một vòng ngắn". Cũng vậy, Tỳ khưu khi thở vào một hơi dài biết rằng: "tôi thở vào dài", Tỳ khưu khi thở ra một hơi dài biết rằng: "tôi thở ra dài", Tỳ khưu khi thở vào một hơi ngắn biết rằng: "tôi thở vào ngắn", Tỳ khưu khi thở ra một hơi ngắn biết rằng: "tôi thở ra ngắn". "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở vào" (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt) tôi sẽ thở vào, Tỳ khưu tinh tấn như vậy (nghĩa là thầy tỳ khưu tự huấn luyện như vậy). "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở ra" (khởi đầu, kéo

dài và chắm dứt) tôi sẽ thở ra, tỳ khuu tinh tấn như vậy. Tinh tấn chú tâm vào hơi thở khi hơi thở trở nên vi tế khi thở vào, Tỳ khuu thở vào. Tinh tấn chú tâm vào hơi thở khi hơi thở trở nên vi tế khi thở ra, Tỳ khuu thở ra.

"Quay một vòng dài" có nghĩa là: khi làm một vật gì lớn, như cái trống chẳng hạn, người thợ tiện phải quay một vòng lớn trên máy tiện. "Quay một vòng ngắn", có nghĩa là khi làm một vật nhỏ, như những cây kim bằng ngà chẳng hạn, người thợ tiện phải quay một vòng nhỏ trên máy tiện. Quay những vòng lớn, nhỏ này, người thợ tiện phải ý thức mình đang quay vòng nào?

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Thế nào là "*quán sát thân trong nội thân*"? Câu này có nghĩa là thiền sinh quán sát hay ghi nhận hơi thở vào và hơi thở ra của mình. Khi thiền sinh chú tâm trên hơi thở của mình thì được gọi là quán sát thân trong nội thân. Khi thiền sinh đã đạt được một số tiến bộ trong việc chú tâm vào hơi thở của chính mình, bỗng nhiên thiền sinh nghĩ đến hơi thở của người khác và tự nhủ: "Hơi thở của ta có điểm khởi đầu và điểm chấm dứt, sinh và diệt, thì hơi thở của người khác cũng vậy". Đó là thiền

sinh đã "*quán sát thân trong ngoại thân*".

Câu "*Quán sát thân trong ngoại thân*" chỉ có nghĩa là trong khi quán sát hơi thở mình bỗng nhiên "nghĩ" đến hơi thở của người khác chứ không có nghĩa là "nhìn" vào người khác và quán sát hơi thở của họ. Tuy nhiên khi bỗng nhiên quán sát hơi thở của người khác thì bạn cũng phải chánh niệm nữa.

Đôi khi bạn quán sát hơi thở của chính mình rồi bỗng nhiên lại "nghĩ" đến hơi thở của người khác, xong lại trở về với hơi thở của mình, tiếp đó lại nghĩ đến hơi thở người khác... Đi đi lại lại giữa hơi thở của mình và hơi thở của người khác đó là "*quán sát thân trong nội*

thân và thân trong ngoại thân". Câu này không có nghĩa là phải quán sát hơi thở của chính mình và hơi thở của người khác. Trong khi hành thiền bạn chỉ chú tâm quán sát hơi thở của chính bạn mà thôi.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của toàn thể hơi thở hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của toàn thể hơi thở hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của toàn thể hơi thở.

Ở đây, "*chữ yếu tố sinh khởi*" có nghĩa là những yếu tố khiến hơi thở có mặt. Chú giải cắt nghĩa yếu tố sinh khởi qua ví dụ sau đây: - Người thợ rèn thường

dùng bễ lò để gây lửa. Bễ lò có một bộ phận phát hơi và một cái vòi. Muốn có hơi người thợ rèn phải dùng sức để thụt hay quay bộ phận phát hơi. Hơi được tạo nên do ba yếu tố: bộ phận phát hơi, vòi chuyển hơi và sức người thợ rèn. Cũng vậy, muốn có hơi thở phải có: cơ thể, lỗ mũi và tâm. Không có ba yếu tố trên sẽ không có hơi thở. Do đó, ba yếu tố này được gọi là "các yếu tố làm phát sinh hơi thở". Trong khi hành thiền đôi khi tư tưởng sau đây đến với bạn: "Do có cơ thể, có mũi, có tâm nên mới có hơi thở này". Khi quán sát như thế là bạn quán sát "các yếu tố sinh khởi hơi thở".

"Yếu tố diệt tận" có nghĩa ngược lại. Khi không có cơ thể thì không có hơi

thở. Khi không có mũi thì không có hơi thở. Khi không có tâm thì không có hơi thở. Ba yếu tố: "cơ thể tan rã", "mũi hư", "tâm không còn hoạt động" được gọi là những yếu tố diệt tận. Bởi thế khi quán sát ba yếu tố này là bạn quán sát "các yếu tố diệt tận của hơi thở".

Và khi bạn quán sát cả sáu yếu tố sinh khởi và diệt tận của hơi thở là bạn đã quán sát cả hai: "*yếu tố sinh khởi và yếu tố diệt tận của hơi thở*".

Quán sát "yếu tố sinh khởi", "yếu tố diệt tận" hay "yếu tố sinh khởi và diệt tận" của toàn thể hơi thở không có nghĩa là trong khi hành thiền bạn phải cố ý tìm yếu tố sinh khởi, yếu tố hoại diệt vv... mà có nghĩa là: trong khi bạn

đang hành thiền, ngẫu nhiên tư tưởng về các yếu tố này khởi lên thì bạn phải ghi nhận sự sinh và diệt của chúng mà thôi. Đây là lối giải thích của Chú giải xưa.

Hòa thượng Mahasi đã giải thích thêm như sau: "Trong đoạn kinh này cũng giải thích sự "sinh" và "diệt" của hơi thở. "Các yếu tố sinh khởi" được dịch từ chữ Paali "*Samudaya dhamma*". "*Samudaya dhamma*" có nghĩa là "những yếu tố từ đó vật gì được sinh khởi"; cũng có thể có nghĩa là "bản chất hay đặc tính sinh khởi" hoặc chỉ đơn giản là "sự sinh khởi" hay "Sinh". Cũng vậy, "các yếu tố diệt tận" (*Voya dhamma*) có thể có nghĩa là "những yếu tố từ đó vật gì bị hoại diệt", cũng

có thể có nghĩa là "bản chất hay đặc tính của sự diệt tận" hoặc chỉ đơn giản là "diệt tận" hay "Diệt". ‘

Do đó, theo ý kiến của Hòa thượng Mahasi thì khi thiền sinh chăm chú quán sát sự sinh khởi của hơi thở từng chút một, từng giây phút một tại bất kỳ nơi nào (như nơi hơi thở xúc chạm vào mũi) được gọi là quán sát sự sinh khởi của hơi thở (*samudaya dhamma*). Cũng vậy, khi thiền sinh chăm chú quán sát sự diệt tận của hơi thở từng chút một, từng giây phút một tại bất kỳ nơi nào (như nơi hơi thở xúc chạm vào mũi) được gọi là quán sát sự diệt tận của hơi thở (*vayo dhamma*).

Khi quán sát hơi thở, trước tiên bạn thấy đoạn đầu của hơi thở sau đó là đoạn cuối, và bạn theo dõi sự biến mất của hơi thở. Khi chăm chú theo dõi, bạn sẽ quán sát được sự sinh diệt của hơi thở và bạn sẽ thấy "sự sinh diệt của hơi thở" dễ dàng và tự nhiên hơn là thấy "các yếu tố sinh diệt của hơi thở". Tuy nhiên bạn không thể loại bỏ sự thấy "nguyên nhân sinh diệt của hơi thở" trong lúc hành thiền. Như vậy cả hai lối giải thích trong đoạn kinh này đều phải được áp dụng. Đối với nghĩa thứ hai, đoạn kinh trên có thể được dịch như sau: "*Tỳ khưu quán sự sinh khởi của hơi thở, hay tỳ khưu quán sát sự diệt tận của hơi thở, hay tỳ khưu*

quản sát sự sinh khởi và sự diệt tận của hơi thở".

Hoặc từ khu chánh niệm rằng chỉ có toàn thể hơi thở mà thôi (nghĩa là chỉ có thuần hơi thở mà thôi)

Trong kinh Đại Niệm Xứ, chữ *kaaya* (thân hay toàn thể) thường được dùng với nhiều nghĩa khác nhau. Tùy theo mỗi đoạn văn chữ *kaaya* được hiểu theo một nghĩa khác. ở đây là đoạn kinh nói về hơi thở, bởi vậy mỗi khi gặp chữ *kaaya* ta phải hiểu đó là toàn thể hơi thở. Khi thiền sinh chánh niệm trên hơi thở, thì "chỉ chánh niệm trên hơi thở mà thôi". Nghĩa là khi chú tâm vào hơi thở, thiền sinh không thấy gì ngoài hơi thở. Chỉ có hơi thở, không có

người, không có chúng sinh, không có đàn ông, không có đàn bà, không có cá nhân, không có tôi, không có của tôi, không có linh hồn hay tự ngã, không có cái gì thuộc về linh hồn hay tự ngã vv... Chỉ có hơi thở mà không có ai điều khiển, sắp đặt hơi thở, không có ai ra lệnh cho hơi thở cũng không có ai tạo ra hơi thở, chỉ có hơi thở mà thôi. Thấy được như thế là chánh niệm đã được thiết lập.

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Câu này có nghĩa là sự chánh niệm rằng "chỉ có hơi thở mà thôi" đã được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí

tuệ và chánh niệm sau này. Khi bạn thực tập Thiền Minh Sát về đề mục niệm hơi thở, bạn đi từ mức này đến mức kia; từ mức hiểu biết thấp lên đến mức hiểu biết cao rồi lên đến mức cao nhất. Chánh niệm được thiết lập để giúp trí tuệ và định tâm đạt mức cao hơn. Khi bạn không thấy rằng: "chỉ có hơi thở mà thôi" mà lại thấy rằng hơi thở này là trường cửu hay có chủ, có linh hồn, có tự ngã hoặc luôn luôn thường còn thì trí tuệ bạn chưa được phát triển đầy đủ để thấy rõ bản chất thực sự của các pháp trên thế gian. Bởi vậy, chánh niệm rằng: "chỉ có hơi thở mà thôi" rất cần thiết cho việc khai triển trí tuệ.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Nghĩa là không để tham ái và tà kiến chi phối khiến phải dính mắc vào bất cứ điều gì. Khi giữ tâm trên hơi thở, theo dõi hơi thở và xem xét sự đến và sự đi của hơi thở trong mọi lúc bạn sẽ không bị dính mắc vào bất cứ điều gì. Hơi thở đến và đi; hơi thở chẳng là gì để dính mắc vào, hơi thở chỉ là hơi thở thôi. Khi đạt những tuệ minh sát cao hơn bạn sẽ thấy sự sinh diệt của mọi hiện tượng thân tâm. Bạn sẽ không bị tham ái và tà kiến làm bạn dính mắc vào bất cứ điều gì.

Đôi lúc bạn dính mắc vào vật gì bởi vì bạn có tham ái hay thích vật đó. Khi bạn muốn vật gì, thích vật gì, bạn sẽ dính mắc vào vật đó. Đó là lệ thuộc hay dính mắc do tham ái.

Đôi lúc bạn có ý nghĩ sai lầm về vật đó và bạn nghĩ rằng vật đó là thường còn, thế là bạn đã có ý nghĩ sai lầm hay có tà kiến. Khi bạn nghĩ rằng vật đó sẽ vững bền mãi mãi, vật đó thật đẹp đẽ, đáng yêu, và nếu đó là một người thì người đó có một linh hồn trường cửu, vậy là bạn đã có tà kiến.

Như vậy, do tham lam hoặc do tà kiến bạn đã dính mắc vào vật đó. Tuy nhiên, khi thấy rõ bản chất thật sự của hơi thở cũng như của thân và tâm bạn sẽ không

còn bị dính mắc hay lệ thuộc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu cũng không dính mắc vào bất cứ vật gì trên thế gian do ngũ uẩn thủ hạp thành.

Ngũ uẩn thủ có nghĩa là năm nhóm tập hạp làm đối tượng cho tham ái và dính mắc. Đó là: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Tất cả mọi vật trên thế gian đều thuộc vào một hay các uẩn khác trong năm uẩn. Thấy rõ bản chất của sự vật, người thực hành Thiên Minh Sát sẽ không còn luyến ái, dính mắc vào bất cứ vật gì.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

Câu này báo cho biết rằng phần dạy về quán sát hơi thở đã chấm dứt.

Hơi thở có thể dùng làm đề mục trong Thiền Định hay trong Thiền Minh Sát. Thiền Định là Thiền Vắng Lặng giúp đạt tâm định hay đạt các tầng định. Thiền Minh Sát dẫn đến chỗ loại bỏ các phiền não trong tâm.

Hành Thiền Định khác với hành Thiền Minh Sát. Khi dùng hơi thở làm đề mục Thiền Định, bạn chú tâm vào hơi thở và đếm từng hơi thở. Khi đếm, không được đếm dưới năm hay trên mười. Phải đếm từ một đến năm, một đến sáu cho đến một đến mười. Bạn có thể chọn cách đếm nào thích hợp cho mình. Chẳng hạn: "Vào một, ra một,

vào hai, ra hai, vào ba, ra ba, vào bốn, ra bốn, vào năm, ra năm, vào sáu, ra sáu. Rồi đếm lại từ đầu: " Vào một, ra một, vào hai, ra hai, vào ba, ra ba, vào bốn, ra bốn, vào năm, ra năm, vào sáu, ra sáu". Bạn có thể đếm đến sáu hoặc đến mười.

Lúc đầu bạn phải đếm từ từ. Mục đích của việc đếm là giúp bạn giữ tâm trên đề mục. Có thể so sánh sự đếm này với việc cột đối tượng bằng một sợi dây. Một khi bạn đạt được định tâm bằng cách đếm và có thể trụ trên một đối tượng mà không bị phóng tâm, lúc bấy giờ bạn có thể bỏ cách đếm và chỉ ý thức hay ghi nhận hơi thở vào và hơi thở ra mà thôi. Lúc đầu còn dùng cách "đếm", về sau chỉ dùng cách "nhận

biết" hơi thở mà không đếm. Bạn chỉ cần chú tâm nhận biết hơi thở và chẳng bao lâu sau hơi thở sẽ càng lúc càng vi tế hơn.

Đôi lúc bạn có thể thấy "**Tướng**" hay hình ảnh trong tâm khi có sự định tâm tốt. Hỏi mười người sẽ có mười "tướng" khác nhau. Hình ảnh trong tâm hay "tướng" thì không thể kể hết số lượng và loại hạng. Mỗi người có một "tướng" khác nhau tùy theo tri giác, khuynh hướng và địa vị của họ. Kinh điển có ghi lại một số "tướng" như sau: Tướng có thể xuất hiện như những ngôi sao, những chuỗi hạt trai; có thể thô mịn như những hạt bông vải hay những hạt làm bằng lõi gỗ, một sợi dây bện dài, một tràng hoa, một luồng khói

hay một sợi tơ nhện dài, một đám mây, một hoa sen, một bánh xe hay hình ảnh một cái đĩa tròn như mặt trăng hay mặt trời. Khi việc hành thiền đạt đến một tầng mức nào đó thì "tướng" hay hình ảnh trong tâm xuất hiện. Thiền sinh bấy giờ sẽ tiến đến "nhập định" (*Jhana*), và từ các tầng thiền này có thể chuyển sang Thiền Minh Sát.

Khi lấy hơi thở làm đề mục Thiền Minh Sát, bạn sẽ không đếm hơi thở mà chỉ chú tâm chánh niệm trên hơi thở và tập quán sát hơi thở trong bốn trường hợp: hơi thở dài, hơi thở ngắn, thấy rõ toàn thể hơi thở (khởi đầu, trải dài và chấm dứt) và tinh tấn chú tâm khi hơi thở vi tế.

Có thể bạn sẽ không thấy "tướng" khi hành Thiền Minh Sát. Tuy nhiên, nếu thấy thì bạn hãy ý thức và ghi nhận: "thấy, thấy, thấy" rồi trở về đề mục chính của mình. Cứ tinh tấn kiên trì chú tâm vào đề mục thiền thì chẳng bao lâu sau bạn sẽ thấy thân và tâm một cách rõ ràng, và bạn sẽ tiến bộ dần dần cho đến khi đạt đến tầng mức giác ngộ cuối cùng.

Kinh này chỉ chú trọng đến Thiền Minh Sát chứ không chú trọng đến Thiền Định hay Thiền Vắng Lặng bởi vì kinh dạy quán sát những yếu tố sinh diệt. Chỉ có Thiền Minh Sát mới dạy quán sát sự sinh diệt của đối tượng. Khi hành Thiền Vắng Lặng, bạn không quán sát sự sinh diệt của đối tượng mà

chỉ chú tâm vào đối tượng thôi. Khi bạn chú tâm vào sự sinh diệt hay sự khởi sinh và sự chấm dứt của đối tượng thì bạn sẽ không bị luyến ái hay dính mắc vào bất cứ điều gì. Thực hành như thế là hành Thiền Minh Sát (*Vipassana*) chứ không phải hành Thiền Vắng Lặng (*Samatha*). Khi hành Thiền Minh Sát, bạn chú tâm chánh niệm vào hơi thở đồng thời chánh niệm vào bất cứ những gì đang xảy ra ở sáu cửa giác quan trong giây phút hiện tại. Điều này có nghĩa là khi bạn đang chú tâm vào đề mục chính (như sự chuyển động của bụng, chẳng hạn) mà một đối tượng khác nổi bật lên (như tiếng động, chẳng hạn) khiến bạn không còn giữ tâm ở đề mục chính được thì hãy ghi

nhận ngay đề mục này, rồi trở về đề mục chính. Thấy điều gì, bạn phải chánh niệm ghi nhận, nghe điều gì, bạn phải chánh niệm ghi nhận, suy nghĩ điều gì hay bị phóng tâm, bạn đều phải chánh niệm ghi nhận. Đó là điểm khác biệt giữa Thiền Vắng Lặng và Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Vắng Lặng bạn chỉ chú tâm vào đối tượng chính mà quên hết mọi chuyện khác. Khi hành Thiền Minh Sát bạn phải chú tâm vào từng đối tượng đang xảy ra trong hiện tại, nếu đối tượng đó nổi bật.

Trong kinh này, bạn thấy rằng mỗi đối tượng của sự chú tâm đều hướng về Thiền Minh Sát. Thực vậy, ở cuối chương này bạn tìm thấy câu:

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của toàn thể hơi thở, hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của toàn thể hơi thở, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của toàn thể hơi thở.

B.- Các Tư Thế Của Thân

Phần hai của chương nói về Niệm Thân có tên là "Các Tư Thế Của Thân". "Tư thế" ở đây là bốn tư thế: Đi, Đứng, Ngồi, Nằm. Thiên sinh phải chánh niệm trên cả bốn tư thế.

Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi đang đi tỳ khuru biết "tôi đang đi", khi đang đứng tỳ khuru biết "tôi đang

đứng", khi đang ngồi thì khuru biết "tôi đang ngồi", khi đang nằm thì khuru biết "tôi đang nằm", hoặc khi cơ thể làm gì thầy thì khuru biết cơ thể như vậy.

Ở đây, chữ "*thầy thì khuru biết*" có nghĩa là thiên sinh không hiểu biết hơi hợt mà hiểu biết trọn vẹn, sâu xa những gì đang diễn tiến. Thiên sinh hiểu rõ ràng sự đi, đứng, ngồi, nằm. Khi đi, bạn phải hiểu rõ ràng rằng: "tôi đang đi"; khi đứng, bạn phải hiểu rõ ràng rằng: "tôi đang đứng"; khi ngồi, bạn phải hiểu rõ ràng rằng: "tôi đang ngồi"; khi nằm, bạn phải hiểu rõ ràng rằng: "tôi đang nằm". Phải áp dụng chánh niệm trong mọi tư thế của cơ thể.

Câu sau cùng - "*khi cơ thể làm gì thầy tỳ khưu biết cơ thể như vậy*" - có nhiều lối giải thích:

Chú giải giải thích rằng câu này là một câu tổng quát nói đến bốn tư thế chính đã nói, không có gì khác. Có nghĩa là khi thiền sinh đi phải biết "tôi đang đi", khi thiền sinh đứng phải biết "tôi đang đứng", khi thiền sinh ngồi phải biết "tôi đang ngồi", khi thiền sinh nằm phải biết "tôi đang nằm".

Tác giả "Phụ chú giải" giải thích thêm: "*thầy tỳ khưu biết, tôi đang đi khi đang đi v.v...*" thì đó là nhấn mạnh đến từng tư thế một. Nhưng câu sau cùng của đoạn này: "*khi cơ thể làm gì, thầy tỳ khưu biết cơ thể như vậy*" nhấn mạnh

đến toàn thể cơ thể. Do đó, khi biết toàn thể cơ thể đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm thì theo lời chỉ dẫn của câu cuối. Nhưng khi biết "tôi đang đi" khi đang đi... thì đã theo lời chỉ dẫn ở các câu trên.

Hòa thượng Mahaasi cho rằng câu: *"khi cơ thể làm gì, thầy tỳ khưu biết cơ thể như vậy"* bao gồm cả các tư thế hay động tác nhỏ như co tay, duỗi tay, cúi mình, nghiêng mình v.v... chứ không phải chỉ đề cập đến bốn tư thế hay oai nghi chính: đi, đứng, nằm, ngồi. Thiền sinh hành Thiền Minh Sát không thể bỏ qua các tư thế hay oai nghi nhỏ mà không chánh niệm. Khi không chánh niệm ghi nhận được những oai nghi nhỏ thì tham ái và tà kiến sẽ khiến bạn

dính mắc vào chúng. Khi hành Thiền Minh Sát bạn phải chú tâm chánh niệm vào bất cứ những gì đang xảy ra trong hiện tại.

Bởi vậy câu "*Khi cơ thể làm gì thầy tỳ khưu biết cơ thể như vậy*" bao gồm tất cả mọi tác động của cơ thể. Khi hành Thiền Minh Sát không phải ta chỉ chú tâm chánh niệm vào bốn oai nghi chính mà phải chánh niệm vào mọi oai nghi nhỏ nữa. Thiền Minh Sát phải được thực hành mọi lúc, không phải chỉ thực hành trong các khóa thiền mà thôi.

Không phải gần đây mới có sự hiểu lầm câu này. Sự hiểu lầm này đã có trước khi Chú giải được viết ra văn tự. Bản chú giải về bộ Kinh, bao gồm kinh

Đại Niệm Xứ, được viết ra cách nay hơn hai ngàn một trăm năm. Ngay thời kỳ đó đã có sự hiểu lầm về nghĩa lý của câu: *"Tỳ khuru đang đi biết rằng tôi đang đi, tỳ khuru đang đứng biết rằng tôi đang đứng,... khi cơ thể làm gì thầy tỳ khuru biết cơ thể như vậy"*. Một số người không hiểu rõ nghĩa thật sự của đoạn kinh này nên chế diễu: --"Ngay cả người không biết hành thiền hay ngay cả thú vật khi đang đi cũng biết: 'tôi đang đi' . Chỉ khi nào đang đứng hay đang nằm họ mới không biết 'tôi đang đi' mà thôi!" Vậy thì, khi thiền sinh đang đi mà ý thức rằng "tôi đang đi" v.v... có ích lợi và ý nghĩa gì? Nếu đang đi mà biết rằng "tôi đang đi" là hành thiền, là thiền Tứ Niệm Xứ, vậy

thì ta có thể nói là tất cả mọi người đều đang hành thiền. Thế thì sự hiểu biết của người hành thiền và người không hành thiền khác nhau chỗ nào?

Câu trả lời là: hai người hoàn toàn khác nhau. Bây giờ ta hãy xét xem người không hành thiền biết: "Tôi đang đi" khi tôi đang đi như thế nào? Trước khi sự đi xảy ra thì phải có ý muốn hay ý định đi trước. Khi người không hành thiền biết: "Tôi đang đi" khi họ đang đi thì họ chẳng biết từng thời điểm một khi sự đi diễn ra. Có thể đôi lúc họ biết sự đi, nhưng chỉ biết một cách hời hợt, còn những lúc khác thì họ hoàn toàn không biết. Ý muốn đi và sự đi không xảy ra cùng lúc. Thế nên, sự hiểu biết của họ hời hợt và không chánh niệm.

Lúc họ biết "Tôi đang đi" khi họ đang đi thì họ không ý thức được ý muốn là Tâm và cơ thể di chuyển là Thân tách biệt nhau. Họ chỉ có một ý niệm mơ hồ về một cái gì đang đi. Họ nghĩ rằng thân và tâm cùng hoạt động với nhau. Họ không thấy rõ ràng khía cạnh tinh thần (tâm) và vật chất (thân) của sự đi. Và họ cũng không thấy rõ sự biệt lập giữa thân và tâm. Bởi vì không hành thiền, nên họ không chú tâm sâu xa vào những gì đang xảy ra trong hiện tại. Sự hiểu biết của họ có tính cách hời hợt bề mặt nên họ không có sự hiểu biết trực tiếp rằng những khoảnh khắc kế tục của ý muốn được theo sau bởi những khoảnh khắc kế tục của sự di chuyển cơ thể.

Trong một cái chớp mắt, hàng triệu sát na tư tưởng đến và đi. Những sát na này có thể làm phát sinh những nguyên tố vật chất. Có bốn nguyên tố chính còn gọi là Tứ Đại: Đất, Nước, Gió, Lửa. Trong khi di chuyển thì yếu tố Gió trội hơn cả. Ý muốn làm cho yếu tố Gió phát sinh trong các cơ phận của cơ thể sắp di chuyển. Tiếp theo đó, yếu tố Gió khiến cho cơ thể hay một vài phần của cơ thể di chuyển.

Nếu bạn không quán sát kỹ càng sự đi, như bạn đã làm trong khi hành thiền, thì bạn sẽ không hiểu rõ rằng sự đi bao gồm những chuyển động kế tiếp nhau gây ra bởi ý muốn đi. Bạn có thể nghĩ rằng một người nào đó, một quyền năng cao lớn hay một thực thể trường

tồn nào đó đã gây ra sự đi này. Bạn không hiểu rằng tác động di chuyển chỉ bao gồm ý muốn và sự di chuyển của cơ thể để đi, không có một cá nhân hay một chúng sinh nào nằm ngoài ý muốn và sự di chuyển này. Không có tôi, anh, đàn ông, đàn bà mà chỉ có ý muốn và sự di chuyển của cơ thể diễn ra mà thôi. Người không hành thiền không hiểu được điều này vì họ chỉ có một ý niệm mơ hồ về sự đi.

Không có một sự quán sát kỹ càng bằng Thiền Minh Sát thì bạn không thể nào hiểu được rằng ý muốn và sự đi hay sự di chuyển cơ thể xảy ra trong sát na hiện tại không thể nào tồn tại trong sát na kế tiếp. Bạn nghĩ rằng ý định và sự di chuyển cơ thể từ sát na đi

này sẽ dẫn đến sát na kế tiếp và từ sát na mới này đến sát na kế tiếp nữa. Bạn thấy tiến trình đi là một tiến trình liên tục và vĩnh viễn. Bạn không thể thấy rằng tại mỗi sát na ý muốn đến và đi ngay tức khắc. Chuyển động của thân thể cũng như yếu tố gió đến và đi ngay. Thế nên bạn không thể nói rằng một sát na của ý muốn này sẽ chuyển sang một sát na khác.

Trong mỗi sát na, ý định và sự di chuyển đến rồi đi. Đó là những gì mà thiên sinh kinh nghiệm được trong lúc hành thiền, nhưng những người không hành thiền thì không thể nào thấy được. Sự hiểu biết của họ về sự đi hoàn toàn không có chánh niệm. Nếu chặn một người đang đi lại và hỏi họ đang

nghĩ gì thì phần lớn đều trả lời là họ đang nghĩ đến một điều gì đó chứ không phải là đang nghĩ đến sự đi. Có thể họ đang nghĩ đến nhà họ hay công việc của họ. Mặc dù đôi lúc họ có nghĩ rằng họ đang đi nhưng sự hiểu biết của họ cũng chỉ là sự hiểu biết hời hợt bề mặt.

Người ta nghĩ rằng có một chúng sinh và chính chúng sanh đó, trước sau không thay đổi, hiện hữu trong quá khứ, hiện hữu trong hiện tại và hiện hữu trong tương lai. Có thể họ có chút hiểu biết mơ hồ về vô thường nhưng họ vẫn nghĩ rằng chỉ có một chúng sinh và chúng sinh ấy đã có mặt trong quá khứ, có mặt trong hiện tại và sẽ có mặt trong tương lai. Bởi vậy, họ khư khư giữ mãi

một định kiến vô căn cứ là có một chúng sinh. Nhưng phân tích ra thì chẳng có một chúng sinh nào cả. Ngoài ý muốn và chuyển động của cơ thể ra, chẳng có một con người, một cá nhân nào cả. Sở dĩ họ khư khư nắm giữ ý nghĩ có một con người vì họ không thấy rõ được sự sinh diệt qua từng sát na của ý muốn và tác động.

Sự hiểu biết của họ không loại trừ được quan niệm về một cái ta hay một linh hồn vĩnh cửu. Họ nghĩ rằng có một cái gì đó nằm ngoài ý muốn đi và sự di chuyển của cơ thể khi đi. Cái gì đó đã điều hành và sắp xếp cho sự đi. Bởi vậy, hiểu biết của họ không phải là kết quả của việc hành thiền. Tham thiền, tiếng *Paa.li* là *Kammathaana*, được

định nghĩa là điều kiện cho sự phát triển về sau. Một sự biết được gọi là *kammathaana* khi sự biết này đưa đến một sự phát triển về sau. Phát triển về sau ở đây là phát triển trí tuệ để thấy rõ thực tướng của sự vật.

Sự biết của người không hành thiền là sự biết không chánh niệm nên không thể gọi đây là sự biết của Tứ Niệm Xứ.

Sự biết của người hành thiền khác hẳn sự biết của người không hành thiền. Khi bạn hành thiền trong khi đi thì bạn ý thức được chuyển động. Bạn ghi nhận ba giai đoạn của bước đi: dỏ, bước, đạp; dỏ, bước, đạp; dỏ, bước, đạp. Bạn theo dõi kỹ càng tiến trình của sự đi. Khi đang hành thiền, mỗi lần

sự đi diễn ra bạn đều biết. Mỗi lần ý muốn khởi lên và sự di chuyển của cơ thể diễn ra bạn đều biết. Bao lâu bạn còn duy trì được mức định tâm đầy đủ, bấy lâu bạn ghi nhận và sau đó quan sát tác ý nằm bên trong mọi tác động hữu ý.

Nhiều thiền sinh trong khi đang kinh hành cảm thấy dường như có ai hay vật gì đang đẩy cơ thể mình từ sau ra trước. Đó là thiền sinh đã thấy được ý muốn đang di chuyển cơ thể mình. Thiền sinh thấy rõ ràng ý muốn và sự di chuyển của cơ thể. Mỗi khi có ý muốn và chuyển động thiền sinh đều ý thức bởi vì họ theo sát hay theo dõi chặt chẽ các tác động của sự đi. Khi theo dõi, thiền sinh thấy được ý muốn

hay tác ý và sự di chuyển của cơ thể là riêng biệt với nhau. Sự di chuyển là hậu quả của tác ý bởi vì có tác ý nên mới có sự đi. Đó là những gì mà thiền sinh quán sát trong lúc hành thiền.

Thiền sinh cũng thấy rõ ràng rằng bởi vì có những sát na kế tục của ý muốn nên mới có những sát na kế tục của sự di chuyển cơ thể. Có hằng triệu sát na tư tưởng trong một cái nháy mắt, bởi vậy có hằng triệu sát na di chuyển. Đối với người thường, chính những sự chuyển động hết sức nhỏ nhất này xuất hiện như là một chuyển động to lớn. Tuy nhiên, thiền sinh sẽ thấy rõ những chuyển động nhỏ nhất đó khi thiền sinh tinh tấn chánh niệm trong lúc kinh hành.

Thiền sinh thấy rõ rằng trong sự đi chỉ có ý muốn và chuyển động của cơ thể, ngoài ra chẳng có gì khác. Chẳng có tôi, anh, đàn ông, đàn bà, chúng sinh chi cả. Cũng chẳng có một cái tôi đang đi. Chỉ có tâm là ý muốn và thân đang chuyển động mà thôi.

Khi quán sát kỹ càng ý muốn và sự chuyển động, bạn sẽ biết rằng ý muốn và sự chuyển động đến và đi thật mau lẹ. Chúng đến và đi trong mỗi sát na. Bạn sẽ thấy rõ điều này khi bạn thực sự có định tâm. Bởi thế, sự biết của thiền sinh là một sự hay biết trọn vẹn, rõ ràng và chính xác.

Khi bạn không thấy có người nào hay chúng sinh nào ngoài hai tiến trình của

ý muốn và tác động thì bạn không thấy sự đi là một con người đang đi mà chỉ là diễn biến của ý muốn và chuyển động; bạn không thấy bất kỳ một người hay một cá nhân nào trong tác động đi. Khi bạn thấy ý muốn và sự đi sinh diệt trong từng phút giây thì bạn sẽ thấy rằng thân và tâm đang ở trong giây phút giây hiện tại khác với thân và tâm trong giây phút trước đây. Bạn thấy rằng thân và tâm hay ý muốn và chuyển động của cơ thể trong sát na này không thể tồn tại đến sát na kế tiếp. Tại mỗi sát na một thân tâm cũ chết đi và một thân tâm mới hiện ra.

Thiền sinh sẽ ý thức được rằng những gì đang có bây giờ không giống với những gì đã có trong quá khứ và cũng

không giống với những gì sẽ có trong tương lai. Tại mỗi sát na - quá khứ, hiện tại, vị lai - mọi vật đều không ngừng di chuyển, đến và đi. Khi thiên sinh nhận biết được điều này thì trí tuệ của họ sẽ giúp họ loại bỏ sự tin tưởng rằng có một con người hay một chúng sinh. Khi thiên sinh thấy được chỉ có ý muốn và chuyển động của cơ thể thì họ không thể nào thấy được có một con người hay chúng sinh trong các tác động của sự đi. Một thiên sinh quán sát kỹ càng các tác động của mình, quán sát kỹ càng tâm mình và có thể loại bỏ được sự tin tưởng rằng có một con người hay một chúng sinh thì trí tuệ này có thể giúp họ loại bỏ ý niệm về

một thực thể vĩnh cửu, một linh hồn hay tự ngã.

Sự hiểu biết thâm sâu về sự đi là căn bản hay điều kiện cần thiết cho những phát triển về sau. Thiên sinh sẽ tiếp tục quán sát hiện tượng phát sinh tại mỗi sát na và sẽ phát triển định tâm cùng trí tuệ về sau, và về sau sau nữa cho đến khi đạt đến tầng mức Giác Ngộ cuối cùng. Sự biết ở giai đoạn này là căn bản hay điều kiện cần thiết cho sự phát triển về sau; thế nên sự biết ở đây chắc chắn được gọi là **tham thiên** (*kammatthaana*).

Khi trí nhớ ghi nhận được thiết lập vững chắc trong tâm của người chăm chú hành thiền, chăm chú theo dõi các

tác động đi, đứng, nằm, ngồi thì mới có thể gọi đó là chánh niệm. Bởi vậy, sự biết của người hành thiền mang cả hai đặc tính: đặc tính tham thiền và đặc tính chánh niệm. Những gì người không hành thiền làm không thể gọi là tham thiền hay chánh niệm được.

Khi thiền sinh hiểu một cách sâu xa, rõ ràng và chính xác những yếu tố tạo nên sự đi, khi họ hiểu rằng chỉ có ý muốn đi và chuyển động đi, ngoài ra chẳng có gì nữa thì trí tuệ của họ trọn vẹn và đáp ứng được ba câu hỏi sau: Ai đi? Sự đi này của ai? Tại sao sự đi xảy ra?

Khi bạn hỏi một thiền sinh: Ai đi? Câu trả lời sẽ là: "Không có ai hay chúng sinh nào đi cả". Bởi vì lúc bấy giờ họ

thấy trong tác động đi chỉ có ý muốn đi và một chuỗi phong đại (yếu tố gió) gây nên sự đi. Họ chẳng hề thấy một con người hay một chúng sinh nào đi cả. Vậy câu "Ai đi?" được trả lời là: "Không có người hay chúng sinh nào đi cả". Không có người hay chúng sinh nào đi, ngoài ý định đi, chuyển động của gió và những chuyển động tiếp theo của cơ thể.

Sự đi này là của ai? Có một người hay một quyền năng nào làm chủ hay có quyền lực trên sự đi này? Chẳng có ai hay vật gì làm chủ sự đi. Bởi vậy câu: "Sự đi này là của ai?" được trả lời là: "Chẳng có ai hay vật gì làm chủ sự đi". Bởi vì không có một người hay một chúng sinh nào nên sự đi chẳng có ai

làm chủ, chỉ có ý muốn và sự chuyển động mà thôi. Nói cách khác, vì không có một người nên không có ai làm chủ sự đi, không có người hay quyền năng nào có quyền lực trên sự đi này.

Tại sao sự đi xảy ra? Hoạt động của tâm gây ra yếu tố gió (phong đại) và yếu tố gió này tạo nên sự đi. Khi bạn muốn đi, trước tiên ý muốn hay ý định khởi sinh. Ý muốn, ý định hay tâm này làm yếu tố gió phát sinh trong phần thân thể liên quan đến sự đi, như chân chẳng hạn, rồi yếu tố gió làm cho phần thân thể này chuyển động (xem thêm Mục "E.- Quán Sát Tứ Đại" trong cùng Chương này).

Tại sao có sự đi? Bởi vì có ba yếu tố: Tâm muốn đi, yếu tố gió gây nên bởi tâm và sự chuyển động của phần cơ thể bị tác động bởi gió. Giả sử có một chiếc xe do bốn con ngựa kéo dưới sự điều khiển của người đánh xe. Người đánh xe điều khiển ngựa chạy, ngựa chạy kéo theo xe. Sự chuyển động của cơ thể cũng tương tự như vậy. Tâm tạo ra năng lực làm cho gió khởi sinh, gió khởi sinh khiến toàn cơ thể chuyển động. Tâm chẳng khác nào người đánh xe, gió là ngựa, và xe là chuyển động của cơ thể. Bởi thế, sự đi hay sự di chuyển bao gồm ba yếu tố: tâm, gió và sự chuyển động. Chúng ta gọi đó là sự đi.

Khi thiên sinh biết trả lời ba câu hỏi này một cách trọn vẹn thì không thể nào thấy được có một chúng sanh, một thực thể vĩnh cửu trong tác động đi, và thiên sinh sẽ ý thức được rằng câu nói: "một người đi" chỉ là một sự chế định mà không phản ánh sự thật. Chúng ta tạm gọi "một người đi" để tiện dụng trong việc giao tiếp, nhưng thực ra chẳng có một ai, đàn ông hay đàn bà nào ngoài ý muốn đi và sự chuyển động của cơ thể.

Do đó, người hành thiên sẽ thấy rõ thực tướng của sự đi chứ không thấy qua sự biểu hiện bề ngoài của sự đi. Điều này có nghĩa là thiên sinh có sự hiểu biết thực sự hay hiểu biết đúng đắn về sự đi. Cũng vậy, thiên sinh hiểu

rõ ràng sự đi, đứng, nằm, ngồi và những oai nghi hay tác động nhỏ khác của cơ thể.

Tóm lại, cơ thể này di chuyển được nhờ có tâm, tâm làm cho gió khởi sinh, và gió làm cho cơ thể di chuyển. Nếu không có tâm thì sẽ không có sự chuyển động vì không có gió, và nếu không có gió thì hoàn toàn không có sự chuyển động. Khi thực hành thiền sinh sẽ thấy rõ điều này.

Trong Chú giải có nhiều bài thơ nói đến những yếu tố tạo nên sự chuyển động của cơ thể. Sau đây là một trong số những bài thơ trên:

Thuyền chạy được nhờ nơi gió đẩy,
Tên bay do sức mạnh dây cung,

Cơ thể này di chuyển vô cùng,
Không có gió chuyện này khó được!

Như con rối do dây điều khiển,
Cơ thể này hướng dẫn bởi tâm,
Mới chuyển đi, đi, đứng, ngồi, nằm.
Tìm đâu ra được một chúng sinh,
Nằm ngồi hay đi đứng một mình,
Không nương cậy nhân duyên nào cả?

Không có những điều kiện này, không
có những nguyên nhân hỗ trợ này thì sẽ
không thể có sự đi, đứng, ngồi, nằm và
chẳng bao giờ có sự chuyển động.

Như vậy, bạn học "thấy" bằng cách
hành thiền. Bạn đạt được trí tuệ trực
tiếp chỉ do ở sự quán sát thấu đáo
những gì đang xảy ra trong giây phút
hiện tại. Bạn quán sát những gì khởi

lên qua sáu cửa giác quan trong giây phút hiện tại. Bởi thế, cái biết của người hành thiền và cái biết của người không hành thiền rất khác nhau. Thật vậy, sự biết của hai loại người này hoàn toàn khác biệt. Khi thiền sinh hiểu biết rõ ràng rằng trong sự đi chỉ có ý muốn đi và chuyển động đi, biết rõ ràng ý muốn và chuyển động là hai yếu tố khác biệt, và yếu tố này là nhân của yếu tố kia, thì thiền sinh sẽ thấy ý muốn và chuyển động đi sinh diệt trong từng giây phút một. Chỉ khi đó thiền sinh mới có trí tuệ đúng đắn và sự hiểu biết đúng đắn về cái gì đang đi.

Như thế, tỳ khưu quán sát thân trên nội thân, hay tỳ khưu quán sát thân

trên ngoại thân, hay tỳ khuru quán sát thân trên nội thân và ngoại thân.

Khi thiền sinh quán sát các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi và các tác động nhỏ nhất của mình là thiền sinh đã "*quán sát thân trên nội thân*". Đôi khi, trong lúc đang hành thiền, thiền sinh có thể nghĩ đến một người nào đó đang đi, đứng, nằm, ngồi: "Sự đi, đứng, nằm, ngồi của ta là vô thường và gây ra bởi ý muốn thì sự đi, đứng, nằm, ngồi của người khác cũng vậy". Quán sát như thế là bạn đã "*quán sát thân trên ngoại thân*". Điều này không có nghĩa là bạn phải cố ý nhìn người khác trong khi bạn đang hành thiền. Đây chỉ là trường hợp bạn nghĩ đến người khác trong khi bạn đang hành thiền mà thôi: "*Sự đi*

hay sự di chuyển của ta là vô thường, đến rồi đi, thì sự đi và sự di chuyển của người khác cũng như vậy".

Đôi khi, thiền sinh quán sát trên sự đi của mình rồi nghĩ đến hay liên tưởng đến sự đi của người khác, tới lui như vậy nhiều lần. Quán sát tới lui như vậy là thiền sinh đã "*quán sát thân trên nội thân và ngoại thân*". Điều này không có nghĩa là thiền sinh phải cố ý nhìn người khác trong khi đang hành thiền. Đây chỉ là trường hợp thiền sinh nghĩ đến người khác trong khi thiền sinh đang hành thiền mà thôi. Nghĩ đến người khác trong khi đang hành thiền là "*Suy Diễn Minh Sát*".

Chúng ta có hai loại Thiền Minh Sát, "*Trực Tiếp Minh Sát*" và "*Suy Diễn Minh Sát*". Khi quán sát sự đi, đứng, nằm, ngồi của chính mình là bạn hành "*Trực Tiếp Minh Sát*". Khi suy nghĩ đến sự đi, đứng, nằm, ngồi của người khác là bạn hành "*Suy Diễn Minh Sát*" (xem "Hướng dẫn Hành thiền" ở Phần Ba).

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (đặc tính sinh khởi) trong thân, hay Tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (đặc tính diệt tận) trong thân, hay Tỳ khưu quán sát cả hai yếu tố sinh khởi (đặc tính sinh khởi) và yếu tố diệt tận (đặc tính diệt tận) trong thân.

Đoạn văn trên được lập đi lập lại nhiều lần. "*Yếu tố sinh khởi*" ở đây có nghĩa là nguyên nhân sự sinh khởi của thân hay vật chất và "chính sự sinh khởi đó". Có nhiều nguyên nhân làm cho vật chất hay sắc sinh khởi. Người không hiểu Vi Diệu Pháp khó có thể thấy được những nguyên nhân này.

Bạn có mặt ở đây vì bạn đã làm một việc gì đó trong quá khứ. Bạn ở đây do nghiệp của bạn. Nghiệp là nguyên nhân sự sinh khởi của thân. Nghiệp sinh khởi do bạn tham ái đời sống (hữu). Bạn có sự tham ái này vì bạn si mê. Mặc dầu bạn nói là bạn biết mọi chuyện về tham ái, nhưng thực ra bạn có si mê và sự si mê này là nguyên nhân khiến bạn mong muốn có một đời

sống tốt đẹp hơn. Bạn đã tích lũy thiện nghiệp nên mới có một đời sống tốt đẹp trên thế gian này.

Vật chất hay sắc trong thế gian này khởi sinh từ nhiều nguyên nhân khác nhau:

- Si mê trong quá khứ
- Tham ái trong hiện tại
- Nghiệp trong quá khứ và
- Thực phẩm giữ cho thân thể này sống còn trong hiện tại.

Đôi khi, trong lúc hành thiền, thiền sinh suy nghĩ hay quán sát nguyên nhân sinh khởi của thân hay nguyên nhân sinh khởi của sắc: "Cơ thể khởi sinh ở đây do ta có nghiệp hay do ta có tham ái hay do ta có sự si mê".

Hơn nữa, thiên sinh thấy *chính sự sinh khởi*. Thông thường các thiên sinh ít hiểu biết về Vi Diệu Pháp sẽ thấy sự sinh khởi thay vì thấy *nguyên nhân của sự sinh khởi*. Khi chánh niệm vào sự đi, thiên sinh sẽ thấy "sự sinh khởi của ý muốn" và "sự sinh khởi của chuyển động". Khi thiên sinh thấy được bốn nguyên nhân (si mê, tham ái, nghiệp và thực phẩm) hay thấy được chính sự sinh khởi là thiên sinh đã quán sát tính chất sinh khởi. Như vậy, đặc tính sinh khởi gồm có bốn nguyên nhân và một sự sinh khởi.

"*Tính chất diệt tận*" là sự vắng bóng của si mê, vắng bóng của tham ái, vắng bóng của nghiệp và vắng bóng của thực phẩm. Chúng là nguyên nhân của sự

biến mất hay nguyên nhân của sự diệt tận của sắc hay của chính sự diệt tận. Chỉ có hành thiền mới thấy được *sự diệt tận*. Khi thiền sinh quán sát *tính chất diệt tận* thì thiền sinh sẽ thấy ý muốn của mình và thiền sinh ghi nhận hay niệm thầm "*muốn, muốn, muốn*". Khi niệm như vậy, ý muốn sẽ biến mất. Có sự chuyển động ở giây phút này và sự biến mất ở giây phút kế tiếp. Đối với các hiện tượng khác, khi thiền sinh chú tâm theo dõi cũng sẽ thấy sự biến mất hay sự diệt tận. Khi thiền sinh thấy sự vắng bóng của si mê, vắng bóng của tham ái, vắng bóng của nghiệp và vắng bóng của thực phẩm thì cũng thấy sự biến mất của các hiện tượng ghi nhận. Thấy một trong những

yếu tố diệt tận này, thiên sinh được xem như là thấy *đặc tính diệt tận của thân, sự diệt tận của bốn nguyên nhân và một sự diệt tận.*

Khi thiên sinh đạt đến tuệ giác thấy được đặc tính của các hiện tượng tức tuệ giác thấy rõ *Tam Tướng: vô thường, khổ não, vô ngã* thì thiên sinh sẽ thấy được tướng hay hình ảnh của *sự diệt tận* một cách rõ ràng. Khi đạt đến ***Tuệ Sinh Diệt*** thiên sinh sẽ thấy sự sinh khởi và sự diệt tận hay sự sinh diệt của các hiện tượng một cách rõ ràng hơn. Khi đạt đến ***Tuệ Diệt*** thiên sinh sẽ thấy sự diệt tận hay sự diệt mất của các hiện tượng càng rõ ràng hơn nữa.

Hoặc tỳ khuru chánh niệm rằng 'chỉ có thân mà thôi'. Và sự chánh niệm này được thiết lập để giúp cho sự phát triển chánh niệm về sau.

Khi thiền sinh hoàn toàn ý thức vào những gì đang diễn ra trong chính thân thể mình thì thiền sinh sẽ thấy rằng chỉ có thân mà thôi, chẳng có người hay một thực thể vĩnh cửu nào cả. Lúc mới hành thiền, thiền sinh sẽ không thấy rõ ràng chỉ có thân mà thôi. Nhưng khi tiến bộ, chánh niệm được thiết lập vững chắc, thì thiền sinh sẽ thấy rõ chỉ có thân mà thôi, chẳng có gì nữa cả.

Vị ấy sống không dính mắc vào bất cứ một vật gì do tham ái và tà kiến gây ra; không chấp trước vào bất cứ một

vật gì trên thế gian do ngũ uẩn thủ hợp thành này.

Thấy sự sinh khởi và sự diệt tận của mọi hiện tượng nên thiên sinh không còn tham ái hay dính mắc vào bất cứ một vật gì. Thế rồi, thiên sinh không còn tham ái vào những gì đang diễn ra. Thiên sinh không còn tham luyến vào chính mình hay các tác động đang diễn ra. Thiên sinh không còn chấp trước vào bất cứ vật gì. Bây giờ thiên sinh thấy bằng trí tuệ trực tiếp một cách rõ ràng rằng mọi vật đều vô thường, đến rồi đi, sinh rồi diệt.

Khi thiên sinh không dính mắc vào bất cứ một việc gì, không chấp trước vào bất cứ một việc gì thì tham ái và chấp

trước của thiên sinh sẽ tạm thời vắng bóng hay bị loại trừ trong khoảnh khắc. Khi không tham ái, không chấp trước vào vật gì thì thiên sinh đã từng sát na một loại trừ tham ái và chấp trước vào những gì mà thiên sinh đang theo dõi. Đó là "*sát na loại trừ tham ái và chấp trước*".

Khi đã có thể loại trừ tham ái và chấp trước vào "những gì đang quán sát" thì cũng sẽ có thể loại trừ tham ái và chấp trước vào "những gì không quán sát." Khả năng loại trừ tham ái và chấp trước vào những gì không quán sát là "*tạm thời loại trừ*". Như vậy, thiên sinh thực hành *sát na loại trừ* đối với những gì đang quán sát và thực hành *tạm thời loại trừ* đối với những gì không quán

sát. Nhờ có được hai loại loại trừ này, thiên sinh sẽ không còn chấp trước vào bất cứ điều gì. Đây là kết quả của sự quán sát theo dõi các hiện tượng ngay khi chúng sanh khởi.

Này các thầy tỳ khuru, như vậy là tỳ khuru quán sát thân trên thân.

Tóm lại, thiên sinh phải chánh niệm vào bất kỳ những gì mình đang làm: đi, đứng, nằm, ngồi và tất cả các oai nghi khác. Chánh niệm vào các tác động của cơ thể như thế gọi là "*quán sát thân trên thân*".

---o0o---

C.- Chánh Niệm và Tỉnh Giác

Khi hướng dẫn hay chỉ bảo thiên sinh cách hành thiền, thiền sư thường dùng những từ như sau: "Hãy thuận ý thức sự có mặt của đối tượng", "Chánh niệm về đề mục", "Theo dõi đề mục", "Ghi nhận đề mục", "quan sát đề mục", "Cố gắng thấy rõ đề mục", "Cố gắng hiểu biết đối tượng một cách rõ ràng" v.v... Tất cả những câu trên đều có cùng nghĩa là: "Chú tâm vào đề mục, quán sát một cách tỉ mỉ và chính xác".

Trong đoạn kinh nói về sự tỉnh giác hay sự hiểu biết rõ ràng Đức Phật dạy:

Tỳ khuru tỉnh giác trong khi đi tới, đi lui.

Phải áp dụng tỉnh giác như thế nào trong khi đi? Trước khi tìm hiểu cách

áp dụng tỉnh giác, chúng ta cần biết "tỉnh giác" là gì? Muốn hiểu nghĩa chữ tỉnh giác bạn cần phải trở về với chú giải và tìm hiểu nguyên ngữ *Paa.li* của chữ tỉnh giác, *Sa"mpaja~n~na*.

Sa"mpaja~n~na hay tỉnh giác xuất xứ từ chữ *sa"mpajaana*, có nghĩa là "Người thấy đúng", "Người thấy đúng, chính xác, trọn vẹn và quân bình". Một người được gọi là *sa"mpajaana* khi họ đạt được trạng thái hay có tư cách *sa"mpaja~n~na*. Như vậy, *sa"mpaja~n~na* là "thấy hay hiểu hoặc biện biệt một cách đúng đắn, chính xác, trọn vẹn và quân bình". Tiếp đầu ngữ "*sam*" trong chữ *sa"mpaja~n~na* có nhiều nghĩa. Phụ chú giải đưa ra ba nghĩa chính của "*sam*":

- Đúng hay chính xác.
- Trọn vẹn.
- Quân bình hay cân bằng.

* Đúng hay chính xác: Thiền sinh phải quán sát đối tượng hay đề mục một cách rõ ràng chính xác. Không được làm lẫn đối tượng đang quán sát với một đối tượng khác. Phải phân biệt Thân với Tâm hay phân biệt Tâm với Thân, nghĩa là phải thấy Thân riêng biệt với và Tâm riêng biệt với Thân. Không được lẫn lộn cái này là cái kia và cái kia là cái này. Phải thấy một cách rõ ràng chính xác.

* Trọn vẹn: Thiền sinh phải hiểu đối tượng hay đề mục một cách trọn vẹn. Hiểu trọn vẹn có nghĩa là hiểu mọi khía

cạnh của các hiện tượng Thân và Tâm. Phải hiểu đặc tính, công năng và sự biểu hiện của đối tượng quán sát.

* Quân bình hay cân bằng: Thiền sinh phải hiểu cách quân bình Ngũ căn - Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ. Năm yếu tố này phải được quân bình hài hòa: Tín quân bình với Huệ, Tấn quân bình với Định, Niệm càng nhiều càng tốt. Sự quân bình giữa Tấn và Định đóng vai trò quan trọng đặc biệt. Khi Ngũ căn không quân bình thì Định tâm bị rối loạn, phân tán, và kết quả là thiền sinh không thấy rõ được bản chất của sự vật.

"Tĩnh giác" có nghĩa là thấy chính xác, thấy trọn vẹn, thấy trong sự quân bình

ngũ căn. Yếu tố quân bình ngũ căn rất quan trọng, vì ngũ căn có quân bình thì trí tuệ mới phát triển. Áp dụng tỉnh giác có nghĩa là quán sát, ghi nhận đối tượng với sự chú tâm tinh tế, tỉ mỉ, nhìn thấy chính xác, trọn vẹn trong sự quân bình ngũ căn.

Chú giải đề cập đến bốn loại tỉnh giác:

- Lợi ích tỉnh giác
- Thích nghi tỉnh giác
- Giới vực tỉnh giác
- Không tà kiến tỉnh giác, hay Chánh kiến tỉnh giác

Thiền sinh phải áp dụng bốn loại tỉnh giác này trong các oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi (đại oai nghi) cũng như trong các tác động nhỏ nhất khác: co

tay, duỗi tay, khom mình, ngẩng cổ, quay trước, quay sau... (tiểu oai nghi)

1. Lợi ích tỉnh giác: Trước khi làm điều gì phải cân nhắc xem điều đó có đem lại lợi ích không? Nếu thấy không đem lại lợi ích thì đừng làm.

Chẳng hạn đi đến chùa tháp hay đi đến cây Bồ đề để lễ bái là một việc làm có lợi ích cho người Phật tử. (Phật tử ở các quốc gia Phật giáo như Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan v.v... thường hay đến cây Bồ Đề để lễ bái. Họ tỏ lòng cung kính với cây Bồ Đề vì Đức Phật đã giác ngộ đạo quả dưới cội cây này. Phật tử lễ bái cây Bồ Đề để tưởng nhớ công ơn của Đức Phật). Phật tử đến chùa, tháp hay cây Bồ Đề để lễ bái hầu

tạo phước báu và phát triển các tâm sở thiện. Đó là việc làm tốt đẹp và đem lại lợi ích. Giảng giải cho người khác nghe, đặc biệt giảng giải Giáo Pháp, là việc làm đem lại nhiều lợi ích. Thiên đề mục tử thi để hiểu rõ bản chất của tử thi cũng là bản chất của chính cơ thể mình hầu loại bỏ tham ái dính mắc cũng là một việc làm hữu ích.

Lễ bái chùa, tháp, cây bồ đề, thuyết pháp, thiên đề mục tử thi là những việc làm tốt đẹp đem lại lợi ích. Tuy thế, trước khi làm một việc gì, mình cho là tốt đẹp và hữu ích, phải đắn đo suy nghĩ xem điều đó có thích nghi không? Xét đến sự thích nghi là chúng ta đã bước sang sự tỉnh giác thứ hai, thích nghi tỉnh giác.

2. Thích nghi tỉnh giác: Đôi khi việc làm có ích lợi nhưng không thích nghi vì không đúng lúc, đúng chỗ. Chẳng hạn, đến nơi lễ bái, chùa tháp hay đến cây Bồ Đề là việc làm tốt đẹp và lợi ích. Nhưng nếu ở những nơi đó đang có lễ lớn, Phật tử các nơi tề tựu về đông đúc, ồn ào thì thiên sinh không nên đến. Đến những nơi đó, gặp nhiều người và thấy nhiều chuyện, thiên sinh sẽ bị phân tâm và việc hành thiền của thiên sinh bị khuấy động. Bởi vậy, mặc dầu đến chùa, tháp, đến cây Bồ Đề là những việc làm hữu ích nhưng nếu những nơi đó đang có người tụ họp ồn ào thì thiên sinh không nên đến.

Thuyết pháp đem lại lợi ích cho cả người thuyết lẫn người nghe. Nhưng

nếu nơi thuyết pháp quá đông đúc ồn ào, hoặc đang có lễ lạc diễn ra thì cũng không đúng thời, đúng chỗ để thuyết pháp và nghe pháp. Đối với nhà sư thì việc thuyết pháp cho phụ nữ nghe ở nơi vắng vẻ, không có sự hiện diện của một người nam khác, cũng không thích nghi.

Thiền đề mục tử thi để hiểu rõ bản chất của tử thi cũng là bản chất của chính cơ thể mình hầu loại bỏ tham ái dính mắc cũng là một việc làm hữu ích. Nhưng đề mục này cũng không thích hợp khi thiền sinh quán sát tử thi với tâm tham ái. Đây là trường hợp quán sát tử thi của người khác phái hay và trường hợp của người đồng tính luyện ái quán sát tử thi của người cùng phái. Như vậy,

quán sát tử thi là việc làm hữu ích nhưng không thích nghi trong các trường hợp này.

Hai loại tỉnh giác đầu tiên, "lợi ích tỉnh giác" và "thích nghi tỉnh giác" có thể áp dụng trong các sinh hoạt hàng ngày. Áp dụng hai loại tỉnh giác này vào những việc đang làm thì thiện sinh sẽ tránh được những hành vi sai lầm, nhờ thế thiện sinh gặt hái được kết quả tốt. Những người không hành thiện cũng có thể đạt được nhiều thành quả tốt đẹp nếu biết áp dụng "lợi ích tỉnh giác" và "thích nghi tỉnh giác"

3. Giới vực tỉnh giác: Giới vực của thiện sinh là hành thiện nơi thanh vắng. Cư ngụ trong lãnh vực hay trong giới

vực của mình thì thiên sinh sẽ không gặp một sự tai hại nào vì không ai có thể quấy rối hay làm phiền thiên sinh. Nhưng khi thiên sinh rời khỏi lãnh vực hay giới vực của mình thì thiên sinh sẽ gặp nhiều phiền toái. Bởi vậy, đức Phật thường nhắc nhở các Thầy Tỳ Khưu hãy sống trong lãnh vực của mình. Lãnh vực hay giới vực của Thầy Tỳ Khưu là Tứ Niệm Xứ. ở đây, giới vực tỉnh giác chỉ có một nghĩa đơn giản là hành Tứ Niệm Xứ. Bất kỳ đi tới hay đi lui, nhìn trước hay nhìn sau thiên sinh đều phải chánh niệm tỉnh giác. Giới vực tỉnh giác chỉ có nghĩa đơn giản là hành thiền. Trong phần giới vực tỉnh giác và cách thực hành loại tỉnh giác

này, chú giải đề cập đến bốn loại tỳ khuru:

- Thầy tỳ khuru mang thiền vào làng nhưng không mang thiền trở về chùa.

- Thầy tỳ thuru không mang thiền vào làng nhưng mang thiền trở về chùa.

- Thầy tỳ khuru không mang thiền vào làng cũng không mang thiền trở về chùa. (Đây là loại tỳ khuru tệ nhất, chẳng hành thiền gì cả).

- Thầy tỳ khuru mang thiền vào làng và mang thiền trở về chùa. (Đây là hạng tỳ khuru xuất sắc hơn cả, luôn luôn hành thiền.)

a/. Thầy tỳ khuru mang thiền vào làng nhưng không mang thiền trở về chùa là

một vị tỳ khuru hành thiền. Thầy tỳ khuru này có thể hành thiền suốt ngày, hết đi lại ngồi không ngưng nghỉ. Thầy cũng hành thiền ban đêm suốt hai canh. Đối với nhà sư đêm bắt đầu từ sáu giờ chiều đến sáu giờ sáng hôm sau. Đêm chia làm ba canh, mỗi canh bốn giờ. Canh đầu từ sáu giờ chiều đến mười giờ đêm. Canh hai từ mười giờ đêm đến hai giờ sáng. Canh ba từ hai giờ sáng đến sáu giờ sáng. Canh đầu canh cuối thầy tỳ khuru hành thiền, canh giữa thầy tỳ khuru ngồi nghỉ. Như vậy thầy chỉ ngủ bốn tiếng mỗi đêm, từ mười giờ đêm đến hai giờ sáng. Hành thiền như vậy gọi là hành thiền suốt ngày và trọn hai canh.

Thức dậy thật sớm vào buổi sáng, thầy tỳ khuru làm những gì cần phải làm cho chùa mình, đó là quét dọn chỗ cư trú, dọn sạch sẽ cốc liêu, mức nước vv... Thầy làm việc trong chánh niệm. Sau khi ngồi thiền một thời gian, thầy ôm bát vào làng khát thực. Thầy đi trong chánh niệm.

Thầy mang thiền vào làng nghĩa là thầy thực hành chánh niệm trong khi đi: đi, đi, đi hay bước, bước, bước hay đập, đập, đập hay trái phải, trái phải, trái phải. Khi vào đến làng, có thể thầy được mời vào nhà để thọ thực. Thầy có thể ăn tại đó hay mang thức ăn trong bát về chùa. Trên đường về chùa có thể thầy gặp một vài thầy tỳ khuru trẻ hay sa di và những vị này hỏi thầy về thí

chủ dâng thực phẩm: "Thí chủ có bà con với Sư không? Đi đến đó bao xa?..." Thầy phải nói chuyện với họ. Thầy nói rất nhiều về người dâng thực phẩm cho thầy. Vì nói chuyện quá nhiều thầy bị phân tâm, không chánh niệm nên thầy không thể mang thiền trở về chùa. Thầy tỳ khuru này là: Thầy tỳ khuru mang thiền vào làng nhưng không mang thiền trở về chùa.

b/. Thầy tỳ khuru không mang thiền vào làng nhưng mang thiền trở về chùa cũng hành thiền suốt ngày và trọn hai canh. Thầy tỳ khuru này sáng thức dậy sớm, sau khi làm những việc cần làm, thầy ngồi thiền một lát rồi vào làng khát thực. Thầy có sự tiêu hóa dễ dàng. Trong buổi sáng, bụng thầy trống, lửa

tiêu hóa hay nước tiêu hóa tấn công dạ dày nên thầy cảm thấy xót xa. Thầy thấy dường như có sức nóng hay một chất gì đó đang đốt bao tử mình nên bụng cồn cào không thể hành thiền, không thể giữ tâm trên đề mục được. Có thể thầy toát mồ hôi và có thể thầy bị xây xẩm. Vì quá đói nên trong khi đi vào làng khát thực thầy khó chú tâm vào đề mục. Thầy bỏ hành thiền và đi vội vào làng.

Sau khi nhận được một ít thức ăn, có thể là một ít cháo, thầy vào một phước xá trong làng để thọ thực. Thọ thực xong thầy cảm thấy thoải mái vì nước chua trong bụng đã tác dụng vào thức ăn mà không còn tấn công bao tử thầy. Thầy cảm thấy thoải mái dễ chịu nên

có thể hành thiền một cách dễ dàng. Thầy ăn trong chánh niệm. Trong khi ăn thầy ghi nhận kỹ càng mọi tác động trong sự ăn. Với chánh niệm thầy thọ thực và mang thiền trở về chùa. Thầy có thể mang thiền về chùa vì giờ đây thầy đã hoàn toàn thoải mái. Bụng thầy không còn cồn cào nên thầy có thể dễ dàng tập trung tâm ý trên đề mục hành thiền. Trong chú giải có ghi rằng nhiều thầy tỳ khuru đã giác ngộ trong khi ăn nhờ giữ chánh niệm. Bởi vậy, trong khóa thiền, giờ ăn cũng là giờ hành thiền. Chú giải cũng đề cập rõ ràng việc ghi nhận chánh niệm trong khi ăn.

c/. Thầy tỳ khuru không mang thiền vào làng cũng không mang thiền trở về chùa là loại tỳ khuru phóng dật, thiếu

chánh niệm, không muốn cũng không có hứng thú trong việc hành thiền. Thầy tỳ khuru loại này chẳng biết hành thiền là gì. Việc hành thiền có vẻ xa lạ đối với thầy. Thầy chỉ ăn, nói chuyện và sống lẫn lộn với người đời. Thầy hoàn toàn không hành thiền. Thầy không mang thiền vào làng, nghĩa là thầy đi vào làng không chánh niệm. Nhận thức ăn và đi về chùa cũng không chánh niệm. Thầy là một vị tỳ khuru thiếu bốn phần và bỏ quên lợi ích của việc hành thiền. Các vị tỳ khuru không nên làm như vậy.

d/. Thầy tỳ khuru mang thiền vào làng và mang thiền trở về chùa. Đây là hạng tỳ khuru suất sắc và tuyệt hảo hơn cả. Thầy hành thiền trong khi đi vào làng

và hành thiền trong khi đi trở về chùa. Thầy đã đào luyện tâm có đủ khả năng để hành thiền. Thầy hành thiền suốt ngày và trọn hai canh. Thức dậy thật sớm vào buổi sáng, thầy tỳ khuru làm những gì cần phải làm cho chùa: quét dọn, làm sạch sẽ cốc liêu, mức nước vv... Thầy làm việc trong chánh niệm.

Sau đó thầy ngồi thiền một lúc rồi ôm bát vào làng khát thực. Thầy đi trong chánh niệm. Thầy mang thiền vào làng nghĩa là thầy thực hành chánh niệm trong khi đi: đi, đi, đi hay bước, bước, bước hay đập, đập ,đập hay trái phải, trái phải, trái phải. Đây là hạng tỳ khuru tốt nhất trong bốn hạng tỳ khuru đã được chú giải nói đến. Thầy đã mang

thiền vào làng và mang thiền trở về chùa.

Thầy hành thiền liên tục, tinh tấn trong mọi lúc. Khi đang ở trong một khóa thiền các bạn phải làm như vị tỳ khuru này. Các bạn phải hành thiền trong mọi lúc, duy trì tinh tấn, chánh niệm từ khi thức giấc cho đến khi đặt mình xuống ngủ.

Ở những thế kỷ trước đây, có những vị tỳ khuru hành thiền rất tinh tấn. Các thầy mang thiền vào làng và mang thiền trở về chùa. Đôi khi có đến ba bốn chục thầy tỳ khuru sống, hành thiền chung với nhau. Các thầy thỏa thuận cùng nhau hành thiền thật nghiêm túc. Các thầy thường nhắc nhở nhau:

"Chúng ta trở thành những vị tỳ khuru không phải vì bị chủ nợ thôi thúc hay sợ vua chúa trừng phạt cũng không phải vì nghèo đói. Chúng ta trở thành tỳ khuru vì chúng ta muốn thoát vòng sinh tử, vượt khỏi khổ đau. Bởi vậy phải nỗ lực tinh tấn hành thiền."

Các thầy quyết định hành thiền và quyết định loại trừ phiền não ngay khi chúng hiện khởi. Chẳng hạn, trong khi đi, nếu phiền não đến thì các thầy cố gắng loại trừ phiền não ngay trong lúc đi mà không để chúng nhảy vào trong các tư thế khác. Các thầy đã thực hành một loại qui tắc đặc biệt. Trong khi đang đi nếu thầy tỳ khuru nào nhận ra một tư tưởng bất thiện hay phiền não trong tâm, thầy ấy liền cố gắng loại bỏ

ngay. Nếu thầy không thành công trong việc loại bỏ này, thầy bèn đứng lại. Khi thầy đứng lại thì những thầy tỳ khuru đi sau thầy cũng đứng lại.

Khi đứng lại, thầy tự nhủ: "Những thầy tỳ khuru khác biết rằng ta đang có phiền não. Không nên để phiền não tồn tại trong tâm. Ta phải cố gắng loại bỏ phiền não này". Và thế là thầy cố gắng loại bỏ phiền não trong khi đang đứng. Cho đến khi thành công trong việc loại trừ phiền não này, thầy mới tiếp tục cất bước. Nếu không thể loại bỏ phiền não trong khi đứng, thầy bèn ngồi xuống và cố gắng trừ khử chúng trong khi đang ngồi. Thế là những thầy tỳ khuru khác cũng ngồi xuống theo. Rồi thầy tự

khuyên nhủ mình rằng thầy có thể loại bỏ phiền não và thầy có thể giác ngộ.

Các thầy tỳ khuru phải hành thiền trong mọi lúc; luôn luôn giữ thiền với mình, ngay cả khi đi vào làng lẫn khi trở về chùa.

Có vài câu chuyện liên quan đến loại tỳ khuru thứ tư này. Chẳng hạn, có một tỳ khuru tên là Phussadeva (người sống ở hành lang). Thầy có tên như vậy vì thầy sống trong vườn. Thầy thực hành qui tắc mang thiền đến và đi. Có nghĩa là thầy hành thiền trong khi đi vào làng và trong khi trở về chùa. Thầy hành thiền tinh tấn trong mười chín năm. Trong khi đang đi vào làng hay trong khi đi trở về chùa mà thầy có một hành

động gì không chánh niệm thì thầy đi trở lại chỗ mình thất niệm và làm lại từ đầu. Khi đã đi bốn năm bước không chánh niệm thì thầy sẽ đi lại chỗ bước đầu tiên và bắt đầu bước trở lại. Dân làng làm việc ngoài đồng thấy thầy như vậy tưởng thầy đi lạc đường hay đánh rơi vật gì nên phải trở lại để tìm. Thế nhưng thầy chẳng hề chú ý đến họ: Vào năm thứ hai mươi, thầy đắc quả A la hán. Thầy đạt kết quả nhờ hành thiền liên tục. Thầy mang thiền vào làng và mang thiền trở về chùa.

Khi vào làng, thầy tỳ khuru không nói chuyện. Nhưng khi có ai hỏi chuyện gì, nhất là những câu hỏi có liên quan đến Phật pháp, thì thầy phải trả lời. Chỉ những lúc thật cần thiết thầy tỳ khuru

mới nói chuyện còn những lúc khác thầy phải giữ im lặng.

Một vị trưởng lão khác tên là *Mahaa Naagathera* sống ở tu viện Hắc Đăng. Vị trưởng lão này suy tưởng đến nỗ lực phấn đấu của Đức Phật để thành đạo. Noi theo Đức Phật, vị trưởng lão thực hành qui tắc mang thiên vào làng và mang thiên về chùa trong bảy năm. Trong suốt bảy năm này thầy chỉ đứng hành thiên, không khi nào nằm xuống.

Thầy nỗ lực hành trì trong suốt bảy năm nhưng vẫn chưa thành đạo. Không chán nản thầy tiếp tục hành theo qui tắc này trong mười sáu năm nữa, tất cả là hai mươi ba năm. Cuối năm thứ hai mươi ba, thầy đắc quả A la hán. Để đạt

thành quả này thầy chỉ làm có một điều: khi đi vào làng khát thực, thầy ngậm một ít nước trong miệng để khỏi nói. Khi thiện tín đánh lễ nhà sư, nhà sư phải nói vài câu: "Cầu mong Phật tử sống lâu" hay "Cầu mong Phật tử an vui, hạnh phúc"... Nhưng ngay cả những câu này thầy cũng không muốn nói, bởi vì khi nói như vậy thầy sẽ bị trượt ra khỏi đề mục hành thiền. Do đó, để khỏi phải nói một cách thiếu chánh niệm, thầy ngậm một búng nước trong khi đi vào làng. Khi có ai hỏi câu gì thật cần thiết thầy sẽ nuốt ngụm nước ấy trước khi trả lời. Như vậy thầy có thể giữ được qui tắc mang thiền vào làng và mang thiền trở về chùa. Nhờ kiên trì thực hành như vậy nên cuối

năm thứ hai mươi ba thầy đắ quả A la hán.

Một thời khác, có năm trăm vị tỳ khuru sống trong một ngôi chùa có tên là Kalamba Landing, cũng thực hành một phương pháp tương tự như vậy. Các thầy ngậm một ngậm nước khi đi vào làng. Khi không có ai hỏi các thầy câu nào, các thầy sẽ nhổ ngậm nước ấy ở công. Nhìn vào dấu nước dưới đất người ta có thể biết được có bao nhiêu tỳ khuru đã đi vào làng: "Hôm nay có năm thầy tỳ khuru đến" hay "Hôm nay có mười thầy tỳ khuru đến". Những vị tỳ khuru này chỉ trong ba tháng đắ quả A la hán.

Đó là cách mà các tỳ khuru ở các thế kỷ đầu tiên áp dụng "giới vực tỉnh giác", tỉnh giác trong khi hành thiền. Các thầy luôn luôn sống trong giới vực. Ngay khi đi vào làng để khát thực hay khi trở về chùa các thầy cũng không rời giới vực. Khi áp dụng giới vực tỉnh giác, các thầy tỳ khuru cũng thực hành qui tắc mang thiền vào làng và mang thiền trở về chùa.

Có một vị tỳ khuru tên là *Mahaathera* hành thiền theo qui tắc mang thiền đi và về: "mang thiền vào làng và mang thiền về chùa". Một ngày nọ, trong khi đang ở trong chùa, một vài vị tỳ khuru khác đến gặp thầy và hỏi vài câu hỏi. Thầy phải nói chuyện với các vị tỳ khuru này. Trong khi nói chuyện, thầy

làm một động tác không chánh niệm, có lẽ di chuyển thân thể, duỗi tay hay khom mình. Trong khi đang làm như thế, thầy chợt chánh niệm trở lại. Thầy bèn ngưng hẳn tác động, đưa tay về vị trí cũ và di chuyển từ từ trở lại. Các thầy tỳ khuru khác thắc mắc tại sao thầy làm như vậy. Thầy trả lời: "Từ lúc tôi bắt đầu hành thiền, tôi chẳng bao giờ làm tác động gì mà không chánh niệm. Hôm nay, trong lúc nói chuyện với quý thầy, tôi đã làm một tác động không chánh niệm; bởi vậy, tôi đưa tay về vị trí cũ và làm lại từ đầu để duy trì việc hành thiền của tôi". Các thầy tỳ khuru nghe thế rất lấy làm hoan hỉ nói: "Lành thay! Thầy tỳ khuru thật sự hành thiền

phải làm như thầy". Thầy tỳ khuru này về sau cũng đắc quả.

Bằng cách này, suốt trong những thế kỷ đầu tiên, các thầy tỳ khuru đã thực hành qui tắc mang thiên đến và đi, các thầy đã "mang thiên vào làng và mang thiên về chùa".

"Mang thiên vào làng và mang thiên về chùa" là thời gian khó nhất đối với các thầy tỳ khuru muốn giữ việc hành thiên của mình được tốt đẹp. Khi thầy tỳ khuru ở trong chùa, ở nhà hay trong trường thiên thì không có nhiều chuyện làm thầy phân tâm nên rất dễ duy trì việc hành thiên. Khi thầy đi vào làng để khát thực thì thầy phải đi bộ, và trong khi đi bộ thì thầy phải thận trọng

coi chừng đường đi, thú vật, xe cộ v,v... nên rất khó giữ tâm chánh niệm. Nhưng ngay cả những lúc khó khăn nhất thầy tỳ khuru cũng phải duy trì việc hành thiền.

Những câu chuyện kể trên cho ta thấy tầm quan trọng của loại tỉnh giác thứ ba: "giới vực tỉnh giác".

4. Không tà kiến tỉnh giác hay chánh kiến tỉnh giác: có nghĩa là không lẫn lộn các động tác khác nhau khi đi tới và đi lui. Bạn phải nhận ra chúng và hiểu biết rõ ràng sự khác biệt của chúng. Khi bạn hiểu biết và phân biệt chúng một cách rõ ràng là bạn áp dụng không tà kiến tỉnh giác hay chánh kiến tỉnh giác. Không tà kiến tỉnh giác hay

chánh kiến tỉnh giác sẽ đến với bạn khi bạn áp dụng trọn vẹn "giới vực tỉnh giác". Bạn đừng băn khoăn lo lắng về "không tà kiến tỉnh giác hay chánh kiến tỉnh giác". Tỉnh giác này sẽ tự động đến với bạn khi bạn có "giới vực tỉnh giác" hay sự thực hành được thuần thực lão luyện. Bởi vậy, việc thực hành "giới vực tỉnh giác" rất quan trọng. Điều này có nghĩa là bạn phải áp dụng chánh niệm tỉnh giác vào bất cứ việc gì bạn đang làm, dầu bạn đang đi tới hay đi lui. Trong chương này Đức Phật đã dạy:

Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru tỉnh giác trong khi đi đến và trong khi đi lui.

Tất cả các loại tỉnh giác đều có thể áp dụng ở đây. Trước khi ra đi hay trước khi trở về, thiền sinh phải xem xét có lợi ích hay không. Thiền sinh cũng phải xem xét việc đi đến và việc đi trở về có thích nghi hay không nữa. Nếu có lợi ích nhưng không thích nghi cũng không làm. Khi ra đi hay đi trở về cũng phải áp dụng giới vực tỉnh giác, có nghĩa là áp dụng tỉnh giác trong khi ra đi và ghi nhận: "*đi ra, đi ra, đi ra*" và khi đi trở về ghi nhận: "*trở về, trở về, trở về*". Ghi nhận như vậy là thiền sinh đã tự giữ chánh niệm trong khi ra đi và trong khi trở về.

Khi bạn tiếp tục ghi nhận hay chánh niệm sự ra đi và sự trở về thì đến một lúc nào đó bạn sẽ thấy bản chất sự ra đi

và sự trở về. Bạn sẽ không tìm thấy một thực thể vĩnh cửu nào tạo nên sự đi. Bạn cũng sẽ không tìm thấy một linh hồn hay tự ngã nào đã tác động vào sự ra đi hay sự trở về. Bạn sẽ thấy rằng chẳng có người nào tham dự vào tác động ra đi hay trở về. Bạn chỉ thấy ý muốn và sự đi tạo ra bởi ý muốn đó. Khi bạn thấy rõ ràng rằng chỉ có hai yếu tố danh sắc xảy ra tại mỗi thời điểm đi thì bạn đã có được "không tà kiến tỉnh giác hay chánh kiến tỉnh giác". Khi có được loại tỉnh giác này thì sự hiểu biết hay ý thức của bạn sẽ không bị mê mờ, lầm lẫn mà trái lại chính xác, trọn vẹn, kịp thời, đúng chỗ và đúng mục tiêu.

Thầy tỳ khưu tỉnh giác khi nhìn thẳng tới trước và khi nhìn sang hai bên.

Điều này có nghĩa là khi thiền sinh nhìn thẳng về phía trước hay nhìn sang hai bên, thiền sinh đều phải ghi nhận: "*nhìn, nhìn, nhìn*" để có thể tỉnh giác về những gì mà mình đang làm. Khi nhìn thẳng phía trước hay nhìn sang hai bên thiền sinh cũng đều áp dụng bốn loại tỉnh giác. Chỉ khi nào việc nhìn về phía trước đem lại lợi ích và thích nghi thiền sinh mới nhìn, đó là thiền sinh áp dụng hai loại tỉnh giác: "*lợi ích tỉnh giác*" và "*thích nghi tỉnh giác*". Khi thiền sinh chánh niệm mỗi khi nhìn, nhìn thẳng về phía trước hay nhìn hai bên, thì thiền sinh cũng đã áp dụng "*giới vực tỉnh giác*". Khi việc hành

thiền của thiền sinh đạt đến chỗ thuần thực, chín muồi thì thiền sinh sẽ thấy rằng chỉ có hai yếu tố trong sự nhìn thẳng về phía trước và trong sự nhìn sang hai bên đó là: tâm và thân, ý muốn nhìn và tác động nhìn, ngoài ra chẳng có một thực thể vĩnh cửu nào. Thấy như vậy là thiền sinh đã có loại tỉnh giác thứ tư: "*không tà kiến tỉnh giác*" hay "*chánh kiến tỉnh giác*".

Bất kỳ thiền sinh nhìn lên, nhìn xuống hay nhìn ra đằng sau, thiền sinh đều áp dụng tỉnh giác. Nói như thế, nhưng người hành thiền tránh nhìn lên, nhìn xuống và nhìn ra sau. Đó là lý do tại sao những tác động không thích hợp này không được ghi trong kinh. Tuy nhiên, bạn phải hiểu rằng, khi bạn cần

phải nhìn lên nhìn xuống hay nhìn ra sau thì bạn cũng phải áp dụng tỉnh giác.

Thầy tỳ khưu tỉnh giác trong khi co tay hay duỗi tay.

Thiền sinh chỉ co hay duỗi khi sự co hay duỗi này có lợi ích và thích nghi. Khi thiền sinh co không đúng lúc, đúng chỗ thì sẽ đau đớn hoặc mất chánh niệm. Vào thời xưa có một thiền sinh duỗi tay vào nơi không thích nghi nên bị rấn cần. Một thầy tỳ khưu khác bị bỏng khi nướng thức ăn trên lửa không chánh niệm v.v... Bởi vậy, thiền sinh phải nhìn kỹ trước khi co hay duỗi. Phải xét xem tác động co duỗi đó có ích lợi và thích nghi không. Khi áp

dụng giới vực tỉnh giác thì bạn phải ghi nhận: "co, co, co" hay "đuôi, đuôi, đuôi". Có như thế thì bạn mới thấy được rằng chỉ khi nào có ý định thì mới có sự co. Chỉ có ý định và sự co mà chẳng có người hay tự ngã gì cả.

Thầy tỳ khuru tỉnh giác khi mặc y tăng già lê và các y khác, và trong khi mang bát.

Câu trên có nghĩa là thầy tỳ khuru phải mặc y và ôm bát một cách thích nghi. Đối với vị tỳ khuru không chịu được lạnh thì y dày thích nghi, đối với tỳ khuru không chịu được nóng thì y mỏng thích nghi v.v... Cũng vậy, bát làm bằng sắt rất nặng nên không thích hợp với thầy tỳ khuru yếu đuối. Đối với

người tại gia cư sĩ thì điều này có nghĩa là phải mặc áo quần gọn gàng thoải mái. Thiên sinh yếu đuối không nên mặc áo quần quá nặng. Những điều trên đây là "*lợi ích tỉnh giác và thích nghi tỉnh giác*".

Khi mặc áo quần bạn ý thức rõ ràng tác động đang làm và ghi nhận: "*mặc, mặc, mặc*" hay "*thay, thay, thay*" hoặc "*mang, mang, mang*" như thế là bạn áp dụng giới vực tỉnh giác.

Khi sự tỉnh giác của bạn thuần thực, chín muồi thì bạn thấy chỉ có hai yếu tố Danh và Sắc đang làm các công việc mà không có một thực thể hay một chúng sanh nào đang tác động. Như thế

là bạn có "*không tà kiến tỉnh giác*" hay có "*chánh kiến tỉnh giác*".

Thầy tỳ khưu tỉnh giác trong khi ăn, uống, nhai, nuốt.

Ăn có nghĩa là "tiêu dùng vật thực cứng" như gạo, bánh mì. Uống có nghĩa là "uống chất lỏng". Nhai có nghĩa là "nhai bánh hay nhai kẹo", và "*Saayana*" (mút) như trường hợp bạn dùng mật ong. Khi thiên sinh làm những điều này thì phải áp dụng tỉnh giác. Khi ăn, bạn phải dùng thực phẩm thích hợp. Không nên ăn thực phẩm độc hại hay không thích hợp với cơ thể bạn. Có những thực phẩm thích hợp với người này nhưng trở thành chất độc đối với người khác. Khi bạn áp dụng

chánh niệm và tỉnh giác vào những gì bạn đang ăn thì loại tỉnh giác thứ tư tức là "*không tà kiến tỉnh giác*" hay "*chánh kiến tỉnh giác*" phát sinh. Bạn sẽ thấy rằng chỉ có tâm này muốn ăn và cơ thể này đang ăn, ngoài ra chẳng có gì nữa cả.

Thầy tỳ khuru tỉnh giác trong khi đại tiện, tiểu tiện.

Trong khi hành Thiền Minh Sát không được bỏ sót một tác động nào, thiền sinh phải ghi nhận tất cả mọi tác động. Nhờ thiền sinh luôn luôn ghi nhận mọi tác động của mình nên thiền sinh luôn luôn tỉnh giác trong mọi tác động dù đó là đại oai nghi như đi, đứng, nằm, ngồi hay tiểu oai nghi như các tác động nhỏ

nhặt khác (co tay, duỗi tay, khom mình...). Khi vào nhà cầu bạn cũng phải tỉnh giác chánh niệm vào tất cả mọi tác động của mình. Bạn cũng phải vào nhà cầu lúc thích nghi nữa.

Thầy tỳ khưu tỉnh giác trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói, im lặng.

Như vậy, khi thiền sinh đi, phải đi với sự tỉnh giác, đi với thiền. Thiền sinh đứng với thiền. Thiền sinh ngồi với thiền. Thiền sinh nằm ngủ với thiền. Khi nằm xuống, chưa rơi vào giấc ngủ, thiền sinh tiếp tục hành thiền cho đến khi ngủ. Khi bạn nằm xuống, bạn phải ghi nhận hơi thở, khi buồn ngủ tới bạn phải ghi nhận: "*buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ*" và để cơn ngủ đến với bạn.

Khi thức dậy thì những giây phút đầu tiên của sự thức dậy rất khó ghi nhận, nhưng hãy cố gắng ghi nhận những giây phút đầu tiên này càng sớm càng tốt. Ngay khi thức dậy, bạn phải niệm: "*thức dậy, thức dậy, thức dậy*". Khi ta đang nói thì phải ghi nhận rằng mình đang nói. Khi ngừng nói và giữ im lặng cũng phải ghi nhận một cách tỉnh giác. Khi bạn thực hành "*giới vực tỉnh giác*" thì "*không tà kiến tỉnh giác*" hay "*chánh kiến tỉnh giác*" sẽ tự động đến với bạn. Trong những tác động trên, chỉ có tâm và thân hay chỉ có ý muốn làm một điều gì và tác động thể hiện ý định đó. Ngoài hai điều này ra chẳng có chúng sanh hay một thực thể vĩnh cửu nào tham dự vào.

Những lời chỉ dẫn trong các khóa thiền đều được đặt căn bản trên các lời dạy của Đức Phật, đặc biệt trong mục này và trong hai tiêu mục cuối.

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chỉ thuần chánh niệm "trên thân mà thôi"

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ vật gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ vật gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

Quán sát theo cách này thì thiên sinh không còn bám víu vào bất kỳ vật gì. Qua "không tà kiến tỉnh giác" hay "chánh kiến tỉnh giác", bạn sẽ thấy bản chất thực sự của mọi vật và bạn không tìm thấy được vật gì đáng để dính mắc

vào. Không còn chấp trước vào ngũ uẩn thủ nên không còn chấp trước vào bất cứ một vật gì trên đời. Như vậy là "tỳ khuru quán sát thân trên thân".

Chú giải phân oai nghi hay tư thế ra làm ba loại tùy theo thời gian dài ngắn mà tư thế này thể hiện: Oai nghi dài (chậm), oai nghi trung bình, và oai nghi ngắn (nhanh). Trong phần trước chúng ta đã nói đến oai nghi dài như đi, đứng, nằm, ngồi. Trong phần này các oai nghi như đi tới, đi lui, nhìn thẳng, nhìn hai bên, cong, duỗi... được xem là oai nghi trung bình vì các oai nghi này không dài (chậm) cũng không ngắn (nhanh). Oai nghi ngắn (nhanh) gồm có đi, đứng, ngồi, nằm ngủ, thức dậy, nói và giữ im lặng... Nên hiểu rằng đi,

đứng, ngồi, nằm trong khoảng thời gian dài thuộc về phần trước và đi, đứng, ngồi trong thời gian ngắn thuộc về phần này. Do đó, sự mau chậm của tư thế đã được nói đến trong hai phần này.

Dẫu bạn đang ở trong tư thế nào đi nữa, bạn cũng phải tỉnh giác. Bạn phải làm các tác động trong tỉnh giác và chánh niệm. Đôi lúc bạn gọi là "tỉnh giác", đôi lúc bạn gọi "biết", đôi lúc bạn gọi "theo dõi". Tất cả những danh từ này đều có nghĩa tương đương để chỉ sự chánh niệm của bạn trong khi làm các tác động. Khi bạn cố gắng giữ tâm trên đối tượng, bạn cần phải có tinh tấn, chánh niệm, định tâm và hiểu biết. Bạn phải duy trì bốn đặc tính này

càng nhiều càng tốt. Khi bạn thực hành theo lời chỉ dẫn trên là bạn đã áp dụng tỉnh giác. Như vậy, "tỉnh giác" hay "hiểu biết trọn vẹn" hay "biết một cách rõ ràng" hay "thấy một cách rõ ràng" đều có cùng một nghĩa.

Trong khi hành thiền, nếu bạn tinh tấn chú tâm vào đề mục và không để tâm bị lang bạt đi nơi khác như vậy là được rồi. Đừng bận tâm về việc phải làm thế nào để thấu suốt được bản chất của sự vật; bởi vì khi bạn tinh tấn chánh niệm ghi nhận những gì đang xảy ra trong hiện tại thì trí tuệ sẽ tự động đến.

Tóm lại, trong lúc hành thiền, bạn hãy chú tâm ghi nhận tất cả những gì đang

xuất hiện trong hiện tại và để trí tuệ tự phát sinh.

Tới đây chấm dứt mục thứ ba về "Chánh niệm và tỉnh giác".

---o0o---

D.- Quán Sát Thân Ô Trược

Kinh điển chia cơ thể ra làm ba mươi hai phần. Thiền sinh được hướng dẫn quán sát sự ô trược của ba mươi hai phần này. Sách Thanh Tịnh Đạo cũng có đề cập đến ba mươi hai thể trược. Trong Kinh Đại Niệm Xứ Đức Phật dạy:

Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu phải quán sát trên cơ thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở

xuống bao bọc bởi da và đầy các loại bất tịnh khác nhau. Trong cơ thể này có:

- Tóc, lông, móng, răng, da (5)
- Thịt, gân, xương, tủy, thận (5)
- Tim, gan, ruột, lá lách, phổi (5)
- Phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phân, óc (5)
- Mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ (6)
- Nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu (6)

Thiền sinh quán sát thân thể mình, dùng tâm để quán xét, nhìn kỹ ba mươi hai phần của cơ thể và quán sát đến đặc tính ô trược của những phần này.

Đối với người Tây phương thì hành thiền quán sát thân ô trược thật khó hiểu và khó chấp nhận. Để có thể thực hành loại thiền này, thiền sinh phải nhìn ba mươi hai thể trược với tâm phóng khoáng, cởi mở. Với tâm phóng khoáng, cởi mở và cương quyết thoát khỏi khổ đau, bạn sẽ hiểu tại sao Đức Phật ca tụng loại thiền này.

Đức Phật dạy:

Này các thầy tỳ khuru, khi một điều được phát triển, được thực hành nhiều lần thì sẽ dẫn đến tư tưởng khấn cấp cao tốt, lợi ích cao thượng, sự chấm dứt tận cùng mọi trói buộc, chánh niệm và chánh định tối hậu, đạt tri kiến, đưa đến một đời sống an

vui hạnh phúc tại đây và ngay bây giờ, dẫn đến chứng ngộ quả của tri kiến và giải thoát. Điều đó là gì? Đó là quán thân ô trược. [8]

Và Đức Phật dạy tiếp:

Này các thầy tỳ khưu, người nào phát triển pháp quán sát thân sẽ đạt được sự bất tử, người không phát triển pháp quán sát thân sẽ không đạt được sự bất tử [9]

Tuy nhiên điều này không có nghĩa chỉ có niệm thân mới đưa đến giác ngộ chân lý. Niệm thân chỉ là một trong nhiều phương pháp hành thiền dẫn đến giác ngộ. Người muốn thực hành phương pháp thiền này, trước tiên phải

đến gặp một vị thầy có đủ thẩm quyền để học hỏi.

---o0o---

I. Bảy Thiện Xảo Trong Việc Học Tập:

Muốn hành thiện về ba mươi hai thể trước, thiện sinh phải học bảy thiện xảo trong việc học tập, gồm:

- tụng ra miệng
- tụng thầm
- học về màu sắc
- hình dáng
- phương hướng
- vị trí
- giới vực.

Trước tiên là phải tụng thuộc lòng. Điều này có nghĩa là phải biết rõ ba mươi hai thể trước bằng tâm và đọc thuộc lòng tên ba mươi hai thể trước nhiều lần. Bất kỳ làm việc gì, bất kỳ lúc nào, suốt từ sáng đến tối, đều phải luôn luôn tụng đọc. Trong kinh có ghi lại rằng dù thiên sinh có thuộc lòng tam tạng kinh điển đi nữa, muốn hành thiền đề mục này, cũng phải đọc thuộc lòng tên của ba mươi hai bộ phận trong cơ thể. Việc tụng đọc thuộc lòng ba mươi hai thể trước này phải được thực hành một cách tinh tấn trong một trăm sáu mươi lăm ngày. Để cho dễ nhớ, người ta chia ba mươi hai bộ phận của cơ thể ra làm năm nhóm. Nhóm đầu gọi là "nhóm năm da", bởi vì nhóm này nói

đến năm bộ phận và bộ phận kể đến sau cùng là "da". Nhóm thứ hai là "nhóm năm thận", bởi vì nhóm này nói đến năm bộ phận và bộ phận kể đến sau cùng là "thận". Cũng vậy, ta có "nhóm năm phổi", "nhóm năm óc", "nhóm sáu mỡ", "nhóm sáu nước tiểu". Như vậy, có bốn nhóm "năm thành phần" và hai nhóm "sáu thành phần".

Thiền sinh phải tụng nhóm thứ nhất (nhóm năm da) trong mười lăm ngày. Thiền sinh phải tụng năm bộ phận theo thứ tự xuôi trong năm ngày rồi lại tụng ngược trong năm ngày; sau đó, tụng xuôi và tụng ngược trong năm ngày nữa.

Thiên sinh phải tụng như sau:

Tóc, lông, móng, răng, da;

tóc, lông, móng, răng, da;

tóc, lông, móng, răng, da

(tụng xuôi như thế trong năm ngày).

Da, răng, móng, lông, tóc;

da, răng, móng, lông, tóc;

da, răng, móng, lông, tóc....

(tụng ngược như thế trong năm ngày).

Tóc, lông, móng, răng, da;

da, răng, móng, lông, tóc;

Tóc, lông, móng, răng, da;

da, răng, móng, lông, tóc;

Tóc, lông, móng, răng, da;

da, răng, móng, lông, tóc.....

(tụng xuôi, ngược như thế trong năm ngày).

Khi tụng "nhóm năm thận" phải cần ba mươi ngày. Bởi vì phải tụng như "nhóm năm da" trong mười lăm ngày, rồi tụng nhập chung với "nhóm năm da" trong mười lăm ngày khác. Nhóm này phải tụng như sau:

Thịt, gân, xương, tủy, thận;
 Thịt, gân, xương, tủy, thận;
 Thịt, gân, xương, tủy, thận...
(tụng xuôi như thế trong năm ngày).

Thận, tủy, xương, gân, thịt.
 Thận, tủy, xương, gân, thịt.
 Thận, tủy, xương, gân, thịt ...
(tụng ngược như thế trong năm ngày).

Thịt, gân, xương, tủy, thận;
 thận, tủy, xương, gân, thịt.
 Thịt, gân, xương, tủy, thận;

thận, tủy, xương, gân, thịt.

Thịt, gân, xương, tủy, thận; thận, tủy, xương, gân, thịt...

(tụng xuôi, ngược như thế trong năm ngày).

Tóc, lông, móng, răng, da;

thịt, gân, xương, tủy, thận;

Tóc, lông, móng, răng, da;

thịt, gân, xương, tủy, thận;

Tóc, lông, móng, răng, da;

thịt, gân, xương, tủy, thận...

(tụng xuôi như thế trong năm ngày).

Thận, tủy, xương, gân, thịt;

da, răng, móng, lông, tóc;

Thận, tủy, xương, gân, thịt;

da, răng, móng, lông, tóc;

Thận, tủy, xương, gân, thịt;

da, răng, móng, lông, tóc...
(tụng ngược như thế trong năm ngày).

Tóc, lông, móng, răng, da;
 thịt, gân, xương, tủy, thận;
 Thận, tủy, xương, gân, thịt;
 da, răng, móng, lông, tóc.

Tóc, lông, móng, răng, da;
 thịt, gân, xương, tủy, thận;
 Thận, tủy, xương, gân, thịt;
 da, răng, móng, lông, tóc...
(tụng xuôi, ngược như thế trong năm ngày).

Những nhóm còn lại cũng tụng đọc trong ba mươi ngày: Mười lăm ngày cho nhóm riêng đó, và mười lăm ngày tụng nhập chung với các nhóm trước.

Như vậy, phải cần đến một trăm sáu mươi lăm ngày hay gần nửa năm để hoàn thành việc tụng đọc.

Sau khi đã qua giai đoạn tụng đọc trong một trăm sáu mươi lăm ngày, bây giờ đến giai đoạn tụng thầm, cũng cùng một cách trên, trong một trăm sáu mươi lăm ngày nữa. Đây là thiện xảo thứ hai trong việc học tập.

Sau giai đoạn tụng đọc ra miệng và tụng thầm, bây giờ đến giai đoạn thiền sinh phải học về màu sắc (ba), hình dáng (bốn), phương hướng (năm), vị trí (sáu) và giới hạn (bảy).

"Phương hướng" ở đây có nghĩa là phần cơ thể mà ta chú ý đến nằm ở phần trên hay phần dưới của cơ thể.

"Vị trí" có nghĩa là bộ phận đó nằm ở chỗ nào.

Có hai loại "giới vực": "giới vực giống nhau" và "giới vực khác nhau". "Giới vực giống nhau" là biết được bộ phận đó được tiếp giáp trên, dưới và chung quanh bởi những gì. "Giới vực khác nhau" là biết được bộ phận đó không phải là những bộ phận khác hay những bộ phận khác không phải là bộ phận đó. Như vậy bạn phải học bảy thiện xảo: tụng đọc ra miệng, tụng thầm, màu sắc, hình dáng, phương hướng, vị trí và giới vực.

Để dễ hiểu cách thực hành, chúng ta thử lấy Tóc làm đề mục thực hành.

- *Màu sắc*: Tóc có màu đen (Tóc người Tây phương có màu vàng, nâu...)
- *Hình dáng*: Tóc giống như một cái que dài, nhỏ.
- *Hướng*: Tóc nằm ở phần trên của cơ thể.
- *Vị trí*: Tóc có gốc ở trong phần nội bì (phần da ướm bên trong) bao bọc sọ, phần trước ra đến trán, phần sau ra đến gáy, bao quanh tai.
- *Giới vực*: Về "giới vực giống nhau": Bên dưới, gốc tóc được bao bọc và nằm bên trong phần da ướm bao phủ đầu, gốc tóc lớn cỡ đầu hạt lúa. Bên trên, tóc tiếp xúc với không gian và tiếp giáp với những sợi tóc khác; giữa hai sợi tóc có một khoảng cách. Về

"giới vực khác nhau" thì tóc không phải là lông, và lông không phải là tóc. Thêm vào đó, tóc không thể trộn lẫn với ba mươi một thể trực còn lại. Tóc là một phần riêng biệt của cơ thể.

Tương tự như thế, thiên sinh quán sát ba mươi hai thể trực từng phần một.

---o0o---

II. Mười Thiện Xảo Trong Sự Chú Tâm:

Sau khi học bảy thiện xảo trong việc học tập, thiên sinh học "mười thiện xảo trong sự chú tâm"

1. Thiên sinh phải tụng đọc và quán sát "theo thứ tự", nghĩa là thiên sinh phải

tụng đọc và quán sát tuần tự trước sau không bỏ bãng.

2. Thiền sinh không được tụng đọc và quán sát quá nhanh. Nếu tụng đọc và quán sát quá nhanh sẽ bị lẫn lộn, rối rắm.

3. Thiền sinh không được tụng đọc và quán sát quá chậm. Nếu tụng đọc và quán sát quá chậm sẽ bị quên nhiều phần.

4. Thiền sinh phải học cách "thiền xảo, nhạy bén trong việc kiểm soát sự phóng tâm". Thiền sinh không nên để bị "cuốn hút" vào nội dung hay diễn biến của sự phóng tâm. Nếu bị "cuốn hút" vào nội dung hay diễn biến của sự phóng tâm thì việc hành thiền bị mất

liên tục và tâm bị cuốn theo những đối tượng bên ngoài. Thiền sinh phải cố gắng giữ tâm trên các bộ phận của cơ thể; đừng để những đối tượng khác làm phóng tâm.

5. Thiền sinh phải "vượt qua khái niệm chế định". Khi thiền sinh tụng đọc: "tóc, lông, móng..." là thiền sinh lập đi lập lại những danh từ chế định, những tên gọi của các bộ phận trong cơ thể. Phải vượt qua những danh từ chế định này. Không được chú tâm vào phần chế định của các bộ phận đang tụng đọc. Phải cố gắng chú tâm đến khía cạnh ô trược của những bộ phận bạn đang tụng đọc. Đây là điều cần thiết, bởi vì mục đích của việc hành thiền này là tạo nên hay thiết lập trong tâm bạn sự ô

trước của những bộ phận trong cơ thể để bạn khỏi dính mắc vào.

Sự ô trước phải được nhìn dưới năm cách hay năm khía cạnh: màu sắc, hình dáng, mùi, xuất xứ, và vị trí.

Chẳng hạn, "màu sắc" hay sự biểu hiện của tóc thì rất ô trước. Khi nhìn qua sự chế định thì tóc là một chuyện, nhưng khi loại bỏ khái niệm thì tóc là một chuyện khác. Khi bạn thấy tóc hay một cái gì giống tóc trong thức ăn, bạn sẽ cảm thấy ghê tởm. Đang ăn mà bạn cảm thấy dường như trong miệng mình đang có sợi tóc, bạn cũng sẽ cảm thấy ghê tởm. "Hình dáng" của sợi tóc cũng thật ghê tởm. "Mùi" tự nhiên của tóc chẳng thơm tho chút nào. Khi tóc

không được gội chải, xúc dầu hoặc gắn hoa thì sẽ có mùi khó ngửi. "Xuất xứ" là nguồn gốc của tóc. Tóc sinh ra ở đâu? Tóc mọc từ cơ thể của bạn và cơ thể chính nó là tập hợp của những thể trực khác: máu, mỡ, đờm, nước tiểu vv... Tóc mọc lên từ những vật đáng ghê gớm ấy. Như vậy tóc có xuất xứ đáng ghê tởm. "Vị trí", có nghĩa là nằm ở chỗ nào. Đối với tóc thì tóc nằm ở đâu? Tóc nằm trên cơ thể tập hợp bởi những chất dơ dáy.

Đối với các thể trực khác, thiên sinh cũng nhìn tính cách ô trực của chúng qua màu sắc, hình dáng, mùi, xuất xứ và vị trí.

6. "Tuần tự loại bỏ". Khi thiền sinh tụng đọc các thể trước thì một số thể trước sẽ hiện rõ trong tâm thiền sinh, một số khác thì không. Khi điều này xảy ra thì thiền sinh hãy loại bỏ những thể trước hiện ra không rõ; chỉ tụng đọc những thể trước hiện ra rõ ràng mà thôi. Thiền sinh loại bỏ dần dần cho đến khi chỉ còn một thể trước hiện ra rõ nhất. Thiền sinh hãy lấy đề mục này làm đề mục chính để hành thiền và phải quán sát đề mục này nhiều lần cho đến khi thiền sinh nhập định (*jhaana*).

7. "Chú tâm vào việc nhập định". Thiền sinh phải hiểu rằng sự nhập định (*uppanaa*) có thể đến trong khi thiền sinh quán sát bất kỳ thể trước nào.

8., 9., 10. Ba thiện xảo còn lại được đề cập đến trong ba bài kinh sau đây:

* Tăng Chi Bộ Kinh (*A"nguttara*) i. 256-8: dạy phải chú tâm vào ba yếu tố: định tâm, tinh tấn và xả thọ khi quán sát hay hành thiền. Nếu chỉ chú tâm vào định tâm sẽ sinh ra biếng nhác. Nếu chỉ chú tâm vào tinh tấn thì sẽ giao động. Nếu chỉ chú tâm vào xả thọ thì sẽ không có được sự định tâm thích hợp. Bởi vậy cả ba, định tâm, tinh tấn và xả thọ phải được quân bình.

* Tăng Chi Bộ Kinh (*A"nguttara*) iii. 435: dạy phải hoàn thành sáu điều sau đây để đạt được sự an tịnh tối thượng:

- Thu thúc tâm khi cần thu thúc.
- Tinh tấn khi cần tinh tấn.

- Khích lệ tâm khi cần khích lệ.
- Nhìn mọi vật với tâm xả.
- Quyết tâm đạt đến trạng thái tối thượng.
- Vui thích Niết Bàn.

* Tương Ứng Bộ Kinh (*Sa"myutta*) v.113: dạy lúc nào cần phải phát triển các chi của Thất Giác Chi. Thất Giác Chi gồm bảy yếu tố và mỗi yếu tố cần được phát triển vào lúc thích hợp. (Thất Giác Chi sẽ được nói kỹ hơn ở chương Niệm Pháp.)

---o0o---

III. Thực Hành Ở Mức Cao Hơn

Sau khi thiền sinh đã học mười thiện xảo về sự chú tâm, thiền sinh đến nơi thích hợp tụng đọc các thể trước ra

miệng, tụng đọc thâm trong tâm, rồi thực hành theo các bước kế tiếp. Thiền sinh quán sát ba mươi hai thể trược nhiều lần cho đến khi chỉ còn một thể trược rõ ràng nhất và chọn thể trược này làm đề mục chính. Thiền sinh tiếp tục quán sát thể trược này cho đến khi nhập định (*jhaana*).

Đức Phật dạy cách hành thiền này để giúp cho thiền sinh bớt tham đắm, dính mắc vào cơ thể của mình và cơ thể người khác. Đề mục niệm thân ô trược này có thể dùng để hành Thiền Vắng Lặng dẫn đến tầng thiền thứ nhất hoặc có thể dùng để thực hành Thiền Minh Sát. Thiền sinh hành Thiền Vắng Lặng đạt được tầng thiền thứ nhất có thể chuyển sang Thiền Minh Sát bằng cách

chú tâm vào chính tầng Thiên Văng Lặng này hay quán sát đối tượng của tầng Thiên Văng Lặng này, ở đây, là một trong ba mươi hai thể trực. Bạn cố gắng quán sát sự sinh diệt của chính tầng thiên hay sự sinh diệt của đề mục (đối tượng) Thiên Văng Lặng cho đến khi đạt đến những tiến bộ cao hơn trong Thiên Minh Sát. Hoặc không phát triển các tầng Thiên Văng Lặng mà quán sát thể trực để phát triển Thiên Minh Sát trên các thể trực này. Bằng cách nào, cuối cùng bạn cũng trực nhận Niết Bàn. Hãy đọc lại đoạn kinh sau đây để thấy rõ mục đích của đoạn kinh này là nhấn mạnh đến Thiên Minh Sát chứ không phải là Thiên Văng Lặng:

Như thế, tỳ khuru quán sát thân trên nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trên ngoại thân hay tỳ khuru quán sát cả hai thân trên nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (đặc tính sinh khởi) trong thân hay Tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (đặc tính diệt tận) trong thân hay tỳ khuru quán sát cả hai yếu tố sinh khởi (đặc tính sinh khởi) và yếu tố diệt tận (đặc tính diệt tận) trong thân.

Hoặc tỳ khuru chánh niệm rằng 'chỉ có thân mà thôi'. Và sự chánh niệm này được thiết lập để giúp cho sự phát triển chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ vật gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ vật gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Này các thầy tỳ khưu, như vậy là tỳ khưu quán sát thân trên thân.

Chỉ có Thiên Minh Sát mới giúp thiên sinh thấy được sự sinh diệt. Khi quán sát sự sinh khởi và sự diệt tận bạn sẽ thấy rõ ý nghĩa và mục đích của Thiên Minh Sát. Thiên Vắng Lặng không giúp thấy được sự sinh diệt. Nhưng Thiên Vắng Lặng hỗ trợ cho Thiên Minh Sát.

Khi thiền sinh quán sát "thể trược" và thật sự thấy được sự ô trược của các bộ phận này thì thiền sinh sẽ không còn có tham ái hay tà kiến để bám víu vào một bộ phận nào của cơ thể. Bởi thế thiền sinh không còn dính mắc vào bất kỳ vật gì thuộc về ngũ uẩn.

Hành thiền quán sát thân ô trược đem lại nhiều lợi ích. Thiền sinh hành thiền quán sát thân ô trược sẽ thích thú những nơi cô tịch. Thông thường người ta không thích ở một nơi vắng vẻ, nhưng người hành thiền quán sát thân ô trược có thể "chinh phục được sự chán ghét nơi cô tịch" nhờ việc hành thiền của mình. Họ cũng có thể "chinh phục được tâm thích thú dục lạc". Con người thường ham thích dục lạc ngũ trần

nhưng khi hành thiền quán sát thân ô trược họ sẽ có thể chế ngự được sự ham thích này. Họ sẽ không còn thấy các bộ phận của cơ thể đáng yêu và hấp dẫn nữa mà có một cái nhìn坦然 nhiên về chúng.

Một lợi ích khác là chinh phục được "nỗi lo ngại sợ hãi". Thiền sinh hành loại thiền này sẽ không có ý niệm chế định về sự hấp dẫn về các bộ phận trong cơ thể. Khi có điều nguy hiểm xảy ra, thiền sinh sẽ không cảm thấy lo ngại hay sợ hãi. Thiền sinh sẽ dễ dàng chịu đựng lạnh nóng, đói khát, vv... Thời tiết có xấu đến đâu cũng không làm thiền sinh khó chịu, thực phẩm có dở đến đâu cũng không làm thiền sinh

bực mình, gặp hoàn cảnh nào thiên sinh cũng có thể kiên nhẫn chịu đựng.

Thiên sinh có thể đạt được tầng thiên thứ tư nếu chú tâm vào khía cạnh màu sắc của tóc hoặc màu sắc của cơ phận khác. Nhưng nếu chỉ quán sát sự ô trược thì thiên sinh chỉ đạt được tầng thiên thứ nhất, không thể đạt tầng thiên thứ hai, thứ ba và thứ tư bởi vì khi hành thiên quán sát thân ô trược đòi hỏi phải có thiên chi "Tâm" (*vitakka*) để giúp cho tâm nằm trên đối tượng thô tháo, đối tượng tầng thiên này là sự ô trược của cơ thể. Chỉ có tầng thiên thứ nhất mới có thiên chi "Tâm" (*vitakka*) này.

Cần nhắc lại ở đây là:

- Tầng thiền thứ nhất có năm thiền chi: tầm (hướng tâm đến đề mục), tứ (chà xát trên đề mục), hỷ, lạc, nhất tâm.
- Tầng thiền thứ hai có ba thiền chi: hỷ, lạc, nhất tâm.
- Tầng thiền thứ ba có hai thiền chi: lạc, nhất tâm.
- Tầng thiền thứ tư chỉ còn có nhất tâm và xả.

Khi chú tâm quán sát vào màu sắc của các bộ phận khác nhau của cơ thể thì màu sắc trở thành đề mục hành thiền của bạn (có các *kasina* màu sắc: xanh, vàng, trắng và đỏ). Khi nó biến thành đề mục màu sắc để hành thiền thì bạn có thể phát triển các tầng thiền trên đề mục này và bạn có thể đạt được các

tầng thiên hai, ba, bốn. Tóm lại bạn có thể đạt được tất cả bốn tầng thiên nếu bạn dùng màu sắc của tóc hay của các cơ phận khác làm đề mục hành thiên.

Sau khi đạt được tầng thiên thứ tư, thiên sinh có thể phát triển xa hơn để có thể đạt được các khả năng phi thường khác như thấy xa ngàn dặm, nghe xa ngàn dặm, hiểu tâm người khác v v... còn gọi là đặc "lục thông".

Khi hành thiên quán sát thân ô trược, thiên sinh không cần quan tâm đến sự chính xác của ba mươi hai thể trược theo y học phân tích, bởi vì có nhiều thể trược chẳng phải là những bộ phận của cơ thể như: thực phẩm chưa tiêu, phân, nước tiểu. Chúng được nói đến

chỉ với mục đích làm đề mục cho việc hành thiền. Dĩ nhiên có hơn ba mươi hai bộ phận nhưng chỉ cần ba mươi hai là đủ. Như bạn thấy, chỉ cần hành thiền bằng cách quán sát bộ phận đầu tiên là tóc cũng có thể đạt đến các tầng thiền, rồi sau đó chuyển sang Thiền Minh Sát và giác ngộ chân lý.

Vài bộ phận trong cơ thể được dịch khác nhau như người dịch là "nước mỡ", người dịch là "huyết tương". Tuy nhiên, không cần quan tâm đến các vấn đề này. Bạn không thể thấy từng bộ phận mặc dầu bạn có vào bệnh viện hay đến chỗ khám nghiệm tử thi. Có những cuốn sách trong đó có hình ảnh của các bộ phận trong cơ thể, bạn có thể xem những hình ảnh này và chọn ra

một bộ phận làm đề mục hành thiền của bạn. Nếu bạn có cơ hội thấy một hay nhiều bộ phận này trong thực tế thì bạn sẽ đạt được nhiều lợi ích trong việc hành thiền. Bạn có thể lấy bộ phận mà bạn đã thấy tận mắt làm đề mục hành thiền.

Cần ghi nhận ở đây là trong nhiều bản kinh khi nói đến các bộ phận của cơ thể không đề cập đến "óc" hay "não" nhưng chú giải cho rằng óc hay não được nói đến trong *Patisa"mbhidamagga*. Như vậy kinh nào không đề cập đến não thì ta nên hiểu là não đã được bao gồm trong "tủy".

Đến đây chấm dứt mục hành thiền quán sát ba mươi hai thể trược.

---o0o---

E.- Quán Sát Tứ Đại

"Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát chính thân thể này về phần tứ đại: Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.

Như một người đồ tể thiện nghệ hay học trò của người này giết một con bò và ngòi xẻ ra nhiều phần ở ngã tư đường. Cũng vậy, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát chính thân thể này về phần tứ đại: Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại."

Mục này của kinh Tứ Niệm Xứ nói đến tứ đại và cách thiền sinh quán sát tứ đại trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi. Thiền sinh phải quán sát cơ thể mình dưới khía cạnh tứ đại.

Theo truyền thống, có bốn đại: địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại. Hành thiền bằng cách quán sát tứ đại chỉ được đề cập vắn tắt trong kinh Đại Niệm Xứ này và được trình bày ngắn gọn vì phần này chỉ dành cho thiền sinh có sự hiểu biết mau lẹ, có trí tuệ nhạy bén. Trong các kinh *Maahaaha.t.thipadopama Sutta*, *Raahulovaada Sutta* và *Dhaatuvibhanga Sutta* trình bày cách hành thiền quán sát tứ đại với đầy đủ chi tiết. Những kinh này dành cho

những người có trí tuệ ít nhạy bén hơn. Mỗi khi Đức Phật thuyết pháp Ngài thường xét xem người nghe có thích hay không, và tâm họ thuần thực chưa. Sau khi đã xem xét như vậy, Đức Phật thuyết pháp theo trình độ của người nghe. Bởi vậy có những bài kinh Ngài đề cập đến nhiều chi tiết và giảng giải rộng, có những bài kinh ngài chỉ nói ngắn gọn.

Trong kinh Đại Niệm Xứ này, Ngài chỉ trình bày vắn tắt đề mục quán sát tứ đại. Mục đích của thiền quán sát tứ đại là để loại bỏ khái niệm về một chúng sanh, cho rằng ta và người là chúng sanh. Tứ đại được tìm thấy trong tất cả sinh vật, cây cối và vật vô tri vô giác. Muốn loại bỏ khái niệm có một chúng

sanh, thiên sinh cần phải hành thiên quán sát tứ đại bằng cách chia chẻ thân thể này ra làm bốn thành phần và quán sát riêng biệt từng thành phần một. Mỗi thành phần như vậy gọi là "một đại".

1. Địa đại: Địa đại không có nghĩa là đất như ta thường biết mà là những gì có bên trong đất cũng như trong các vật khác. "Tính chất cứng mềm" đó là đặc tính của địa đại. Đun tay vào nước bạn cảm thấy mềm, sự mềm này là địa đại. Sờ tay vào tường bạn cảm thấy cứng, sự cứng này là địa đại. Bạn tìm thấy địa đại khắp mọi nơi. Công năng của địa đại là làm nền tảng để những vật khác có thể đặt lên đây. Đối với thiên sinh hành Thiên Minh Sát về đề mục địa đại thì sự biểu hiện của địa đại là sự

thâu nhận hay chấp nhận. Bởi vậy các bạn phải hiểu địa đại theo đặc tính, công năng hay sự thể hiện của nó. Tóm lại, đặc tính của địa đại là cứng mềm, công năng của địa đại là làm nền tảng và sự biểu hiện của địa đại là sự thâu nhận hay chấp nhận vật gì.

2. Thủy đại: Thủy đại ở đây không có nghĩa là nước như ta thường biết. Thủy đại có đặc tính "chảy giọt xuống", "dính hút, kết hợp" hay "lỏng". Thủy đại có mặt trong mọi vật. Có sự kết hợp hay dính hút trong đất, trong gỗ hay trong gạch đá v v... Sự kết hợp hay sự dính hút làm cho vật liên kết lại với nhau là đặc tính của thủy đại. Công năng của thủy đại là "làm cho mạnh lên". Thủy đại làm cho mạnh lên những

gì tiếp xúc với nó. Sự biểu hiện thủy đại trong thiên nhiên là "kết hợp vật chất lại với nhau". Khi chế nước vào bột, chẳng hạn, thì ta sẽ có một cục bột dẻo. Nước đã kết dính bột lại với nhau. Sự kết dính lại với nhau là sự biểu hiện của thủy đại. Khi hành thiên thỉnh thoảng sự biểu hiện này sẽ đến với bạn. Bạn sẽ thấy hay hiểu thủy đại đôi khi qua đặc tính, đôi khi qua công năng và đôi khi qua sự biểu hiện.

3. Hỏa đại: Đây không phải là lửa hiểu theo nghĩa thông thường, nhưng là trạng thái của lửa, tính chất của lửa như sức nóng chẳng hạn. Sức nóng hay lửa làm cho vật "chín mùi, trưởng thành hay già nua". Nói nóng ta cũng bao gồm cả lạnh. Nóng, lạnh hay "nhiệt độ"

là đặc tính của hỏa đại. Khi bạn cảm thấy nóng hay lạnh là bạn cảm giác được hỏa đại. Và khi cơ thể trưởng thành hay già đó là tác dụng của hỏa đại. Công năng của hỏa đại là làm cho vật "trưởng thành", làm cho vật "nóng" hay "lạnh". Sự biểu hiện của hỏa đại là "tiếp tục cung cấp sự mềm dẻo". Chẳng hạn khi bạn nấu vật gì thì vật được nấu sẽ mềm. Cũng vậy sức nóng trong cơ thể làm cho cơ thể bạn mềm do đó cơ thể bạn già dần.

Có bốn loại lửa:

- Nhiệt của cơ thể làm cho cơ thể nóng, hay khi bạn đau thì thân nhiệt gia tăng.
- Lửa làm cho cơ thể bạn trưởng thành và già.

- Lửa làm cho người hay vật nóng lên, đó là sức nóng quá độ. Khi bị cảm cúm, cơ thể bạn rất nóng, đó là sức nóng quá độ.

- Lửa tiêu hóa thức ăn, nhờ lửa này mà bốn loại thực phẩm: ăn, uống, nhai, mút được tiêu hóa. Khi bạn có lửa tiêu hóa tốt hay lửa dạ dày tốt (như người Miền Điện thường nói) thì cơ thể bạn có thể tiêu hóa tất cả những gì bạn ăn. Khi bạn không có lửa tiêu hóa tốt, thì bao tử bạn sẽ gặp rắc rối.

4. Phong đại: Đặc tính của phong đại là "bành trướng, dẫn nở hay làm phồng lên". Khi thổi hơi vào một quả bóng, quả bóng phồng lên. Phong đại cũng làm cho bạn đứng hay ngồi thẳng

không bị cong xuống. Đó là sự "nâng đỡ của gió đến từ mọi phía". Công năng của gió là "tạo ra sự di động". Khi bạn di chuyển thì sự di chuyển của bạn là do phong đại gây ra. Biểu hiện của phong đại là "sự vận chuyển".

Có sáu loại gió:

- Gió hướng lên làm bạn nấc cụt hay nôn mửa.
- Gió hướng xuống, tống phân hay nước tiểu ra ngoài.
- Gió trong bụng, ngoài ruột.
- Gió trong ruột.
- Gió chạy trong khắp tứ chi.
- Hơi thở ra vào.

Khi bạn đi hoặc co duỗi thì phong đại làm việc. Phong đại được gây ra bởi tâm hay ý muốn của bạn.

Thiền sinh quán sát tứ đại trong khi đi, đứng, nằm ngồi.

Bây giờ hãy tìm hiểu cách quán sát tứ đại trong khi đi. Khi đi, trước tiên bạn dở chân lên. Lúc dở chân lên bạn thấy nhẹ. Sự nhẹ này được gây ra bởi hỏa đại. Khi dở chân lên có sự chuyển động. Sự chuyển động do phong đại gây ra. Khi đưa chân bước về phía trước, sự chuyển động cũng do phong đại gây ra. Khi hạ chân xuống, bạn thấy chân nặng, sự nặng này do sự có mặt của thủy đại. Khi chân chạm đất hay chạm nền nhà bạn cảm thấy sự

cứng hay mềm của cả nền nhà lẫn chân bạn. Sự cứng mềm này là đặc tính của địa đại. Chỉ trong một bước đi bạn có thể phân biệt biết được bốn đại. Khi dõ chân lên thì hỏa đại và phong đại trội hơn cả. Khi đưa chân bước về phía trước bạn nhận ra phong đại, khi đặt chân xuống bạn thấy được thủy đại, khi chân đạp lên đất bạn cảm thấy được địa đại. Như vậy là thiên sinh đã quán sát được cả bốn đại trong một bước đi, mặc dầu thoát đầu thiên sinh không ghi nhận được sự hiện diện của tất cả bốn đại.

Khi thiên sinh thấy các đại một cách rõ ràng thì ý niệm về một chúng sanh biến mất. Lúc này thiên sinh thấy rằng chỉ có bốn đại mà thôi. Bốn đại đang đi,

bốn đại đang đứng v v... Khi chỉ thấy tứ đại đi, đứng, nằm, ngồi thì bạn sẽ không thấy có một con người đang làm tác động này; như vậy ý niệm về một chúng sanh biến mất.

Sự quán sát tứ đại được giảng giải trong kinh này bằng một ví dụ và chú giải đã giải thích như sau: Khi người đồ tể nuôi một con bò, đem nó đến chỗ giết thịt, cột bò vào một cột cây rồi giết bò thì người đồ tể vẫn còn ý niệm về một con bò, một chúng sanh. Nếu có ai hỏi ông ta đang làm gì, người đồ tể sẽ nói: "Tôi cho bò ăn" hay "tôi đang giết bò". Ngay cả sau khi giết con bò, trước khi xẻ thịt và cắt ra từng miếng, ông ta vẫn còn duy trì ý niệm rằng đó là một con bò. Nhưng sau khi đã xẻ bò ra, cắt

thành từng miếng nhỏ và đặt lên bàn để bán ở ngã tư đường thì người đồ tể mất hẳn ý niệm về một con bò. Nếu có ai hỏi ông ta bán gì ông không thể nào trả lời rằng "Tôi bán bò". Ông ta sẽ trả lời là: "Tôi bán thịt bò". Như vậy sau khi cắt bò ra từng miếng, người đồ tể đã mất ý niệm về một con bò.

Tương tự như vậy, khi thiên sinh tự cắt mình ra thành bốn đại - tất cả những gì trên cơ thể thiên sinh cũng chỉ là bốn đại - như vậy là thiên sinh sẽ mất ý niệm về một thiên sinh, một con người. Đức Phật dạy cách hành thiên này để loại bỏ ý niệm "có một chúng sinh". Ví dụ trên đây không thể đưa đến kết luận rằng thiên sinh phải ý niệm hóa tứ đại. Tứ đại được Đức Phật dạy không phải

là ý niệm chế định mà là một phần của chân lý tuyệt đối hay "chân đế" gồm tâm, tâm sở, sắc pháp và Niết Bàn. Đây là "chân đế", khác với "tục đế". Thiền sinh phải "thấy" tứ đại qua việc hành thiền của mình.

Thiền sinh sẽ gặt hái được nhiều lợi ích qua cách hành thiền này. Trong sách Thanh Tịnh Đạo, ngài Buddhaghosa nói:

"Nhà sư tích cực chú tâm quán sát tứ đại, tự đắm mình vào trong chỗ trống không và loại bỏ mọi ý niệm về một chúng sanh. Bởi vì thầy không chấp giữ ý niệm sai lầm về dã thú, ma quỷ, chẳng tinh; bởi đã loại bỏ mọi ý niệm về một chúng sanh, nên thầy chế ngự

được nổi lo lắng, sự sợ hãi và chinh phục được tham ái và sân hận. Thầy không phấn khích hay nản lòng trước vật vừa ý hay không vừa ý, và là một người có sự hiểu biết sâu xa nên thầy sẽ đi vào chốn bất tử hay đến nơi hạnh phúc an vui." [10]

Hành Thiền Minh Sát không dẫn đến sự chứng đắc các tầng thiền trong Thiền Vắng Lặng mà chỉ đưa đến cận định. Người hành Thiền Minh Sát đúng phương cách, cố gắng quán sát tứ đại trong mọi lúc và mọi nơi sẽ thấy rõ tứ đại cũng như tâm mình sinh rồi diệt. Khi thiền sinh thấy được sự sinh diệt của sự vật thì thiền sinh đã đạt được một sự hiểu biết căn bản của Thiền Minh Sát. Từ đây, thiền sinh đạt đến

những tầng mức cao hơn cho đến khi đạt đến chỗ cuối của Thiên Minh Sát và giác ngộ Niết Bàn.

Như thế, tỳ khưu quán sát thân trên nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trên ngoại thân hay tỳ khưu quán sát cả hai thân trên nội thân và ngoại thân.

Khi bạn quán sát tứ đại trên thân thể của chính bạn thì bạn đã quán sát thân trên nội thân; khi bạn bỗng nhiên suy nghĩ đến tứ đại trên thân thể người khác thì bạn đã quán sát thân trên ngoại thân. Khi bạn quán sát tứ đại trên chính thân bạn rồi quán sát tứ đại trên thân người khác thì bạn đã quán sát cả hai

thân trên nội thân và thân trên ngoại thân.

Khi bạn thấy rằng chỉ có tứ đại mà chẳng có người hay chúng sanh gì cả thì bạn không dính mắc, luyến ái vào bất cứ thứ gì, như vậy là bạn đã:

Không chấp trước vào bất cứ một vật gì trên đời do ngũ uẩn tạo thành này

Khi không có luyến ái, dính mắc thì không còn tạo ra nghiệp. Khi không có nghiệp thì sẽ không có bám víu vào đời sống sau (hữu) và không có tái sanh. Lúc ấy bạn sẽ đạt đến chỗ chấm dứt vòng tái sanh.

---o0o---

F.- Chín Đề Mục Quán Sát Tử Thi

Đức Phật dạy mười bốn cách quán sát thân. Chúng ta đã xét đến năm cách là: quán sát hơi thở, quán sát tư thế, chánh niệm và tỉnh giác, quán sát thân ô trược, quán sát tứ đại. Nay chúng ta tìm hiểu đến chín đề mục quán sát tử thi.

Các đề mục quán sát tử thi nhằm mục đích giúp chúng ta phát triển ý niệm về sự ô trược của cơ thể để chúng ta có tâm xả bỏ, không chấp trước vào cơ thể chúng ta cũng như cơ thể người khác. Bao lâu còn chấp trước, dính mắc là còn đau khổ. Muốn hết đau khổ bạn phải loại trừ sự luyến ái dính mắc vào cơ thể mình và cơ thể người khác. Các đề mục quán sát tử thi sẽ giúp bạn loại trừ các luyến ái, dính mắc này.

Chín đề mục quán sát tử thi căn cứ vào các giai đoạn hủy hoại của tử thi.

Trước tiên là quán sát "tử thi rã mục".
Đức Phật dạy:

Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi, chết một ngày, hai ngày hay ba ngày, trương phình, màu xanh, rã mục, vất trong nghĩa địa; thầy tỳ khuru áp dụng những tướng (tri giác) này vào chính cơ thể mình: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng bản chất như thế, nó sẽ trở nên như vậy, không thể nào thoát khỏi đặc tính này".

Đó là đề mục đầu tiên để hành thiền: "Khi thầy tỳ khuru thấy tử thi". Thiền sinh hành Thiền Minh Sát không nhất

thiết phải luôn luôn vào nghĩa trang để hành thiền. Thiền sinh có thể giữ được hình ảnh tử thi trong tâm trong suốt thời gian hành Thiền Minh Sát. Đó cũng có thể kết quả của sự suy nghĩ nhiều đến xác chết, hay tri giác về xác chết luôn luôn hiện diện trong họ. Dầu những hình ảnh hay "tướng" của tử thi tự động đến với thiền sinh không có nguyên do rõ ràng hay do kết quả của sự chuyên tâm hành thiền về tử thi thì thiền sinh cũng phải quán sát những tướng này và ghi nhận: "*ô trước, ô trước, ô trước*", hay "*thấy, thấy, thấy*", cho đến khi chúng biến mất. Khi hành Thiền Minh Sát thì điều quan trọng là thiền sinh phải ý thức những gì đang đi vào sự chú tâm của mình, tức là vào

tâm hay ngũ quan mình. Khi thiền sinh thấy hình ảnh hay "tướng" thì chỉ cần ý thức chúng, chánh niệm chúng và niệm thầm: "*thấy, thấy, thấy*" cho đến khi hình ảnh hay "tướng" mất đi. Những đề mục thiền tử thi ghi trong kinh này nhằm mục đích giúp thiền sinh phát triển ý thức về sự ô trược, đáng nhờm gớm hay đáng ghê tởm của cơ thể.

Kinh Tứ Niệm Xứ trực tiếp nói đến Thiền Minh Sát, nghĩa là quán sát sự sinh diệt của các hiện tượng. Nhưng bạn có thể dùng kinh này để hành Thiền Vắng Lặng (*samatha*) để đạt đến các tầng thiền. Thiền sinh muốn hành thiền quán sát tử thi trước tiên phải đến gặp thiền sư để được hướng dẫn. Thiền sư phải dạy cho thiền sinh biết làm thế

nào để đạt được ý niệm hay tri giác về sự "ô trược" và học cách để quán sát những sự vật chung quanh, có nghĩa là làm thế nào để ghi nhận những sự vật chung quanh xác chết.

Tiếp theo đó, thiền sư phải dạy cho thiền sinh làm thế nào để am tường về sự ô trược qua sáu cách. Nếu đã học sáu cách đó mà thiền sinh vẫn chưa hiểu rõ cách hành thiền thì thiền sư phải dạy thêm năm cách bổ túc khác. Thêm vào đó, thiền sư phải dạy cho thiền sinh cách quán sát ghi nhận đường đi từ chùa cho đến nơi có xác chết. Chỉ sau khi đã học hỏi đầy đủ các kỹ thuật liên quan đến việc hành thiền này thì thiền sinh mới đi vào nơi có xác chết vất bỏ để hành thiền.

Sau khi đã học tất cả những điều cần thiết từ thiền sư, thiền sinh cũng không nên "vội vã đi ngay" đến nơi có xác chết lúc vừa nghe được rằng có xác chết ở một nơi nào đó, bởi vì có thể có thú dữ hay phi nhân đang ở gần xác chết.

Một cách tổng quát thì đàn ông không được quán sát xác chết đàn bà và đàn bà cũng không được quán sát xác chết đàn ông; bởi vì quán sát xác chết của người khác phái thì cảm giác kích thích có thể sẽ nổi lên. Tuy thế, ngay cả khi quán sát xác chết của người cùng phái mà tham ái khởi dậy thì thiền sinh cũng không nên quán sát. Tóm lại, thiền sinh không được quán sát những xác chết

nào mà khiến tham ái của mình nổi dậy.

Con đường dẫn đến nơi có xác chết có thể xuyên qua làng, có thể chạy dọc theo bờ sông hay có thể vượt qua cánh đồng; ở những nơi này thiên sinh có thể gặp những người khiến tham ái nơi thiên sinh nổi dậy. Thiên sinh phải thận trọng coi chừng tất cả những điều này.

Trước khi đến nơi có xác chết để tham thiên thầy tỳ khưu phải nói cho vị sư lớn tuổi hay vị sư mà nhiều người biết đến trong chùa mình đang trú ngụ biết rằng mình đi vào nghĩa địa để hành thiên. Nếu thiên sinh là cư sĩ thì phải báo cho thiên sư biết. Điều này rất cần thiết bởi vì nếu thiên sinh gặp rắc rối ở

nghĩa địa thì vị tỳ khuru khác hay thiên sinh khác có thể giúp đỡ họ, coi sóc các vật dụng của họ hay đến nghĩa địa để giúp họ. Nghĩa địa là nơi vắng vẻ và hay có trộm cướp trú ngụ vì chúng cảm thấy đó là nơi an toàn cho chúng. Trộm có thể chạy vào nơi thiên sinh đang hành thiền khi bị chủ nhân đuổi theo để lấy lại đồ vật mất cắp. Trộm có thể đánh rơi hay vất bỏ của cắp gần nơi thiên sinh đang hành thiền. Khi chủ nhân tìm được vật mất cắp gần nơi thiên sinh có thể nghĩ rằng thiên sinh là tên trộm. Nếu trước khi đi thiên sinh đã báo cáo cho người khác biết thì vị tỳ khuru lớn tuổi hay những vị tỳ khuru khác hoặc các thiên sinh khác có thể giúp đỡ hay làm chứng cho thiên sinh.

Đó là lợi ích của việc thông báo trước khi vào nghĩa địa để hành thiền.

Thiền sinh phải đi một mình vào nghĩa địa, không được đi cùng người khác. Thiền sinh phải đi trong chánh niệm. Thiền sinh phải đi với ngũ quan hướng vào bên trong mà không hướng ra bên ngoài. Thiền sinh phải chăm chú đi, không được nhìn qua nhìn lại. Thiền sinh phải đi đến nơi có xác chết với tâm tinh tấn chánh niệm như vậy.

Trong khi đi, thiền sinh phải "ôn lại những đặc điểm của con đường". Điều này có nghĩa là khi đi trên đường thiền sinh phải ghi nhận, ghi nhớ kỹ những gì đặc biệt trên đường đi. Chẳng hạn như: "Ta đi về hướng này, qua cái cổng

này. Con đường này hướng về hướng Đông (hướng tây, hướng nam, hướng bắc hay trung ương)". Thiền sinh cũng phải ghi nhận những gì ở hai bên con đường dẫn đến nghĩa địa. Thiền sinh phải ghi nhận ở đó có tổ kiến, có cội cây hay dây leo không. Tóm lại, thiền sinh phải ghi nhận tất cả những điểm chi tiết dọc trên đường đến nghĩa địa.

Sau khi đã làm những điều này, thiền sinh sẽ "đến gần nơi xác chết nằm". Khi đi đến gần xác chết, thiền sinh nên đi trên hướng gió, bởi vì mùi hôi xác chết có thể làm cho thiền sinh nhức đầu hay khiến thiền sinh có ý muốn quay trở về. Thiền sinh không được ngồi quá gần hay quá xa xác chết mà phải ngồi một bên xác chết, nơi thích hợp cho

việc quán sát xác chết. Nếu ngồi quá gần xác chết thì thiên sinh có thể kinh sợ. Nếu ở quá xa xác chết thì thiên sinh sẽ không nhận thấy rõ sự ô trược của xác chết. Thiên sinh không được ngồi ngay trên đầu hay ngay dưới chân xác chết, vì ngồi như thế sẽ không thấy rõ sự ô trược của xác chết.

Thiên sinh cũng phải ghi nhận những gì chung quanh xác chết như: quanh đây có tảng đá, tổ kiến, cội cây, dây leo hay có những dấu hiệu gì đặc biệt liên quan đến xác chết không? Chẳng hạn như có một tảng đá gần xác chết và tảng đá này cao hay thấp, lớn hay nhỏ, màu đen trắng hay nâu, dài hay tròn. Thiên sinh phải ghi nhận tất cả những chi tiết này. Về phần liên quan đến xác

chết, thiên sinh phải ghi nhận: "ở chỗ này có một tảng đá và tảng đá này là dấu hiệu của sự ô trược". Dấu hiệu của sự ô trược có nghĩa là xác chết. Thiên sinh phải suy tưởng như sau: "Đây là dấu hiệu của sự ô trược, đây là tảng đá". Cần phải suy tưởng như vậy để khỏi có sự lầm lẫn hay hỗn loạn trong tâm.

Đôi khi, trong lúc đang quán sát xác chết, thiên sinh thấy xác chết dường như đang di động, dường như đang đứng dậy và tấn công hay đe dọa thiên sinh. Nếu không có sự ghi nhận trước những dấu hiệu quanh xác chết, tâm thiên sinh sẽ bị hỗn loạn. Nhờ đã quán sát ghi nhận kỹ trước đây nên khi thấy xác chết di động thiên sinh liền nghĩ

đến những điều mình đã ghi nhận trước: "Đây là cục đá gần xác chết, và cục đá không thể di chuyển đến gần ta, nó không thể tiến đến gần ta được. Khi cục đá không thể di chuyển đến gần ta thì xác chết cũng không thể tiến đến gần ta. Xác chết không còn sự sống và không thể di chuyển. Đây chỉ là ảo tưởng hay tri giác lầm lẫn của ta". Sau khi đã chọn lựa đề mục để hành thiền, bây giờ thiền sinh có thể hành thiền. Khi thiền sinh đã nỗ lực hành thiền và sự vật xuất hiện hay "tướng" khởi sinh thì tâm thiền sinh sẽ không bị hỗn loạn. Bởi vậy thiền sinh phải ghi nhận tất cả mọi vật gì mà thiền sinh có thể thấy được quanh xác chết.

Sau khi đứng hay ngồi gần xác chết thiên sinh phải nhìn xác chết và cố gắng nhận biết sự ô trược trong sáu cách:

1. Thiên sinh biết được sự ô trược bằng các phân biệt "màu sắc" của xác chết: "Xác chết này có da màu đen hay vàng"

2. Thiên sinh cũng phải phân biệt xác chết qua "dấu hiệu" của xác chết. Phân biệt qua dấu hiệu là phân biệt theo tuổi tác chứ không phải là phân biệt xem đó là đàn ông hay đàn bà. Tuổi tác ở đây có nghĩa là xác chết ở giai đoạn đầu, giai đoạn giữa hay giai đoạn cuối của cuộc đời. Một cách tổng quát đời sống của một người được chia ra làm ba giai

đoạn, mỗi giai đoạn kéo dài khoảng ba mươi năm. Những sự quán sát này giúp thiên sinh hiểu được sự ô trược của xác chết.

3. Thiên sinh cũng nhìn vào "hình dáng của xác chết" để ghi nhận: "Đây là hình dáng của cái đầu. Đây là hình dáng của cái cổ. Đây là hình dáng của tay, ngực, hông, đùi, bắp vế, bàn chân, của toàn cơ thể xác chết". Thiên sinh phải nhìn toàn thể xác chết để hiểu rõ hay có ý niệm về sự ô trược.

4. Thiên sinh cũng phải nhìn "bốn hướng". Hướng ở đây có nghĩa là phần trên, phần dưới của cơ thể. Từ rốn trở lên là phần trên, từ rốn trở xuống là phần dưới. Như vậy thiên sinh biết:

"Đây là phần trên của xác chết, và đây là phần dưới của xác chết". Thiên sinh cũng phải quán sát: "Ta đang đứng ở hướng này, hình ảnh của sự ô trược (xác chết) ở hướng kia. Ta đang ở đây, hướng Nam, và xác chết đang nằm ở kia, hướng Bắc..."

5. Thiên sinh cũng phải ghi nhận "vị trí" hay chỗ của xác chết. Vị trí ở đây có nghĩa là: "Tay ở chỗ này, chân ở chỗ kia, phần giữa của cơ thể ở chỗ này v.v..." hay "Ta đang ở chỗ này, hình ảnh ô trược đang ở chỗ kia".

6. Thiên sinh cũng phải ghi nhận "giới vực". Xác chết này có giới vực bên dưới là gót chân, có giới vực phía trên là đỉnh tóc và giới vực chung quanh là

da. Không gian cũng được qui định giới vực. Chẳng hạn như khoảng không gian đã được chứa đầy bởi ba mươi hai thể trược. Bằng cách này, thiên sinh nhận ra giới vực của xác chết: "Đây là giới vực của tay, của chân, của đầu, của mình hay phần cơ thể này phình trướng v.v..." Phải là xác chết mà khi thiên sinh quán sát tâm tham ái không phát sinh. Bởi vì dầu nhìn một xác chết đi nữa thì tư tưởng tham ái cũng có thể phát sinh nơi thiên sinh. Chỉ khi nào chắc chắn rằng xác chết này không làm phát sinh tham ái thì thiên sinh mới có thể đến gần mà quán sát.

Thiên sinh phải nỗ lực phát triển tri giác hay ý niệm về sự ô trược theo sáu cách trên.

Khi thiền sinh nhắm mắt mà có thể thấy được hình ảnh của xác chết thì thiền sinh đã "học được" cách quán sát. Thiền sinh phát triển cho đến khi đạt được "sơ tướng".

Nếu thiền sinh không thể đạt được tướng bằng sáu cách quán sát trên thì thiền sinh phải tiếp tục nhận biết sự ô trược bằng năm cách bổ túc:

1. Sự ô trược có thể nhận biết qua "chỗ tiếp giáp" của xác chết. Tiếp giáp ở đây là mười bốn chỗ tiếp giáp chính: ba chỗ tiếp giáp ở tay phải, ba chỗ tiếp giáp ở tay trái, ba chỗ tiếp giáp ở chân phải, ba chỗ tiếp giáp ở chân trái, một chỗ tiếp giáp ở đầu, một chỗ tiếp giáp ở lưng.

2. Tiếp theo, thiền sinh hãy quán sát "chỗ mở". Chỗ mở ở đây là những cái lỗ ở giữa những cánh tay và một bên mình, lỗ ở giữa những chân, lỗ của bao tử, lỗ của lỗ tai hay tình trạng đóng mở của mắt và miệng.

3. Thiền sinh cũng phải quán sát xác chết qua "chỗ lõm" như là: hốc mắt, ở phần trong của miệng hay ổ nách. Thiền sinh cũng phải quán sát: "Ta đang đứng trong một chỗ lõm và xác chết đang nằm trong chỗ lõm".

4. Kế tiếp thiền sinh phải quán sát "chỗ lồi". Có nghĩa là bất kỳ chỗ lồi nào như đầu gối, ngực, hay trán. Thiền sinh cũng phải quán sát như sau: "Ta đang

đứng trong chỗ lồi, xác chết đang nằm trong chỗ lõm" [11]

5. Cuối cùng thiền sinh phải quán sát "những vật chung quanh", như toàn thể xác chết và khu vực quanh xác chết.

Sau khi đã chú tâm đến những điều trên, thiền sinh niệm thầm trong tâm: "*phình trương, phình trương, phình trương*" giống như đó là một cơ thể phình trương vậy.

Nếu chăm chú quán sát cơ thể bằng sáu cách chính và năm cách bổ túc, thiền sinh chắc chắn sẽ đạt được hình ảnh hay "tướng" của sự ô trược.

Thiền sinh quán sát và nghĩ đến sự ô trược nhiều lần, mười lần, trăm lần, ngàn lần hay mười ngàn lần cho đến

khi thiền sinh đạt được hình ảnh hay "Tướng". Thiền sinh đạt được tướng có nghĩa là thiền sinh có thể thấy được xác chết phình trương khi nhắm mắt lại.

Nếu tỳ khưu đạt được "tướng" nhưng không đạt được đích cuối cùng của việc hành thiền ở nghĩa địa thì thầy tỳ khưu phải trở về chùa vì thầy không thể ở mãi trong nghĩa địa. Khi thầy trở về chùa, thầy phải ghi nhớ tất cả những gì trên đường trở về chùa. Thầy ghi nhớ hướng, hướng Đông hay hướng Tây, hướng Nam hay hướng Bắc. Thầy cũng ghi nhận những gì thầy thấy như: tảng đá, cội cây, bụi cây v.v... Ghi nhận những gì trên đường đi và về có nghĩa là thiền sinh luôn luôn giữ tâm chánh niệm hành thiền. Khi trở về chùa, nếu

có ai đặt câu hỏi nhất là những câu hỏi liên quan đến giáo pháp thầy phải trả lời. Thầy không được tránh trả lời. Khi về đến chùa, có thể thầy có vài bốn phận phải làm đối với các thầy tỳ khuru khác. Khi trả lời câu hỏi hay khi làm bốn phận với các thầy tỳ khuru khác thì "tướng" mà thầy đã đạt được có thể bị mất và không thể nhắc lại được bởi vì thầy đã bị phóng tâm. Khi thiên sinh cư sĩ trở về từ nghĩa địa, họ cũng phải trả lời các câu hỏi và làm các bốn phận tương tự.

Khi thiên sinh đã bị mất "tướng" và không thể trở lại nghĩa địa để hành thiên thì thiên sinh phải dùng "tâm" đi ra nghĩa địa, nơi xác chết đang vất bỏ rồi đi ngay trở về. Bằng cách này thiên

sinh có thể tạo lại tướng. Phương pháp ghi nhận sự vật dọc theo đường đi và về nơi quán sát xác chết là một sự hỗ trợ tốt đẹp cho việc hành thiền. Thiền sinh sẽ nhớ lại tảng đá nhỏ, tảng đá lớn, vật chỗ này, vật chỗ kia cho đến khi thiền sinh ôn lại hết mọi vật trên đường. Thiền sinh nhớ trong tâm tất cả các chi tiết trên đường đi và những tướng ô trược.

Khi thiền sinh đạt được tướng gọi là "học tướng" trở lại thì tướng này sẽ hiện ra đối với thiền sinh thật là đáng sợ và ghê tởm. Thiền sinh an trú vào đó nhiều lần và ghi nhận: "*ô trược, ô trược, ô trược*" hay "*phình trương, phình trương, phình trương*" cho đến khi hình ảnh trong tâm thật rõ ràng.

Tướng hay hình ảnh trong tâm có thể xuất hiện nhưng không có vẻ gồm ghiếc và thân hình rất mập mập và đã ăn no.

Tướng đó gọi là "sơ tướng". Sau đó, những chướng ngại sẽ không còn trong tâm thiền sinh và thiền sinh sẽ "nhập định" (*jhaana*). Đó là cách mà tỳ khưu hay cư sĩ muốn hành thiền đề mục quán sát tử thi phải thực hành.

Thanh Tịnh Đạo kể ra "mười đề mục quán sát tử thi" nhưng Kinh Đại Niệm Xứ này chỉ kể ra chín giai đoạn tan rã của tử thi. Sau khi quán sát thấu đáo các đề mục tử thi, thiền sinh sẽ đắc "thiền" (*jhaana*). Sau khi đắc "thiền", thiền sinh có thể lấy tầng thiền này làm

đề mục cho Thiên Minh Sát. Thiên sinh có thể ôn lại những yếu tố của tầng thiên mà mình đã đăc, theo dõi yếu tố của các tầng thiên đến và đi, sinh và diệt. Thiên sinh nhìn thấy các yếu tố của các tầng thiên sinh khởi rồi diệt tận. Từ giai đoạn này thiên sinh có thể đạt đến các tuệ minh sát tiếp theo cho đến khi đạt đến tuệ minh sát cuối cùng và giác ngộ Niết Bàn. Bởi vậy, có thể dùng đề mục tử thi để hành Thiên Vãng Lặng trước rồi chuyển sang Thiên Minh Sát. Có thể thực hành phương pháp được mô tả trong kinh này để tạo nên ý niệm hay tri kiến về sự ô trược và ý thức được sự nguy hiểm và sự bất toàn của cơ thể con người. Khi ý niệm hay tri kiến về sự

nguy hiểm và bất ổn khởi sinh trong tâm thiên sinh, thiên sinh thấy tri kiến này sinh lên rồi diệt mất. Thiên sinh cũng nhận thấy là tâm nhận biết được sự sinh diệt này cũng sinh rồi diệt. Thiên sinh thấy sự sinh diệt của tâm và sự sinh diệt của đối tượng của tâm [đó là xác chết]. Thiên sinh tiếp tục thực hành như vậy cho đến khi đạt thánh quả.

Khi thiên sinh lấy đề mục tử thi để hành Thiền Minh Sát thì thiên sinh không cần phải đến nghĩa địa bởi vì điều quan trọng trong Thiền Minh Sát là áp dụng sự ô trược của tử thi vào chính cơ thể mình: "Xác chết thật là ô trược và ghê tởm, cơ thể này cũng vậy.

Cơ thể của ta cũng không thể ra ngoài đặc tính này."

Ở các xứ Tây phương, việc hành thiên quán sát tử thi thật khó khăn bởi vì bạn không thể thấy tử thi ở nghĩa địa được. Ở Hoa Kỳ, xác chết được trang điểm như một người đang nằm ngủ, mặt mày thật đẹp, khi nhìn xác chết bạn không thể nào khởi được ý niệm ô trược. Bạn có thể tìm một vài tấm hình về xác chết, nhưng hình ảnh về xác chết cũng không đầy đủ chi tiết bởi vì bạn không thể nào tìm thấy xác chết phình trương, bị tan rã hay bị cắt thành nhiều mảnh v.v... Ngày nay, ngay tại các quốc gia Đông phương, bạn cũng khó tìm thấy một xác chết đang ở trong tiến trình hủy hoại.

Từ tiến trình thứ hai đến tiến trình thứ tám của xác chết bị hủy hoại được ghi trong kinh Đại Niệm Xứ là:

- *bị quạ, điều hâu, kên kên... chó, báo, cọp, chồn ăn và bị đục khoét bởi dòi,*
- *chỉ còn lại xương nối nhau bởi gân với chút ít thịt dính vào đó,*
- *chỉ còn lại xương nối liền bởi gân, bê bết máu, không thịt,*
- *chỉ còn lại xương nối liền bởi gân, không thịt, không máu,*
- *chỉ còn lại xương rời rã, rải rác khắp nơi: đây là xương tay, đây là xương chân, xương cằm, xương vế, xương đùi, xương sống và sọ,*
- *chỉ còn lại xương tro bạc màu như vỏ sò ốc,*

- chỉ còn những xương cũ trên một năm, nằm thành đống.

Tiến trình hủy hoại thứ chín như sau:

- Khi thầy tỳ khưu thấy cơ thể vất bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn lại những xương vụn nát như bụi, thầy tỳ khưu bèn áp dụng tri giác này vào chính cơ thể mình: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính này được."

Như vậy, chúng ta đã nói đến chín tiến trình của xác chết, từ xác phình trương cho đến xương rã mục và vụn nát.

Còn có một loại thiền khác về sự ô trược gọi là "thiền về xương". Nhiều

người lấy xương làm đề mục hành thiền. Khi thiền sinh thực tập loại thiền này lâu ngày, thiền sinh sẽ thấy chỉ có xương mà thôi. Dầu một vài người đang còn sống nhưng dưới mắt thiền sinh thì đó chỉ là những bộ xương.

Sau đây là câu chuyện về Trưởng lão *Mahaa Tissa*. Trên đường vào làng khát thực, trưởng lão *Tissa* gặp một cô gái. Cô gái này đã gây gỗ với chồng và đang trên đường trở về nhà cha mẹ mình. Khi cô gái gặp Trưởng lão *Mahaa Tissa* thì cô gái cười. Trưởng lão *Mahaa Tissa* chỉ thấy hàm răng của cô gái và thấy toàn thân cô chỉ là một bộ xương. Trưởng lão đã hành thiền về đề mục xương và đã đạt được tri giác về sự ô trược của cơ thể nên thấy mọi

cơ thể chỉ là những bộ xương. Khi thấy bộ xương đi qua Trưởng lão phát triển Thiên Minh Sát và đắc quả Alahán. Người chồng đuổi theo vợ, gặp trưởng lão *Mahaa Tissa* bèn hỏi xem Trưởng lão có thấy người đàn bà nào đi trên đường này không. Trưởng lão *Mahaa Tissa* trả lời: "Tôi chẳng thấy người đàn ông hay người đàn bà nào đi trên đường này cả. Tôi chỉ thấy một bộ xương đi trên đường này thôi". Đó là kết quả của việc hành thiền trên đề mục tử thi.

Đến đây chúng ta chấm dứt phần quán sát thân. Có mười bốn đề mục hành thiền hay quán sát thân đó là: quán sát hơi thở, quán sát tư thế, chánh niệm và

tỉnh giác, quán sát thân ô trược, quán sát tứ đại và quán sát chín loại tử thi.

-oOo-

[02] - Quán Sát Thọ Trong Thọ

Chúng ta có nhiều loại cảm thọ: Lạc thọ, khổ thọ và vô ký thọ. Cảm thọ ở đây phải được hiểu là cảm thọ về tâm. Khi đau bạn cảm thấy đau, và tâm cảm thọ này tiếng *Paa.li* gọi là "*vedanaa*". Mỗi khi nói đến *vedanaa* bạn phải hiểu đó là lạc thọ, khổ thọ và vô ký thọ. Thiền sinh quán sát hay ghi nhận sự khổ, sự lạc hay sự vô ký của cảm giác là hành thiền quán sát cảm thọ.

Đức Phật dạy:

Và này các thầy tỳ khuru, thầy tỳ khuru quán sát thọ trong thọ như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khuru, khi có lạc thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có lạc thọ". Khi có khổ thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có khổ thọ". Khi có vô ký thọ (cảm thọ không khổ không lạc), thầy tỳ khuru biết: "Tôi có vô ký thọ". Khi có thể tục lạc thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có thể tục lạc thọ". Khi có phi thể tục lạc thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có phi thể tục lạc thọ". Khi có thể tục khổ thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có thể tục khổ thọ". Khi có phi thể tục khổ thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có phi thể tục khổ thọ". Khi có thể tục vô ký thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có thể tục vô ký thọ". Khi có phi

*thế tục vô ký thọ, thầy tỳ khuru biết:
"Tôi có phi thế tục vô ký thọ".*

Cảm thọ nào khởi sinh thiên sinh cũng đều phải ghi nhận và quán sát. Đó là lời giới thiệu của Đức Phật về việc hành Thiền Minh Sát. Khi bạn có cảm giác đau nhức hay tê cứng trên cơ thể thì bạn phải chú tâm vào nơi có sự đau và ghi nhận sự đau nhức hay tê cứng này bằng cách niệm thầm: "*đau, đau, đau*", hay "*tê, tê, tê*". Khi bạn có cảm giác tốt, cảm giác vui bạn niệm: "*vui, vui, vui*" hay "*tốt, tốt, tốt*". Thiên sinh khó biết được cảm thọ vô ký. Cảm thọ vô ký mà thiên sinh biết được khác với cảm thọ vô ký mà người không hành thiền biết. Mặc dầu khi có cảm thọ tốt thì bạn biết rằng bạn đang có cảm thọ

tốt, và khi có cảm thọ xấu thì bạn biết rằng bạn đang có cảm thọ xấu. Nhưng như thế không hẳn là hành Thiền Minh Sát. Thiền sinh hành Thiền Minh Sát thấy hay quán sát cảm giác chỉ là cảm giác thôi, không phải cảm giác của một người, không phải cảm giác trường cửu bất biến. Giống như trong khi hành thiền quán sát sự đi, phải ghi nhận: "*đi, đi, đi*"; ở đây thiền sinh phải ghi nhận "*cảm giác, cảm giác, cảm giác*". Sự hiểu biết của thiền sinh hoàn toàn khác biệt sự hiểu biết của người không hành thiền. Tâm của người không hành thiền không thể tách rời khỏi khái niệm về một chúng sanh hay ý niệm về tự ngã; bởi vậy sự hiểu biết của họ không phải là Thiền Minh Sát. Trong khi đó tâm

của thiền sinh có thể thấy rằng chỉ có cảm giác mà thôi. Chỉ có cảm giác vui hay cảm giác không vui mà không có ai cảm giác cả. Không thể nói rằng cảm giác này của ai hay của chúng sanh nào. Thiền sinh cũng biết rằng cảm giác này không tồn tại lâu dài.

Khi bạn có cảm giác đau và bạn ghi nhận "*đau, đau, đau*" thì bạn cần phải ghi nhận từ mười đến mười lăm phút. Có thể thì bạn mới thấy rằng cái đau này không có gì hằng cửu. Không phải chỉ có một khối đau. Một cái đau này đến rồi đi; lại một cái đau khác đến rồi đi. Bạn thấy sự đau không phải là cái gì liên tục mà sự đau biến đổi không ngừng. Khi bạn đã nhìn xuyên thủng sự liên tục, nghĩa là bạn không thấy gì có

sự liên tục cả tức là bạn đã thấy đặc tính vô thường của sự vật. Sở dĩ bạn không thấy được sự vô thường vì ảo tưởng về sự liên tục đã che dấu đặc tánh vô thường. Khi bị ảo tưởng về sự liên tục chi phối thì bạn sẽ dính mắc vào quan niệm trường cửu và vững bền của sự vật, cho rằng sự vật trường cửu và vững bền. Khi ý niệm về sự liên tục bị loại bỏ thì bạn sẽ thấy rằng sự vật hiện ra rồi biến mất, sinh diệt không ngừng.

Bạn có lạc thọ dính liền với sự vật mà bạn gần gũi hay tiếp cận trong cuộc sống: hình sắc, âm thanh, mùi, vị, tư tưởng và những gì mà bạn nghĩ rằng chúng là sở hữu của bạn như: vợ chồng, con cái... Lạc thọ tùy thuộc vào

các sự vật thể tục nên được gọi là "thể tục lạc thọ". Khi có loại lạc thọ này, bạn phải ý thức và ghi nhận: "*vui, vui, vui*" hay "*tốt, tốt, tốt*".

Đôi khi bạn có khổ thọ như bạn cảm thấy buồn, xuống tinh thần; khi bị mất mát, xa lìa những vật sở hữu hay đồ đạc có giá trị, bạn cảm thấy tiếc nuối, buồn bực hay nóng giận. Đó là những khổ thọ thuộc về thể tục. Điều này cũng có thể xảy ra cho thiên sinh khi thiên sinh nghĩ đến những gì không tốt đẹp đang xảy ra cho mình. Khi có những cảm thọ như thế xảy ra, thiên sinh phải chánh niệm và ghi nhận: "*tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối*"; "*buồn, buồn, buồn*" hay "*giận, giận, giận*".

Vô ký thọ là cảm giác không vui, không khổ. Đôi khi đang hành thiền, thiền sinh tiếp xúc các đối tượng giác quan với tâm không vui, không khổ và cũng không thể vất bỏ đối tượng đó. Đó là cảm thọ vô ký đi kèm với tham ái khởi sinh trong thiền sinh. Cảm thọ như thế gọi là "thế tục vô ký thọ" cũng còn gọi là tâm xả tùy thuộc vào sự vật thế tục, hay tâm xả đi kèm với si mê. Tiếng *Paa.li* gọi cảm thọ này là *a~naanupekkhaa*, có nghĩa là "bất tri xả" (xả do không biết).

Bạn cũng có thể có "lạc thọ, khổ thọ và phi thế tục vô ký thọ". Đó là những cảm thọ khởi sinh trong lúc bạn đang hành thiền.

Thế nào là "phi thể tục lạc thọ"? Khi hành thiền, bạn có thể có tâm định tốt hay thấy được sự sinh diệt của sự vật bạn bèn có cảm giác vui vẻ thích thú. Bạn cảm thấy thật hạnh phúc đến nỗi bạn muốn đứng dậy nói cho mọi người biết rằng mình đang có cảm giác thích thú như vậy. Bạn khó có thể chế ngự những cảm giác này. Cảm giác như vậy có thể đến với thiền sinh, đặc biệt là lúc thiền sinh đạt đến tầng mức có thể thấy rõ sự sinh diệt của các hiện tượng. Thiền sinh không nên có các cảm thọ đi kèm với tham ái. Thiền sinh phải ý thức và chánh niệm trước các cảm thọ này. Nếu dính mắc vào cảm thọ này thì thiền sinh sẽ đứng mãi ở đây mà không tiến bộ thêm được nữa.

Thế nào là "phi thể tục khổ thọ"? Đôi khi thiền sinh không thể hành thiền tốt đẹp theo ý muốn. Mặc dầu đã cố gắng, nhưng tâm thiền sinh không thể nằm trên đề mục được. Lúc bấy giờ thiền sinh cảm thấy chán nản hay thất vọng. Đó là khổ thọ phi thể tục. Đôi khi thiền sinh đạt được một tầng thiền nào đó rồi lại bị rơi xuống nên có cảm giác buồn bã hay tiếc nuối. Khi có các cảm giác này, thiền sinh phải ghi nhận: "*buồn, buồn, buồn*" hay "*tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối*" và chế ngự nó.

Câu chuyện về vị trưởng lão sau đây cho thấy "phi thể tục khổ thọ" là một trở ngại trong lúc hành thiền:

Một vị trưởng lão rất thông thái kinh điển. Thầy dạy mười tám nhóm học trò. Có đến ba mươi ngàn tỳ khuru thực hành theo lời dạy của trưởng lão mà đắc quả Alahán. Một trong những người học trò của thầy, một hôm, ôn lại những đặc tính quý báu của mình rồi nghĩ đến thầy và tìm hiểu xem thầy mình đã giác ngộ chưa. Thấy thầy vẫn còn là người thế tục nên người học trò đến gặp thầy để giúp đỡ. Thấy người học trò đến, vị thầy hỏi:

- Sư đến đây có việc gì?

Người học trò đáp:

- Con muốn nghe thầy thuyết pháp.

- Thầy không có thì giờ. Thầy rất bận.

- Con chỉ hỏi pháp khi thầy vào làng khất thực.

- Không, sẽ có nhiều người cùng đến hỏi thầy vào lúc ấy nên thầy không trả lời được.

Người học trò tiếp tục xin thầy cho mình gặp vào những giờ khác, nhưng những lời đề nghị của trò đều bị thầy từ chối vì lý do bận việc. Cuối cùng người học trò nói với thầy:

- Bạch thầy. Bộ thầy không có được một chút thì giờ ngay chỉ vài phút thôi sao? Nếu thầy không có chút thì giờ nào thì có lẽ thầy cũng sẽ không có đủ thì giờ để chết nữa. Thầy luôn luôn bận rộn. Thầy chẳng khác nào chỗ tựa lưng của chiếc ghế. Thầy chỉ để cho người

khác dựa lưng vào thầy mà thầy không dựa được chính mình.

Nói xong người học trò bỏ đi. Vị thầy cảm thấy tâm rung động và quyết định hành thiền. Thầy nghĩ rằng mình có thể trở thành một vị Alahán trong vài ba ngày. Nghĩ vậy, nhưng thầy không hề nói cho ai biết. Thế nhưng mấy ngày trôi qua thầy vẫn chưa đạt đạo quả Alahán. Thầy để hết kỳ hạ để hành thiền, nhưng cho đến cuối hạ thầy vẫn chưa đạt được gì cả. Thầy cảm thấy buồn khổ nên thầy khóc mãi. Thầy tiếp tục hành thiền trong hai mươi chín năm nữa, nhưng đến cuối hạ thứ ba mươi thầy vẫn chưa thấy được chân lý. Thầy rất buồn khổ và khóc lớn. Lúc bảy giờ một vị địa tiên đến gần thầy rồi cũng

khóc lớn. Thấy vị địa tiên khóc, thầy bèn hỏi:

- Ông là ai?

- Tôi là một địa tiên.

- Tại sao ông khóc?

- Thấy thầy khóc nên tôi nghĩ rằng chỉ cần khóc thôi thì tôi cũng có thể đạt một hay hai quả thánh.

Thầy tỳ khưu giáo sư nghe thế buồn khổ hết sức và tự nhủ: "Bây giờ, ngay cả vị địa tiên cũng chế diễu ta. Vậy thì ta không nên buồn khổ hay thất vọng quá". Thế là vị trưởng lão vứt bỏ mọi thất vọng buồn rầu. Vị trưởng lão tích cực tinh tấn hành thiền với tâm thanh

thần, thoả mái nên chẳng bao lâu sau đắc quả Alahán.

Mặc dầu vị trưởng lão này thuộc lòng Tam Tạng kinh điển, nhưng thầy phải bỏ ra đến ba mươi năm mới giác ngộ đạo quả Alahán. Sự thất vọng buồn khổ của thầy là "phi thể tục khổ thọ". Phi thể tục khổ thọ này phát sinh trong lúc vị trưởng lão đang hành thiền nên là một trở ngại trong sự giác ngộ đạo quả của thầy.

Thế nào là "phi thể tục vô ký thọ"? Đó là vô ký thọ trong khi hành thiền, còn được gọi là "phi thể tục xả thọ" hay "chánh niệm phi thể tục xả thọ", xuất hiện khi thiền sinh đạt được các tuệ giác cao hơn trong Thiền Minh Sát và

có được cảm giác xả thọ. Lúc bấy giờ thiền sinh không cần phải nỗ lực tinh tấn mà vẫn quán sát đề mục một cách tốt đẹp. Tinh tấn đến với thiền sinh một cách tự nhiên nên thiền sinh có cảm giác không vui không khổ. Cảm thọ này được gọi là "phi thể tục vô ký thọ" hay "phi thể tục xả thọ". Khi "phi thể tục xả thọ" khởi sinh thì bạn phải chánh niệm và ghi nhận: "*xả thọ, xả thọ, xả thọ*". Bằng cách này, thiền sinh sẽ ý thức được sự sinh diệt của mọi cảm thọ phát sinh. Tiếp theo đó thiền sinh sẽ đạt được các tuệ giác cao hơn cho đến khi hoàn toàn giác ngộ.

Thiền sinh phải cố gắng ghi nhận mọi cảm thọ. Khi thiền sinh ghi nhận các cảm thọ phát sinh, thiền sinh sẽ thấy

được sự sinh diệt của các cảm thọ này. Thiên sinh cũng đồng thời thấy được rằng bởi vì có sự đau nên mới có cảm giác đau. Bởi vì có sự thích thú thoải mái nên mới có cảm giác thích thú, thỏa mái v.v... như thế là thiên sinh đã nhận thức được "sự sinh khởi của cảm giác", "sự diệt tận của cảm giác" hay nhận thức được cả hai "sự sinh khởi và sự diệt tận của cảm giác". Thiên sinh có thể "quán sát bên trong", trên cảm thọ của mình và "quán sát bên ngoài", trên cảm thọ của người khác hay "quán sát bên trong cảm thọ của chính mình và quán sát bên ngoài cảm thọ của người khác". Đó là phương pháp chánh niệm các cảm thọ trong lúc đang hành

thiền bằng cách ý thức và chánh niệm các cảm thọ.

Một khi đã thấy được sự sinh diệt của các cảm thọ thiền sinh sẽ không còn tham luyến dính mắc vào các cảm thọ nữa. Khi không còn tham luyến, dính mắc, thiền sinh sẽ giác ngộ chân lý.

-oOo-

[03] - Quán Sát Tâm Trong Tâm

Tâm mà chúng ta muốn nói đến đây là **Tâm Vương**, một phần của tâm. Theo lời dạy của Đức Phật thì tâm có hai phần là tâm vương và tâm sở. "Tâm vương" nhận thức đối tượng, nó chỉ là một sự nhận thức đơn thuần. "Tâm sở" đã nhuộm màu tâm vương. Các tâm sở

khởi sinh cùng lúc với tâm vương và làm biến đổi tâm vương. Tham là một tâm sở. Sân là một tâm sở. Si là một tâm sở. Tín là một tâm sở. Huệ là một tâm sở. Khi những tâm sở khởi sinh thì chúng đồng khởi sinh với một vài loại tâm vương nào đó. Mặc dầu tâm vương được nhấn mạnh trong chương này, nhưng ta không thể tách rời tâm vương và tâm sở được. Khi bạn quán sát tâm vương thì bạn cũng đồng thời quán sát tâm sở. Khi tâm bạn có sự nóng giận, bạn ghi nhận: "*giận, giận giận*" thì bạn đã quán sát tâm vương này. "Giận" có nghĩa là tâm bạn giận hay tôi có tâm vương đi kèm với giận. Bởi vậy khi bạn ghi nhận: "*giận, giận giận*" thì bạn đã thực hành quán sát tâm vương.

Những tâm vương khác cũng cần được ghi nhận nữa. Trong Kinh Đại Niệm Xứ có nói đến nhiều loại tâm vương đi kèm với tham, không đi kèm với tham, đi kèm với sân, không đi kèm với sân, đi kèm với si, không đi kèm với si.

-- "Tâm co rút" là một loại tâm xuất hiện khi bạn bị dả dượi buồn ngủ chế ngự. Trong lúc hành thiền mà bạn bị buồn ngủ là lúc ấy tâm bạn bị co rút.

-- "Tâm tán loạn" liên quan đến một loại tâm khi bị bất an chi phối. "Tâm trở nên lớn" hay "tâm đại hành" có nghĩa là "tâm thiền". "Tâm không trở nên lớn" hay "tâm bất đại" là những tâm liên quan đến dục giới.

-- "Tâm bị vượt trội" là tâm vương thuộc dục giới và sắc giới. "Tâm không bị vượt trội" là tâm thuộc vô sắc giới.

-- "Tâm định" là tâm cận định hay nhập định. "Tâm không định" là tâm tán loạn và không tập trung.

-- "Tâm giải thoát" là tâm thoát khỏi phiền não trong sát na hay trong khoảng thời gian ngắn; đó là tâm minh sát hay tâm thiên. "Tâm không giải thoát" là tâm không thoát khỏi phiền não.

Muốn hiểu tất cả các loại tâm vương, bạn cần phải biết Vi Diệu Pháp (Abhidhamma, A tỳ đà m). Tuy nhiên, không cần phải biết tất cả các loại tâm vương theo đúng tên của chúng, mỗi

khi có tâm nào hiện khởi bạn chỉ cần ghi nhận là đủ, chẳng hạn lúc bạn buồn ngủ bạn phải ý thức rằng bạn đang buồn ngủ và ghi nhận rằng: "*buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ*". Khi phóng tâm, bạn ghi nhận: "*phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm*".

Cần phải ghi nhận kịp thời những loại tâm này mỗi khi chúng khởi sinh trong tâm bạn. Trong khi quán sát tâm thì tâm này là đề mục của tâm kia. Hai tâm không thể khởi sinh cùng một lúc. "Tâm làm đối tượng thiền" khởi sinh sớm hơn "tâm ghi nhận" một khoảng thời gian rất ngắn, nhưng bạn có thể gọi nó đang ở trong hiện tại bởi vì chỉ có một khoảng thời gian rất ngắn khi bạn quán sát tâm. Khi có nhiều loại

tâm khác nhau khởi sinh và biến mất, bạn phải ghi nhận ngay những tâm riêng biệt này mỗi khi chúng hiện diện trong bạn.

Khi quét sát tâm theo cách này thì bạn sẽ thấy rằng chỉ có tâm mà thôi, chẳng có người hay chúng sanh nào điều khiển hay làm tác nhân cả. Bạn cũng sẽ nhận ra rằng bởi vì chúng sinh và diệt trong từng sát na nên chúng là vô thường. Một khi bạn đã thấy chúng là vô thường thì bạn không còn dính mắc hay chấp giữ chúng do tham ái hay tà kiến của bạn. Nghĩa là bạn không còn tham ái và tà kiến để bám víu vào chúng. Khi không còn tham ái thì nghiệp (*kamma*) không thể hình thành và bạn có thể giải thoát mọi đau khổ.

Đến đây chấm dứt phần quán sát tâm.

-oOo-

[04] - Quán Sát Pháp Trong Pháp

Đến đây chúng ta đã nghiên cứu ba trong bốn niệm xứ đó là: Quán sát thân (hay niệm thân), quán sát thọ (hay niệm thọ), quán sát tâm (hay niệm tâm). Bây giờ chúng ta bắt đầu nói đến phần quán sát cuối cùng đó là quán sát pháp (hay niệm pháp).

Quán sát thân hay niệm thân là quán sát cơ thể vật lý hay phần vật chất của cơ thể. Quán sát thọ là quán sát những gì mà tâm kinh nghiệm được: "khô, lạc, vô ký" của cảm giác vật chất. Quán sát tâm cũng còn được gọi là quán sát

những sự việc thuộc về tâm, tâm sở. Quán sát pháp là quán sát cả hai, vật chất cũng như tinh thần. Nếu xét theo ngũ uẩn thì quán thân là quán sát sắc uẩn, quán thọ là quán sát thọ uẩn, quán tâm là quán sát thức uẩn và quán pháp là quán sát cả năm uẩn.

Chữ *dhamma* được phiên âm là "pháp" chứ không dịch bởi vì thật khó tìm ra một chữ bao trùm trọn vẹn nghĩa của chữ *dhamma*. Chữ *dhamma* thường được dịch là những "đối tượng của tâm". Điều này không chính xác cũng không rõ ràng bởi vì đối tượng của thiền được nói đến trong Chương này thuộc về hai nhóm thân cũng như tâm. Khi "đối tượng của tâm" có ý nghĩa là đối tượng hay đề mục của tâm, thì cơ

thể cũng là đối tượng của tâm, cảm thọ và tâm cũng là đối tượng của tâm. Khi "đối tượng của tâm" mang ý nghĩa là đối tượng thuộc về phần tâm, thì vấn đề là vật chất cũng là một trong những đối tượng quán niệm. Vậy tốt nhất là đề nguyên chữ *dhamma*, đừng dịch; hãy cố gắng hiểu nghĩa chữ *dhamma* nói đến trong kinh Đại Niệm Xứ này.

Trong Chương "Niệm Pháp" này, chúng ta sẽ nói đến: "năm chướng ngại", "ngũ uẩn thủ", "sáu căn, sáu trần", "Thất giác chi", "Tứ Diệu Đế". "Năm chướng ngại" thuộc về tâm. "Ngũ uẩn thủ" thuộc về vật chất và tâm. "Sáu căn, sáu trần" thuộc về vật chất và tâm. "Thất giác chi" thuộc về

tâm, và "Tứ Diệu Đế" bao gồm cả vật chất và tâm.

---o0o---

A. Năm Chướng Ngại

Bất kỳ bạn làm việc gì, bạn đều cảm thấy có một vài loại chướng ngại hay cản trở cần phải vượt qua. Chướng ngại là những yếu tố gây bất lợi cho việc hành thiền. Nó che lấp hay cản trở khiến thiền sinh không thể tập trung tâm ý được.

Đức Phật đã nói đến chướng ngại như sau :

Ở đây này các tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua năm chướng ngại:

Thế nào là thầy tỳ khưu quán pháp trong pháp qua năm chương ngại? Thế nào là năm chương ngại?

---o0o---

1. Tham ái

Ở đây, này các tỳ khưu, khi tham ái có mặt thầy tỳ khưu biết rằng: "Có tham ái trong tôi", hay khi tham ái vắng mặt, thầy tỳ khưu biết: "Không có tham ái trong tôi", thầy tỳ khưu cũng biết lý do tham ái chưa sanh được sanh khởi, thầy tỳ khưu cũng biết lý do tham ái đã sanh bị diệt trừ, thầy tỳ khưu cũng biết lý do tham ái đã được diệt trừ không còn khởi sanh trong tương lai.

Phân dạy trên đây của Đức Phật đã chỉ dẫn cho chúng ta cách thức đương đầu với "*tham ái*". Tham ái là chương ngại đầu tiên trong mục này. "*Tham ái*" có nghĩa là tham luyến, dính mắc vào những đối tượng giác quan. Có thể dùng nhiều danh từ để chỉ trạng thái này như tham ái, dục ái, tham lam, dính mắc, ái dục... Tất cả những chữ trên đều chỉ sự tham luyến vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp (pháp ở đây nói đến cả sắc pháp lẫn danh pháp). Khi tham ái hiện khởi trong tâm thiền sinh, thiền sinh biết: "*có tham ái trong tôi*". Trong lúc hành thiền nếu có những tư tưởng tham lam, tham dục, luyến ái hay dục vọng khởi lên thì bạn phải ý thức sự có mặt của những tham ái này.

Bạn phải ý thức rằng đang có tham ái hiện diện trong bạn và ghi nhận hay niệm thầm: "*tham lam, tham lam, tham lam*" hay "*dính mắc, dính mắc, dính mắc*" hoặc: "*muốn, muốn, muốn*".

Chữ "*có mặt*" ở đây có nghĩa là một vật gì đó đang hiện hữu vì nó đã xảy ra nhiều lần. Ý nghĩ tốt hay ý nghĩ xấu (thiện tư duy hay tà tư duy) không thể xuất hiện cùng lúc. Những tư tưởng này không thật sự có mặt vào lúc thiên sinh ghi nhận hay biết được chúng bởi vì tư tưởng không thể có mặt cùng lúc với sự nhận biết tư tưởng. Nhưng những tư tưởng này được gọi là hiện hữu vào lúc thiên sinh quán sát chúng bởi vì chúng khởi sinh lập đi lập lại nhiều lần. Thực ra vào lúc thiên sinh

quán sát các chương ngại này thì chúng đã ra đi rồi. Chúng tồn tại chỉ trong một thời gian rất ngắn, có thể chỉ một phần giây. "*Có mặt*" có nghĩa là cái gì xảy ra ngay trong chính sát na đó. Bạn cần phải nhận ra cái gì có mặt, hiện hữu hay lập đi lập lại nhiều lần. Khi tham ái có mặt, thiên sinh biết: "có một loại tham ái như vậy trong tôi". Và khi tham ái vắng mặt, thiên sinh cũng biết: "không có tham ái trong tôi".

"*Vắng mặt*" ở đây có hai nghĩa: Trước hết, có nghĩa là không hiện hữu vì không xảy ra hoặc đã bị loại bỏ. Thứ hai, có nghĩa đơn giản là không khởi sinh. Hoặc là thoát đầu nó khởi sinh ở thiên sinh, khi thiên sinh quán sát nó, nó liền biến mất. Khi nó đã biến mất

thì có nghĩa là nó *vắng mặt*. Đôi khi thiền sinh cảm thấy tham ái vắng mặt, đó chỉ có nghĩa là tham ái không khởi dậy trong tâm thiền sinh. Đôi lúc thiền sinh cảm thấy có tham ái, thiền sinh bèn ghi nhận tham ái này. Khi ghi nhận như thế tham ái biến mất. Thiền sinh bèn ghi nhận sự biến mất của tham ái. Bởi vậy, ở vào trường hợp nào đi nữa bạn cũng phải chánh niệm ghi nhận sự vắng mặt của tham ái khi tham ái vắng mặt.

Tỳ khưu cũng biết lý do tham ái chưa khởi sinh nay được sinh .

Có những nguyên nhân làm khởi sinh tư tưởng thiện và tư tưởng bất thiện. Chúng ta gọi chúng là "thái độ" hay

"quan điểm". Một cách tổng quát có hai loại mà chúng ta gọi là "tư duy " hay "suy nghĩ". Chúng là "chánh tư duy" và "tà tư duy". "Chánh tư duy" dẫn đến tư tưởng thiện và "tà tư duy" dẫn đến tư tưởng bất thiện. "Tà tư duy" là suy tư không thích đáng, suy tư tà vạy. Đó là loại suy tư cho vô thường là thường còn, cho sự bất toại nguyện là toại nguyện, cho sự vô ngã là hữu ngã, và cho xấu xa là tốt đẹp. Bởi vậy, khi bạn cho rằng một vật nào đó là trường cửu, toại nguyện, có bản chất đẹp đẽ, đáng yêu, đáng quyến luyến thì bạn có sự "tà tư duy". Những sự suy nghĩ trên được gọi là tà vì nó là nguyên nhân khiến cho những tư tưởng bất thiện khởi sinh. Như vậy, tà tư duy là nguyên

nhân chính làm khởi sinh tư tưởng bất thiện.

Chánh tư duy là tư duy một cách chánh đáng, thích nghi, đúng theo chánh đạo. Đây là loại suy nghĩ cho vô thường là vô thường, bất toại nguyện là bất toại nguyện, vô ngã là vô ngã, xấu là xấu, không đáng yêu là không đáng yêu. Đó là đường lối đúng đắn để nhìn sự vật. Đức Phật dạy rằng mọi vật đều vô thường, bất toại nguyện và không có bản chất. Bạn không nên dính mắc, tham luyến vào bất cứ vật gì. Khi bạn nhìn sự vật theo cách này thì bạn có chánh tư duy, suy niệm có trí tuệ hay có sự suy nghĩ chơn chánh, sáng suốt. Đó là suy nghĩ một cách đúng đắn,

chính xác hay có một quan niệm đúng đắn về sự vật.

Tham ái khởi sinh trong bạn bởi vì bạn có " tà tư duy" hay có sự suy tư không sáng suốt. Có những đối tượng làm điều kiện hay tạo duyên cho tham ái phát sanh. Khi bạn nhìn một vật mà bạn cho là đẹp, khả ái, rồi bạn tham luyến, dính mắc vào vật này thế là tham ái phát sinh. Tham ái này phát sinh vì bạn có thái độ sai lầm về sự vật. Bạn đã suy tư không đúng đắn về vật này. Bởi vậy, mỗi khi tham ái phát sinh trong tâm thiền sinh, thiền sinh phải ghi nhận rằng đang có tham ái khởi sinh trong ta bởi vì ta suy tư không chính đáng. Vì có quan điểm sai lầm về các đối tượng của giác quan nên thiền

sinh nghĩ rằng chúng trường cửu, toại nguyện, có bản chất và đẹp đẽ. Khi hành thiền, thiền sinh phải ghi nhận điều này và ý thức về chúng: "Bởi vì ta suy nghĩ không sáng suốt nên tham ái này mới khởi sinh trong tâm ta".

Thầy tỳ khuru cũng biết lý do tại sao tham ái đã sanh bị diệt trừ.

Tham ái có thể bị loại trừ bằng hai cách: Bằng cách quán sát tham ái và bằng cách tạo ra một sự suy tư sáng suốt về đối tượng, cho rằng đối tượng có bản chất ô trược. Nghĩa là quán sát hay suy tư sáng suốt rằng đối tượng có bản chất ô trược. Thiền sinh có thể đạt được các tầng thiền nhờ quán sát sự ô trược.

Đức Phật dạy rằng cơ thể này chẳng đáng yêu, không tốt đẹp. Suy tư một cách sáng suốt trên cơ thể này giúp ta loại bỏ tham ái. Khi thiền sinh đạt được các tầng thiền lấy ý niệm ô trược làm đề mục cũng có thể loại bỏ được tham ái. Trong Thiền Minh Sát, bạn chỉ cần chuyên tâm chánh niệm thì tham ái cũng bị loại trừ. Khi ý thức được sự vắng mặt của tham ái, bạn biết được nguyên nhân của sự biến mất tham ái này: "Nhờ ta có sự suy tư sáng suốt, có thái độ đúng đắn hay có quan niệm đúng đắn về đối tượng này nên tham ái sẽ biến mất".

Đôi khi thiền sinh ghi nhận nguyên nhân của sự biến mất tham ái rồi thì thiền sinh cũng biết được lý do tại sao

tham ái đã được loại trừ này không xuất hiện nữa trong tương lai. Điều này có nghĩa là khi thiên sinh trở thành một vị Alahán thì tham ái đã được loại trừ sẽ không bao giờ trở lại nữa.

Thầy tỳ khưu cũng biết lý do tham ái đã được diệt trừ không còn khởi sanh trong tương lai.

Thiên sinh biết rằng nhờ đạt được đạo tâm, do nguyên nhân đạo tâm, những phiền não đã bị loại trừ sẽ không bao giờ trở lại nữa. Nhờ đạt đạo tâm, tham ái hoàn toàn bị tận diệt. Điều này xảy ra khi thiên sinh đã đắc quả Alahán. Thế nên, khi thiên sinh có tham ái, thiên sinh sẽ biết tại sao tham ái phát sinh. Thiên sinh biết được lý do tại sao

tham ái biến mất và thiên sinh cũng biết được lý do tại sao tham ái đã bị loại trừ trong sát na hay loại trừ tạm thời.

Bạn phải làm gì khi tham ái phát sinh? Bạn hãy lấy tham ái này làm đề mục hành thiền. Bạn trú trên tham ái. Bạn ghi nhận tham ái này. Chỉ bằng cách ghi nhận thôi, tham ái sẽ biến mất. Chú giải đã ghi ra sáu cách giúp cho thiên sinh loại trừ tham ái. Thiên sinh có thể áp dụng sáu cách này khi thiên sinh không hành Thiền Minh Sát:

1. Thiên sinh có thể dùng đề mục "cơ thể ô trược", quán sát xác chết hay niệm ba mươi hai thể trược. Thiên sinh

học hỏi rồi thực hành tốt đẹp loại thiền này thì có thể loại bỏ tham ái.

2. Thiền sinh có thể "thực hành đề mục ô trược cho đến khi thiền sinh đạt được các tầng thiền". Khi thiền sinh đạt được các tầng thiền, thiền sinh có thể loại trừ được tham ái .

3. Thiền sinh có thể "chế ngự lục căn". Nghĩa là thiền sinh chế ngự mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm để không có một tư tưởng bất thiện nào có thể khởi sinh qua sáu cửa này.

4. Thiền sinh "Tiết độ trong vật thực". Tiết độ trong vật thực sẽ giúp thiền sinh diệt trừ được tham ái. Khi bạn ăn quá nhiều bạn sẽ có nhiều tham ái dục. Bạn cũng sẽ có nhiều tham muốn về

thực phẩm nữa. Bởi vậy, thiên sinh được khuyên nên ăn vừa đủ. Còn khoảng bốn năm bụm nữa sẽ no, thiên sinh hãy ngừng lại đừng ăn. Nhiều xứ Á Châu tỳ khưu thường ăn bằng tay. Một nhúm tay thức ăn được gọi là một bụm, thay vì ăn thêm bốn năm bụm nữa, thiên sinh sẽ uống nước để thế vào. Điều này có nghĩa là khi ăn tỳ khưu đừng dòn đầy bụng mà để chỗ cho nước. Ăn chừng đó đã có đủ sự thoải mái để tỳ khưu tu hành đạt đến Niết Bàn.

5. Thiên sinh cần có một "người bạn tốt". Người bạn tốt đúng nghĩa là người đi với ta trên đường giác ngộ. Người Tây Phương gọi đó là "bạn tinh thần". Có bạn tốt là điều rất cần thiết, vì

người bạn tốt có thể khuyên bảo, khuyến khích ta, ta có thể học hỏi từ bạn và lấy bạn làm mô mẫu cho mình noi theo. Bởi thế, một người bạn tốt, không có tham ái, sẽ giúp thiên sinh loại trừ tham ái.

6. Thiên sinh phải "có lời nói thích hợp". Muốn loại bỏ tham ái, thiên sinh nên nói đến sự ô trược của cơ thể, nên nói đến những hậu quả xấu xa của lòng tham ái...

---o0o---

2. Sân Hận

Sân hận ở đây có nghĩa là nóng nảy, giận dữ, cũng còn có nghĩa là sự sợ hãi, bần khoăn, phản kháng và không kiên nhẫn.

Khi sân hận có mặt, thầy tỳ khưu biết, "có sự sân hận trong tôi". Khi sân hận vắng mặt, thầy tỳ khưu biết "sân hận vắng mặt trong tôi".

Có hai loại tư duy. Khi tư duy không sáng suốt, bạn sẽ có sân hận. Khi tư duy sáng suốt bạn sẽ không có sân hận. Trong lúc hành thiền, sân hận thường phát sinh nơi thiền sinh. Thiền sinh có thể sân hận với chính mình hoặc sân hận với người khác. Chẳng hạn có ai làm ồn khiến thiền sinh không thể tập trung tâm ý được thì chẳng bao lâu thiền sinh sẽ bị bất an hay sân hận. Đôi khi sân hận hay ác tâm nổi lên bởi vì bạn nghĩ đến một người nào đó mà bạn đã gây gổ trước đây, và bạn cảm thấy tức giận người đó. Bởi vậy, mỗi khi có

những mỗi cảm xúc khởi sinh, thiên sinh phải ý thức sự hiện diện của tâm sân hận này và ghi nhận: Ta đang có sự sân hận hay chỉ ghi nhận "*sân hận, sân hận, sân hận*". Khi ác tâm khởi sinh thì bạn ghi nhận: "*ác tâm, ác tâm, ác tâm*". Bạn có thể ghi nhận sự ghét hay đôi khi sự sợ hãi bằng cách ghi nhận: "*sợ, sợ, sợ*". Bởi vì bạn đang ghi nhận sự sân hận và đang niệm ba, bốn lần nên sân hận biến mất. Khi sân hận đã biến mất, bạn phải ý thức sự biến mất này và ghi nhận: không còn có sân hận nữa...

Tỳ khưu cũng biết được lý do sân hận chưa sinh khởi nay được sinh .

Hãy suy tư một cách sáng suốt: "Mọi vật đều vô thường. Đối tượng của sự sân hận này cũng vô thường". Khi thiền sinh hiểu biết và suy tư một cách sáng suốt trên sự vô thường của các đối tượng sân hận này thì thiền sinh sẽ không còn sân hận chúng nữa. Nhưng khi thiền sinh suy tư không sáng suốt, thì thiền sinh sẽ bị những đối tượng này chi phối. Bởi vậy, trong lúc hành thiền, bạn phải ghi nhận: "Ta có sân hận bởi vì ta đã suy tư không sáng suốt, có thái độ sai lầm đối với sự vật, có quan điểm sai lầm về sự vật". Khi bạn ý thức được điều này tức là bạn ý thức được nguyên nhân phát sinh sân hận.

Tỳ khưu cũng biết được lý do những sân hận đã sinh được loại trừ.

Khi bạn có sự sân hận và ghi nhận sự sân hận này thì đồng thời bạn cũng quán sát sự biến mất của nó. Khi sân hận biến mất bạn ý thức được sự biến mất của sân hận. Bạn biết được rằng sân hận biến mất nhờ bạn ghi nhận nó. Cũng vậy, khi bạn suy tư một cách sáng suốt, đặc biệt là hành thiền từ ái (*metta*), thì sân hận cũng biến mất. Như vậy, suy tư sáng suốt là nguyên nhân diệt trừ sân hận.

Ngoài Thiền Minh Sát, còn có sáu cách thực hành để loại trừ sân hận:

1. Tập "hành thiên từ ái" hay niệm tâm từ, tức là rải tâm từ ái, thân thiện đến tất cả chúng sanh.

2. "Thực hành thiên từ ái cho đến khi đạt được các tầng thiên", khi thiên sinh đạt được các tầng thiên, thiên sinh có thể loại bỏ được sân hận.

3. Suy nghĩ đến: "Nghệp là gia tài của chúng ta". Suy nghĩ đến nghiệp là gia tài của chúng ta là một sự suy tư rất quan trọng với nhiều lý do. Khi bạn sân hận, bạn có thể tự nhủ: "Ta đang giận dữ ai đây?". Bạn sinh ra trên thế gian này là do kết quả của nghiệp trong quá khứ. Bạn cũng sẽ tái sinh sau này tùy theo nghiệp mà bạn đã tích lũy trong hiện tại. Bởi thế chúng sanh được sanh

ra và chết đi tùy theo nghiệp của họ. Bởi vì tùy theo nghiệp của mình mà chúng sanh sinh ra hay chết đi nên bạn không có lý do gì để giận dữ người nào. Người giận dữ chẳng khác nào kẻ đang cầm hòn sắt nóng đỏ để ném người khác; chính người giận dữ sẽ bị đau khổ trước khi làm cho người khác đau khổ. Thế nên, thiên sinh hãy suy tư đến nghiệp của chính mình để nhận lấy trách nhiệm. Đời sống của chúng ta được sắp xếp tùy theo nghiệp lực của chúng ta đã tạo.

4. Hãy "suy tư đến sự tốt đẹp, lợi ích của lòng từ ái (*metta*) và sự xấu xa nguy hại của tâm sân hận". Nghĩa là cố gắng nhìn thấy những lợi ích mà lòng từ ái đã đem lại và những bất lợi do sự

nóng giận gây ra. Suy tư đến sự tốt đẹp, lợi ích của lòng từ ái và sự xấu xa nguy hại của tâm sân hận sẽ giúp thiên sinh loại bỏ được sân hận, nóng giận, ác tâm.

5. "Có bạn lành" (*kalyaṇa mitra*). Người bạn lành luôn giúp ta loại bỏ những tư tưởng bất thiện, ở đây là loại bỏ những tư tưởng sân hận. Một người có đầy lòng từ ái có thể ảnh hưởng đến người khác khiến họ cũng có lòng từ ái như mình. Bởi thế, khi thân cận với một người bạn hay với một người đầy lòng từ ái thì ta có thể loại trừ được tính nóng giận của mình. Ta có thể lấy người bạn tốt làm mô mẫu cho mình noi theo.

6. "Nói lời thích hợp". Là nói đến lòng từ ái, nói đến những lợi ích do lòng từ ái đem lại và những tai hại do sự sân hận gây ra. Lời nói thích hợp sẽ giúp loại bỏ sân hận.

Tỳ khưu cũng biết lý do những sân hận đã sinh được loại trừ, tỳ khưu cũng biết được lý do những sân hận đã được loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Đoạn trên liên quan đến lúc thiền sinh đạt Đạo Tâm. Khi thiền sinh đạt được tầng Thánh thứ ba thì sân hận sẽ được loại trừ hoàn toàn.

---o0o---

3. Đã dượt buồn ngủ

"Dã dượi buồn ngủ", hay gọi một cách đơn giản là buồn ngủ có thể đến với thiền sinh bất kỳ lúc nào. Mọi người chúng ta đều trải qua dã dượi buồn ngủ trong lúc hành thiền.

Khi dã dượi buồn ngủ có mặt tỳ khuru biết "có dã dượi buồn ngủ trong ta", hay dã dượi buồn ngủ vắng mặt tỳ khuru biết "dã dượi buồn ngủ vắng mặt trong ta".

Khi thiền sinh cảm thấy buồn ngủ thì thiền sinh phải cảnh giác và ghi nhận sự buồn ngủ này. Thông thường chỉ cần ghi nhận thì buồn ngủ sẽ biến mất. Khi buồn ngủ biến mất, thiền sinh cũng phải ý thức sự biến mất này: "*không có*

dã dượi và buồn ngủ trong ta, dã dượi và buồn ngủ đã biến mất".

Tỳ khưu cũng biết nguyên nhân khởi sinh của dã dượi buồn ngủ chưa sinh khởi.

Ở đây một lần nữa sự suy tư không sáng suốt về tình trạng chán nản, lười biếng, uể oải và trì trệ của tâm là nguyên nhân gây ra dã dượi buồn ngủ. "Suy tư không sáng suốt" có nghĩa là nghĩ rằng chán nản, trì độn, làm biếng, lè mè... không đem lại tai hại gì cả. Thiên sinh có sự suy tư sáng suốt và có thái độ đúng đắn đối với sự tinh tấn có thể loại bỏ được dã dượi buồn ngủ. Bởi vậy, khi bạn buồn ngủ bạn phải làm hai việc, trước tiên là ghi nhận sự buồn

ngủ của bạn: "*buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ*". Tiếp đến là đẩy mạnh tinh tấn hay chú tâm vào đề mục hành thiền. Nhờ tinh tấn, đã dượt buồn ngủ có thể bị loại trừ. Khi đã dượt buồn ngủ đã được loại trừ hay vắng mặt, thiền sinh biết rằng đã dượt buồn ngủ đã bị loại trừ hay vắng mặt.

Tỳ khưu cũng biết lý do của đã dượt buồn ngủ chưa sanh khởi nay khởi sinh. Tỳ khưu cũng biết được lý do loại trừ đã dượt buồn ngủ đã sinh, và Tỳ khưu cũng biết được lý do đã dượt buồn ngủ đã được diệt trừ sẽ không khởi sinh trong tương lai.

Dã dượt buồn ngủ được loại trừ hoàn toàn khi đạt quả Alahán. Chỉ khi nào

đắc quả Alahán, thiên sinh mới hoàn toàn loại trừ dã dượi buồn ngủ. Thiên sinh ý thức rằng dã dượi buồn ngủ đã được loại trừ bởi vì thiên sinh đã thực sự đạt được tầng Thánh cuối cùng này.

Dã dượi buồn ngủ là hai dây trói buộc, hai tâm sở khác nhau nhưng chỉ kể là một chướng ngại vì chúng có cùng công năng, cùng nguyên nhân và cùng sự đối kháng. Dã dượi và buồn ngủ có cùng công năng là "lười biếng", có cùng nguyên nhân là "sự trì độn, biếng nhác", có cùng sự đối kháng là "tinh tấn".

Có sáu cách để tạm thời loại trừ dã dượi buồn ngủ:

1. "Nhìn thấy nguyên nhân của đã dươi buồn ngủ là do ăn quá no". Nghĩa là bạn phải biết rằng khi ăn quá no bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ. Khi bao tử đầy thức ăn thì nó sẽ cần nhiều máu hơn nên lượng máu đưa lên não phải chạy vào bao tử vì thế mà bạn cảm thấy choáng váng và buồn ngủ. Biết được điều này bạn sẽ có tiết độ trong sự ăn uống, và nhờ thế bạn có thể loại trừ đã dươi buồn ngủ.

2. "Thay đổi tư thế". Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ trong khi đang ngồi bạn có thể thay đổi tư thế. Bạn có thể đứng dậy và hành thiền trong tư thế đứng hay bạn có thể đi tới đi lui. Như vậy, do thay đổi tư thế bạn có thể loại trừ đã dươi buồn ngủ .

3. "Suy nghĩ đến ánh sáng". Bạn có thể cố gắng để thấy ánh sáng trong tâm bạn, ánh sáng mặt trời, ánh sáng mặt trăng, ánh sáng của các ngôi sao hay ánh sáng của đèn điện... Suy nghĩ đến ánh sáng sẽ giúp bạn loại bỏ sự buồn ngủ. Bạn chỉ cần nhắm mắt lại và cố gắng nghĩ đến ánh sáng hay cố gắng nghĩ đến những vật gì sáng sủa. Bằng cách này bạn có thể loại trừ đã dụi buồn ngủ.

4. "Ở nơi khoáng dãng". Bạn có thể cảm thấy buồn ngủ khi bạn ở trong nhà, nhưng khi bạn đi ra ngoài ngồi dưới gốc cây hay ngồi ở một nơi khoáng khoáng trông trải thì đã dụi buồn ngủ sẽ biến mất.

5."Có bạn tốt". Một người bạn không thích ngủ nhiều hay người bạn không buồn ngủ. Khi bạn thân cận với một người tinh tấn, không bị dã dượi buồn ngủ chi phối, bạn có thể loại bỏ được dã dượi buồn ngủ .

6."Nói lời thích hợp". Bạn nhận ra được sự thiệt hại của buồn ngủ và những lợi ích do sự tỉnh táo đem lại.

Trong kinh bạn có thể tìm thấy nhiều lời khuyên liên quan đến sự buồn ngủ. Đại Đức Mục Kiên Liên, một trong hai vị trưởng đệ tử của đức Phật, trước khi đắc quả Alahán, trong khi hành thiền thường bị buồn ngủ. Đại Đức Mục Kiên Liên cứ gục lên gục xuống mãi, không thể giữ tâm trên đề mục thiền.

Đức Phật biết được điều này bèn dạy Đại Đức Mục Kiền Liên cách chinh phục dã dượi buồn ngủ. Những lời dạy của Đức Phật được ghi trong Tăng Chi Bộ Kinh (*A"ngutara Nikaaya*):

Đức Phật hỏi:

- "Mục Kiền Liên, thầy đang gục phải không?"

Mục Kiền Liên trả lời:

- "Vâng con đang buồn ngủ".

Đức Phật bèn nói:

- "Được, này Mục Kiền Liên, khi những tư tưởng buồn ngủ đến với thầy, thầy không nên để tâm đến chúng. Như vậy thì buồn ngủ sẽ biến mất".

Bởi vậy khi bạn nghĩ đến điều gì khiến gây ra sự buồn ngủ thì bạn hãy tránh tư tưởng đó. Đây là lời khuyên thứ nhất.

Lời khuyên thứ hai là:

- "Nếu đã làm như vậy mà buồn ngủ vẫn không biến mất thì phải suy nghĩ đến những lời dạy mà thầy đã từng nghe và từng học. Thầy phải chú tâm trên những lời dạy này suy xét chúng một cách cặn kẽ. Có nghĩa là thầy phải nghĩ đến giáo pháp thầy đã học và giáo pháp thầy đã nghe, phát triển đức tánh tìm tòi, học hỏi và suy tư sâu xa về giáo pháp. Làm như thế thì buồn ngủ có thể tan biến. Khi đã chăm chú suy tư giáo pháp, xem xét giáo pháp một cách kỹ càng trong tâm, thì thầy sẽ tỉnh táo

trở lại và có thể loại trừ được dã dượi buồn ngủ.[12]

Sau đó Đức Phật dạy tiếp năm cách nữa, có thể tóm lược như sau:

- Nếu đã làm như vậy mà vẫn chưa hết buồn ngủ thì phải dùng đến cách thứ ba là "lập lại từng chi tiết những lời dạy mà thầy đã nghe và đã học". Có nghĩa là bạn phải tụng đọc những lời dạy của Đức Phật. Khi bạn đã học thuộc lòng một điều gì, bạn phải tụng đọc lại điều đó. Nhờ tụng đọc những gì bạn đã học, bạn có thể loại trừ được dã dượi buồn ngủ.

- Nếu đã làm như vậy mà vẫn không hết buồn ngủ thì bạn phải dùng đến cách thứ tư là "kéo tai" và "chà sát tay

chân" để tinh táo trở lại. Làm như thế sẽ loại trừ được sự buồn ngủ.

- Nếu đã làm như vậy mà sự buồn ngủ vẫn không biến mất thì phải dùng đến cách thứ năm là "đứng dậy đi rửa mắt". Bạn nên nhìn khắp các hướng sau khi đã rửa mắt. Làm như thế thì sự buồn ngủ có thể biến mất.

- Nếu đã làm như vậy mà sự buồn ngủ vẫn không biến mất thì phải dùng cách thứ sáu là "chú tâm vào ánh sáng", tạo trong tâm một ý niệm về ánh sáng ban ngày. Dầu bạn đang hành thiền ban ngày hay ban đêm bạn cũng phải tưởng tượng là mình đang hành thiền ban ngày và suy nghĩ đến ánh sáng. Làm

như thế bạn có thể đuổi được dã dượi buồn ngủ.

- Nếu đã làm như vậy mà sự buồn ngủ vẫn không biến mất thì phải dùng cách thứ bảy là "đi tới đi lui". Với tâm hướng vào bên trong không hướng ra ngoài, bạn đi tới đi lui. Vậy mỗi khi buồn ngủ, hãy đứng dậy đi kinh hành. Trong khi đi tới đi lui hãy chánh niệm ghi nhận bước đi và những giai đoạn của bước đi. Bằng cách đi tới đi lui và ý thức sự đi tới đi lui này bạn có thể đuổi được dã dượi buồn ngủ.

- Nếu đã làm như vậy mà sự buồn ngủ vẫn không biến mất thì bạn có thể nằm xuống như cách nằm của con sư tử, nghĩa là nằm nghiêng bên phải, chân

này đặt lên chân kia, biết rõ ràng những gì mình đang làm và nghĩ đến lúc thức dậy sau này: "Ta sẽ thức dậy vào giờ này giờ kia vào buổi sáng". Bởi vậy khi bạn muốn thức dậy vào buổi sáng mà không cần đồng hồ báo thức thì bạn có thể làm một quyết định trước khi đi ngủ: "Ta sẽ thức dậy vào sáng sớm". Khi bạn có việc gì quan trọng phải làm vào buổi sáng thì bạn sẽ thức dậy đúng giờ. Bạn thức dậy đúng giờ vì tâm bạn đã quyết định rằng bạn sẽ dậy vào giờ đó. "Giữ trong tâm tư tưởng thức dậy" có nghĩa là quyết định thức dậy vào một giờ nào đó. Khi thức dậy, bạn phải ngồi dậy ngay. Vào lúc nghe chuông báo thức bạn hãy thức dậy và tự nhủ: "Ta không được nằm rãng thêm hay để

tư tưởng mê ngủ lôi cuốn ta". Làm như thế bạn sẽ tránh được dã dượi buồn ngủ.

Đó là bảy phương pháp chống lại dã dượi buồn ngủ. Có thể một trong bảy cách trên thích hợp với bạn, giúp bạn tỉnh táo trở lại.

---o0o---

4. Bất An và Hối Hận

Bất an là tâm không đủ khả năng nắm trên đối tượng. Bất an tiếng *Paa.li* là *Uddhacca*, có nghĩa là "lay động ở bên trên", tâm không nắm trên đối tượng mà nằm lơ lửng bên trên đối tượng. Hối hận có nghĩa là cảm thấy tội lỗi về những việc xấu hay sai làm mình đã làm, và những việc tốt mà mình không

làm. Nguyên nhân phát sinh hồi hận là "suy tư không sáng suốt về sự giao động của tâm", như nghĩ rằng: "Tâm giao động này chẳng làm hại gì cho ta cả...".

Muốn loại trừ hồi hận phải suy tư một cách sáng suốt về sự thanh tịnh của tâm. Khi bạn có sự suy tư sáng suốt về sự an tịnh tĩnh lặng của tâm thì bạn có thể loại bỏ được bất an và hồi hận. Bởi vậy, khi bạn có bất an và hồi hận thì bạn phải biết rằng bất an và hồi hận đang có mặt. Khi bất an và hồi hận biến mất thì bạn biết rằng bất an và hồi hận đã vắng bóng. Điều này có nghĩa là bạn hãy lấy bất an này làm đề mục hành thiền và ghi nhận "*bất an, bất an, bất an*". Hay khi bạn có hồi hận hãy

ghi nhận "*hối hận, hối hận, hối hận*". Nếu bạn tinh tấn, chánh niệm ghi nhận vài lần thì bất an và hối hận sẽ biến mất. Khi chúng đã biến mất thì hãy ý thức sự biến mất của chúng và ghi nhận: "*biến mất, biến mất, biến mất*". Hối hận sẽ được hoàn toàn loại trừ khi bạn đắc quả thánh thứ ba, và bất an sẽ được hoàn toàn loại trừ khi bạn đắc quả thánh thứ tư. Khi đắc quả thánh thứ ba thiền sinh sẽ ý thức sự biến mất hoàn toàn của hối hận. Khi đắc quả thánh thứ tư thiền sinh sẽ ý thức sự biến mất hoàn toàn của bất an.

Bất an và hối hận là hai dây trói buộc, hai tâm sở khác nhau, nhưng chỉ kể là một chướng ngại vì chúng có cùng công năng, cùng nguyên nhân và cùng

sự đối kháng. Bất an và hối hận có cùng công năng là "sự không an tịnh", có cùng nguyên nhân là suy nghĩ điều này điều nọ và suy nghĩ đến thân quyền, có cùng sự đối kháng là sự an tịnh. Khi tâm bất an và hối hận thì bạn bị giao động và không còn an tịnh nữa. Khi bạn suy nghĩ, liên tưởng, hồi tưởng đến thân quyền hoặc suy nghĩ điều này điều nọ thì tâm bạn giao động, bất an. Khi nghĩ đến những việc sai lầm mà bạn đã làm trong quá khứ hay những việc tốt đẹp mà bạn chưa làm bạn sẽ cảm thấy hối hận.

Chú giải có ghi sáu cách loại trừ bất an và hối hận:

1. "Đạt đến khả năng hiểu biết thâm sâu giáo lý của Đức Phật". Thiên sinh phải cố gắng học hỏi để có một kiến thức thâm sâu về Phật Pháp.

2. "Tìm hiểu điều gì nên làm và điều gì không nên làm". Khi làm việc gì sai trái bạn sẽ cảm thấy hối hận hay ân hận. Muốn tránh làm điều sai lầm bạn phải hiểu điều gì cần làm và được phép làm, điều gì không nên làm và không được phép làm. Là một vị tỳ khưu thì phải biết điều gì nên làm và điều gì nên tránh. Biết được điều gì nên làm và điều gì nên tránh sẽ giúp thiên sinh không làm điều sai lầm. Khi không làm điều sai lầm sẽ không bị hối hận dày vò.

3. "Hiểu rõ giới luật". Hiểu rõ giới luật là bốn phần của thầy tỳ khưu. Hiểu rõ ràng và trọn vẹn giới luật của nhà sư thì thầy tỳ khưu sẽ không làm điều gì sai lầm. Bởi thế, thầy sẽ không bị bắt an hay hối hận chi phối.

4. "Thân cận với người nhiều kinh nghiệm và người lớn tuổi" để học hỏi đạo đức, như giới luật chẳng hạn.

5. "Có bạn lành". Người bạn lành có thể giúp ta loại bỏ bắt an và hối hận.

6. "Nói lời thích hợp". Nói đến những bất lợi của bắt an, hối hận và lợi ích của sự thanh tịnh trang nghiêm.

5. Hoài nghi

Khi hoài nghi có mặt, thầy tỳ khưu biết hoài nghi có mặt trong ta, khi hoài nghi vắng mặt, thầy tỳ khưu biết hoài nghi vắng mặt trong ta.

Hoài nghi, có thể là hoài nghi về Phật, Pháp, Tăng, về việc hành thiền và đề mục thiền. Tất cả những điều đó là đối tượng của sự hoài nghi. Nguyên nhân phát sinh hoài nghi là suy tư sai lầm về sự vật. Nguyên nhân loại trừ hoài nghi là có sự suy tư rõ ràng đúng đắn về sự vật. Suy tư đúng đắn đem lại sự tốt đẹp và an vui. Suy tư sai lầm khiến phát sinh hoài nghi về Phật, Pháp, Tăng. Khi có suy tư đúng đắn bạn sẽ không có những hoài nghi này. Khi có hoài nghi khởi sinh trong tâm, hãy ý thức và ghi nhận: "*hoài nghi, hoài nghi, hoài*

nghi". Ghi nhận chừng ba bốn lần, hoài nghi sẽ biến mất. Khi hoài nghi biến mất, phải ghi nhận sự biến mất của chúng bằng cách ghi nhận: "*biến mất, biến mất, biến mất*". Khi đạt từng thánh thứ nhất, thiên sinh sẽ loại trừ tất cả hoài nghi và thiên sinh biết rằng mình đã loại trừ được tất cả hoài nghi. Theo chú giải có sáu cách loại trừ hoài nghi ngoài việc hành Thiên Minh Sát.

1. "Hiểu rõ giáo pháp của Đức Phật". Hãy cố gắng trở thành người hiểu biết thông suốt giáo pháp của Đức Phật. Khi hiểu rõ giáo pháp thì ta sẽ không còn thắc mắc, nghi ngờ.

2. "Tìm hiểu Ân Đức Phật, Pháp, Tăng". Hãy đặt câu hỏi về Tam Bảo

khi có hoài nghi phát sinh. Người Tây phương thường đặt rất nhiều câu hỏi. Hỏi nhiều câu hỏi là việc làm tốt đẹp giúp trí tuệ phát sinh và hoài nghi tan biến.

3. "Hiểu rõ giới luật". Điều này dành cho tỳ khưu. Khi hiểu rõ giới luật thầy tỳ khưu biết điều gì cần làm và điều gì không nên làm, do đó sẽ không bị hoài nghi chi phối.

4. "Xác tín chân lý Tam Bảo". Có nghĩa là phát triển đức tin bằng cách hiểu rõ Phật, Pháp, Tăng.

5. "Có bạn lành". Người bạn lành có đức tin trong sạch vào Tam Bảo sẽ giúp bạn chấm dứt hoài nghi.

6. "Lời nói thích hợp". Là nói đến những bất lợi của hoài nghi và những ích lợi của sự loại bỏ hoài nghi.

Khi bạn hành thiền mà hoài nghi đến quấy nhiễu thì hãy lấy hoài nghi làm đề mục hành thiền, ghi nhận: "*hoài nghi, hoài nghi, hoài nghi*"; đặc biệt là khi bạn nghi ngờ hiệu quả của việc hành thiền này thì cần phải tinh tấn ghi nhận mỗi khi hoài nghi phát sinh. Vậy khi hoài nghi đến hãy lấy hoài nghi làm đề mục hành thiền và niệm: "*hoài nghi, hoài nghi, hoài nghi*" cho đến khi hoài nghi biến mất.

Chúng ta có bao nhiêu chương ngại? Một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy. Tất cả đều không phải. Một cách tổng quát,

thì chúng ta nói đến năm hay bảy chướng ngại. Thật ra, có rất nhiều chướng ngại nhưng không được kinh điển gọi là chướng ngại. Một số là sự suy nghĩ, như phóng tâm chẳng hạn. Khi bị phóng tâm hay vọng tâm thì bạn không tập trung tâm ý được. Phóng tâm không được xếp loại vào chướng ngại, nhưng phóng tâm cũng là chướng ngại vì nó cản trở sự tập trung tâm ý. Phóng tâm hay vọng tâm mặc dầu không mang tên là chướng ngại nhưng khi chúng hiện diện thì phải chánh niệm bằng cách ghi nhận: "*phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm*".

Sau khi đã loại trừ năm chướng ngại này, dầu cho tạm thời, tâm bạn sẽ định hơn. Và với sự định tâm bạn có thể

hiểu rõ và thông suốt được bản chất của thân và tâm. Khi thiền sinh quán sát những chướng ngại này của mình thì được gọi là "quán sát bên trong", và khi thiền sinh bỗng nhiên nghĩ đến những chướng ngại của người khác: "Những chướng ngại trong ta là vô thường thì những chướng ngại của người khác cũng như vậy", thì được gọi là "quán sát bên ngoài". Đôi khi thiền sinh quán sát chướng ngại của mình rồi lại liên tưởng đến chướng ngại của người khác, lui tới như vậy thì gọi là "quán sát bên trong và quán sát bên ngoài". Khi thiền sinh ý thức những chướng ngại và thấy rõ bản chất của chúng thì thiền sinh sẽ nhận ra rằng

chẳng có gì để nắm giữ hay bám víu vào.

Không dính mắc vào bất cứ vật gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành.

Đó là cách thiền sinh quán sát pháp trong pháp qua năm chương ngại.

---o0o---

B. Ngũ uẩn Thủ

Khi Đức Phật mô tả thế giới, sinh vật và vật vô tri (chúng hữu tình và chúng vô tình), đôi lúc Ngài dùng từ "ngũ uẩn", đôi lúc Ngài dùng từ "mười hai căn trần", đôi lúc Ngài dùng từ "hai mươi hai xứ" và đôi lúc Ngài dùng từ "Tứ Diệu Đế". Tùy theo sự cần thiết và trình độ của người nghe mà Đức Phật

dạy cho họ những pháp thích hợp: Một số cần phải nghe về "ngũ uẩn", một số khác cần biết về "mười hai căn trần". Khi dùng từ ngũ uẩn để mô tả thế gian Ngài nói đến "ngũ uẩn thủ". Do vậy, chúng ta cần phải hiểu thế nào là "ngũ uẩn" (*khanda*) và thế nào là "thủ" (*upadana*).

"Thủ" ở đây có nghĩa là tham ái hay tham muốn mạnh mẽ. Có hai loại tham ái. Một loại tham ái nhẹ nhàng gọi là "dính mắc hay tham ái". Một loại tham ái mạnh mẽ hơn gọi là "thủ hay chấp giữ" (*upaadaana*). Thủ hay chấp giữ có nghĩa là "nắm giữ thật chặt". ở đây danh từ này được dùng theo nghĩa bóng để hình dung đến tâm chấp giữ chứ không phải hành động chấp giữ

bằng cơ thể. Do ái, sự chấp giữ hay dính mắc có nghĩa là sự bám níu chặt chẽ các đối tượng về phương diện tinh thần.

Có hai loại thủ hay chấp giữ đó là: "thủ do tham ái" và "thủ do chấp giữ tà kiến".

1) Thủ do tham ái: Khi thấy một vật nào đó mà bạn cho là đẹp đẽ, đáng yêu thì bạn thích, rồi bắt đầu dính mắc và muốn làm chủ vật này. Bạn có tâm dính mắc như vậy bởi vì bạn luyện ái hay tham muốn vật đó.

2) Thủ do chấp giữ tà kiến: Đôi khi bạn có tà kiến hay tư tưởng sai lầm về sự vật. Chẳng hạn như Đức Phật nói "*tất cả mọi sự mọi vật trên thế gian này đều*

là vô thường, đều là đối tượng của sự khố". Nhưng đôi khi bạn thấy sự vật là trường tồn, đôi khi bạn nghĩ rằng "sự vật là tốt đẹp, ta cần phải làm chủ nó".

Khi Đức Phật nói về "ngũ uẩn" thì uẩn ở đây có nghĩa là một nhóm hay một tập hợp. Có năm uẩn: Sắc uẩn (*ruupa*) hay cơ thể vật lý, thọ uẩn (*vedanaa*), tưởng uẩn (*sa~n~naa*), hành uẩn (*sa"nkhaara*) và thức uẩn (*vi~n~naana*). Toàn thể thế gian là tập hợp của năm uẩn này. Ngũ uẩn bao gồm tất cả các hiện tượng tâm và vật lý. Các vật dù ở quá khứ, hiện tại hay vị lai, bên trong, bên ngoài, thô hay tế cũng đều nằm trong ngũ uẩn. Như vậy có thể nói: Khi một vật được nhận biết trong quá khứ, hiện tại hay vị lai, bên

trong, bên ngoài, thô hay tế thì vật đó được xem là thuộc về "ngũ uẩn".

Uẩn đầu tiên là **Sắc uẩn**, uẩn thuộc về vật chất hay thuộc về thân thể. Thân thể chúng ta cũng như toàn thể thế giới bên ngoài như núi đồi cây cối, sông hồ, đường xá, nhà cửa... tất cả đều thuộc về sắc uẩn.

Uẩn thứ hai là **Thọ uẩn**. Bạn có những cảm giác khác nhau trên cơ thể, cũng như những cảm giác khác nhau trên các đối tượng. Mỗi lần thấy một vật gì bạn đều có cảm giác, hay cảm thọ. Cảm thọ có thể tốt, xấu hoặc vô ký. Khi bạn đau thì bạn sẽ có cảm giác đau, khi bạn nhận ra vật gì tốt đẹp bạn sẽ có cảm giác vui. Cảm giác vô ký, không tốt

không xấu, là cảm giác thuộc về tâm, không phải là cảm giác về thân. Đau nhức thuộc về thân và cảm giác về sự đau nhức này về thuộc về tâm. Một cảm xúc nào đó thuộc về vật chất và cảm nhận về các cảm xúc này như là đau thì thuộc về tâm. Về các lạc thọ cũng như vậy. Cảm xúc vui thú có thể thuộc về thân, nhưng cảm nhận về các cảm xúc này thuộc về tâm. Thọ là một "tâm sở" hay "tâm sở nhận biết được đối tượng". Thọ có thể khổ, vui hay không vui không khổ. Khi bạn cảm thấy lo âu về một điều gì hay khi bạn cảm thấy hạnh phúc về một điều gì thì bạn kinh nghiệm được một tâm sở và tâm sở này làm đối tượng cho một tâm sở khác. Đó là thọ uẩn.

Uẩn thứ ba là **Tưởng uẩn**. Tưởng uẩn có đặc tính nhận biết sự vật, có công năng tạo ra một dấu hiệu hay một hình ảnh trong tâm, làm điều kiện cho một sự thấy lại hay nhận ra lại trong tương lai. "Cái này cũng như vậy, cái này chính là cái đó". Như vậy, sự ghi nhận trong tâm một dấu hiệu hay một hình ảnh để nhớ hay để nhận ra khi bạn gặp một vật gì đó trong tương lai được gọi là Tưởng hay *sa~n~na*. Tưởng được so sánh với một người thợ mộc vạch một dấu hiệu trên khúc gỗ. Người thợ mộc vạch một dấu hiệu trên khúc gỗ để ông ta nhớ phần nào cần phải dùng, phần nào được cắt bỏ đi, và phần nào phải được đem đi chỗ nào. Tưởng hay tri

giác có thể sai, có thể đúng và chính xác.

Ví dụ có một người mù gặp một con voi và muốn biết voi như thế nào. Nếu người mù sờ vào chân voi thì voi đối với ông ta chỉ là một cái trụ. Nếu sờ vào thân voi thì voi đối với ông ta chỉ là một bức tường. Nếu sờ vào đuôi voi thì voi đối với ông ta chỉ là một cái chổi. Nếu sờ vào tai voi thì voi đối với ông ta chỉ là một cái quạt... Tùy theo người mù đó sờ tay vào phần nào của con voi mà có tri giác về phần đó.

Tương hay tri giác này biểu hiện đối với thiên sinh qua hành động diễn đạt hay giải thích dựa trên phương tiện là những dấu hiệu đã biết được. Có thể so

sánh điều này với tướng của một con nai khi nhìn thấy hình người bù nhìn. Muốn đuổi nai, không cho nai phá hại mùa màng, nông gia làm những con bù nhìn bằng rơm có hình dạng người. Khi nhìn thấy bù nhìn, nai tưởng người thật nên không dám đến gần. Nhìn thấy bù nhìn, nai có phản ứng như nhìn thấy người thật. Bù nhìn là nguyên nhân gần khiến nai tưởng rằng đó là người thật. Như vậy, tướng biểu hiện đối với thiên sinh là một hành động diễn đạt hay giải thích, bằng phương tiện là những dấu hiệu đã biết được trước đây. Nguyên nhân gần của tướng là lãnh vực của đối tượng, dấu cho đối tượng xuất hiện cách nào đi nữa. Trong thực tế, đối tượng được hiểu là một cái gì đúng và

chính xác. Do đó, tưởng hay tri giác đã vẽ ra một dấu hiệu hay một hình ảnh khiến chúng ta có thể nhớ lại hay nhận ra đối tượng sau này.

Trong mỗi thời điểm chỉ có một tâm sở tưởng hiện diện mà thôi. Được gọi là uẩn (nhóm), bởi vì tưởng chỉ có thể hoặc thuộc về quá khứ, hoặc thuộc về hiện tại, hoặc thuộc về tương lai; chỉ có thể hoặc ở trong hoặc ở ngoài; chỉ có thể hoặc thô thiên hoặc vi tế... Một đối tượng không thể cùng lúc thuộc về quá khứ, hiện tại, và tương lai, cũng không thể cùng lúc vừa ở bên trong vừa ở bên ngoài hay vừa thô thiên vừa vi tế. Do đó, tưởng được gọi là một tập hợp hay uẩn.

Uẩn thứ tư là **Hành uẩn**. Hành uẩn (*sa"nkhaara*) bao gồm nhiều tâm sở. Đó là những trạng thái hay yếu tố của tâm. Có năm mươi loại hành, nghĩa là trong hành uẩn có năm mươi tâm sở. Tham là một hành, sân là một hành, si là một hành, tín là một hành, niệm là một hành, huệ cũng là một hành. Bởi vì chúng thuộc về tâm nên gọi là tâm hành. Tất cả chúng hợp thành tập hợp gọi là hành uẩn.

Uẩn cuối cùng là **Thức uẩn**. Trong giáo pháp của Đức Phật thì tâm (*naama*) được chia làm hai phần: "tâm vương" (còn gọi là thức) và "tâm sở". Thức chỉ là sự nhận biết đơn thuần về đối tượng. Nó không giống như sự nhận biết dùng để diễn tả sự chánh

niệm. Thức chỉ là một sự nhận biết đơn thuần về một đối tượng chứ không biết rằng cái gì tốt, cái gì xấu, cái gì xanh, cái gì đỏ... Thức chỉ là một sự hiểu biết đơn thuần về một đối tượng, có nghĩa là thiên sinh chỉ nhận biết rằng đó là một đối tượng. Thức và tâm sở luôn luôn khởi sinh cùng nhau.

Có tám mươi chín hay một trăm hai mươi một Thức (còn được gọi là tâm vương được mô tả trong Tạng Vi Diệu Pháp). Khi thiên sinh biết hay nhận biết được thức thì ta gọi là đã kinh nghiệm được thức uẩn. Có nhiều loại thức. Bạn đã nghiên cứu các thức trong chương niệm tâm hay quán sát tâm. Chẳng hạn như tâm khởi sinh với tham, tâm khởi sinh không có tham...

Trong ngũ uẩn, uẩn đầu tiên thuộc về sắc, bốn uẩn còn lại: thọ, tưởng, hành, thức thuộc về danh. Bạn thấy được hai yếu tố trong một con người đó là Sắc và Danh, hay Thân và Tâm. Theo Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) thì tâm được chia ra làm hai phần, tâm vương hay thức và tâm sở. Trong ngũ uẩn thì thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn là tâm sở, thức uẩn là tâm vương.

Thế nào là "ngũ uẩn thủ"? Chúng là những uẩn làm đối tượng cho sự chấp thủ. Một số uẩn này thuộc về thế tục và một số uẩn khác thuộc về siêu thế. Có tám mươi chín loại thức, trong số đó có tám mươi một thức thuộc về thế tục và tám thức thuộc về siêu thế. Có những thọ, tưởng, hành phối hợp với các thức

siêu thể, có những thọ, tướng, hành phối hợp với các thức thể tục.

Chỉ có tám mươi một thức thuộc về thể tục mới có thể là đối tượng của chấp thủ. Bạn không thể chấp thủ vào các loại thức siêu thể qua tham ái và tà kiến. "Ngũ uẩn thủ" có nghĩa là các uẩn làm đối tượng cho chấp thủ và chúng là những uẩn thuộc về thể tục.

Tóm lại, mọi vật trên thế gian này đều là ngũ uẩn thủ. Khi thực hành Thiền Minh Sát, thiền sinh sẽ ý thức và nhận ra sự hiện diện của các uẩn này.

Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, thầy tỳ khưu biết: "đây là sắc, đây là sự sanh khởi hay nguyên nhân khởi sinh của

sắc, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của sắc".

Đó là phương pháp thiền sinh áp dụng để nhận ra sắc uẩn. Chẳng hạn, khi thiền sinh quán sát hơi thở của mình và ghi nhận hơi thở vào ra. Sự thở thuộc về sắc uẩn, thiền sinh biết rằng sự thở thuộc về sắc uẩn. Khi bạn nhìn một vật, bạn biết rằng đó là một vật, đó là vật chất, đó là một vật để thấy, đó là sắc. Khi nghe tiếng động bạn biết rằng đó là tiếng động, đó là vật chất, đó là sắc. Bằng cách này thiền sinh biết cái gì là sắc, cái gì là sắc uẩn.

Câu "*Đây là sắc*" trong kinh này có nghĩa là "đây chỉ là sắc mà không phải là gì khác". Câu "*Đây là sự sanh khởi*

của sắc" có nghĩa là thiên sinh quán sát và nhận ra sự khởi sinh của sắc, như sự khởi sinh của hơi thở chẳng hạn. Hơi thở vào và hơi thở ra đến và đi. Bởi vậy, khi đang ở trong giai đoạn thở vào thì không thể là đang trong giai đoạn thở ra, khi đang trong giai đoạn thở ra thì không thể là đang ở trong giai đoạn thở vào. Hơi thở vào theo sau hơi thở ra, và hơi thở ra theo sau hơi thở vào. Như vậy thiên sinh nhận ra sự khởi sinh của sắc, đó là hơi thở.

Khi thiên sinh có sự hiểu biết về giáo pháp, thiên sinh có thể biết được nguyên nhân của sắc. "Sắc hay hơi thở này thuộc về cơ thể, và ta có cơ thể bây giờ bởi vì ta có si mê và tham ái trong quá khứ. Nhờ ta tích lũy được một số

nghiệp tốt trong quá khứ nên nay ta mới có cơ thể này hay sắc này". Như vậy thiền sinh biết hay thấy nguyên nhân của sắc. Khi thiền sinh quán sát một cách kỹ càng hơi thở của mình, thiền sinh sẽ nhận ra sự diệt mất của hơi thở. Hơi thở vào diệt và hơi thở ra xuất hiện. Như vậy thiền sinh nhận ra được sự diệt tận của sắc cũng như thấy được nguyên nhân diệt tận của sắc. Nếu bạn không có si mê và ái dục trong quá khứ thì bạn không tích lũy ác nghiệp (*kamma*) trong quá khứ, và do đó, bạn sẽ không có sắc này trong hiện tại.

Biết được nguyên nhân sinh diệt của sắc được gọi là "*minh sát suy diễn*". Có hai loại minh sát: ***Minh sát trực tiếp*** và

Minh sát suy diễn. Khi thiên sinh nhận ra nguyên nhân sinh và diệt của sắc, đó là "*minh sát suy diễn*". Sự nhận biết các uẩn khác cũng xuyên qua suy diễn minh sát như vậy.

Đây là cảm thọ, đây là sự sanh khởi hay nguyên nhân sanh khởi của cảm thọ, và đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của cảm thọ

Đối với cảm thọ, thiên sinh biết chỉ có cảm thọ mà thôi, chẳng có gì nữa cả. Khi bạn biết: "*đây là lạc thọ hay đây là khổ thọ*" tức là bạn đã quán sát cảm thọ. Nhưng khi bạn biết "*đây chỉ là cảm thọ mà không có gì khác*" thì đó là bạn đã quán sát pháp.

Khi bị đau, thiền sinh biết rằng có sự đau hay thiền sinh có cảm giác đau. Thiền sinh cũng biết rằng: bởi có sự đau nên mới có cảm giác đau. Đối với các cảm thọ khác, thiền sinh cũng có sự nhận biết tương tự. Như vậy, khi thiền sinh quán sát một cách tỉ mỉ, thiền sinh nhận ra được sự khởi sinh của cảm thọ cũng như nguyên nhân khởi sinh của cảm thọ.

Cảm thọ sẽ hiện ra một cách rõ ràng trong suốt thời gian hành thiền. Sau khi ngồi chừng vài phút thì cảm giác sẽ khởi sinh, chẳng hạn thiền sinh có cảm giác tê, cứng hay đau. Khi những cảm giác này khởi sinh thiền sinh biết rằng đây là cảm giác và chỉ là cảm giác mà thôi, thiền sinh ghi nhận: "*cảm giác,*

cảm giác, cảm giác". Thiền sinh cũng nhận ra được sự khởi sinh của cảm thọ và sự biến mất của cảm thọ này, cũng như nhận ra được nguyên nhân khởi sinh của cảm thọ và nguyên nhân biến mất của cảm thọ này.

Đây là tưởng (tri giác), đây là sự sanh khởi hay nguyên nhân sanh khởi của tưởng, đây là sự diệt tận của tưởng hay nguyên nhân diệt tận của tưởng.

Thiền sinh cũng phải ý thức những tri giác hay tưởng của mình. Tri giác hay tưởng thường không rõ ràng như sắc hay cảm thọ. Những thiền sinh có sự hiểu biết về Vi Diệu Pháp và Ngũ Uẩn đôi lúc ghi nhận được những tri giác hay tưởng này: "*Bây giờ đang có tưởng*

(tri giác) trong tôi" và thiên sinh ghi nhận đó là tướng.

Tướng là hiểu biết, nhận diện và đồng hóa. Đó là tiến trình tâm nhằm tạo tác ý nghĩa cho những cảm giác sanh khởi qua các căn. Tướng khởi sinh bởi vì có đối tượng. Tướng khởi sinh trong suốt cuộc đời của bạn. Bởi vì có si mê và tham ái trong quá khứ nên bạn tích lũy nghiệp và do đó có tướng.

Thiên sinh biết được sự diệt tận của tướng (tri giác) và nguyên nhân diệt tận của tướng (tri giác).

Tướng này có thể khởi sinh trong thiên sinh chỉ trong sát na rồi diệt mất. Khi sát na này trôi qua, tướng cũng biến mất. Thiên sinh cũng sẽ thấy nguyên

nhân diệt mất của tướng. Khi không có đối tượng của tướng thì tướng sẽ biến mất hoàn toàn. Khi không còn vô minh, không còn ái dục, không còn nghiệp thì tướng không còn có thể khởi sinh nữa.

Đây là hành, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của hành. Đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của hành

Khi thiền sinh kinh nghiệm được hành uẩn, thiền sinh ghi nhận hành này. Trong khi hành thiền đôi khi bạn có thể bị nóng giận, đã dượi buồn ngủ hay buồn chán; đôi khi bạn có những tư tưởng tốt. Khi những tư tưởng này xuất hiện trong tâm bạn và bạn nhận ra

chúng là hành uẩn và ghi nhận: "*Đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh hành uẩn*". Bởi vì có đối tượng nên mới có hành. Vì có vô minh và tham ái trong quá khứ nên bạn đã tích lũy nhiều nghiệp (*kamma*) do đó bây giờ bạn có những hành này.

Về sự diệt tận của hành, trong khi hành thiên nếu có sự sân hận nổi lên chẳng hạn, bạn niệm: "*sân hận, sân hận, sân hận*". Sân hận biến mất sau đó. Đó là bạn đã thấy được sự diệt mất của sân hận. Đối với những hành khác cũng tương tự như vậy. Nếu không có vô minh trong quá khứ, nếu không có chấp thủ trong quá khứ thì bạn sẽ không tích lũy bất cứ nghiệp nào trong quá khứ; do đó sẽ không có bất cứ

hành nào trong cuộc sống này. Khi thiền sinh quán sát trên hành uẩn, thiền sinh sẽ nhận ra được tiến trình của nó.

Đây là thức, đây là sự sanh khởi hay nguyên nhân của thức, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của thức.

Đối với thức, thiền sinh nhận ra rằng thức chỉ là thức mà thôi, không phải thức đi kèm với tham ái, không phải thức đi kèm với không tham ái... Nếu bạn thấy thức đi kèm với tham ái hay không tham ái thì bạn đã quán sát trên thức (niệm tâm). Nhưng nếu bạn thấy thức chỉ là thức thôi thì bạn đã quán sát trên pháp (niệm pháp) hay quán sát ngũ uẩn. Có nhiều loại thức. Khi bạn thấy

vật gì thì bạn có thức thấy (nhãn thức). Khi bạn nghe điều gì thì thức thấy biến mất và thức nghe hiện khởi. Như vậy, thiên sinh biết được các loại thức đến và các loại thức đi như thế nào. Khi bạn thấy sự đến đi hay sự sinh diệt của thức, đó là bạn đã quán sát trên pháp hay niệm pháp.

Đức Phật không bắt buộc thiên sinh phải cố ý trú trên ngũ uẩn. Thiên sinh không được tìm kiếm ngũ uẩn. Khi có uẩn nào xuất hiện thì thiên sinh ghi nhận và ý thức uẩn đó mà thôi. Bạn ghi nhận tất cả những gì khởi sinh trong bạn. Đối tượng của sự nhận biết của bạn có thể là vật chất hay sắc, có thể là cảm thọ, có thể là tưởng, có thể là hành, có thể là thức. Như vậy, thiên

sinh biết được năm uẩn. Khi thiền sinh theo dõi, quán sát năm uẩn đó nơi mình là thiền sinh "*quán sát pháp trong nội pháp*". Nhưng khi thiền sinh quán sát pháp của người khác, chẳng hạn như: "Uẩn này có trong tôi thì cũng có trong người khác". Quán sát như thế là quán sát bên ngoài, hay nói cách khác đó là "*quán pháp trong ngoại pháp*". Khi thiền sinh quán sát ngũ uẩn của chính mình rồi lại quán sát ngũ uẩn của người khác, tới lui như vậy, thì gọi là quán cả hai, "*quán pháp trong nội pháp lẫn trong ngoại pháp*".

Như vậy, khi thực hành sự quán sát pháp dựa theo ngũ uẩn, bạn sẽ nhận ra được sự sinh diệt của năm uẩn và sẽ không thấy gì để bị dính mắc. Bạn an

trú vào chánh niệm về ngũ uẩn mà không nắm giữ hay dính mắc vào bất cứ vật gì.

---o0o---

C. Sáu Căn và Sáu Trần

Đôi khi Đức Phật mô tả thế giới này qua ngũ uẩn, đôi khi qua mười hai căn trần (*ayataana*). Được gọi là mười hai căn trần bởi vì chúng là nơi cư ngụ hay có mặt của tất cả mọi sự vật khác. Đây là những nơi mà tâm vương và một số tâm sở có mặt. Có sáu nội căn (sáu căn) và sáu ngoại căn (sáu trần).

Sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Chúng được gọi là nội căn hay nội xứ bởi vì chúng là thành phần ích lợi nhất của chúng sinh. Chúng là nội căn

của cơ thể. Sáu trần (còn gọi là sáu ngoại căn hay sáu ngoại xứ) là: sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp (hình sắc, âm thanh, mùi, vị, đối tượng hữu hình và pháp). Pháp ở đây gồm có tâm sở, sắc vi tế, và Niết bàn.

Sáu căn tương hợp với sáu trần hay sáu trần tương hợp với sáu căn.

Trước tiên là mắt và vật thấy. Mắt được gọi là căn, bởi vì tùy thuộc vào mắt mà nhãn thức phát sinh. Nếu bạn không có mắt thì sẽ không có nhãn thức. Mắt là căn của nhãn thức hay là chỗ ở của nhãn thức. Vật thấy là điều kiện để nhãn thức phát sinh. Nếu không có vật thấy thì cũng không có nhãn thức. Một người mù không thấy

được gì vì không có nhãn căn. Nếu không có vật gì để thấy thì nhãn thức cũng chẳng thể phát sinh.

Đối với âm thanh và các vật khác cũng tương tự như vậy. Bạn có tai hay nhĩ căn. Chữ tai ở đây không có nghĩa là phần ngoài của tai mà là phần trong của tai, "chỗ nhạy cảm của tai". Do có nhĩ căn nên bạn có nhĩ thức, do có âm thanh hay tiếng động nên bạn có nhĩ thức. Nhĩ thức tùy thuộc vào nhĩ căn và âm thanh.

Đối với mùi, vị, vật xúc chạm và pháp cũng vậy.

Thức tùy thuộc vào căn và trần: tùy thuộc vào mắt và vật thấy, tùy thuộc vào tai và âm thanh, tùy thuộc vào mũi

và mùi, tùy thuộc vào lưỡi và vị, tùy thuộc vào thân và vật xúc chạm, tùy thuộc vào tâm và pháp. Do đó ta gọi chúng là "căn, trần" hay nội căn và ngoại căn. Tất cả có mười hai căn trần. Làm thế nào thiên sinh biết được các căn trần này?

Ở đây, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu biết mắt, biết vật thấy, biết yếu tố khởi sinh tùy thuộc vào hai điều đó.

Khi bạn biết căn trần một cách trọn vẹn, bạn không những biết căn trần mà bạn còn biết được những yếu tố khởi sinh tùy thuộc vào căn trần đó. Điều này có nghĩa là khi mắt thấy một vật thì liền khi đó nhãn thức khởi lên. Nếu đó là một vật đáng yêu, đẹp mắt thì bạn

dính mắc vào chúng, muốn nắm giữ chúng. Nếu đó là vật không đáng yêu, bạn sẽ cảm thấy ghét, giận hay bực mình. Như vậy tùy thuộc vào mắt và vật thấy mà tham ái, sân hận phát sinh... Thiên sinh biết rằng tham ái và sân hận khởi sinh tùy thuộc vào mắt và vật thấy ...

Những tham ái hay sân hận này được gọi là những thẳng thúc (dây trói buộc). Chúng chẳng khác nào những sợi dây cột chúng ta vào vòng tái sinh, vào vòng luân hồi. Có tất cả mười loại thẳng thúc được mô tả trong vi diệu pháp: [13]

1. Tham dục - Khi bạn thấy, (nghe, nếm ...) một vật gì đáng yêu, tốt đẹp bạn sẽ kinh nghiệm được tham ái.

2. Sân hận - Sân hận sẽ khởi sinh khi bạn thấy vật gì mà bạn không muốn thấy hay khi bạn nghe điều gì mà bạn chẳng muốn nghe.

3. Kiêu mạn - Khi thiên sinh nghĩ rằng: "Chỉ có người như ta mới thấy được những điều này" thì thiên sinh kinh nghiệm sự kiêu mạn.

4. Tà kiến (hay có kiến thức sai lầm) - Thiên sinh có tà kiến về những gì mà họ thấy hay nghe, họ có thể nghĩ rằng một vài vật nào đó là trường tồn hay những vật đó là thật đáng yêu, tốt đẹp cần phải có. Khi bạn nắm giữ những tà

kiến này thì chúng sẽ trở thành những thẳng thúc, những sợi dây cột chặt bạn vào vòng tái sinh.

5. Hoài nghi - Hoài nghi có thể khởi sinh khi thiên sinh thấy hay nghe. Khi bạn có những hoài nghi này thì những hoài nghi này trở thành thẳng thúc hay dây trói buộc.

6. Giới cảm thủ. - Tiếng *Paa.li* để chỉ giới cảm thủ là "*Silabbata paraamaasa*" có nghĩa là có ý tưởng sai lầm cho rằng có những nghi thức, lễ lạc nào đó nếu được đem ra thực hành thì sẽ loại trừ được phiền não và giác ngộ chân lý. Trong thời Đức Phật có nhiều lỗi thực hành kỳ lạ mà người thực hành tin rằng sẽ dẫn đến giải

thoát. Họ chấp nhận sự thật rằng có an vui hay đau khổ trong cuộc sống này là do nghiệp mà họ đã tích tụ. Nhưng họ tin rằng muốn thoát khỏi các hiệu quả của nghiệp họ phải làm cái gì đó trên thân thể họ để cho những hiệu quả của nghiệp này tiêu tán đi. Họ làm như chó, sống như chó, ăn như chó để loại trừ phiền não. Một số người khác sống như bò, ăn như bò, ngủ như bò để loại bỏ phiền não. Tin tưởng vào những lối thực hành sai lầm đó là giới cầm thú. Hiện nay vẫn còn nhiều người tin và thực hành những đường lối sai lầm mà họ tin là sẽ dẫn đến giải thoát giác ngộ. Loại tin tưởng sai lầm này có thể khởi sinh nơi bạn mỗi khi bạn tiếp xúc với các đối tượng qua sáu căn.

7. Ham muốn hiện hữu (còn gọi là hữu) - Có hai loại tham ái: tham ái vào các dục lạc ngũ trần và tham ái vào sự hiện hữu. Tham ái vào hiện hữu là tham muốn có được sự hiện hữu một cách tốt đẹp hay khả quan hơn. Có nghĩa là tin rằng sẽ tái sinh trong tương lai và muốn kiếp tái sinh tốt đẹp hơn kiếp sống này.

8. Ganh tỵ - Ganh tỵ về sự giàu có hay của cải của người khác. Chức năng của thẳng thức này là không bằng lòng với những gì mà người khác có. Cũng còn có nghĩa là không muốn cho người khác làm chủ một vài vật gì đó, không thích có ý nghĩ rằng người khác có một vật gì đó . Sự biểu hiện của ganh tỵ là: "Cảm thấy khó chịu về sự giàu có hay

của cái của người khác". Đối tượng của ganh tỵ hay nguyên nhân gần của ganh tỵ là của cái của kẻ khác. Khi thấy vật gì tốt, cái gì đáng yêu thuộc về người khác bạn cảm thấy ganh tỵ thì bạn sẽ có thẳng thức này. Bạn cũng cảm thấy ganh tỵ trước những của cái vô hình của người khác như hạnh phúc, hay sức khoẻ của họ. Trong những trường hợp như vậy bạn cần phải vun bồi tâm hỷ, nghĩa là phải phát triển tâm hoan hỷ với sự thành công và hạnh phúc của người khác.

9. Bùn xỉn (*macchariya*) - Đây là một chữ rất khó dịch. Bùn xỉn có đặc tính là dấu kín của cái hay sự giàu có của mình. Khi bạn có tâm bùn xỉn thì bạn không muốn san sẻ của cái cho người

khác, bạn không muốn ai dùng đồ đạc của bạn. Chẳng hạn tôi có máy thu băng này, nếu tôi không muốn người khác dùng nó như vậy là tôi đã bủn xỉn. Có nghĩa là tôi không thích thú hay hài lòng nhìn thấy đồ vật của tôi bị người khác dùng. Biểu hiện của bủn xỉn là sự "co lại" hay "bần tiện". Nguyên nhân gần của bủn xỉn là của cải của mình. Ganh tỵ và bủn xỉn có đối tượng khác nhau. Bạn có ganh tỵ về của cải người khác và bạn có bủn xỉn về của cải của chính mình. Bủn xỉn có những điểm giống như hà tiện, nhưng thực ra bủn xỉn và hà tiện không giống nhau. Hà tiện đến từ tham trong khi đó ganh tỵ và bủn xỉn đi với sân. Khi có ai dùng đồ vật gì của bạn, bạn giận dữ, sự giận

dữ này có nguyên nhân là bủn xỉn. Nhưng khi có ai xin thứ gì bạn không cho, thì chưa chắc đó là bủn xỉn. Ngay cả vị Alahán cũng gặp trường hợp này. Vào thời Đức Phật có một vị tỳ khuru đến hỏi xin y nội nơi một tỳ khuru ni. Ông ta hỏi xin như vậy vì muốn thấy tỳ khuru ni thay y, nhưng tỳ khuru ni từ chối và nói rằng: "Tôi không thể dâng sư y này bởi vì đây là chiếc y nội độc nhất của tôi". Thấy tỳ khuru năn nỉ mãi nên cuối cùng tỳ khuru ni này phải dâng y nội cho thầy. Tỳ khuru ni này là một vị nổi tiếng trong số những tỳ khuru ni có thần thông nên cô dùng thần thông trao y cho vị tỳ khuru mà không để lộ một phần nào của cơ thể mình. Thoạt đầu, cô không cho y nội không có

nghĩa là cô bủn xỉn. Cô đã là một vị Alahán nên cô không còn tâm bủn xỉn hay bất kỳ phiền não nào. Như vậy khi có ai xin gì mà không cho đó không phải là bủn xỉn. Trường hợp tỳ khuru ni trên không cho y nội cũng không phải là hà tiện hay keo kiệt bởi vì đó là tâm y nội độc nhất mà cô có.

10. Vô minh - Vô minh thường xuất hiện cùng với các thẳng thức khác. Khi có tham ái thì sẽ luôn luôn có vô minh. Vô minh luôn luôn đi kèm với các bất thiện tâm sở.

Trên đây là mười thẳng thức. Mười thẳng thức này có thể bị loại trừ bởi bốn sự giác ngộ. Đó là giác ngộ các quả thánh từ thứ nhất đến thứ tư. Khi

đạt quả Tu Đà Huờn, thiên sinh loại bỏ được tà kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, ganh tỵ và bủn xỉn. Đạt quả Tư Đà Hàm thì loại bỏ được thô tướng của tham ái và thô tướng của sân hận. Khi đạt đến quả A Na Hàm thì loại bỏ được phần vi tế của tham ái và vi tế của sân hận. Khi đạt quả Alahán thì sẽ loại bỏ được kiêu mạn, tham muốn hiện hữu và vô minh.

Như vậy. Tỳ khưu biết mắt, biết vật thấy và cũng biết được những thẳng thức khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thẳng thức chưa khởi sinh được khởi sinh.

Thiên sinh đạt được điều này nhờ vun bồi sự suy niệm sáng suốt.

Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc đã sinh khởi được loại trừ.

Thiền sinh đạt được điều này nhờ vun bồi sự suy niệm sáng suốt.

Và tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc đã bị loại trừ sẽ không khởi sinh nữa trong tương lai.

Đây là thiền sinh đã đắc đạo quả. Thiền sinh loại trừ các thằng thúc nhờ đắc được đạo tâm. Các thằng thúc này, một khi đã bị loại trừ vào lúc đạo tâm xuất hiện, thì sẽ không bao giờ khởi sinh trong tương lai nữa. Thiền sinh biết được điều này khi thiền sinh đạt được quả thánh.

Khi quán sát, bạn quán sát sự vật trong giây phút hiện tại và bạn sẽ thấy các

căn trần cũng như những thẳng thúc khởi sinh tùy thuộc vào các căn trần này. Bạn cũng sẽ thấy sự sinh khởi và sự diệt tận của các thẳng thúc và của những căn trần. Khi thấy sự sinh khởi và sự diệt tận của chúng thì bạn sẽ không còn tìm thấy cái gì trên thế gian này (tức ngũ uẩn thủ) để bám víu, nắm giữ nữa.

Như vậy, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp trên sáu căn và sáu trần.

Khi thấy chúng một cách rõ ràng là bạn đã quán sát trên sáu nội ngoại xứ.

---o0o---

D. Bảy Yếu Tố Giác Ngộ

Khi hành thiền bạn phải đương đầu với những yếu tố không tốt đẹp, những cản trở; đồng thời bạn cũng kinh nghiệm được những yếu tố xây dựng, hỗ trợ cho việc hành thiền. Bây giờ chúng ta bắt đầu nghiên cứu bảy yếu tố giác ngộ. Đó là những yếu tố thuận lợi cho việc hành thiền.

Chữ *Paa.li Sa''mbojjha''nga* (yếu tố giác ngộ) là tập hợp của hai chữ *sambodhi* và *a''nga*. *Sambodhi* có nghĩa là "giác ngộ" hay thấy được chân lý, nhưng trong kinh Tứ Niệm Xứ thì *sambodhi* cũng còn có nghĩa là hiểu biết trọn vẹn các pháp, hiểu biết trọn vẹn đề mục hay đối tượng hành thiền, tức là hiểu biết trọn vẹn danh và sắc. *A''nga* có nghĩa là "chi" hay "phần". ở

đây chúng ta dịch "yếu tố". Như vậy yếu tố giác ngộ là những chi, những phần, hay những yếu tố của sự hiểu biết trọn vẹn danh và sắc. Bắt đầu từ tuệ sinh diệt trở lên cho đến khi giác ngộ chân lý, ở mỗi tuệ giác thiên sinh đều có sự hiểu biết này.

---o0o---

1. Chánh niệm

Yếu tố giác ngộ đầu tiên là chánh niệm (sati). Đức Phật giải thích như sau:

Ở đây, này các tỳ khưu, khi nội tâm có niệm giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi có niệm giác chi", hay khi nội tâm không có niệm giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi không có niệm giác chi".

Chánh niệm là một tâm sở nhờ đó bạn có thể nhớ được sự vật. Đặc tính của chánh niệm là không lay động, không hời hợt, trôi nổi trên mặt mà đi sâu vào trong đối tượng hay hoàn toàn ý thức về đối tượng. Công năng của chánh niệm là nhớ. Khi bạn thực hành Thiền Minh Sát bạn phải luôn luôn nhớ ghi nhận đề mục hay những sự vật xảy ra trong giây phút hiện tại. Biểu hiện của chánh niệm đối với thiền sinh là sự canh phòng không để cho rơi vào chỗ thất niệm. Nguyên nhân gần của chánh niệm là Tứ Niệm Xứ, bởi thế muốn phát triển chánh niệm hãy thực hành Tứ Niệm Xứ.

Khi nội tâm có niệm giác chi, thầy tỳ khuru biết: *"nội tâm tôi có niệm giác"*

chi". Điều này có nghĩa là khi bạn đang có chánh niệm và ghi nhận hay niệm thầm: "*chánh niệm, chánh niệm, chánh niệm*". Nguyên nhân khởi sinh chánh niệm là sự suy tư sáng suốt. Như đã được nói trên đây, nguyên nhân khiến cho các chướng ngại và bất thiện tâm khởi lên là sự suy tư không sáng suốt. Chẳng hạn như cho cái vô thường là thường còn, đau khổ là hạnh phúc, vô ngã là ngã v.v... Suy tư sáng suốt có nghĩa ngược lại. Suy tư sáng suốt là suy tư rằng: "Ta sẽ chánh niệm, ta sẽ đạt được trí tuệ, ta sẽ có hỉ lạc..." Những sát na đầu tiên của chánh niệm là nguyên nhân của những sát na chánh niệm kế tiếp. Bởi vậy, suy tư sáng suốt ở đây có nghĩa là suy tư rằng: "Ta sẽ

chánh niệm, ta sẽ đạt được trí tuệ, ta sẽ có hỉ lạc...". Khi yếu tố giác ngộ này, tức sự chánh niệm này, có mặt trong nội tâm thiền sinh (có nghĩa là thiền sinh đã đạt được chánh niệm hay chánh niệm vừa mới hiện diện trong tâm thiền sinh), thiền sinh biết: "*Nội tâm tôi đang có chánh niệm*".

Khi chánh niệm không có mặt (nghĩa là khi thiền sinh chưa đạt được chánh niệm), thiền sinh biết: "*Nội tâm tôi không có chánh niệm*". Muốn cho chánh niệm hoàn hảo ta phải luyện tâm. Khi đạt đạo quả Alahán thì thiền sinh đã vun bồi chánh niệm hoàn hảo. Rồi sau đó:

Tỳ khưu cũng biết được lý do sự tu tập niệm giác chi được hoàn hảo.

Thiền sinh đạt quả Alahán tự biết rằng khi chúng ngộ đạo quả Alahán thì chánh niệm được hoàn hảo. Đối với những giác chi khác cũng được hiểu như vậy.

Có bốn cách giúp chánh niệm khởi sinh và phát triển:

1) Chánh niệm với giác tỉnh: Bạn phải cố gắng chánh niệm vào những gì mà bạn đang làm: tư thế, sự đi tới đi lui v.v... (Ôn lại chương Giác tỉnh). Chánh niệm có thể được vun bồi và phát triển nhờ thực hành theo những lời chỉ dẫn trong chương này.

2) Tránh xa những người có tâm hồn loạn: Tránh xa những người có tâm hồn loạn giúp vun bồi và phát triển chánh niệm một cách tốt đẹp.

3) Thân cận người chánh niệm: Thân cận người chánh niệm thì bạn cũng chánh niệm theo. Một câu cách ngôn Miến Điện nói: "Sống gần thợ săn sẽ trở thành thợ săn, sống gần người đánh cá sẽ trở thành người đánh cá" (gần mực thì đen, gần đèn thì sáng). Thân cận với những người có tâm hồn loạn thì tâm bạn sẽ hỗn loạn và mất chánh niệm. Thân cận với những người chánh niệm thì bạn sẽ trở nên chánh niệm.

4) Hướng tâm vào việc chánh niệm: Điều này có nghĩa là trong tất cả oai

nghe bất kỳ bạn đang làm gì đều phải cố gắng chánh niệm. Tâm bạn phải luôn luôn hướng vào việc chánh niệm, cố gắng đạt được chánh niệm. Phải phát triển thói quen hướng đến chánh niệm và sẵn sàng giác tỉnh.

---o0o---

2. Trạch pháp

Trạch pháp (*Dhamma vicaya*) được định nghĩa là "truy tầm các pháp". Chữ *dhamma* có nhiều nghĩa, nhưng trong bản kinh này *dhamma* chỉ có nghĩa là danh và sắc hay thân và tâm làm đối tượng hay đề mục cho Thiền Minh Sát. Trạch pháp ở đây có nghĩa là thiền sinh phải cố ý truy tầm, tìm hiểu các pháp như danh và sắc hay thân và tâm, phải

biết hay phân biệt được: "Đây là danh, đây là sắc, đây là sự khởi sinh, đây là sự hoại diệt. Đây là vô thường..."

Khi niệm và trạch pháp, sự hiểu biết về pháp hiện diện nơi thiền sinh trong từng giây phút. Chẳng hạn như khi bạn ghi nhận hơi thở thì bạn ý thức rõ ràng hơi thở là sắc và tâm ghi nhận hơi thở là danh. Như vậy là bạn thấy hay phân biệt được đối tượng một cách rõ ràng: "Đây là danh, đây là sắc. Đây là sự khởi sinh của hơi thở, đây là sự diệt tận của hơi thở..." Tóm lại, mỗi khi bạn thấy rõ ràng những gì bạn ghi nhận thì bạn đã có trạch pháp giác chi.

Thật vậy, trạch pháp đồng nghĩa với tuệ giác hay trí tuệ. Trong Bát Chánh

Đạo thì trạch pháp được gọi là Chánh kiến (*samma di.t.thi*). Trong Thất Giác Chi được gọi là Trạch Pháp (*dhamma vicaya*). Cả hai chánh kiến và trạch pháp đều đề chỉ một chuyện; đó là sự biện biệt đúng đắn về danh và sắc.

Trạch pháp có đặc tính xuyên thấu sự vật để hiểu rõ cốt tủy của sự vật. Chẳng hạn như thấy: "Đây là sắc vì nó không nhận thức được; đây là danh vì nó hướng đến đối tượng". Khi trạch pháp xuyên thấu, nó quán thấu đối tượng một cách chắc chắn và đúng đắn. Như vậy, sự quán thấu của Trạch pháp thật chính xác và ổn cố. Trạch pháp có công năng thấp sáng lãnh vực đối tượng như ngọn đèn chiếu sáng các vật

quanh nó. Vào ban đêm, nếu trong phòng không có đèn đuốc thì bạn sẽ không thấy được vật gì. Khi đèn thắp lên, đồ vật trong phòng được chiếu sáng thì bạn có thể thấy mọi vật một cách rõ ràng. Cũng vậy, khi bạn có trạch pháp, tức là có trí tuệ thì bạn sẽ thấy đề mục thiền là thân và tâm một cách rõ ràng.

Sự biểu hiện của Trạch Pháp là "không lẫn lộn". Khi có Trạch Pháp thì thiền sinh không bị lẫn lộn. Bởi thế, sự quán thấu của Trạch Pháp có thể so sánh với ánh sáng của một ngọn đèn làm rõ mọi vật trong phòng. Khi có Trạch Pháp thiền sinh không còn lẫn lộn bởi vì thiền sinh đã thấy rõ đối tượng là gì và như thế nào. Thiền sinh thấy được sự

đến và đi của đối tượng. Điều này có thể so sánh với một người hướng đạo trong rừng. Mặc dầu những người khác có thể bị lạc, nhưng người hướng đạo có thể đưa những người đi lạc ra khỏi rừng và dĩ nhiên là không bị lạc lối. Bởi thế, biểu hiện của Trạch Pháp là không lẫn lộn.

Theo chú giải, có bảy cách giúp phát sinh Trạch Pháp:

- 1) Tìm hiểu đặt câu hỏi về những lời dạy của Đức Phật, năm uẩn, mười hai xứ, tứ đại, thất giác chi, tứ niệm xứ: Bằng cách đặt câu hỏi, bạn sẽ có câu trả lời; nhờ đó càng ngày bạn càng hiểu rõ hơn đề mục hành thiền và có thể

phát triển sự hiểu biết này về giáo pháp.

2) Sạch sẽ bên trong và bên ngoài: Sạch sẽ bên trong là giữ cơ thể sạch sẽ. Muốn phát triển giác chi này bạn phải giữ cơ thể sạch sẽ. . Sạch sẽ bên trong rất cần thiết để phát triển trí tuệ. Khi cơ thể không sạch thì Trạch Pháp Giác Chi không thể phát triển được. Sạch sẽ bên ngoài là giữ nhà cửa, phòng ốc, áo quần của bạn sạch sẽ. Khi thấy một phòng thiền gọn gàng, sạch sẽ thì tâm thiền sinh sẽ định tĩnh, sáng suốt và có trí tuệ hơn. Khi căn phòng dơ bẩn thì tâm thiền sinh cũng bị dơ bẩn theo. Sự dơ bẩn không những chẳng giúp ích gì mà còn cản trở sự phát triển định tâm và trí tuệ của người hành thiền. Như

vậy, thiên sinh cần giữ sạch sẽ bên trong và bên ngoài để tạo cơ hội cho Trạch Pháp hay trí tuệ phát triển.

3) Quân bình các căn (*indriya*): Thiên sinh có thể phát triển trí tuệ bằng cách quân bình ngũ căn. Ngũ căn ở đây là tín, tấn, niệm, định, huệ. Tín phải được cân bằng với huệ, tấn phải được cân bằng với định. Điều quan trọng đặc biệt là giữ tinh tấn và định quân bình vì đây là hai năng lực căn bản. Khi tinh tấn trội hơn định thì bất an phát sinh. Nhưng khi tinh tấn yếu kém hơn định thì buồn ngủ xen vào. Bởi vậy thiên sinh phải biết cách điều hòa, đừng để cho năng lực nào quá trội hay quá kém. Tín và huệ cũng phải được quân bình và hài hòa. Tín quá trội sẽ sinh ra cả

tin, trí tuệ quá trội sẽ sinh ra suy nghĩ. Chánh niệm giữ vai trò điều hòa hai cặp năng lực này. Chánh niệm luôn luôn cần thiết. Chánh niệm phải có mặt trong mọi lúc. Đức Phật dạy rằng: "Chánh niệm được yêu chuộng khắp mọi nơi." Càng nhiều chánh niệm càng tốt, chánh niệm không bao giờ bị dư thừa. Chánh niệm chẳng khác nào đồ gia vị cho thức ăn. ở Đông phương chẳng hạn, thức ăn cần có muối. Thức ăn không có muối thì không ngon nên chánh niệm chẳng khác nào muối trong thức ăn. Chánh niệm cũng có thể được so sánh với một vị thủ tướng điều hành mọi công việc mà nhà vua giao phó. Trong năm năng lực (tín, tấn, niệm,

định, huệ) thì chánh niệm là năng lực cần thiết nhất.

4) Tránh xa người không thông hiểu giáo pháp: Bạn không thể phát triển Trạch Pháp nếu không tránh xa những người không thông hiểu giáo pháp. Không thông hiểu giáo pháp là không thông hiểu những lời dạy của Đức Phật, không thông hiểu năm uẩn, mười hai xứ, tứ đại, tứ diệu đế...

5) Thân cận bậc thiện trí thức: Thân cận với những người thông hiểu năm uẩn, mười hai xứ, tứ đại, tứ diệu đế... để giúp bạn phát triển trạch pháp.

6) Suy niệm sâu xa: Trước tiên bạn phải tìm hiểu và đặt câu hỏi về năm uẩn, mười hai xứ, tứ đại, tứ diệu đế...

sau đó suy niệm một cách thâm sâu về những điều học hỏi này. Bạn phải ôn đi ôn lại trong tâm những điều đã nghiên cứu và học hỏi. Do suy niệm thâm sâu về năm uẩn, mười hai xứ, tứ đại, tứ diệu đế... Trạch Pháp của bạn sẽ được phát triển.

7) Hướng tâm vào việc phát triển Trạch Pháp: Bạn phải luôn luôn hướng tâm vào việc đạt được trí tuệ, dầu bạn đang ở đâu: đang đi, đứng, ngồi, nằm hay làm bất cứ công việc gì. Hãy hướng tâm vào Trạch Pháp Giác Chi, hướng vào trí tuệ để cho trí tuệ đến với bạn.

---o0o---

3. Tinh tấn

Tinh tấn (*virīya*) là nỗ lực tinh thần có mặt mỗi khi bạn chánh niệm. Tinh tấn không được quá nhiều hay quá ít. Khi thiền sinh chú tâm vào đề mục thì tinh tấn tinh thần đã bao gồm trong đó. Khi không có tinh tấn tinh thần thì không thể giữ tâm trên đề mục. Tinh tấn phải có mặt thường xuyên trong mọi hoạt động tinh thần và trong mọi lúc ghi nhận đề mục. Nhưng không nên tinh tấn thái quá cũng không nên quá giải đãi. Tinh tấn quá nhiều sẽ sinh ra bất an và tinh tấn quá ít sẽ sinh ra buồn ngủ.

Đặc tính của Tinh tấn là hướng về một điều gì. Công năng của tinh tấn là củng cố các tâm sở phát sinh cùng với tinh tấn. Tinh tấn hỗ trợ và giúp đỡ trạch

pháp. Sự biểu hiện của tinh tấn là không chìm xuống, không suy sụp. Trong chú giải có ghi rằng một khi đã được khởi sự một cách đúng đắn thì tinh tấn sẽ là nguồn cội của mọi thành đạt. Không có sự thành đạt nào có thể đạt được mà không có tinh tấn [14]

Chú giải nói đến mười một cách làm phát sinh tinh tấn:

1) Suy niệm đến bốn ác đạo (*aapaaya*): Hãy tự nhắc nhở: "Nếu không tinh tấn hành thiện và tích lũy thiện nghiệp thì chắc chắn tôi sẽ tái sinh vào bốn ác đạo và sẽ đau khổ vô cùng". Suy niệm về sự đáng sợ của bốn cảnh khổ giúp bạn không giải đãi trong việc thực hành và khiến bạn càng nỗ lực tinh tấn.

2) Suy tư đến lợi ích của sự tinh tấn: Bạn có thể suy tư như sau: "Nhờ nỗ lực tinh tấn, nhiều thiên sinh đã đạt quả Alahán. Alahán không thể đạt được bởi những người lơ đờ biếng nhác chầy thây, bởi thế ta phải nỗ lực."

3) Suy niệm về Đạo: Bạn có thể suy tư như sau: Con đường thiên tập để giải thoát hay minh sát thiên đã được Đức Phật, Phật Độc Giác và hàng Thinh văn đệ tử Phật tinh tấn đi qua. Đây không phải là lối đi của những kẻ lơ đờ biếng nhác, bởi vậy không nên làm biếng mà hãy nỗ lực tinh tấn khi đi trên con đường này.

4) Nhớ ơn những người hỗ trợ: Điều này muốn nói đến các thầy tỷ khưu

cũng như thiên sinh các khóa thiên nhận được sự hỗ trợ của thiện tín. Họ nên luôn luôn ý thức về sự hỗ trợ này. Thiện tín cung cấp thực phẩm cũng như các vật dụng cần thiết cho chư tăng và thiên sinh với kỳ vọng rằng những thứ họ dâng cúng sẽ giúp đỡ cho những người hành thiên tinh tấn trong việc thực hành của họ. Trong một khóa thiên, thiên sinh được những người tình nguyện lo lắng, săn sóc mọi chuyện từ thức ăn cho đến sức khỏe. Các thiên sinh phải luôn luôn nhớ đến những sự hỗ trợ này. Chỉ có sự thực hành tinh tấn của thiên sinh mới thể hiện được lòng tri ân của mình đối với những người hỗ trợ. Đức Phật cho phép thầy tỳ khưu nhận thực phẩm cúng dường trong lúc

đi bát, và nhận tứ vật dụng là nhằm mục đích giúp các thầy có đủ phương tiện trao dồi giới hạnh, tinh tấn tiến bước trên đường giải thoát chứ không phải để các thầy tỳ khuru sống một đời sống chay lười, biếng nhác, hưởng thụ. Thế nên, để đền đáp công ơn của những người hỗ trợ mình, thiên sinh hãy nỗ lực tinh tấn hành thiền.

5) Suy niệm đến di sản cao thượng: "Di sản" ở đây có nghĩa là di sản của Đức Phật. Thiên sinh phải suy niệm như sau: "Thật vậy, di sản của Đức Phật thật cao quý và vĩ đại làm sao". Người làm biếng chầy thây không thể nhận lãnh được di sản quý báu này. Một người biếng nhác thì chẳng khác nào một đứa trẻ không nghe lời cha mẹ.

Con không nghe lời cha mẹ thì cha mẹ sẽ truất quyền thừa hưởng gia sản. Cũng vậy, người biếng nhác không thể nhận lãnh gia sản quý báu của giáo pháp. Chỉ có người nỗ lực tinh tấn hành thiện mới được nhận lãnh gia tài quý báu này.

6) Suy niệm đến ân đức và năng lực của Đức Phật: Có nghĩa là thiên sinh nhớ đến những biến cố vĩ đại trong đời sống của Đức Phật và tự khuyên nhủ: "Sau khi đã biết được đời sống cao thượng và sự thành đạt vĩ đại cũng như lòng từ bi và trí tuệ cao cả của Đức Phật ta không nên lười biếng chây thây như vậy.

7) Suy niệm đến sự vĩ đại của giòng dõi chúng ta: "Giòng dõi" ở đây có nghĩa là được sinh ra là một tỳ khưu (chữ tỳ khưu ở đây phải được hiểu theo nghĩa là những người nỗ lực hành thiền để thoát ly tham ái). Được sinh ra ở đây có nghĩa là có một cuộc sinh mới để trở thành một người con tinh thần của Đức Phật. Cho nên ta phải cố gắng tinh tấn để xứng đáng là một người con của Đức Phật.

8) Suy niệm đến các bạn đạo, các bậc thầy, các bậc thiện trí: Thiên sinh phải tự nhắc nhở mình như sau: "Các Ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên và những vị đại đệ tử khác đã chứng đạt giáo pháp siêu thế. Ta đã đi theo con đường của những vị này chưa? "

9) Tránh xa người biếng nhác: Nhờ tránh xa người biếng nhác, bạn sẽ có nhiều tinh tấn hơn trong việc thực hành giáo pháp.

10) Làm bạn với người siêng năng tinh tấn: Thân cận với người siêng năng tinh tấn thiện sinh cũng trở nên siêng năng tinh tấn theo. Người siêng năng tinh tấn luôn luôn nỗ lực để tạo ra các nghiệp thiện và luôn luôn tinh tấn hành thiện.

11) Kiên trì hướng tâm vào việc phát triển đức tinh tấn: Hướng tâm vào việc phát triển tinh tấn, trong bất kỳ oai nghi nào, khiến tinh tấn phát sinh.

---o0o---

4. HỈ

Hỉ (*piiti*) có nghĩa là vui thích, hân hoan. Có rất nhiều chữ để diễn tả ý nghĩa của hỉ. Hỉ có nghĩa chính là sự hài lòng khi nhận được một vật gì ưa thích. Trong việc hành thiền thì hỉ là đối tượng mà mình ưa thích. Tuy nhiên chúng ta phải phân biệt chữ *piiti* với chữ *sukha*. Nhiều người dịch hai chữ này như nhau và gọi là hỉ lạc, hạnh phúc, vui vẻ. Thực ra *sukha* hay "lạc" liên quan đến những kinh nghiệm về vật mà mình có được. Như vậy "hỉ" là có được vật vừa lòng và "lạc" là hưởng thụ sự vừa lòng do sự chấp giữ vật đó. "*Piiti*" là bằng lòng với một vật ưa thích mà bạn nhận được. Như vậy, *piiti* thuộc về hành uẩn trong khi đó *sukha* thuộc về thọ uẩn. Như vậy khi bạn ý

thức rằng bạn sẽ kinh nghiệm được một điều hay vật gì thích thú thì bạn có hỉ, *piiti*. Và khi bạn thực sự có được vật đó, kinh nghiệm được vật đó thì bạn có lạc, *sukha*.

Đặc tính của hỉ là hân hoan vui thích và thỏa mãn. Công năng của hỉ là làm cho thân tươi mát và đầy năng lực. Sự biểu hiện của hỉ nơi thiên sinh là sự nhẹ nhàng vui vẻ.

Có năm loại hỉ:

1) Khinh hỉ: Làm cho nổi da gà, tóc hay lông dựng lên. Khi bạn hành thiền mà bạn cảm thấy hân hoan, rôi rờn rợn thích thú trong cơ thể tiếp theo đó da gà nổi lên, lông hay tóc, nhất là tóc

gáy, dựng lên như vậy tức là bạn đã kinh nghiệm được loại hỉ này.

2) Sát na hỉ: Hỉ đến như một tia chớp. Một đôi khi bạn kinh nghiệm loại hỉ này nơi cơ thể như một tia chớp. Bạn cảm thấy rất nhẹ nhàng, khoẻ khoắn và mát mẻ. Đối với người Đông phương mát mẻ là một điều tốt đẹp vì ở đó thời tiết rất nóng.

3) Hải triều hỉ: Hỉ tràn ngập cả thân thể bạn nhiều lần như sóng biển liên tiếp dội vào bờ.

4) Thượng thăng hỉ: Loại hỉ này làm thân thể nhẹ nhõm và có thể bay lên hư không. Có những câu chuyện nói về những người bay lên không trung nhờ có thượng thăng hỉ. Ngày nay khi các

thiền sinh kinh nghiệm được loại thượng thăng hỉ này trong lúc hành thiền, cơ thể họ được nâng lên một chút ít hay di chuyển đến một nơi khác mà vẫn giữ nguyên tư thế thiền của mình. Đôi khi thiền sinh có thể cảm thấy dường như được nâng lên khỏi mặt đất. Đó là biểu hiện của thượng thăng hỉ.

5) Sung mãn hỉ: Loại hỉ này thấm nhuần toàn thân giống như dầu thấm đầy một miếng bông gòn. Thiền sinh có loại hỉ này cảm thấy toàn thân đắm chìm trong hỉ lạc thích thú.

Thiền sinh có thể đạt được từng loại hỉ một hay hết cả năm loại hỉ này trong

lúc hành thiền. Hòa thượng Mahasi đã diễn tả hỉ, *piiti*, như sau:

Hỉ lạc sẽ phát sinh trong năm tầng mức, khởi đầu là khinh hỉ. Khi tâm thanh tịnh thì hỉ bắt đầu xuất hiện và thiền sinh cảm thấy người nổi da gà, tay chân rung động... và bấy giờ thiền sinh cảm thấy một hạnh phúc cao tột và phấn chấn. Thân thể tràn đầy cảm khoái và êm ái. Dưới ảnh hưởng của loại hỉ này thiền sinh cảm thấy dường như toàn cơ thể được nâng lên và ngồi hồng mặt đất, hay cảm thấy dường như thân thể được ngồi trên một tấm đệm không khí, hoặc cảm thấy dường như cơ thể mình trôi nổi lên xuống.

Có mười cách giúp tâm hỉ phát sanh:

1) Nhớ đến đức hạnh của Đức Phật: Hỉ có thể được khai triển nhờ suy tư đến những phẩm tính của Đức Phật. Thiền sinh niệm tưởng như sau: "Đức Phật là người có tâm hoàn toàn trong sạch. Đức Phật là người biết tất cả mọi sự cần phải biết".

2) Suy niệm đến ân đức Pháp Bảo: Sự suy tưởng này có thể thực hiện bằng cách suy tưởng như sau: "Pháp bảo đã được Đức Phật khéo tuyên bố. Pháp bảo được thấy ngay bây giờ và tại đây"

3) Suy niệm đến ân đức của Tăng: Thiền sinh phải niệm tưởng đến ân đức Tăng như sau: "Tăng chúng, những học trò của Đức Phật, đã đi trên chánh đạo.

Tăng chúng, học trò của Đức Phật, đã đi trên con đường đúng đắn.

4) Quán sát đến sự thanh tịnh giới luật (*siila*) của chính mình: Khi đức hạnh và giới luật của bạn được duy trì một cách tốt đẹp thì bạn có thể suy tưởng đến sự trong sạch của giới hạnh mình. Sự suy tưởng này giúp cho hỉ phát sinh.

5) Nhớ đến việc bố thí giúp đỡ (*caaga*) mà mình đã làm: Bạn có thể suy niệm đến việc bố thí giúp đỡ mà bạn đã làm trước đây. Sự suy niệm này khiến hỉ (*piiti*) phát sinh.

6) Nghĩ đến đức hạnh của chư thiên và phạm thiên: Thiên sinh cũng có thể so sánh mình với những chúng sanh trên

các cõi trời và tự như: "Những người giữ giới luật trong sạch, có đức tính tốt sau khi chết họ được sinh về cõi trời. Những đặc tính này cũng đang có trong ta." Suy tư như vậy khiến hỉ phát sinh.

7) Niệm tưởng đến sự an lạc tĩnh lặng: An lạc tĩnh lặng ở đây có nghĩa là sự chế ngự phiền não nội tâm. Hỉ cũng phát sinh nhờ suy niệm như sau: "Phiền não nội tâm một khi đã được đoạn trừ nhờ sự giác ngộ sẽ không xuất hiện sáu hay bảy mươi năm." Sách Thanh Tịnh Đạo giải thích, an lạc tĩnh lặng ở đây có nghĩa là Niết Bàn hay sự tĩnh lặng khỏi mọi đau khổ. Theo đó *piiti* hay hỉ có thể đạt được nhờ suy tư đến những đặc tính đặc biệt của Niết Bàn, Niết Bàn là giáo pháp cao thượng nhất, loại

bỏ mọi si mê, loại bỏ khao khát ái dục, loại bỏ mọi sự lệ thuộc, chấm dứt vòng luân hồi, hủy diệt tham ái. Niết bàn là dừng nghĩ, là chấm dứt.

8) Tránh xa người thô lỗ: Bạn có thể phát triển hỉ (*piiti*) bằng cách tránh xa người có hành động, cử chỉ thô lỗ.

9) Thân cận người thanh nhã: Bạn có thể phát triển hỉ bằng cách thân cận với người có cử chỉ và hành động thanh nhã. Những người này có đức tin nhiệt thành vào Đức Phật và có tâm êm dịu nhẹ nhàng.

10) Suy niệm đến những bài kinh giúp phát sanh đức tin: Những bài kinh có đặc tính làm phát sanh đức tin vào Phật pháp là những bài kinh nên đọc để làm

gia tăng đức tin của mình. Nhờ suy niệm hay đọc những bài kinh này mà hỉ phát triển.

---o0o---

5. Thư thái

Thư thái (*passadhi*) có nghĩa là tịnh hay an tịnh, tĩnh lặng. Thư thái giác chi phát sanh khi những cảm giác mệt mỏi hay những cảm giác không hài lòng thích thú bị chế ngự mà không cần có sự cố gắng nào. Khi thiền sinh đạt đến một mức độ định tâm nào đó thì thư thái giác chi xuất hiện. Lúc bấy giờ bạn sẽ không cảm thấy mệt mỏi, không có cảm giác bất an trong tâm. Bạn có được thư thái này mà không cần có sự cố gắng nào. Đặc tánh của thư thái là

tâm và tâm sở yên lặng không bị quấy động. Công năng của thư thái là loại bỏ sự hỗn loạn, giao động. Biểu hiện của thư thái giác chi đối với thiền sinh là tâm và tâm sở mát mẻ, không giao động.

Có bảy nguyên nhân giúp cho thư thái giác chi phát triển:

1) Thực phẩm thích hợp và bổ dưỡng: Thực phẩm không cần ngon quá cũng không nên tồi tệ quá mà phải đầy đủ chất bổ và thích hợp cho cơ thể bạn. Trong mục thực phẩm thích hợp này chúng ta có thể kể đến chỗ ở thích hợp: như không có nhiều ruồi muỗi kiến, côn trùng.

2) Khí hậu tốt đẹp: Khí hậu tốt đẹp giúp cho bạn hành thiền trong sự thư thái.

3) Tư thế thoải mái: Một tư thế thoải mái giúp bạn thực hành một cách dễ dàng hơn.

Những điều cần thiết nói trên không có nghĩa là thiên sinh phải quan trọng hóa thực phẩm, tư thế. Thiên sinh giỏi có thể khắc phục được mọi hoàn cảnh khó khăn trong khi hành thiền.

Chú giải nói rằng: "Thiên sinh đầy kiên nhẫn và nghị lực có thể chịu đựng mọi thời tiết và mọi tư thế".

Phụ chú giải nói: "Nhờ ba loại hỗ trợ vừa kể mà căn bản của một cơ thể thoải mái có thể đem lại sự thanh thoi tinh

thần và đó cũng là nguyên nhân của sự
thư thái cả thân và tâm."

4) Suy tư đến nghiệp là gia tài của tất
cả chúng sanh: Có nghĩa là suy tư theo
trung đạo. Cho rằng đau khổ và hạnh
phúc mà chúng sanh đang nhận chịu là
vô nguyên nhân, đó là một thái cực.
Cho rằng đau khổ và hạnh phúc mà
chúng sanh đang nhận chịu là do
Thượng đế tạo ra, đó là một thái cực
khác. Bạn phải tránh hai thái cực này.
Bạn phải hiểu rõ rằng đau khổ và hạnh
phúc là kết quả của nghiệp lực của
chính mình. Tất cả chúng sanh đang
đau khổ hay hạnh phúc đều do nghiệp
mà họ tích lũy trước đây. Nhờ suy tư
đúng đắn như thế mà thiên sinh phát
triển được thư thái giác chi.

5) Tránh xa người bất an nóng nảy: Tránh xa người bất an nóng nảy, người hay gây phiền lụy cho kẻ khác, giúp bạn phát triển thư thái giác chi. Thân cận với những người bất an thì bạn sẽ bất an theo. Và điều này đi ngược lại sự an tịnh.

6) Thân cận người thư thái: Người thư thái là người biết kiểm soát và chế ngự các tác động của tay chân, người biết thu thúc hành động của mình.

7) Hướng tâm vào việc phát triển thư thái giác chi: Nếu mọi cử chỉ và hành động của bạn đều hướng đến sự tĩnh lặng thì thư thái giác chi sẽ phát sinh.

---o0o---

6. Định

Định (*samaadhi*) là khả năng của tâm trụ trên một đề mục chính. Đặc tính của Định giác chi là không lang bạt ra ngoài. Định có công năng làm tập trung tâm sở, giúp các tâm sở gom tụ lại với nhau. Biểu hiện của Định giác chi là an lạc, tĩnh lặng. Nguyên nhân gần của Định thường là hỉ lạc hay thoải mái. Khi thiền sinh có tâm hỉ, nghĩa là có sự hoan hỉ hay thoải mái thì định sẽ phát triển.

Có mười một nguyên nhân làm phát sinh Định giác chi:

- 1) Sạch sẽ nội và ngoại xứ. (đã được giải thích phần trên)

2) Quân bình các căn: (tín, tấn, niệm, định, huệ). (đã được giải thích phần trên)

3) Thiện xảo về tướng: Có nghĩa là thiện xảo về tướng trong các đề mục thiền *kasina* hay một loại tướng nào trong các đề mục thiền chỉ, khiến phát sinh các tầng định.

4) Nâng đỡ tâm khi tâm suy yếu: Khi tâm lười biếng do thiếu tinh tấn thì cần phải được nâng đỡ hay khích lệ bằng cách phát triển ba giác chi: Trạch pháp giác chi, hỷ giác chi và tinh tấn giác chi.

5) An định tâm khi tâm quá phấn chấn: Khi tâm quá phấn chấn hay quá tích cực do tinh tấn quá trội thì cần phải

phát triển ba giác chi: thư thái giác chi, định giác chi và xả giác chi.

6) Khích lệ tâm bị héo mòn: Khi không thể tập trung tâm ý vì tâm yếu kém không sáng suốt thì thiền sinh bị xuống tinh thần, chán nản, thiếu năng lực. Lúc đó thiền sinh cần phải khích lệ tâm mình. Có thể khích lệ tâm bằng cách niệm tưởng đến Ân Đức Phật. Sự hỉ lạc phát sinh do niệm tưởng ân đức này có thể giúp cho tâm phấn chấn trở lại.

7) Suy tư với tâm xả bỏ: Khi việc hành thiền tiến triển tốt đẹp, khi thiền sinh không cảm thấy dã dượi buồn ngủ, bất an và xuống tinh thần thì thiền sinh không nên khuấy rối tâm mình bằng cách nâng đỡ hay khích lệ. Thiền sinh

nên tiếp tục hành thiền với tâm xả bỏ giống như người đánh ngựa thiện nghệ điều khiển ngựa chạy một cách êm thắm mà không cần thúc bách hay kèm chế ngựa.

8) Tránh người không định tâm: Nghĩa là tránh người có tâm tán loạn, thiếu tập trung tâm ý.

9) Gần người có tâm định: Người có tâm định là người đạt được cận định hay nhập định.

10) Suy tưởng về sự thoát khỏi những chướng ngại của các tầng thiền: Suy tư đi suy tư lại về các khía cạnh an tịnh tĩnh lặng của những tầng thiền, chẳng hạn như: đây là sự phát triển, đây là sự nhập thiền, đây là xuất thiền v.v...

11) Hướng tâm vào việc phát triển định tâm: Hãy hướng tâm mình vào việc phát triển tâm định. Nếu mọi cử chỉ hành động đều hướng vào mục đích phát triển định tâm thì Định giác chi sẽ phát sinh.

---o0o---

7. Xả

Xả (*upekha*) giác chi còn gọi là trung tính. Đặc tính của xả là tạo sự quân bình giữa tâm và tâm sở. Nhờ có xả giác chi mà tâm và các tâm sở thực hiện trọn vẹn chức năng của mình, không quá trội hay không quá yếu kém. Như vậy xả giác chi có công năng ngăn chặn sự quá trội hay quá yếu kém vì nó giữ cho các tâm sở không bị uể oải hay

quá phần chân hoặc bất an. Bởi vì xả đóng vai trò ngăn chặn sự thiếu và sự thừa nên nó không ưu đãi hay nghiêng về một tâm sở nào. Do đó công năng của xả là không nghiêng về hay ưu đãi. Sự biểu hiện của xả giác chi là trung tánh.

Có mười loại xả được đề cập trong Chú giải. Điều quan trọng của chúng ta là hiểu nghĩa chữ xả trong kinh Tứ Niệm Xứ. [20] Xả trong thất giác chi không phải là xả với cảm giác vô ký (không khổ, không lạc). Khi bạn có cảm giác vô ký thì bạn có một loại xả và khi bạn có sự quân bình thì bạn có một loại xả khác.

Có năm cách phát triển tâm xả:

1) Có thái độ xả đối với tất cả chúng sinh: Khi bạn luyện ái hay ưu ái với riêng một sinh vật nào hay một người nào thì bạn sẽ không có tâm xả hay trung tánh. Muốn phát triển tâm xả bạn phải có thái độ không luyện ái đối với tất cả mọi chúng sinh. Muốn thế bạn phải suy tư đến nghiệp là gia tài của tất cả chúng sinh: "Ta được sinh ra đây là do nghiệp lực của chính mình, do nghiệp lực mà ta đã tích lũy trong quá khứ, và cũng do nghiệp này mà ta sẽ rời khỏi nơi đây. Ai là chúng sanh mà ta đã luyện ái đây". Bạn cũng có thể suy tư một cách cao hơn: "Trong thực tế chẳng có chúng sanh nào hiện hữu, vậy chúng ta luyện ái vào ai đây?"

2) Phải có thái độ xả với vật vô tri vô giác: Khi bạn nhận ra rằng mình đang dính mắc vào một vật gì thì bạn có thể phát triển tâm xả bằng cách suy nghĩ đến sự vô chủ hay sự giả tạm của vật đó. Sự vô chủ có thể được suy tư như sau: "Vật này rồi đây sẽ cũ, tàn rụi và một ngày nào đó cũng sẽ bị vất đi." hay suy nghĩ như sau: "Vật này không thể tồn tại lâu dài, nó sẽ bị hủy hoại trong một thời gian ngắn." Đó là suy tư đến tính cách tạm bợ của sự vật.

3) Tránh xa người quá luyến ái: Tránh xa hai hạng người: thứ nhất là người quá luyến ái vào chúng sanh và người khác, và thứ hai là người quá luyến ái vào các vật vô tri vô giác.

Người quá luyến ái vào chúng sanh có thể chia làm hai loại: người tại gia và người xuất gia. Người tại gia luyến ái con cái, cháu chắt. Người xuất gia luyến ái học trò và thầy. Họ quá luyến ái vào con cái hay học trò đến nỗi đáp ứng ngay những nhu cầu của những người này và không để cho người mình ưu ái làm bất cứ việc gì. Nếu có ai bảo người mà họ luyến ái làm việc gì, họ sẽ nói: "Ngay cả việc của nó mà nó cũng không làm; nếu nó phải làm việc này chắc nó sẽ mệt mỏi."

Đối với người quá luyến ái vào đồ vật thì khi có ai hỏi mượn vật gì, họ sẽ trả lời: "Ngay cả tôi còn chưa dám dùng nó thì làm sao tôi có thể cho bạn mượn được".

Muốn phát triển tâm xả thiền sinh phải tránh thân cận những người này.

4) Thân cận với người có tâm xả đối với chúng sinh và vật vô tri: Thân cận những người này tâm xả của bạn sẽ phát triển.

5) Hướng tâm vào việc phát triển tâm xả: Mọi cử chỉ hành động đều nhắm vào việc phát triển tâm xả.

Khi bảy yếu tố giác ngộ có mặt thiền sinh biết rằng chúng có mặt; khi chúng vắng mặt thiền sinh biết rằng chúng vắng mặt. Bạn cũng biết nguyên nhân phát sinh các yếu tố này là ý thức sáng suốt, và những lý do mà bảy giác chi được phát triển một cách trọn vẹn. Điều này có nghĩa là do đức Alahán

toàn thể bảy yếu tố giác ngộ được hoàn hảo. Bởi thế, khi thiên sinh đắc quả Alahán thiên sinh biết rằng nhờ đắc quả Alahán mà bảy yếu tố này được hoàn hảo. Thiên sinh quán sát những yếu tố này khi chúng khởi sinh bên trong, đó là khởi sinh bên trong tâm thiên sinh. Thiên sinh quán sát những yếu tố này khi chúng khởi sinh bên ngoài, đó là khi thiên sinh nghĩ đến những yếu tố giác ngộ nơi người khác, và đôi khi thiên sinh có thể quán sát cả bên trong lẫn bên ngoài. Thiên sinh thấy rằng chỉ có những yếu tố này thôi, chẳng phải chúng sanh, chẳng phải con người chẳng phải đàn ông đàn bà gì cả. Thiên sinh biết được bằng cách này sẽ

sống độc lập không lệ thuộc vào bất cứ vật gì trên đời.

Và lại nữa, này các thầy tỳ khuru, thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp về bảy yếu tố giác ngộ.

Về phần quán sát pháp trong pháp, trong kinh ghi theo thứ tự: quán sát ngũ uẩn, quán sát năm chương ngại, quán sát mười hai xứ và quán sát bảy yếu tố giác ngộ. Nhưng trong thực hành hệ pháp gì đến thì thiên sinh quán sát pháp đó.

---o0o---

E. Tứ Thánh Đế

"Thánh đế" hay "chân lý cao thượng" được dịch từ chữ *Ariyasacca*. *Ariya* có

nghĩa là "thánh" hay "cao thượng" và *sacca* có nghĩa là "đế" hay "sự thật". Có bốn chân lý cao thượng hay tứ thánh đế. Có hai lối giải thích tứ thánh đế hay bốn chân lý cao thượng này:

Được gọi là "thánh đế" hay "chân lý cao thượng" vì chân lý này do các bậc thánh hay các bậc cao thượng thể nghiệm và thông suốt. Các bậc thánh hay các bậc cao thượng là những vị đã thấy những chân lý này và tâm họ đã thoát ly phiền não.

Được gọi là "thánh" hay "cao thượng" bởi vì những chân lý này đã được các "thánh" hay "bậc cao thượng" khám phá ra. "Thánh" hay "bậc cao thượng" ở đây là Đức Phật, bậc cao thượng nhất

trong các bậc cao thượng. Bốn chân lý cao thượng này Đức Phật không đặt hay sáng chế, nhưng chỉ khám phá hay phát kiến mà thôi. Những chân lý này luôn luôn hiện hữu nhưng bị màn vô minh che lấp. Khi thế gian không có Phật xuất hiện thì bốn chân lý này bị bỏ quên.

Đã có nhiều vị Phật ra đời trong quá khứ, và chỉ khi có một vị Phật ra đời thì bốn chân lý này mới được khám phá và hiển lộ. Sau khi vị Phật và những đệ tử trực tiếp của Ngài nhập diệt, Giáo pháp của Ngài từ từ biến mất và bốn chân lý này bị che lấp. Một thời gian dài sau đó, một vị Phật khác ra đời, khám phá và khai mở lại bốn chân lý này hay tứ thánh đế cho thế gian.

Một lối giải thích khác cho rằng bốn chân lý này được gọi là "chân lý cao thượng" vì người nào thấu đáo được sẽ trở nên "cao thượng". Người nào thấu suốt hay thấy rõ bốn chân lý này thì tâm thoát ra khỏi mọi phiền não. Sự thấu suốt hay chứng ngộ bốn chân lý này ám chỉ sự cao thượng trong một cá nhân. Bởi thế chân lý này được gọi là chân lý cao thượng hay chân lý tạo nên sự cao thượng.

Một lối giải thích khác cho rằng chân lý này chính nó là cao thượng. Cao thượng ở đây có nghĩa là thật sự, không sai lầm hay ngụy tạo.

Bốn chân lý cao thượng là:

1. Chân lý cao thượng về sự khổ (Khổ Đế).
2. Chân lý cao thượng về nguyên nhân của sự khổ (Tập Đế).
3. Chân lý cao thượng về sự chấm dứt khổ (Diệt Đế).
4. Chân lý cao thượng về con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ (Đạo Đế).

Đặc tính của chân lý đầu tiên, chân lý cao thượng về sự khổ, là "sự khổ". Khổ làm cho bạn khốn cùng. Bởi vậy đặc tính của khổ là đau khổ. Chức năng của khổ là đốt cháy bạn, làm cho bạn bị phiền não. Sự biểu hiện của khổ là một biến cố hay một chuyện đang xảy ra.

Chân lý cao thượng thứ hai, chân lý về nguồn gốc của sự đau khổ, là "ái dục".

Đặc tính của chân lý này là "nguyên nhân". Công năng của nó là ngăn chặn sự gián đoạn, nghĩa là nó tiếp tục gây ra nguyên nhân bất tận mà không để xảy ra một sự gián đoạn nào. Biểu hiện của chân lý thứ hai này là sự ngăn trở hay chướng ngại.

Chân lý thứ ba, chân lý về sự diệt khổ, tức Niết Bàn, có đặc tính "an lạc" và "trạng thái an lạc". Sự an lạc ở đây là thoát khỏi mọi phiền não: tham, sân, si. Công năng của chân lý thứ ba này là chẳng bao giờ bị mất, chẳng bao giờ suy tàn hay chết. Biểu hiện của chân lý thứ ba là "không tướng", "không hình sắc", bởi vậy bạn không thể nào dùng một danh từ hay hình dáng nào để mô tả Niết Bàn. Niết Bàn không có đặc

tính, không có biểu tượng. Một lần nọ vua *Milinda* hỏi đại đức *Naagasena* rằng có thể dùng hình dáng, tuổi tác hay kích thước để mô tả Niết Bàn không, thì được trả lời là không.[21]

Đặc tính của chân lý cao thượng thứ tư hay con đường dẫn đến nơi chấm dứt sự khổ là cung cấp "phương tiện hay con đường thoát ly". Chân lý thứ tư có công năng loại trừ phiền não. Thật vậy, chân lý này bao gồm tám yếu tố, hiện diện vào lúc có đạo tâm. Vào lúc đạo tâm xuất hiện thì phiền não bị loại trừ. Biểu hiện của chân lý này đối với thiên sinh là sự thoát khỏi vòng tái sinh.

Chân lý đầu tiên được gọi là Khổ đế, "*dukkha*". *Dukkha* có nghĩa là xấu,

không có giá trị (*du*) và "trống không" (*kha*). Vật gì xấu xa, không có giá trị và trống không, không trường tồn, không hạnh phúc và không có bản chất thì gọi là khổ, *dukkha*.

Chân lý thứ hai được gọi là Tập đế, "*samudaya*". *Aya* có nghĩa là "nguyên nhân" và *udaya* có nghĩa là "khởi sinh" và *sam* có nghĩa là "phối hợp với các điều kiện hay nguyên nhân khác". Ái dục khởi sinh cùng với si mê, chấp thủ, nghiệp và những yếu tố khác, được hỗ trợ bởi những nguyên nhân khác, gây ra đau khổ (*dukkha*). Bởi vậy, chúng ta gọi chân lý thứ hai này là nguyên nhân của sự khổ hay "tập", *samudaya*.

Chân lý thứ ba được gọi là Diệt đế, "*dukkha nirodha*". Tiếp đầu ngữ *ni* có nghĩa là "không" hay "vắng mặt", và *nodha* có nghĩa là "tù". Như vậy *dukkha nirodha* có nghĩa là không bị lao tù trong sự khổ, trong vòng luân hồi, trong Niết Bàn, vì đã thoát khỏi mọi sự tái sinh. Niết Bàn được gọi là *dukkha nirodha* bởi vì nó là nguyên nhân hay điều kiện để chấm dứt đau khổ.

Chân lý thứ tư có tên thật dài: con đường dẫn đến nơi diệt khổ, Đạo đế, "*dukkha nirodha gaaminii pattipadaa*". Có nghĩa là "đạo" hay "con đường" hay "cách thực hành" (*patipadaa*) dẫn đến nơi (*gaamini*) "chấm dứt đau khổ" (*dukkha nirodha*). Các pháp khởi sinh

nơi nào thì diệt ngay nơi đó. Không có một hiện tượng nào sinh ở nơi này và diệt ở một nơi khác. Nhưng tứ thánh đế này lấy Niết Bàn hay sự chấm dứt đau khổ, khi nó khởi sinh, làm đề mục hành thiền. Bởi thế, chân lý này là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Đức Phật dạy bốn chân lý cao thượng trong Kinh Tứ Niệm Xứ như sau:

*Tỳ khuru biết như thật "đây là khổ",
tỳ khuru biết như thật "đây là nguyên nhân của sự khổ"; tỳ khuru biết như thật "đây là sự chấm dứt khổ"; và tỳ khuru biết như thật "đây là con đường dẫn đến nơi dứt khổ".*

Đoạn văn trên mô tả cho biết thiền sinh đã biết và nhận chân được chân lý cao

thượng như thế nào. "Như thật" có nghĩa là đúng theo thực trạng của nó. Bạn biết như thật hay đúng theo chân lý, đúng theo sự thật. Bạn biết như thật hay đúng theo chân lý rằng đây là sinh, đây là già, đây là đau khổ, buồn rầu, đây là chết v.v... Bạn biết như thật ái dục là nguyên nhân của sự khổ và Niết Bàn là chấm dứt đau khổ và Bát Chánh Đạo là con đường dẫn đến nơi thoát khổ.

---o0o---

1. Chân lý cao thượng về sự khổ.

Đức Phật giảng giải thêm về chân lý thứ nhất như sau:

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là chân lý cao thượng về sự khổ? Sinh

*là khổ, già là khổ, chết là khổ; lo âu
phiền muộn, uất ức than khóc, khổ
thân. khổ tâm và quá suy sụp tinh
thần là khổ; gần cái không ưa là khổ,
xa cái ưa thích là khổ, không đạt
được cái ưa thích là khổ. Tóm lại,
ngũ uẩn thủ là khổ.*

Kinh *Dhammacakkappavattana*, ghi lại những lời giảng giải của Đức Phật trong bài thuyết pháp đầu tiên, có giải thích rõ ràng đoạn kinh trên.

"*Sinh là khổ*", bởi vì sinh là căn bản hay là nền tảng của những đau khổ kế tiếp sau đó mà bạn phải nhận chịu trong suốt cuộc đời.

"*Già là khổ*". Già có nghĩa là lớn lên, trưởng thành và tàn rụi. Già cũng là

căn bản hay nền tảng của sự khổ. Không ai muốn già, nhưng cơ thể không trẻ mãi được. Cơ thể tàn tạ từng giây, từng phút. Không có giây phút nào chúng ta không già thêm cả. Không ai thoát khỏi tiến trình già nua. Bạn có thể xóa bỏ một vài khía cạnh của sự già. Bạn có thể vào mỹ viện để xóa bỏ những vết nhăn trên mặt mình bằng cách căng da mặt, nhưng bạn không thể chấm dứt được tiến trình già nua. Ngay khi bạn đang ở trên bàn giải phẫu để làm cho mình trẻ ra thì bạn cũng đang già dần từng giây phút một. Có thể sau khi giải phẫu xong, mặt bạn có vẻ trẻ hơn, nhưng bạn không thật sự trẻ hơn. Bạn không thể nào xoay ngược tiến trình già nua. Bạn không muốn già

nhưng bạn đang già từng giây từng phút một đây. Đó là nguyên nhân của sự không hạnh phúc. Thế nên già cũng là căn bản hay nền tảng của sự khổ và già cũng được gọi là "khổ".

"Chết là khổ". Điều này thật dễ hiểu. Không ai muốn chết cả.

"Lo âu phiền muộn, luyến tiếc than khóc, khổ thân, khổ tâm và quá suy sụp tinh thần là khổ". Bạn đã từng trải qua những điều này trong suốt cuộc sống của bạn. Đôi lúc bạn buồn rầu, đôi lúc bạn than khóc nức nở (than khóc là khóc ra tiếng, khóc lớn). Đôi khi cơ thể đau nhức, đôi lúc sự nóng giận hay thất vọng tràn ngập tâm bạn. Khổ tâm là một loại ưu phiền (*domanassa*) hay

khổ thọ và thất vọng thuộc về sân hận (*dosa*). Nhưng nói chung chúng đều thuộc về nhóm sân.

"Gần cái không ưa thích là khổ". Phải thấy cái gì mà mình không muốn thấy là khổ. Phải nghe âm thanh gì mà mình không muốn nghe là khổ. Phải sống với người mà mình không ưa thích là khổ. Phải xa người mà mình mến yêu hay xa vật mà mình ưa thích là khổ. Khi người mình mến yêu chết hoặc tạm thời xa vắng mình đều khổ.

"Không đạt được cái ưa thích là khổ". Không đạt được cái mà mình ưa thích có nghĩa là không nắm giữ được, không làm chủ được cái mà mình ưa thích. Hầu hết chúng ta đều ao ước,

mong muốn vật gì mà mình không có. Chúng ta thường ao ước, mong muốn những điều mà mình không thể nào và không bao giờ có được; chẳng hạn như chúng ta mong muốn đừng bị chán nản, thất vọng, đừng khổ thân, khổ tâm nhưng những thống khổ này không bao giờ dứt được. Chúng ta mong muốn đừng già, nhưng đây là một điều không thể nào thực hiện được. Chúng ta mong muốn có được những vật mà chúng ta không thể nào có cũng đều là đau khổ. Nhưng nên nhớ rằng ngay cả khi có được vật mình ưa thích cũng là đau khổ nữa.

"Tóm lại, ngũ uẩn thủ là khổ". Ngũ uẩn thủ là tất cả những gì trên thế gian, dầu là vật hữu tình, chúng sinh hay vật vô

tình, những vật vô tri vô giác đều là đối tượng khiến chúng ta tham đắm, luyến ái hay dính mắc và tà kiến đều là ngũ uẩn thủ. Bởi vậy, ngũ uẩn thủ là khổ.

Sinh là *dukkha*, già là *dukkha*, điều này thật dễ hiểu, nhưng câu cuối cùng của đoạn kinh trên nói rằng ngũ uẩn thủ cũng là *dukkha* thì hơi khó hiểu; bởi vì chúng ta đã đi từ cái hiểu thông thường sang cái hiểu triết học của chữ *dukkha*. Theo nghĩa thông thường thì *dukkha* là "khổ thân" hay "khổ tâm", nhưng theo nghĩa phân tích thâm sâu thì khổ thân, khổ tâm có nghĩa rộng hơn, và một khi bạn hiểu theo nghĩa phân tích thâm sâu của chữ *dukkha* thì bạn đã hiểu rõ ràng chân lý đầu tiên.

Muốn hiểu rõ nghĩa chữ *dukkha* bạn phải biết có ba loại *dukkha*:

- 1) *Dukkha dukkha* (khổ khổ)
- 2) *Viparinaama dukkha* (hoại khổ)
- 3) *Sankhaaradukkha* (hành khổ)

Dukkha dukkha: *Dukkha* theo nghĩa thông thường là sự khổ trong cuộc đời. Được dịch là "khổ khổ". Đó là khổ thân và khổ tâm. Chẳng hạn, khi bị kim đâm vào tay, bạn cảm thấy đau. Đó là *dukkha dukkha* hay khổ khổ; cái đau có thể thấy và nhận biết rõ ràng. Khi bạn cảm thấy buồn, tiếc nuối hay xuống tinh thần hay cảm thấy không được vui thì đó cũng thuộc loại khổ thông thường hay khổ khổ.

Viparinaama dukkha: "Khổ do sự thay đổi". Loại khổ này tùy thuộc vào những sự an lạc, vui thích về vật chất hay tinh thần. Ngay cả những lạc thọ cũng là *dukkha* bởi vì khi chúng thay đổi, hay ra đi chúng gây ra sự luyến tiếc và đau khổ. Như vậy, theo nghĩa này thì ngay cả những lạc thọ, cảm giác vui vẻ thích thú thuộc thân hay tâm cũng đều là *dukkha*.

Sankhaara dukkha: "Hành khổ", khổ vì có duyên sinh. "Duyên sinh có nghĩa là được tạo ra hay có nguyên nhân từ những cái khác. Mọi vật trên thế gian đều do duyên sinh, như vậy *sankhaara dukkha* đã tạo nên mọi vật trên thế gian. ở đây *sankhaara dukkha* bao gồm cả những cảm thọ vô ký và tất cả

những duyên sinh khác trong tam giới. Không có lúc nào trong đời sống bạn có thể thoát khỏi loại *dukkha* này.

Tại sao gọi ngũ uẩn thủ là khổ? Một định nghĩa của *dukkha* là những gì vô thường thì cũng gọi là *dukkha*. Theo một định nghĩa khác của *dukkha* thì lạc thọ, khổ thọ, vô ký thọ và tất cả mọi sự mọi vật đều vô thường. Bởi vì mọi sự mọi vật đều vô thường nên mọi sự mọi vật đều *dukkha*.

Nhưng thế nào là vô thường? Cái gì có khởi đầu thì phải có chấm dứt. Một khi có sự sinh khởi thì chắc chắn phải có sự hoại diệt. Khi một vật gì sinh ra rồi diệt, hiện ra rồi mất đi thì vật đó là vô thường. Vật đó đã bị chi phối, bị áp chế

bởi sự đến và đi trong từng giây phút một nên vật đó là vô thường. Cái gì bị áp chế, bị bó buộc thì đó là *dukkha*. Cái gì có khởi đầu có chấm dứt là vô thường. Cái gì vô thường là *dukkha*.

Chữ *dukkha* thường được dịch là "khổ", nhưng danh từ "khổ" quá giới hạn. Đó là một định nghĩa phổ thông của chữ *dukkha*. Thật ra chữ *dukkha* bao gồm tất cả những gì vô thường, những gì có điểm khởi đầu và điểm chấm dứt. Ngay cả khi bạn đang hưởng thụ một thứ gì, như đang ăn thức ăn ngon hay đang xem một cuốn phim hay, hoặc đang hưởng thụ một dục lạc nào đó, thì thật ra bạn cũng đang đau khổ, bởi vì cái vui và cái thích thú mà bạn đang hưởng không kéo dài, nó có

điểm khởi đầu và điểm chấm dứt. Cái vui vừa mới khởi sinh lại biến mất ngay, bởi thế nó là vô thường. Và bởi vì nó vô thường nên nó là *dukkha*. Nhiều tác giả đề nghị để nguyên chữ *dukkha* đừng dịch vì không có một danh từ nào dịch trọn nghĩa chữ *dukkha* được.

Khi tuyên bố bốn chân lý cao thượng, Đức Phật chỉ cho thấy sự thực của thế gian và những gì trên cuộc sống này đều là đau khổ. Nhiều người tỏ vẻ không hài lòng đối với Phật giáo bởi vì họ nghĩ rằng Phật giáo sống trong đau khổ. Họ nghĩ rằng Phật giáo dạy những điều bi quan. Thật ra khi nói rằng mọi vật trên thế gian đều là *dukkha* thì điều đó chẳng phải là bi quan, vì đó là sự

thật. Tất cả đều là *dukkha*. Chúng ta không thể nào kết tội một vị thầy thuốc là bi quan khi vị này xem xét cẩn thận một bệnh nhân và bảo rằng người này bị bệnh. Đó không phải bi quan mà là thực tế và cần thiết; bởi vì có thật sự biết rõ bệnh tình của bệnh nhân thì thầy thuốc mới có thể định liệu phương pháp chữa trị.

Nếu Đức Phật chỉ nói đến *dukkha* mà thôi thì Ngài có thể bị kết tội là giảng dạy những điều bi quan. Nhưng đức Phật tìm thấy nguyên nhân của sự đau khổ và đem lại niềm hi vọng cho chúng ta bằng cách tuyên bố rằng có cái dứt khổ, chẳng khác nào thầy thuốc sau khi chẩn mạch biết được bệnh trạng và báo cho bệnh nhân biết rằng bệnh có thể

chữa trị được. Đức Phật không những cho biết có sự chấm dứt đau khổ mà Ngài còn chỉ cho ta thấy rõ con đường để chấm dứt đau khổ. Nghĩa là có phương pháp, có cách thức, có sự thực hành để loại bỏ đau khổ. Bởi vậy, thông điệp về bốn chân lý cao thượng hay tứ thánh đế không bi quan mà là thực tế. Đức Phật chỉ rõ rằng trong sự chấm dứt đau khổ có an lạc, tĩnh lặng và trí tuệ.

Câu "*Tóm lại, ngũ uẩn thủ là khổ*" phải được hiểu theo ý nghĩa trên. Ngũ uẩn thủ vừa là duyên sinh vừa là duyên hệ. Như thế, ngũ uẩn có điểm khởi đầu và điểm chấm dứt là vô thường. Bởi vì chúng vô thường nên chúng là khổ.

Đức Phật đã nói đến chân lý về sự khổ bằng cách định nghĩa như sau:

Bây giờ thế nào là sinh? Sự sinh của một chúng sanh tùy thuộc vào giới loại của chúng sanh, sự ra đời của chúng, nguồn gốc của chúng, sự thụ thai của chúng, sự hiện hữu của chúng, sự xuất hiện các uẩn, sự thụ đắc các căn; này các thầy tỳ khuru, như vậy được gọi là sinh.

"Sự sinh của một chúng sanh tùy thuộc vào giới loại của chúng sanh", có nghĩa là sự sinh của chúng sanh trong thế giới của loài người hay trong cõi trời hoặc trong các cảnh giới súc sanh, ngạ quỷ v.v...

"*Sự xuất hiện các uẩn*", có nghĩa là sự khởi sinh của các uẩn vào lúc sinh.

"*Sự thụ đắc các căn*", có nghĩa là sự khởi sinh của một vài căn vào lúc sinh.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là già? Sự già của một chúng sanh tùy thuộc vào giới loại của chúng sanh; sự già của chúng, sự suy thoái, sự rụng răng, sự bạc tóc, sự nhăn da, sự suy sụp sức khỏe, sự suy mòn các căn, này các thầy tỳ khưu, như vậy là già.

Trong *A.t.thasaalini* có nói rằng sự già không thể thấy được. Những gì bạn thấy chỉ là kết quả của sự già, như rụng răng, tóc bạc, cơ thể suy yếu... Từ những hậu quả như rụng răng chẳng hạn, chúng ta thấy được nguyên nhân

của chúng là sự già. Như vậy sự già ở đây được mô tả nhờ sự nhận ra những hậu quả của nó.[22]

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chết? Sự ra đi và sự biến mất của chúng sanh khỏi các giới loại mà chúng đang sống; sự suy tàn, sự biến mất, sự đang chết, sự chết, sự hoàn toàn chấm dứt đời sống, sự diệt của ngũ uẩn, sự vất bỏ tử thi, sự suy tàn của các căn kiểm soát sức sống, này các thầy tỳ khuru, như vậy là sự chết.

Khi diễn tả và giải nghĩa sự chết, Đức Phật đã dùng nhiều ví dụ và dùng rất nhiều chữ đồng nghĩa để cho người nghe, nếu không hiểu được sự giảng giải đầu tiên, có thể hiểu được sự giảng

giải thứ hai hay thứ ba. Đó là cách mà Đức Phật giảng giải các từ, đặc biệt là trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) rất nhiều chữ đồng nghĩa đã được dùng để chỉ cho cùng một việc.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là lo âu phiền muộn? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự ăn năn, sự âu sầu, tâm sầu muộn, sự sầu khổ bên trong, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là lo âu phiền muộn.

Lo âu phiền muộn là một khổ thọ hiện diện trong hai loại tâm tương ưng với sân hận.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là uất ức than khóc? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự than khóc, sự bi thảm và than khóc, trạng thái bi thảm và than khóc, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là uất ức than khóc.

Trước tiên bạn cảm thấy phiền muộn rồi thì bạn có thể than ra tiếng. Bạn khóc lớn và sự khóc lớn này được gọi là "than khóc". Than khóc là âm thanh hay tiếng nói hỗn loạn do tâm tạo nên.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là khổ thân? Sự đau khổ về thân và sự không sáng khoái về thân; sự đau khổ, sự không sáng khoái do thân

xúc, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là khổ thân.

Khổ thân là một khổ thọ liên quan đến thân. Khi bạn dùng vật gì đập vào thân, bạn sẽ cảm nhận được loại đau khổ này. Đó là cảm giác đi kèm với một loại thân thức phát sanh đồng thời với sự đau.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là khổ tâm (ưu phiền)? Sự khổ tâm và sự không sáng khoái về tâm, sự khổ và sự không sáng khoái do tâm xúc, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là khổ tâm.

Ưu phiền hay khổ tâm là một khổ thọ có mặt nơi những loại tâm đi kèm với sân hận (*dosa*). Khi tìm hiểu sự khổ

tâm thì bạn sẽ thấy cảm giác này cũng tương tự như những loại tâm khởi sinh với sân.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là sầu não? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự ảo não, sự sầu não, trạng thái của chúng sinh đang có sự ảo não, trạng thái của chúng sinh đang có sự sầu não, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là sầu não.

Sầu não là một loại sân hận (*dosa*) hiện diện nơi hai loại tâm đi kèm với khổ thọ. Sự khác biệt giữa lo âu phiền muộn, uất ức than khóc và sầu não

được sách Thanh Tịnh Đạo nói đến như sau:

-- Lo âu phiền muộn chẳng khác nào dầu được nấu trong một cái chảo đặt trên bếp lửa nhỏ. Uất ức than khóc chẳng khác nào dầu sôi tràn khỏi nồi khi đốt lửa quá mạnh. Sầu não là phần dầu còn lại trong chảo sau khi dầu đã sôi trào ra và không thể nào có thể tiếp tục trào ra nữa, nấu cho đến khi dầu khô hẳn.[23]

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là đau khổ khi phải gần những gì mà mình không ưa thích. ở đây, bất kỳ những gì không đáng yêu, không vừa lòng, không thích thú (sảng khoái), hình sắc, âm thanh, mùi, vị và vật xúc

chạm hoặc bắt kỳ vật gì mà mình muốn chúng mất, muốn chúng bị hư hại, muốn chúng không được thoải mái, muốn chúng không tránh khỏi điều bất hạnh, nhưng mà mình lại phải sống với chúng, chung đụng với chúng, yêu thương chúng, cùng hòa lẫn với chúng. Nay các thầy tỳ khưu như vậy là gần với những gì mà mình không thích.

Và nay các thầy tỳ khưu, thế nào là xa cái mình ưa thích. ở đây, bất kỳ cái gì đáng yêu, đáng ưa thích, dễ thương, sắc, tinh, hương, vị, xúc; hay những ai mà mình muốn cho họ có sự an lạc, muốn cho họ có sự lợi ích, muốn cho họ có sự thoải mái, muốn cho họ tránh xa những điều bất hạnh, cha

mẹ, anh, chị, em, bạn bè, đồng nghiệp, bà con gần, bà con xa; những ai không thể sống gần với mình, không thể đến với mình, không được thân cận với mình, không hòa lẫn với mình. Nay các thầy tỳ khưu, như vậy là đau khổ vì phải xa cái mình ưa thích.

Và nay các thầy tỳ khưu, thế nào là không đạt được cái mình mong cầu. Bị sự sanh chi phối, sự mong cầu sau đây có thể khởi sanh: "Mong rằng ta khỏi bị sự sanh chi phối, mong rằng ta khỏi đi tái sanh", nhưng thực ra, những điều này không chỉ do mong cầu mà được. Như vậy là sự đau khổ do không đạt được cái gì mà mình mong cầu.

Bị sự già chi phổi có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khởi bị sự già chi phổi". Nhưng thực ra, những điều này không chỉ do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị bệnh tật chi phổi có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khởi bị bệnh tật chi phổi". Nhưng thực ra, những điều này không chỉ do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị sự chết chi phổi có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khởi bị sự chết chi phổi". Nhưng thực ra, những

điều này không chỉ do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và sầu não chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và sầu não chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không chỉ do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

"Không đạt được cái gì mà mình mong cầu" có nghĩa là không có được những

gì không thể đạt được. Mỗi lần bạn mong ước mình đừng bị sự sanh chi phối, đừng bị sự già chi phối, đừng bị sự đau chi phối v.v... đó là bạn mong ước những gì mà mình không thể đạt được và như vậy là nguyên nhân của đau khổ.

Và này các thầy tỳ khưu, "Một cách tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ là gì?". Đó là sắc uẩn thủ, thọ uẩn thủ, tưởng uẩn thủ, hành uẩn thủ, thức uẩn thủ. Này các thầy tỳ khưu, chúng được gọi "một cách tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ".

Chân lý cao thượng về sự khổ đã được giảng giải chi tiết trong kinh này. Phần giảng giải sau cùng là phần quan trọng

nhất vì nó bao gồm tất cả mọi sự trong thế gian. Nó giúp cho bạn hiểu rõ chân lý cao thượng đầu tiên với tầm mức phân tích thâm sâu.

Khi giải thích câu: "*Không đạt được cái gì mà mình mong cầu*" thì cũng là đau khổ, nhà luận giải muốn nói rằng những sự mong cầu về những gì mà mình không thể đạt được, những gì mà mình không thể có được là đau khổ nên thuộc về chân lý thứ nhất. Trong chính kinh này thì giảng nghĩa rằng mong cầu về sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp chính nó là ái dục nên thuộc về chân lý thứ hai. Hòa thượng thiền sư Mahasi dạy rằng: "Tham ái đã được tích lũy trong các kiếp sống quá khứ và tham ái là nguồn gốc của ngũ uẩn trong những

kiếp kế tiếp nằm trong chân lý thứ hai. Đó là tham ái những gì mà mình không đạt được, là tham ái thuộc về ngũ uẩn trong những kiếp kế tiếp."

---o0o---

2. Chân Lý Cao Thượng về Nguyên Nhân của Sự Khổ

Đức Phật giảng giải chân lý thứ hai như sau:

"Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về nguyên nhân của sự khổ? Đó là ái dục khiến khởi sinh cuộc sống mới và, tràn đầy với sự vui thích và dục lạc, luôn luôn tìm kiếm một sự thích thú mới lúc chỗ này, lúc chỗ kia, mong muốn dục lạc, mong muốn một cuộc sống vĩnh viễn

(hữu ái) mong muốn không còn có đời sống (vô hữu ái).

Trong bài pháp đầu tiên Đức Phật cũng đã giảng giải chân lý thứ hai này. Phật giáo là đạo duy nhất chỉ rõ rằng tham ái chính là nguồn gốc của sự đau khổ và là nguồn gốc của đời sống. Phật giáo không chấp nhận sự sáng tạo hay đấng sáng tạo nào là nguồn gốc của sự đau khổ. Thật vậy, Phật giáo không chấp nhận sự hiện hữu của một đấng sáng tạo. Lời nói này khi được tuyên bố lần đầu tiên đã làm chấn động mọi người.

Tham ái là một lực di chuyển, chuyên chở. Nếu bạn hoàn toàn không có tham ái thì bạn sẽ không bị tái sanh. Chẳng

hạn, khi bạn muốn đi đến Hoa Thịnh Đốn thì bạn sẽ đi và sẽ đến đó, bởi vì bạn có sự mong muốn. Khi bạn không có ý muốn đến đó thì bạn không thể đến đó được. Cũng vậy, khi bạn có tham ái vào đời sống hiện hữu thì lòng tham ái của bạn sẽ tạo ra sự tái sinh. Đó là lý do tại sao nói rằng ái dục tạo ra sự tái sinh mới. Ngay cả việc làm điều thiện với chủ đích mong cầu được sự tái sinh tốt đẹp hơn thì cũng giữ bạn trong vòng tái sinh.

Ái dục được "đồng hóa" (*sahaagata*) với thú vui và dục lạc. Như vậy trong thực tế ái dục chẳng gì khác hơn là sự ưa thích và tham dục.

"Luôn luôn tìm kiếm một sự thích thú mới lúc chỗ này, lúc chỗ kia", có nghĩa là có sự ưa thích mới mẻ, bất kỳ nơi nào chúng sinh được sinh ra. Khi chúng sinh được sinh ra trong bất kỳ một đời sống nào thì tư tưởng tích cực đầu tiên khởi sanh trong chúng sanh đó là tư tưởng tham ái vào đời sống hiện hữu, tư tưởng dính mắc vào cuộc sống. Chúng sanh khởi đầu đi vào cuộc sống với tham ái. Khi chúng sanh được tái sanh là một con người thì sẽ tham luyến vào cuộc sống con người. Khi tái sanh là một vị trời sẽ tham luyến vào đời sống trên cõi trời.

Có ba loại ái dục: dục ái, hữu ái và vô hữu ái.

- **Dục ái:** Dục ái là tham ái, dính mắc vào dục lạc ngũ trần. Muốn thấy cái gì vừa ý là dục ái. Muốn nghe âm thanh êm tai dễ chịu là dục ái ... Tham ái vào các đối tượng giác quan hay dục lạc ngũ trần là dục ái.

- **Hữu ái:** Hữu ái là tham luyến, dính mắc vào cuộc sống mới. Chú giải nói đến bốn loại hữu ái:

1) Tham ái vào cõi dục giới: những chúng sanh sinh ra trong cõi dục giới, dính mắc vào cõi dục giới đó và mong muốn được tái sinh vào cảnh người và các cõi trời thấp (*deva*).

2) Tham ái khởi sinh cùng với thường kiến, một quan niệm cho rằng chúng sanh và thế gian này vĩnh viễn hiện

hữu. Đó là tin tưởng rằng có một thực thể vĩnh cửu chuyển đi từ đời sống này đến đời sống khác, tự thanh lọc qua nhiều cuộc sống và trở về du nhập với đại ngã của vũ trụ. Lòng tham ái đi kèm với sự tin tưởng như thế được gọi là hữu ái, và hữu ái trong trường hợp này là có quan kiến về một đời sống, một sự hiện hữu vĩnh cửu.

3) Tham ái, chấp trước vào sự hiện hữu của hai loại phạm thiên: phạm thiên ở cõi hữu sắc và phạm thiên ở cõi vô sắc.

4) Dính mắc vào các tầng thiên: Khi thiên sinh đạt được một số tầng thiên họ sẽ trở nên dính mắc vào các tầng thiên này.

- **Vô hữu ái:** Vô hữu ái khởi sinh với đoạn kiến. Một số người tin tưởng rằng chỉ có một đời sống duy nhất này, không có gì khởi sinh sau khi cuộc sống này chấm dứt. Như vậy là chẳng có tái sinh và chúng sanh bị hủy diệt hoàn toàn vào lúc chết. Loại tin tưởng này là "đoạn kiến". Tham ái đi kèm với đoạn kiến được gọi là vô hữu ái.

Dẫu loại ái dục nào đi nữa cũng gây ra sự tái sinh mới. Một cách đơn giản, chúng là sự ưa thích và tham dục, và ái dục đưa đến sự thỏa thích trong đời sống này hay đời sống kia. Chính ái dục này là nguồn gốc hay nguyên nhân của sự đau khổ. Có những nguyên nhân khác như vô minh cũng gây ra đau khổ. Nhưng ái dục được liệt kê đơn độc như

là nguồn gốc của sự đau khổ bởi vì nó là nguyên nhân đặc biệt của sự đau khổ. Nó gây ra đau khổ với sự hỗ trợ của những nguyên nhân khác. Đức Phật đã dạy cho chúng ta phần căn bản của loại tham ái này với đầy đủ chi tiết.

Và này các thầy tỳ khưu, sự tham ái này khi sinh thì sinh ra ở đâu, khi trú thì trú ở đâu? Bất cứ cái gì trên đời là vật đáng yêu, đáng thích, thì sự tham ái này khi khởi sinh thì khởi sinh ở nơi ấy và khi trú thì trú ở nơi ấy.

Ở đây, "*khởi sinh*" có nghĩa là sự khởi sinh đầu tiên, "*trú*" có nghĩa là sự khởi sinh lập đi lập lại nhiều lần. Hoặc theo phụ chú giải thì "*khởi sinh*" cũng có nghĩa là khởi sinh hay xảy ra trong tâm

và "*trú*" có nghĩa là nằm ngủ hay tiềm tàng trong tâm.

Có ba mức độ phiền não:

- Phiền não ngủ ngầm hay tiềm ẩn,
- Phiền não khởi sinh và
- Phiền não tác động.

Vào lúc bạn không giận hay bực mình ai thì tạm gọi là sân hận vắng mặt trong bạn. Nhưng khả năng nổi giận vẫn có mặt trong bạn ở trạng thái tiềm ẩn. Khi có nguyên nhân thì bạn nổi sân. Sân hận khởi sinh trong tâm rồi nổi lên bề mặt. Trước kia sự sân hận không hiện diện trong tâm bạn, nhưng nay, khi bạn sân hận thì sự sân hận thật sự có mặt. Đó là phiền não đã từ giai đoạn tiềm ẩn chuyển sang giai đoạn khởi sinh, và

giai đoạn kế tiếp là bộc phát ra hành động. Khi phiền não đã bước sang giai đoạn này thì phiền não không còn ở trong tâm mà nhảy ra ngoài bằng tác động. Lúc bấy giờ bạn có thể gây gỗ, có thể đánh đập và có thể giết người nữa. Giai đoạn phiền não biểu hiện qua hành động là giai đoạn thô tháo nhất của sân hận. ở đây "*trú*" thuộc vào giai đoạn phiền não thứ nhất, đó là giai đoạn tiềm ẩn, và "*khởi sinh*" là ở giai đoạn phiền não thứ hai. Đối với sự vật đẹp dễ, đáng yêu thì loại phiền não này khởi sinh và tự lập đi lập lại nhiều lần; hoặc nó tiềm ẩn trong những vật đáng yêu đó và tùy thuộc vào chúng mà nổi dậy.

Và cái gì trên đời là những vật đáng yêu đáng mến?

Mắt trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tai trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Mũi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Lưỡi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi

thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thân trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tâm trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây [24]

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm có thể là những vật đáng yêu, đáng mến và bạn có thể bị dính mắc, tham luyến vào chúng nên tham ái khởi sinh và trú trong tâm bạn.

Hình sắc, âm thanh, mùi, vị hoặc sự xúc chạm và đối tượng của tâm (sắc,

thinh, hương, vị, xúc và pháp) là những vật đáng yêu, đáng mến.

Khi bạn dính mắc tham luyến vào chúng thì ái dục khởi sinh và trú trong tâm bạn

Nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức trên cõi đời đều là những vật đáng yêu, đáng mến.

"Nhãn thức" có nghĩa là sự nhận biết từ mắt hay còn gọi là thức thấy. Những thức khác cũng được hiểu tương tự như vậy.

Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỉ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc trên cõi đời đều là những vật đáng yêu, đáng mến.

"*Nhãn xúc*" có nghĩa là sự xúc chạm bằng tâm khởi lên khi vật thấy, mắt và nhãn thức phối hợp với nhau. Nhãn xúc là một tâm sở.

Nhãn thọ, nhĩ thọ, tỉ thọ, thiệt thọ, thân thọ, ý thọ trên cõi đời đều là những vật đáng yêu, đáng mến

Tùy thuộc vào và song song với xúc mà thọ phát sinh.

Nhãn tưởng, nhĩ tưởng, tỉ tưởng, thiệt tưởng, thân tưởng, ý tưởng trên cõi đời đều là những vật đáng yêu, đáng mến.

Cùng với nhãn thức v.v... mà tưởng cũng khởi lên. Tưởng (*sa~n~na*) đã tạo nên tướng hay hình ảnh hoặc dấu hiệu, là một điều kiện để nhận ra rằng "chính

là nó", giống như thợ mộc làm dấu trên gỗ để khi dùng có thể nhận ra khúc gỗ mà mình đã đánh dấu. Khi bạn thấy một đối tượng thì bạn ghi nhận "đây là đàn ông, đây là đàn bà" hay "cái này đẹp" thì tưởng khởi sinh trong bạn.

Tác ý liên quan đến sắc, thính, hương, vị, xúc và pháp là những vật đáng yêu, đáng mến.

"Tác ý" là cái gì mà mình muốn, cố ý làm. Tác ý cũng là một tâm sở. Nó hoàn thành công năng của chính nó và công năng của những tâm sở khác.

Sắc ái, thính ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái là những vật đáng yêu, đáng mến.

"*Sắc ái*" hay "tham ái vào hình sắc", "*thinh ái*" hay "tham ái vào âm thanh".... là kết quả của các loại ái dục khác. Sắc ái, thính ái... là chân lý cao cả thứ nhất (khổ). Ái dục phát sinh từ sắc ái này là loại chân lý cao cả thứ hai (tập đế). Khi bạn bắt đầu biết rằng bạn có sắc ái, thính ái... thì bạn hiểu được chân lý thứ nhất. Khi bạn bắt đầu biết rằng sắc ái, thính ái... này đã gây nên một loại ái dục khác thì bạn hiểu chân lý thứ hai.

Tâm hay nghĩ tưởng liên quan đến sắc, thính, hương, vị, xúc và pháp là những vật đáng yêu, đáng mến.

"*Tâm*", tâm ở đây có nghĩa là hướng tâm đến đối tượng. Tâm ở đây phải

hiểu theo nghĩa của tâm "*vitakka*" trong Vi Diệu Pháp, nó là một tâm sở.

Tứ hay vọng tưởng liên quan đến sắc, thính, hương, vị, xúc và pháp là những vật đáng yêu, đáng mến.

"*Tứ*" (*vicaara*) theo Vi Diệu Pháp là đặt tâm trên đối tượng cũng là một tâm sở. Sự khác biệt giữa *vitakka* và *vicaara* được giảng giải trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) như sau:

Tâm (*vitakka*) là sự xúc chạm đầu tiên của tâm với đối tượng, có tính cách vừa thô thiển vừa sơ khai, giống như đánh vào chuông. ***Tứ*** (*vicaara*) là tác động giữ tâm trên chuông trong ý nghĩa rằng tác động này là vi tế với đặc điểm riêng

biệt của áp lực liên tục, tựa như tiếng chuông ngân. [25]

Tất cả những yếu tố trên đều đáng yêu, đáng mến. Chúng là đối tượng của tham ái. Tham ái tùy thuộc vào chúng mà khởi sinh và trú.

---o0o---

3. Chân lý cao thượng về sự chấm dứt đau khổ

Chân lý thứ ba còn gọi là Diệt đế, chân lý về sự chấm dứt đau khổ, thường được hiểu là Niết Bàn (*nibbaana*). Đức Phật đã diễn tả chân lý cao thượng thứ ba như sau:

Nó hoàn toàn diệt tắt, bằng cách loại trừ, loại bỏ, hay vất bỏ hoặc giải thoát

khởi và không dính mắc vào chính ái dục này.

Chân lý cao thượng về sự chấm dứt đau khổ có nghĩa là hoàn toàn dập tắt bằng cách loại trừ ái dục đã được diễn tả trong chân lý hay điều đế thứ hai. "Hoàn toàn dập tắt bằng cách loại trừ" được dịch từ câu Paa.li: *Asesa-viraaganirodha*. Câu Paa.li này có thể được dịch một cách khác, chẳng hạn như: "Hoàn toàn diệt tắt và hoàn toàn loại trừ chính ái dục đó". Có nghĩa là chân lý cao cả về sự chấm dứt đau khổ hay Niết Bàn là sự dập tắt hay loại trừ ái dục. Chân lý thứ ba hay diệt đế chẳng khác nào một loại dụng cụ để khử trừ ái dục. Khi thiên sinh nhận chân được chân lý hay giác ngộ thì tâm họ khởi

sinh một loại tâm gọi là "đạo tâm". Đạo tâm nhận Niết Bàn hay sự diệt tất đau khổ làm đối tượng và có công năng loại trừ ái dục hay phiền não trong tâm.

Đạo tâm đã loại trừ phiền não như thế nào? Phải chăng đạo tâm loại trừ phiền não quá khứ? Nếu vậy thì nó chẳng có hiệu quả gì. Nó chẳng loại trừ được gì cả, bởi vì vào lúc có đạo tâm thì phiền não đã vắng mặt rồi. Phải chăng đạo tâm diệt trừ phiền não tương lai? Nếu vậy thì đạo tâm cũng chẳng có hiệu quả gì, bởi vì vào lúc có đạo tâm thì những phiền não tương lai chưa có mặt. Vậy thì, phải chăng đạo tâm diệt trừ phiền não trong hiện tại. Nếu như vậy ta có thể nói rằng đạo tâm đi cùng với phiền não. Nhưng theo Vi Diệu Pháp thì

thiện và bất thiện tâm sở không thể khởi sinh cùng lúc được cho nên đạo tâm và phiền não không thể đồng sanh khởi. Cũng có thể lập luận rằng những phiền não khởi sinh không cùng với một loại tâm nào cả. Nhưng không hề có chuyện một phiền não trong hiện tại không phối hợp với một tâm. Bởi vậy, chúng ta không thể nói rằng đạo tâm loại trừ phiền não trong hiện tại. Như thế, tóm lại hình như có thể nói rằng đạo tâm chẳng loại bỏ được gì cả.

Vậy đạo tâm đã loại trừ được gì?

Theo các nhà chú giải thì phiền não "là mảnh đất để cây trồng" và mảnh đất này đã bị loại trừ bởi đạo tâm. "Đất" ở đây có nghĩa là ngũ uẩn trong tam giới,

là đối tượng của Thiền minh sát (*vipassana*). "Đất để trồng" có nghĩa là những phiền não có thể khởi sinh đối với ngũ uẩn này. Phiền não bị loại trừ bởi đạo tâm không thuộc vào quá khứ, cũng không thuộc vào tương lai, cũng không thuộc vào hiện tại. Cái mà đạo tâm loại trừ là phiền não ngủ ngầm hay khả năng trỗi dậy của phiền não. Bạn có phiền não nhưng không phải phiền não lúc nào cũng có mặt trong tâm bạn. Bởi vì phiền não ngủ ngầm chỉ khởi dậy trong tâm bạn khi có điều kiện, nên bạn có thể nói rằng bạn có những phiền não này mặc dầu hiện tại chúng không có mặt. Bạn chắc chắn có loại phiền não ngủ ngầm này và có thể loại trừ khả năng khởi sinh phiền não của

chúng. Chúng ta hãy lấy ví dụ về một cây xoài để hiểu thêm về sự loại trừ phiền não. Nếu bạn không muốn cho cây xoài ra trái, bạn không cần phải loại trừ trái của chúng trong quá khứ, trong hiện tại hay trong tương lai mà bạn phải dùng thuốc hoá học để khiến khả năng ra trái trong tương lai của cây xoài bị loại trừ. Tương tự như thế, không phải là loại trừ phiền não quá khứ, hiện tại hay tương lai mà loại trừ khả năng khởi sinh phiền não trong tương lai. Vào lúc có đạo tâm thì phiền não ngủ ngầm hay khả năng khởi sinh phiền não bị hủy diệt và đạo tâm lấy sự chấm dứt đau khổ hay Niết Bàn làm đề mục[26]

Chân lý thứ ba hay Niết Bàn (*nibbaana*) rất khó diễn giải bởi vì Niết Bàn không thuộc vào thế giới này. Bởi vì chúng ta đã quen sống trong thế tục này, nhìn sự vật theo nhãn quan thế tục nên khó có thể hiểu được Niết Bàn. Niết Bàn khác hẳn với những gì mà chúng ta biết hay từng kinh nghiệm qua. Câu chuyện về con rùa rời khỏi nước đi chơi trên đất liền trở về gặp cá cho ta hiểu phần nào sự khó khăn để hiểu Niết Bàn.

Rùa lên đất liền chơi trở về gặp cá. Cá hỏi rùa đi đâu, rùa trả lời:

- Mình vừa mới đi bộ trên đất liền.

Cá hỏi:

- Bạn bơi trên đất liền phải không?

Rùa trả lời:

- Không, tôi đi bộ trên đất.

Cá không thể nào hiểu được thế nào là đất liền bởi vì cá chưa bao giờ có kinh nghiệm như vậy. Cá nghĩ rằng đất liền phải là một loại chất lỏng mà nó có thể bơi lội trong đó.

Cũng vậy, Niết Bàn khác biệt với những gì mà chúng ta thường sống và những gì mà chúng ta có hay chúng ta kinh nghiệm được trong thế gian này. Thật khó để hiểu hay để mô tả Niết Bàn.

Bởi vì Niết Bàn hoàn toàn đối nghịch lại những điều kiện trên thế gian nên Niết Bàn thường được diễn tả bằng những từ phủ định như là: diệt tất đau

khô, không có duyên sinh, không tướng, không sinh, không già, không đau, không chết. Phần lớn đều được diễn tả bằng những từ phủ định; bởi vì khó có thể diễn tả bằng những từ xác định được. Chẳng hạn có người bảo bạn hãy diễn tả cho biết thế nào là sức khỏe. Bạn làm thế nào để diễn tả? Phải chăng bạn có thể nói đó là sự vắng mặt của đau yếu, bệnh hoạn.

Tuy rằng chúng ta dùng hình thức phủ định để mô tả Niết Bàn nhưng điều này không có nghĩa Niết Bàn là phủ định. Niết Bàn không phủ định cũng không xác định vì nó không hiện hữu. Chỉ có những gì hiện hữu mới có phủ định hay xác định. Niết Bàn không phải là một trạng thái cũng không phải là một tình

trạng hay điều kiện của tâm trong một thời gian đặc biệt nào đó, cũng không phải là một vị trí hay một nơi chốn hay cảnh giới nào. Một cách đơn giản là bạn không thể nào mô tả được Niết Bàn. Niết Bàn chỉ có nghĩa là dập tắt phiền não và chấm dứt đau khổ.

Nhiều người hỏi rằng liệu có hạnh phúc trong Niết Bàn không? Câu hỏi này cũng không thích hợp bởi vì nó đã nêu tiền đề rằng Niết Bàn là một nơi hay một sự hiện hữu hoặc một trạng thái của tâm. Vì Niết Bàn không phải là một nơi hay một sự hiện hữu hoặc một trạng thái của tâm nên bạn không thể nói có đau khổ hay hạnh phúc trong Niết Bàn. Niết Bàn là sự vắng bóng của đau khổ và vắng bóng của phiền não.

Thêm vào đó, Niết Bàn cũng không phải là kết quả của con đường dẫn đến Niết Bàn. Chỉ có sự nhận chân hay sự đạt Niết Bàn mới là kết quả của đạo. Đó là kết quả của Thiên Minh Sát. Nếu Niết Bàn là kết quả của một điều gì đó thì Niết Bàn phải có khởi đầu và chấm dứt. Nếu có khởi đầu và chấm dứt thì Niết Bàn không vĩnh cửu và không phải là hạnh phúc thật sự. Niết Bàn không phải là kết quả của đạo cũng như thành phố không phải là kết quả của con đường, nhưng muốn đến được thành phố thì phải dùng con đường. Giác ngộ hay Niết Bàn là kết quả thực hành Thiên Minh Sát. Không thể nói Niết Bàn là kết quả của một thứ gì cả. Cũng không thể nói Niết Bàn là có

hình dáng, màu sắc, kích thước hay tuổi tác. Chúng ta hãy nhớ lại những câu hỏi mà vua Milinda đã hỏi Đại đức Naagasena ở chương trước. Đại đức đã nói rằng: "Không thể có cái gì để đối chiếu được, thưa Đại vương, không thể dùng ví dụ hay lý luận, hay những nguyên nhân gì hay những phương pháp gì để chỉ cho thấy rõ hình dáng, mô mẫu, tuổi tác hay kích thước của Niết Bàn".[27]

Bạn không thể nói Niết Bàn là sáng hay mờ, tròn hay vuông, lớn hay nhỏ hay bất kỳ thế nào. Không thể dùng những ngôn từ như thế để mô tả Niết Bàn được. Kinh thứ mười một trong Trường Bộ Kinh và kinh thứ bốn mươi chín trong Trung Bộ Kinh mô tả Niết

Bàn là *Sabbatopabha*. Các nhà luận sư đã giải thích danh từ này là "chiếu sáng khắp mọi nơi". Tuy nhiên, không thể hiểu nghĩa đen như vậy. Niết Bàn được gọi là "chiếu sáng", bởi vì nó không bị ô nhiễm bởi phiền não. Hòa thượng Mahasi đã giải thích như sau:

Sắc hay vật chất có thể bị ô nhiễm vì bụi bặm. Danh như tâm vương hay tâm sở có thể tương ưng với tham, sân, si... bởi vậy, chúng có thể bị ô nhiễm. Ngay cả những tâm sở thiện cũng bị ô nhiễm khi có tham, sân, si đi trước hay theo sau. Trong khi đó Niết Bàn không thể tiếp xúc với bất kỳ ô nhiễm nào nên hoàn toàn tinh khiết. Đó là ý nghĩa của Niết Bàn đã được các nhà chú giải gọi là "chiếu sáng khắp mọi nơi". Nhiều

người dựa vào sự giải thích của chú giải cho rằng Niết Bàn là một ánh sáng rất sáng, nhưng ánh sáng là vật chất hay "sắc" (và không có vật chất trong Niết Bàn và chính Niết Bàn cũng không phải là vật chất) và như vậy lời giải thích của các nhà luận giải đi ngược lại lời dạy của Đức Phật. Chỉ có thể giải thích rằng chỉ có sự diệt tận mới chiếu sáng khắp mọi nơi bởi vì nó hoàn toàn thoát khỏi mọi ô nhiễm của các pháp có điều kiện (pháp hành hay pháp hữu vi) là thích hợp mà thôi.[28]

Đức Phật mô tả Niết Bàn, trong bản kinh đầu tiên được nói trước đây như sau:

Niết Bàn được biết (bởi trí tuệ của thánh đạo) không thể thấy được (bằng mắt trần). Nó không có giới hạn (sinh, diệt hay những gì khác sau khi có mặt), nó sáng tỏ khắp mọi nơi. ở đó không có thủy đại, không có địa đại, không có hỏa đại, không có phong đại. ở đó không có dài, không có ngắn, không có nhỏ, không có lớn, không có đẹp, không có xấu. ở đó thân và tâm đều diệt tận. Với sự diệt tận của thức tâm (nghiệp thức và tử thức của Alahán) tất cả mọi thứ ấy (thân tâm hay danh sắc) đều chấm dứt.

Không nên có cảm tưởng sai lầm rằng Niết Bàn chỉ được diễn tả dưới hình thức phủ định. Niết Bàn cũng được

diễn tả dưới hình thức xác định nữa, như: Chân lý, bờ bên kia, khó thấy, vĩnh viễn, tốt đẹp, an toàn, kỳ diệu, nguyên vẹn, thanh tịnh, tinh khiết, hải đảo, chỗ trú ngụ, an lạc cao tột v.v...
[29]

Cần nên hiểu rằng, mặc dầu Niết Bàn không thể được mô tả một cách đầy đủ, mặc dầu nó không được hiện hữu trong ý nghĩa là phải có ba giai đoạn hiện hữu: sinh, trụ, diệt, nhưng Niết Bàn là thực hữu. Niết Bàn có nơi sự chấm dứt ái dục, chấm dứt phiền não và chấm dứt đau khổ.

Khi mô tả chân lý thứ ba Đức Phật dạy: "Đó là sự hoàn toàn diệt tất ái dục". Như vậy Đức Phật mô tả sự diệt tất đau

khổ như là sự diệt tắt ái dục. Đau khổ chấm dứt với sự chấm dứt ái dục.

Các nhà luận giải cho rằng Đức Phật có thái độ như con sư tử. Sư tử hướng sức mạnh mình vào người bắn tên chứ không phải vào mũi tên; cũng vậy, Đức Phật đối đầu với nguyên nhân chứ không với hậu quả. Khi dạy sự chấm dứt đau khổ Đức Phật đã đối đầu với nguyên nhân. Khi nguyên nhân chấm dứt thì hậu quả (đau khổ) cũng bị diệt. Như vậy, muốn tận diệt đau khổ thì bạn phải tận diệt ái dục.[30.]

Mặc dầu Niết Bàn, theo đặc tính an bình hay sự an bình, thì chỉ có một. Nhưng chúng ta có thể nói đến hai loại Niết Bàn: Hữu Dư Niết Bàn và Vô Dư

Niết Bàn. Hữu Dư Niết Bàn (*Saupaadisasena nibbaana*) là Niết Bàn mà vẫn còn có ngũ uẩn và Vô Dư Niết Bàn (*anupaadisesa nillaana*) là Niết Bàn không còn ngũ uẩn. Vị Alahán đã đoạn tận tất cả phiền não, nhưng vị Alahán vẫn còn có thân và tâm, và thân tâm này là kết quả của nghiệp quá khứ. Bởi thế Niết Bàn được các vị Alahán chứng ngộ trong khi các ngài còn sống được gọi là Hữu Dư Niết Bàn vì vẫn còn ngũ uẩn. Khi vị Alahán chết thì ngũ uẩn còn lại vốn là đau khổ ngừng hiện hữu. Sự chấm dứt đau khổ vào lúc chết của vị Alahán được gọi là Vô Dư Niết Bàn, nghĩa là Niết Bàn không còn ngũ uẩn nữa. Hữu Dư Niết Bàn còn được gọi là "*kilesa parinibbaana*" hay

"phiền não niết bàn", có nghĩa là hoàn toàn diệt tất phiền não, và Vô Dư Niết Bàn được gọi là "*khandā parinibbāna*" hay "ngũ uẩn niết bàn" có nghĩa là hoàn toàn tận diệt ngũ uẩn. Trong lúc còn sống, vị Alahán kinh nghiệm phiền não Niết Bàn và khi chết thì ngũ uẩn Niết Bàn.

Đức Phật cũng đã giải thích khi nào ái dục bị loại trừ và khi nào ái dục chấm dứt. Ngài dùng những từ tương tự sau đây để giảng giải chân lý thứ hai:

Và này, các thầy tỳ khuru, ái dục này khi bị loại trừ thì loại trừ ở đâu và ái dục này khi bị diệt tận thì diệt tận ở đâu? Bất kỳ vật gì trên đời là đáng yêu, đáng mến, ái dục này khi bị loại

trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Khi ái dục khởi sinh thì nó khởi sinh trên những vật gì khả ái trên thế gian này và khi ái dục bị loại trừ và diệt tận thì nó cũng bị loại trừ và diệt tận trên chính đối tượng tham ái đó. Đó là sự tham ái vào vật đáng yêu bị loại trừ và diệt tận. Những vật đáng yêu, đáng mến nói ở đây cũng là những vật đáng yêu, đáng mến đã được đề cập đến trong đoạn nói về chân lý cao thượng thứ hai, như mắt, tai, mũi, lưỡi v.v...

---o0o---

4. Bát Chánh Đạo

Chân lý cao thượng cuối cùng là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến sự

diệt khổ. Đó là Bát Chánh Đạo hay Trung Đạo của Đức Phật.

Và này các thầy tỳ khưu, Đạo Đế dẫn đến sự chấm dứt khổ đau là gì? Đó là Bát Chánh Đạo tức là Chánh Kiến, Chánh Tư Duy hay Chánh Hướng Tâm, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định.

Chánh Kiến

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là Chánh Kiến? Biết về sự khổ, biết nguyên nhân của sự khổ, biết về sự chấm dứt khổ, biết về con đường dẫn đến nơi chấm dứt sự khổ, này các thầy tỳ khưu, như thế gọi là Chánh Kiến.

Ở đây, Chánh kiến có nghĩa là sự hiểu biết trực tiếp về Tứ Diệu Đế đạt được qua sự thực hành. Còn có những loại Chánh Kiến khác, đó là biết rằng chúng sanh có nghiệp và quả của nghiệp, và hiểu biết trực tiếp ba tính chất của các pháp hữu vi.

Chánh Tư Duy

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Tư Duy? Ly dục tưởng, ly sân tưởng, ly hại tưởng. Này các thầy tỳ khuru, đó là Chánh Tư Duy.

"Ly dục tưởng", là suy tư đến sự từ bỏ, trở thành một vị tỳ khuru hay một ản sĩ thực hành thiền để đắc các tầng thiền (*jhaana*), đạo và quả.

"Ly sân tướng" là có tư tướng từ ái. Khi bạn thực hành thiền niệm tâm từ thì Chánh Tư Duy này sẽ nổi bật trong tâm bạn.

"Ly hại tướng" là có tâm bi mẫn. Khi bạn thiền niệm tâm bi bạn "cầu mong cho tất cả chúng sanh thoát khỏi phiền muộn..." thì loại Chánh Tư Duy này sẽ tràn ngập tâm bạn.

Thanh Tịnh Đạo giải thích Chánh Tư Duy là: "hướng tâm đến Niết Bàn". Theo vi diệu pháp thì Chánh Tư Duy là tâm sở "tâm" (*vitakka*) có nghĩa là khởi đầu áp đặt tâm vào đối tượng. Nhờ sự trợ giúp của *vitakka* mà tâm hướng đến đối tượng khiến cho Chánh Tư Duy sinh khởi; bởi vậy mặc dầu dịch là

Chánh Tư Duy nhưng không có nghĩa là suy nghĩ mà là hướng tâm đến đối tượng thiền. Ta có thể dịch *Samma sa"mkappa* là Chánh Tư Duy hay Chánh Hướng Tâm tùy theo trường hợp.

Chánh Ngữ

Chánh Ngữ là không nói dối, không nói đâm thọc, không nói lời nói dữ, không nói lời vô ích.

Nói dối nghĩa là nói lời không thật. Nói đâm thọc là đem chuyện người này nói cho người kia nghe, và đem chuyện người kia nói cho người này nghe khiến họ chia rẽ nhau. Nói lời nói dữ là nói lời nói nặng nề, xúc phạm, nhục mạ, chửi rủa, mắng nhiếc. Và lời nói

vô ích là nói những lời nói không đem lại lợi ích và không có ý nghĩa gì cả. Tự chế, không nói bốn tà ngữ trên gọi là Chánh Ngữ. Khi bạn tránh xa các tà ngữ trên thì Chánh Ngữ sẽ có mặt trong bạn.

Chánh Nghiệp

Không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh.

Như vậy Chánh Nghiệp là tránh xa ba tà nghiệp về thân.

Chánh Mạng

Chánh Mạng được mô tả trong kinh Tứ Niệm Xứ như sau:

Ở đây, này các thầy tỳ khuru, một vị thánh đệ tử loại bỏ tà mạng, sống Chánh Mạng.

Đức Phật cho biết năm nghề nghiệp sau đây là tà mạng:

- 1) Buôn bán khí giới
- 2) Buôn bán người
- 3) Buôn bán thịt
- 4) Buôn bán rượu
- 5) Buôn bán thuốc độc [31]

Tránh làm các nghề nghiệp trên và làm nghề lương thiện là Chánh Mạng. Một phật tử chân chánh phải tránh xa các nghề nghiệp bất thiện trên.

Chánh Mạng còn có nghĩa là không phạm bốn tà ngữ và ba tà nghiệp trong lối sống.

Ba yếu tố: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng được gọi là *vitati* có nghĩa là tự chế, thuộc về nhóm Giới.

Có ba loại tự chế: Tự chế do cơ hội, tự chế do giới luật, tự chế do hoàn toàn loại trừ.

Đôi khi một người không giữ giới nhưng gặp trường hợp có thể làm điều sai lầm thì họ tự chế không làm điều sai lầm đó. Họ tự suy nghĩ đến thanh danh, tuổi tác và kinh nghiệm của mình nên họ tự khuyên nhủ: "Ta không nên làm điều đó, điều đó không hợp với tư cách của ta". Tự chế như thế là tự chế do cơ hội.

Đôi khi một người giữ giới, hành thiền rồi sau đó gặp hoàn cảnh có thể làm

điều sai lầm họ liền nhớ lại giới luật mình đã thọ và họ tự chế làm điều sai lầm ấy. Đó là tự chế do giới luật.

Nhưng khi tự chế đã được thực hiện trọn vẹn nhờ đã loại bỏ tất cả phiền não lúc bước vào thánh đạo (*ariya magga*) thì gọi là tự chế do hoàn toàn loại trừ.

Trong *A.t.thasaalini* có nói đến hai câu chuyện về tự chế do cơ hội và tự chế do giới luật:

Ở Tích Lan có một cư sĩ tên là Cakkana. Lúc còn trẻ, mẹ Cakkana đau một loại bệnh mà thầy thuốc bắt phải ăn thịt thỏ tươi. Người anh bảo Cakkana ra đồng bắt thỏ. Cakkana đi thẳng đến cánh đồng. Một con thỏ đang ăn thấy Cakkana vội bỏ chạy và dính

vào một bụi dây leo, kêu la sợ hãi. Cakkana theo tiếng kêu và bắt được thỏ. Cầm thỏ trên tay Cakkana nghĩ: "Ta đã có thuốc cho mẹ rồi". Nhưng Cakkana lại nghĩ: "Lấy sinh mạng của một chúng sanh khác để cứu sinh mạng mẹ mình thì chẳng phải là phương cách tốt đẹp". Thế là Cakkana thả thỏ ra và nói: "Thỏ ơi, hãy đi ăn cỏ và uống nước thoải mái với các bạn khác trong rừng". Trở về nhà tay không, Cakkana gặp anh. Người anh hỏi:

- Em bắt được thỏ không?

Cakkana thuật lại mọi chuyện. Người anh mừng cậu bé một trận nhưng Cakkana vẫn không giận dữ. Cakkana đến gần bên mẹ với lòng thành thật nói

rằng: "Từ lúc sinh ra đến nay con chưa giết hại một sinh vật nào. Với lời thành thật này cầu mong mẹ lành bệnh". Do năng lực của lời nói thành thật đó, mẹ Cakkana lành bệnh.

Câu chuyện thứ hai nói đến một cư sĩ sống ở núi Uttara-vaddhamara.

Sau khi xin giới từ trưởng lão Pingalabuddharakhita ở chùa Ambariya, cư sĩ ra đồng làm việc. Anh ta chăm lo cây bừa thửa ruộng của mình. Trưa hôm ấy, sau khi ăn cơm xong anh nằm nghỉ. Lúc thức dậy không thấy con bò đâu nữa, anh bèn chạy đi tìm. Anh vào núi Uttaravaddhamara thì bị một con rắn quấn chặt. Săn rìu trong tay anh ta

nghĩ: "Ta sẽ cắt đầu con trăn bằng cái rìu bén này". Nhưng anh lại nghĩ tiếp: "Ta mới xin giới sáng nay, ta không nên có ý nghĩ sát hại đó". Sau khi suy nghĩ ba lần, anh ta tự nhủ: "Ta phải giữ giới và chịu chết". Sợ còn giữ rìu trong tay, khi đau quá, có thể thay đổi ý định nên anh vất rìu ra thật xa. Ngay khi đó, trăn nói lỏng mình và bò đi nơi khác

Chánh Tinh Tấn

Chánh Tinh Tấn là cố gắng loại trừ những điều xấu đã có, cố gắng ngăn ngừa những điều xấu chưa xảy ra, cố gắng làm những việc lành đã từng làm, cố gắng làm những việc lành chưa có.

Làm thế nào để loại trừ những điều bất thiện đã khởi sinh? Thật ra chúng đã

khởi sinh và đã diệt mất rồi. Như vậy phải hiểu như thế nào về câu: "*loại trừ những điều bất thiện đã khởi sinh*"? Câu này có nghĩa là loại trừ những bất thiện mà bạn đã có trong quá khứ. Khi bạn nhớ đến những điều bất thiện đã làm thì bạn tạo ra những điều bất thiện mới bởi vì khi nghĩ đến những điều bất thiện đã làm, bạn nhớ lại với tâm hối hận, ăn năn mà hối hận ăn năn cũng là một bất thiện tâm. Hối hận ăn năn không những làm cho bạn khốn khổ mà còn làm gia tăng sự bất thiện của bạn. Bởi vậy, cách tốt nhất là hãy tự hứa không làm những điều bất thiện đó nữa trong tương lai và quên hẳn những điều bất thiện trong quá khứ đi. Đó là

những điều mà Đức Phật đã dạy khi Ngài nói:

Bây giờ, này gia chủ, học trò phải có lòng tin tưởng vào vị thầy và suy tư:

Bằng nhiều cách Đức Thế tôn đã khiển trách, khiển trách nặng nề sự sát sanh. Ngài còn dạy thêm: "Hãy tự chế, không sát sanh", nhưng đã có những chúng sanh nhiều lần bị chết bởi ta rồi. Đây là việc làm không tốt đẹp, việc làm bất thiện. Tuy nhiên, nếu ta ân hận về những việc đã làm (sát sanh) thì hành động ác này cũng đã làm rồi, không thể cứu vãn lại được." Thế nên, hãy suy nghĩ đến việc loại trừ sát hại và tự chế sát sanh trong tương lai. Như vậy là người đó đã tránh xa hành động ác.[33]

Phương pháp hoàn hảo nhất để loại trừ các bất thiện pháp trong quá khứ hay nghiệp là thực hành Thiên Minh Sát và trở thành một vị Alahán. Đức Phật đã nói với Đại Đức Angulimala, nguyên là một tên cướp giết người nhưng về sau trở thành một vị Alahán: "Người nào trước làm việc ác, nay làm việc lành người ấy chẳng khác nào mặt trăng ra khỏi vầng mây u ám tỏa ánh sáng lung linh xuống trần gian đen tối".[34]

Chánh Niệm

Chánh niệm bao gồm trong bốn căn bản của sự Chánh niệm trong Tứ Niệm Xứ: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.

Chánh Định

Đức Phật lấy bốn tầng thiền để chỉ cho Chánh định. Mặc dầu bốn tầng thiền thuộc về thiền vắng lặng, nhưng bốn tầng thiền này cũng có thể làm căn bản cho Thiền Minh Sát. Đối với những ai chọn thiền vắng lặng như con đường tu tập giác ngộ, nghĩa là đạt các tầng thiền vắng lặng trước rồi sau đó chuyển sang Thiền Minh Sát, thì các tầng thiền này có thể được chọn làm đối tượng để hành Thiền Minh Sát và như vậy các tầng thiền vắng lặng đã trở thành căn bản cho Thiền Minh Sát. Tuy nhiên, ở đây cũng nên hiểu rằng "sát na định" là Chánh Định bởi vì nếu không có sát na định thì sẽ không có Thiền Minh Sát cũng như sự giác ngộ. "Sát na định" có thể có được khi thiền sinh giữ tâm trên

đối tượng trong một thời gian ngắn, một vài sát na chẳng hạn. Khi thiền sinh có thể giữ tâm trên đề mục lâu hơn, khoảng năm mười phút cho đến nửa tiếng, thì thiền sinh có tạm thời định. Vào lúc ấy thiền sinh có rất ít phóng tâm và ngay khi có phóng tâm đi nữa thiền sinh cũng có thể loại trừ được ngay.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ này cũng như trong nhiều kinh khác, Chánh Định được mô tả bao gồm bốn tầng định.

Này các thầy Tỳ khuru, thế nào là chánh định?

Ở đây, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru hoàn toàn ly dục, hoàn toàn ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú trong

thiền thứ nhất, kèm với Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc phát sinh từ sự ẩn cư. Loại bỏ Tâm, Tứ, tỳ khưu chứng đạt và an trú trong thiền thứ hai, với nội tĩnh nhất tâm, không tâm, không tứ và với hỷ lạc phát sinh từ định tâm. Loại bỏ Hỷ, tỳ khưu trú trong xả, với chánh niệm và tỉnh giác, thân tâm cảm nhận hạnh phúc, tỳ khưu chứng đạt và an trú trong thiền thứ ba đúng như các bậc thánh đã tuyên bố: "tỳ kheo trú hạnh phúc trong xả và niệm," (xả niệm lạc trú). Loại bỏ Lạc và khổ, và với sự biến mất của hỷ và ưu trước đây tỳ khưu chứng và trú trong thiền thứ tư, không khổ không lạc với chánh niệm thanh tịnh tạo nên bởi xả thọ (xả

niệm thanh tịnh). Nay các thầy tỷ khưu, như vậy gọi là Chánh Định.

Muốn biết thêm về các tầng thiền hãy xem Chương Bốn của quyển Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi-magga*).

Một cách tổng quát, điều quan trọng cần biết về các tầng thiền là "dục lạc" và các tầng thiền đối kháng nhau. Dục lạc là chướng ngại của các tầng thiền. Khi bạn muốn đạt các tầng thiền thì bạn hãy tránh xa dục lạc và tinh tấn hành thiền vắng lặng. Dục lạc đối kháng với sự định tâm. Dục lạc cũng là chướng ngại đối với Thiền Minh Sát nữa. Bạn không nên trộn lẫn Thiền Minh Sát với dục lạc ngũ trần. Khi hành Thiền Minh Sát sự thực tập phải

thật thanh tịnh nghĩa là không thể trộn lẫn Thiền Minh Sát với bất cứ gì dính líu đến dục lạc ngũ trần.

Như bạn đã biết, tám chi của Bát Chánh Đạo hay là Đạo Đế trong Tứ Diệu Đế dẫn đến sự chấm dứt phiền não. Khi bạn thực tập Thiền Minh Sát, bạn đã đi trên con đường này.

Năm chi trong Bát Chánh Đạo là các chi tích cực. Đó là Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định. Chúng được gọi là những chi tích cực vì chúng hoạt động tích cực trong khi thiền sinh hành thiền. Nếu không có Chánh Tư Duy, ở đây có nghĩa là Chánh Hướng Tâm, thì thiền sinh không thể hướng tâm vào

đối tượng. Nếu không có Chánh Tinh Tấn hay nỗ lực thì thiên sinh cũng không thể đưa tâm đến đối tượng được. Nếu không có Chánh Niệm thì tâm không thể chạm đối tượng và chìm sâu vào đối tượng. Nếu không có Chánh Định thì tâm không thể ở tại đối tượng. Nếu không có Chánh Kiến thì tâm không thể xuyên thấu bản chất của sự vật để thấy đúng thực tánh của chúng được.

Chánh Hướng Tâm hay Chánh Tư Duy hướng tâm vào đối tượng. Chánh Tinh Tấn hỗ trợ Chánh Tư Duy và các tâm sở khác. Chánh Niệm giúp tâm chạm vào đối tượng và đi sâu vào trong đối tượng. Chánh định giữ tâm trên đối tượng trong một thời gian dài hơn. Rồi

Chánh Kiến giúp tâm thấy đối tượng một cách như thực. Khi việc hành thiền tiến triển tốt đẹp thì năm chi này làm việc một cách tích cực và quân bình. Đó là lý do tại sao chúng được gọi là "những yếu tố tích cực" (*Caaraca magganga*).

Ba chi còn lại là gì? Đó là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng. Ba chi về giới này hầu như hoàn mãn khi bạn hành thiền. Trước khi hành thiền bạn giữ giới. Điều này có nghĩa là bạn tự chế một vài hành động. Ba sự tự chế này có thể không hiện diện trong bạn khi bạn đang hành thiền, bởi vì chúng chỉ hiện diện khi bạn lâm vào hoàn cảnh có thể phạm giới mà bạn tự chế, không vi phạm. Khi bạn đang hành

thiền thì giới đã tròn đủ rồi. Như vậy, bạn có thể nói tám yếu tố trong Bát Chánh Đạo đã làm việc trong khi bạn hành thiền.

Tám chi pháp hay tám yếu tố này đã tạo nên con đường Giới-Định-Huệ.

- Chánh Kiến, Chánh Tư Duy thuộc về nhóm Huệ.

- Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thuộc về nhóm Giới.

- Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định thuộc về nhóm Định.

Nếu Chánh Tư Duy không hướng tâm đến đối tượng thì Chánh Kiến cũng không thể thấy đối tượng đúng như

thật. Do đó Chánh Tư Duy hay Chánh Hướng Tâm nằm trong nhóm Huệ.

Đến đây bạn đã biết rõ con đường Giới-Định-Huệ trong Bát Chánh Đạo. Là những người học trò của Đức Phật, chúng ta phải đi theo con đường này.

Có bốn công năng nối liền với Tứ Diệu Đế. Vào lúc quán thấu chân lý, đạo tuệ đã hành xử bốn công năng cùng một lúc:

1) Công năng của Diệu Đế Thứ Nhất, hay Khổ Đế, là hiểu rõ diệu đế này.

2) Công năng của Diệu Đế Thứ Hai, hay Tập Đế, là loại trừ nguyên nhân của đau khổ.

3) Công năng của Diệu Đế Thứ Ba, hay Diệt Đế, là chứng ngộ Niết Bàn.

4) Công năng của Diệu Đế Thứ Tư, hay Đạo Đế, là phát triển và thực hành Bát Chánh Đạo.

Đạo tuệ đã hành xử bốn công năng này trong cùng một sát na ngắn ngủi. Giống như ngọn đèn thể hiện bốn công năng cùng lúc - đốt cháy tim, loại trừ bóng đêm, phát ra ánh sáng và tiêu thụ dầu - đạo tuệ hiểu biết trọn vẹn đau khổ, tận diệt nguồn gốc đau khổ, khai mở đạo và chấm dứt đau khổ.

Thiền sinh hiểu được chân lý của mình, chân lý của kẻ khác và cả hai chân lý của mình và của kẻ khác được xem là thiền sinh đã quán sát chân lý bên

trong, bên ngoài và cả hai bên trong và bên ngoài.

Hòa thượng Mahasi đã giải thích rằng vào lúc thiền sinh chánh niệm tỉnh giác chân lý thứ nhất và thứ hai nơi chính mình sau khi đã nhìn nhận sự tốt đẹp của chân lý thứ ba và thứ tư, và muốn chứng ngộ các chân lý này thì thiền sinh được xem là quán sát chân lý bên trong. Sau khi thấy sự vật bên trong chính mình một cách rõ ràng, thiền sinh quyết định và ý thức rằng sự vật bên ngoài cũng có cùng bản chất như thế. Quyết định và hiểu biết như vậy là quán sát chân lý bên ngoài. Hơn nữa, khi thiền sinh quán sát như thế nào những người khác đã ý thức sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp thì đó là quán sát

sự thật bên ngoài. Mặc dầu bạn được khuyên là phải quán sát bốn chân lý nhưng bạn chỉ quán sát chân lý thứ nhất và chân lý thứ hai thôi; chân lý thứ ba và chân lý thứ tư không thể quán sát vì chúng không phải là đối tượng của Thiên Minh Sát và không thể thấy hay đạt được theo thể tục (*putthujjana*). Chú giải và Phụ chú giải giải thích rằng chỉ cần nghe là hai chân lý này thật tốt đẹp và có ý muốn biết và thành đạt chúng thì công năng của việc quán sát những chân lý này được trọn vẹn.

Thiền sinh ý thức được bốn chân lý cao cả theo cách này sẽ không bị chi phối bởi tham ái và tà kiến và không dính

mắc vào bất kỳ cái gì trên thế gian do ngũ uẩn tạo thành này.

Như vậy, thiên sinh đã quán sát Pháp trong Pháp.

-oOo-

[05] - Bảo Đảm Thành Đạo

Sau khi đã nghiên cứu Kinh Tứ Niệm Xứ, bây giờ chúng ta nói đến những bảo đảm về sự giác ngộ do chính Đức Phật đã nói ra. Tuy nhiên trước khi nói đến những bảo đảm này, chúng ta hãy ôn lại những gì đã nghiên cứu.

Trong kinh này Đức Phật giảng dạy về bốn pháp quán sát hay Tứ Niệm Xứ trong hai mươi một cách khác nhau.

Bốn pháp quán sát là quán sát thân, quán sát thọ, quán sát tâm, và quán sát pháp (niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp).

1- Quán sát thân được mô tả trong mười bốn cách: quán sát hơi thở, quán sát tư thế, chánh niệm tỉnh giác, quán sát thể trực, quán sát tứ đại, quán sát chín đề mục tử thi.

2- Quán sát thọ được mô tả duy nhất một cách. Và quán sát thọ ở đây là quán sát lạc thọ, khổ thọ và vô ký thọ.

3- Quán sát tâm: Tuy rằng tâm vương được nhấn mạnh ở phần quán sát này nhưng tâm vương và tâm sở không tách rời nhau nên khi quán sát tâm vương thì cũng quán sát luôn cả tâm sở.

4- Quán sát pháp được mô tả trong năm cách: quán sát năm chương ngại, ngũ uẩn thủ, sáu nội ngoại xứ, bảy yếu tố giác ngộ, và tứ diệu đế.

Trong hai mươi một cách Thiền Minh Sát thì hành thiền quán sát hơi thở, quán sát thân ô trược, chín đề mục tử thi có thể đắc các tầng thiền. Những đề mục hành thiền còn lại chỉ có thể đưa đến "cận định". Các nhà chú giải nói rằng theo ý kiến của một vị thầy tên là Mahasiva, vị thầy tụng đọc Trường Bộ Kinh (*Diigha nikaya*), thì chín đề mục tử thi được dạy để thấy những điều khiếm khuyết xấu xa trong cơ thể. Theo ngài Mahasiva thì chỉ có hai đề mục niệm hơi thở và suy niệm về cơ thể ô trược có thể dẫn đến các tầng

định trong khi hành thiền. Những đề mục còn lại chỉ dẫn đến "cận định". Những lời dạy của các nhà chú giải khiến nhiều người nghĩ đến rằng "cận định" có thể xem như tương đương "sát na định" mà những người hành Thiền Minh Sát kinh nghiệm. Thực ra cận định và sát na định không giống nhau. Cận định phải có trước khi nhập định, và mười hay mười chín đề mục không dẫn đến nhập định mà chỉ dùng để làm đề mục cho Thiền Minh Sát.

Sau khi mô tả hai mươi một cách hành thiền đặt căn bản trên Tứ Niệm Xứ, Đức Phật đưa ra lời bảo đảm sau đây:

Này các thầy tỳ khuru, thật vậy, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ trong bảy

năm có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai.

Ở đây Đức Phật bảo đảm rằng, khi bạn thực hành Tứ Niệm Xứ, bạn có thể đạt được một trong hai kết quả: Alahán hay Anahàm. "*Trí tuệ cao nhất*" có nghĩa là đạo tuệ của Alahán (Alahán đạo tuệ). Thiên sinh nào thành công thì loại trừ tất cả phiền não và trở thành một vị Alahán. Khi thiên sinh không thể loại trừ tất cả phiền não hay vẫn còn một ít phiền não thì sẽ trở thành bậc Anahàm (Bất lai) và không bao giờ tái sanh lại cõi trời và cõi người. Mặc dầu ở đây chỉ nói đến hai tầng thánh cao nhất, nhưng như vậy không có

nghĩa là thiên sinh không đạt được hai tầng thánh thấp hơn. Nếu không đạt được tầng thánh thứ nhất và tầng thánh thứ hai thì bạn không thể nào đạt tầng thánh thứ ba và thứ tư.

Thật vậy, thiên sinh hành thiên Tứ Niệm Xứ trong bảy năm có thể đạt được cả bốn tầng thánh và trở thành một bậc thánh nhân, chứng ngộ Niết Bàn và đạt sự giải thoát.

Không cần phải bảy năm, này các thầy tỳ khưu, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong sáu năm...năm năm... bốn năm... ba năm...hai năm... một năm, thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất ngay trong hiện tại, hoặc

nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai.

Không cần phải một năm, này các thầy tỳ khưu, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong bảy tháng...sáu tháng...năm tháng... bốn tháng... ba tháng...hai tháng... một tháng, nửa tháng thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai.

Không cần phải nửa tháng, này các thầy tỳ khưu, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong bảy ngày thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất ngay trong

hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai.

Những lời nói trên chỉ dành cho những người có trí tuệ trung bình. Đối với những người có trí tuệ không sắc bén sẽ cần nhiều thời gian hơn và đối với người có trí tuệ sắc bén và hiểu biết mau lẹ sẽ tốn ít thời gian hơn. Người có trí tuệ sắc bén chẳng cần đến bảy ngày để giác ngộ. Trong bài kinh thứ tám mươi lăm thuộc Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikaya*), Đức Phật trả lời một câu hỏi của hoàng tử Bodhi như sau:

"Này các thầy tỳ khưu, người nào có đủ năm đặc tính của sự nỗ lực là đức tin, sức khỏe, sự chân thật, sức tinh

tân và trí tuệ, và những người nào được Đức Phật làm thầy hướng dẫn sẽ đạt quả Alahán trong một thời gian ngắn từ bảy ngày xuống đến dưới một ngày". Cuối cùng Đức Phật nói: "Một tỳ khưu có thể đắc Alahán vào buổi sáng sau khi được nghe lời chỉ dẫn vào buổi tối, hay có thể đắc quả Alahán vào buổi tối sau khi được nghe chỉ dẫn vào buổi sáng." [35]

Có nhiều người giác ngộ đạo quả trong một thời gian rất ngắn. Đôi khi họ chỉ lắng nghe Đức Phật giảng giải và ngay sau khi bài pháp chấm dứt họ đắc đạo. Một trong số những người này là Subhadda, một cựu đạo sĩ, trở thành người học trò cuối cùng được chính Đức Phật dạy dỗ. Subhadda tin tưởng

một tôn giáo khác và dường như không mấy kính trọng Đức Phật nhưng khi nghe Đức Phật sắp nhập Niết Bàn, Subaddha tự nghĩ: "Ta có một số nghi ngờ về những lời tuyên bố của những vị giáo chủ các tôn giáo. Nhà ẩn sĩ Gotama có thể giúp ta phá tan sự nghi ngờ này. Hơn nữa, những vị thầy của ta cũng đã nói rằng một người như đạo sĩ Gotama thật hiếm khi xuất hiện trên thế gian. Có tin Đạo sĩ Gotama sẽ mất vào canh cuối đêm nay". Nghĩ như thế Subhadda bèn đến nơi Phật đang ở và xin Ananda cho gặp Phật. Chỉ còn vài giờ nữa Đức Phật nhập Niết Bàn nên Ananda từ chối lời yêu cầu. Đức Phật nghe được câu chuyện bèn bảo Ananda để cho Subhadda vào gặp Ngài. Khi

được phép, Subhadda đến gần Phật và hỏi xem các vị giáo chủ cao quý của các tôn giáo khác có thật sự đặc quả như họ đã tuyên bố không, hoặc một số đặc, một số không. Đức Phật không trả lời những câu hỏi này mà chỉ dạy cho Subhadda chân lý rằng chỉ nơi nào có Bát Chánh Đạo, nơi đó mới có thánh nhân. Như vậy Đức Phật đã trả lời câu hỏi của Subaddha một cách gián tiếp.

Subaddha rất hoan hỉ với câu trả lời của Đức Phật và xin Phật cho phép ông ta gia nhập giáo hội. Đức Phật dạy Ananda cho Subhadda xuất gia. Ngay sau khi xuất gia Đức Phật dạy Subhadda tham thiền và cho đề mục hành thiền. Chú giải nói rằng Subhadda đã hành thiền trong thế kinh hành. Có

thể Subhadda kinh hành như các bạn đang tập bây giờ. Chỉ cần một khoảng thời gian ngắn trong vòng vài tiếng đồng hồ, Subhadda khai triển Thiền Minh Sát và đạt đến tầng thánh cao nhất. Subhadda là đệ tử cuối cùng được chính Đức Phật dạy dỗ.

Những người đã hành thiền trong các kiếp quá khứ và đã tích lũy kinh nghiệm có thể giác ngộ trong một thời gian ngắn. Những người không có kinh nghiệm trong các kiếp quá khứ cần phải bỏ ra nhiều thời gian tu tập mới có thể giác ngộ đạo quả.

Trong phần đầu kinh này đã nói rằng kinh này được thuyết ra ở xứ Kuru cho dân Kuru thực hành. Xứ Kuru được tìm

thấy gần New Delhi, Ấn độ. Xứ này tiếng Sanskrit gọi là Indraprasttha. Tại sao Đức Phật dạy kinh Tứ Niệm Xứ cho người Kuru? Phải chăng đây là việc tình cờ? Chú giải cho biết không phải như vậy. Kuru là một xứ có khí hậu tuyệt hảo, không quá nóng cũng không quá lạnh, và người Kuru sống thoải mái với thực phẩm sung túc của mình. Nhờ có được những tiện nghi vật chất và điều kiện thuận tiện nên dân xứ này cả tinh thần lẫn vật chất luôn luôn an lạc hạnh phúc. Nhờ thân tâm khỏe mạnh nên sức mạnh trí tuệ trưởng thành để có thể hấp thụ những lời dạy thâm sâu về phương pháp thực hành chánh niệm của đức Phật. Đây là lý do

tại sao Đức Phật đã dạy kinh Tứ Niệm Xứ cho dân chúng ở đây.

Nhưng điều này không có nghĩa là Đức Phật chỉ dạy kinh Tứ Niệm Xứ cho riêng dân Kuru. Trong suốt bốn mươi lăm năm giảng dạy, Đức Phật đã giảng dạy phương pháp chánh niệm tại nhiều nơi trong nhiều trường hợp khác nhau. Trong Tương Ứng Bộ Kinh (*Sa"myutta Nikaaya*) có chương nói về thiền Tứ Niệm Xứ. Trong đó có một trăm lẻ bốn kinh phần nhiều là những kinh ngắn được giảng dạy tại nhiều nơi khác nhau. Chỉ riêng ở xứ Kuru Đức Phật dạy kinh Tứ Niệm Xứ với nhiều chi tiết hơn. Chú giải nói rằng dân Kuru đã sống trong một nơi có khí hậu tốt cùng lương thực đầy đủ, nhờ thế mà tâm họ

trưởng thành, tất cả dân chúng mọi tầng lớp trong xứ Kuru đều thực hành Tứ Niệm Xứ. Nếu ai được hỏi là có hành thiên Tứ Niệm Xứ không, và nếu trả lời là không, thì dân xứ đó sẽ đến gần và dạy họ cách hành thiên. Nhưng nếu họ trả lời rằng họ đã hành thiên Tứ Niệm Xứ như thế này như thế kia... thì sẽ được mọi người khen ngợi: "Lành thay ! Đời sống bạn thật nhiều phước lành, thật giá trị. Bạn đã xử dụng tốt đẹp kiếp sống làm người của bạn. Chính vì những người như bạn mà Đức Phật đã xuất hiện trên thế gian này".

Chú giải đã đi xa hơn và nói rằng: "Ngay cả thú vật ở xứ Kuru cũng thực hành Tứ Niệm Xứ". Chú giải có nói chuyện con két hành Thiên Minh Sát.

Có một vũ công sống đời lang bạc. Anh đi từ nơi này đến nơi kia. Anh nuôi một con kít và huấn luyện kít nói chuyện, ca hát, nhảy múa. Người vũ công đi đến đâu đều vào chùa và ni viện để ở, vì ở những nơi đó anh có đủ thực phẩm để dùng và có chỗ để nghỉ ngơi. Lần nọ, anh trú tại một nữ tu viện trong một thời gian, khi ra đi anh bỏ quên con kít lại đó. Kít được những sa di ni chăm sóc và được đặt tên là Buddharakkhita. Ngày nọ kít đậu trước mặt vị ni trưởng. Vị ni trưởng hỏi kít: "Người có biết hành thiền không?" Kít trả lời: "Không". Vị ni trưởng nói: "Ai sống với các nhà sư và sư cô thì không được thất niệm, nhưng vì người thuộc loài chim nên không thể hành thiền

được nhiều. Người chỉ cần lập đi lập lại chữ: 'Xương, xương, xương' là đủ". Thế rồi vị ni trưởng dạy cho kết hành thiền về cơ thể ô trược. Kết tiếp tục lập đi lập lại: "Xương, xương, xương". Một hôm, kết đang đậu trên công tấm nắng thì một con chim lớn sà xuống, dùng móng quắp kết mang đi. Nghe tiếng kêu của kết, các sa di ni la lên: "Buddharakkhita bị chim vồ" đồng thời lấy cây và đá đe dọa chim lớn khiến chim lớn thả kết ra. Khi các sa di ni đem kết đến ni trưởng, ni trưởng hỏi kết: "Buddhrakkhita, người nghĩ gì khi bị chim lớn bắt đi?". Kết trả lời: "Tôi chẳng nghĩ gì ngoài việc thấy một bộ xương đang mang một bộ xương khác bay đi. Tôi chẳng biết khi nào bộ

xương này sẽ bị tan rã. Đó là điều độc nhất mà tôi nghĩ trong khi bị chim lớn tha đi". Vị ni trưởng lấy làm hài lòng nói với kết: "Điều này sẽ là nhân lành giúp người chấm dứt đau khổ trong tương lai".

Đó là câu chuyện về con kết thực hành Tứ Niệm Xứ.

Người xứ Kuru đã được may mắn nhờ khí hậu tuyệt hảo, lương thực đầy đủ và những tiện nghi tốt đẹp khác nên họ hành thiền tốt đẹp. Các bạn ở Mỹ cũng như ở trong các xứ Tây phương sống trong những xứ có khí hậu tuyệt hảo, ít nhất cũng là khí hậu tuyệt hảo trong nhà, có lương thực đầy đủ và những tiện nghi tốt đẹp khác thì thế nào?

Ngay cả những nơi có khí hậu khắc nghiệt, quá nóng hay quá lạnh, các bạn cũng có thể kiểm soát nhiệt độ trong nhà bằng máy điều hòa. Khi quá nóng, các bạn mở máy lạnh, khi quá lạnh các bạn mở máy sưởi. Như vậy, cũng như dân Kuru, các bạn ở Mỹ và ở các xứ Tây phương sống trong khí hậu thật tốt đẹp. Thực phẩm ở Mỹ và các xứ Tây phương cũng thật đầy đủ và ngon lành. Ngay cả khi các bạn phải ăn kiêng cứ theo lời bác sĩ, các bạn cũng có thể ăn những thực phẩm thích hợp với sức khỏe của mình. Ngoài ra, còn biết bao tiện nghi khác mà người Tây phương đã có được. Người Tây phương còn có nhiều may mắn và cơ hội thuận tiện để hành thiện hơn người Kuru nữa. Có lẽ

Thiền Minh Sát thích hợp với dân Tây phương hơn là dân ở các xứ khác.

Một phong tục đối với những tác giả phật tử là bày tỏ lòng tôn kính đến Phật, Pháp, Tăng hay đôi khi với cả thầy giáo của họ và những vị thầy khác trước khi viết sách. Điều này được làm với hai lý do. Thứ nhất, người viết không gặp nguy hiểm hay trở ngại trong khi viết sách. Thứ hai, cuốn sách có kết quả tốt đẹp vào lúc cuối. Chúng tôi đã thành kính tri ân Phật, Pháp, Tăng ở phần đầu cuốn sách này và phước lành của lòng tôn kính Tam Bảo nay đã trở quả. Chúng ta đã đến đoạn cuối của bản kinh và đoạn cuối của phần diễn giải.

***"Con xin thành kính làm lễ Đức Thế Tôn,
Ngài là bậc Alahán cao thượng, đáng Chánh Biến Tri"***

Cảm ơn các bạn đã cho tôi cơ hội để chia sẻ với các bạn những điều hiểu biết về giáo pháp và thực hành của tôi. Tôi đến xứ sở này là để công hiến dân chúng ở đây những gì mà chúng tôi có thể công hiến. Xin cảm ơn tất cả những vị đọc cuốn sách này.

Kinh Tứ Niệm Xứ có phần kết luận giống như phần mở đầu:

"Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo

và Giác ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ."

Đức Thế Tôn đã thuyết như vậy. Các Thầy tỳ kheo hoan hỉ tín thọ lời dạy của Đức Thế Tôn.

-oOo-

[06] - Kinh Đại Niệm Xứ

**NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHATO
SAMMASAMBUDDHASSA**

Con xin thành kính đánh lễ Đức Thế
Tôn,
Ngài là Bạc Alahán cao thượng, Đấng
Chánh Biến Tri

-oOo-

Tôi nghe như vậy.

Một thuở nọ, Đức Thế Tôn ở tại xứ Kuru. Xứ này có một thị trấn tên là Kamma-sadamma. Tại đó, Đức Phật đã dạy các thầy tỳ khưu như vậy: "Này các thầy tỳ khưu". Và các thầy tỳ khưu thưa: "Xin vâng, Bạch thế Tôn". Và Đức Thế Tôn đã nói như sau:

Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và Giác ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ.

Bốn cách quán sát hay bốn Niệm Xứ đó là gì ?

Này các thầy Tỳ khưu, ở đây, (trong lời dạy này), Tỳ khưu quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khưu quán sát thọ trong thọ, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khưu quán sát tâm trong tâm, tinh cần tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời.

---o0o---

I. Quán sát thân trong thân

A. Chánh niệm hơi thở

Và, này các thầy tỳ khưu, như thế nào tỳ khưu quán sát thân trong thân? Này các thầy tỳ khưu, ở đây, tỳ khưu đi vào trong khu rừng, đến dưới cội cây, hoặc đi đến nơi thanh vắng, ngồi xếp bằng, giữ lưng thẳng, chánh niệm vào đề mục hành thiền. Chánh niệm, tỳ khưu thở vào, chánh niệm, tỳ khưu thở ra."

Thở vào một hơi dài, thầy tỳ khưu biết: "tôi thở vào dài"; thở ra một hơi dài, thầy tỳ khưu biết "tôi thở ra dài".

Thở vào một hơi ngắn, thầy tỳ khưu biết: "tôi thở vào ngắn". Thở ra một

hơi ngắn, thầy tỳ khưu biết: "tôi thở ra ngắn".

"Nhận thức rõ toàn thể hơi thở vào (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt), tôi sẽ thở vào", thầy tỳ khưu tinh tấn như vậy (nghĩa là thầy tỳ khưu tự huấn luyện như vậy). "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở ra (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt), tôi sẽ thở ra, thầy tỳ khưu tinh tấn như vậy.

An tịnh thân hành (an tịnh hơi thở vào thô tháo nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở vào, Tỳ khưu tinh tấn như vậy. An tịnh thân hành (an tịnh hơi thở ra thô tháo nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở ra, Tỳ khưu tinh tấn như vậy.

(Theo chú giải câu này có nghĩa: Khi thở vào trở nên an tịnh, vi tế khó thấy, khó ghi nhận. Thầy Tỳ kheo phải cố gắng chú tâm và tinh tấn nhiều hơn để thấy rõ. Khi hơi thở ra trở nên an tịnh, vi tế khó thấy, khó ghi nhận. Thầy Tỳ kheo phải cố gắng chú tâm và tinh tấn nhiều hơn để thấy rõ)

Như một người thợ tiện rành nghề và học trò của ông ta khi quay một vòng dài thì biết rằng: "tôi quay một vòng dài", khi quay một vòng ngắn thì biết rằng: "tôi quay một vòng ngắn". Cũng vậy, Tỳ kheu khi thở vào một hơi dài biết rằng: "tôi thở vào dài", Tỳ kheu khi thở ra một hơi dài biết rằng: "tôi thở ra dài", Tỳ kheu khi thở vào một hơi ngắn biết rằng: "tôi

thở vào ngắn", Tỳ khưu khi thở ra một hơi ngắn biết rằng: "tôi thở ra ngắn". "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở vào" (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt) tôi sẽ thở vào, thấy tỳ khưu tinh tấn như vậy (nghĩa là thấy tỳ khưu tự huấn luyện như vậy). "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở ra" (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt) tôi sẽ thở ra, thấy tỳ khưu tinh tấn như vậy. "Tinh tấn chú tâm vào hơi thở lúc hơi thở trở nên vi tế khi thở vào", tỳ khưu thở vào. "Tinh tấn chú tâm vào hơi thở lúc hơi thở trở nên vi tế khi thở ra", tỳ khưu thở ra.

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân

trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của toàn thể hơi thở, hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của toàn thể hơi thở, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của toàn thể hơi thở.

Hoặc Tỳ khuru chỉ thuần chánh niệm trên toàn thể hơi thở mà thôi

(Chỉ có hơi thở, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã vv...)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến để khỏi lệ thuộc hay bám níu vào bất cứ vật gì trên đời.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ gì trên thế gian hợp thành do ngũ uẩn thủ.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

---o0o---

B. Các tư thế của thân

Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi đang đi tỳ khưu biết "tôi đang đi", khi đang đứng tỳ khưu biết "tôi đang

đứng", khi đang ngồi tỳ khuru biết "tôi đang ngồi", khi đang nằm tỳ khuru biết "tôi đang nằm", hoặc khi cơ thể làm gì tỳ khuru biết cơ thể như vậy.

Như thế, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng " chỉ có thân mà thôi" (Nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v..v...)

Và sự chánh niệm này được thiết lập để giúp cho sự phát triển chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến để khỏi bị lệ thuộc hay bám níu vào bất cứ vật gì trên đời.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

---o0o---

C. Chánh niệm và tỉnh giác

Lại nữa, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu tỉnh giác trong khi đi tới, đi lui. Tỳ khưu tỉnh giác khi nhìn thẳng tới trước và khi nhìn sang hai bên. Tỳ khưu tỉnh giác trong khi co tay hay duỗi tay. Tỳ khưu tỉnh giác khi mặc y tăng già lê và các y khác, và trong khi mang bát. Tỳ khưu tỉnh giác trong khi ăn, uống, nhai, mút. Tỳ khưu tỉnh giác trong khi đại tiện, tiểu tiện. Tỳ khưu tỉnh giác trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng và im lặng.

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng " chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ vật gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

---o0o---

D. Quán sát thân ô trược

Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát trên cơ thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống

bao bọc bởi da và đầy các loại bất tịnh khác nhau. Trong cơ thể này có:

- Tóc, lông, móng, răng, da
- Thịt, gân, xương, tủy, thận
- Tim, gan, ruột, lá lách, phổi
- Phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phân, óc
- Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ
- Nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

Như một túi có hai miệng chứa đầy các loại hạt như lúa rừnng, lúa, đậu xanh, đậu bò, mè, gạo lức. Một người mắt tốt đổ túi ra xem xét: "Đây là lúa rừnng, đây là lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu bò, đây là mè, đây là gạo lức."

Cũng vậy, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát trên cơ thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống bao bọc bởi da và đây các loại bất tịnh khác nhau. Trong cơ thể này có:

Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, ruột, lá lách, phổi, phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phân, óc, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ vật gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ vật gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

---o0o---

E. Quán sát tứ đại

"Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát chính thân thể này

vị thể và sự sử dụng đối với tứ đại. Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại (đất, nước, lửa, gió).

Như một người đồ tể thiện nghệ hay học trò của người này giết một con bò và xẻ ra nhiều phần, ngồi ở ngã tư đường. Cũng vậy, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát chính thân thể này về phân tứ đại: Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại (đất, nước, lửa, gió)."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố

sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng " chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

---o0o---

F. Chín đề mục quán sát Tử thi

1. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi, chết một ngày, hai ngày hay ba ngày, trương phình, màu xanh, rã mục, vất trong nghĩa địa, thầy tỳ khưu áp dụng tri giác (tưởng) này vào chính cơ thể mình: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng bản chất như thế, nó sẽ trở nên như vậy, không thể nào thoát khỏi đặc tính đó".

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

2. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa bị quạ, điều hâu, kên kên... chó, báo, cọp, chồn ăn và bị đục khoét bởi dòi, thầy tỳ khưu bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như

sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

3. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy Tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nối nhau bởi gân với chút ít thịt dính vào đó, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

4. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nối liền bởi gân, bê bết máu, không thịt, thầy tỳ khưu bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên

như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của

tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

5. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nối liền

bởi gân, không thịt, không máu, thầy tỳ khưu bèn áp dụng tri giác này vào chính cơ thể mình: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

6. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương rời rã, rã rác khắp nơi: đây là xương tay, đây là xương chân, xương cằm, xương vế, xương đùi, xương sống và sọ, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân

trong ngoại thân hay tỳ khuu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

7. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy Tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương tro bạc màu như vỏ sò ốc, thầy tỳ khưu bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này

(của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

8. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy Tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn những xương cũ trên một năm, năm thành đống, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của

thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

9. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại những xương vụn nát như bụi, thầy tỳ khưu bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân

trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

---o0o---

II. Quán sát thọ trong thọ

Và này các thầy tỳ khưu, thầy tỳ khưu quán sát thọ trong thọ như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khuru,

- khi có lạc thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có lạc thọ";

- khi có khổ thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có khổ thọ";

- khi có vô ký thọ (cảm thọ không khổ không lạc), thầy tỳ khuru biết: "Tôi có vô ký thọ".

- khi có thể tục lạc thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có thể tục lạc thọ";

- khi có phi thể tục lạc thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có phi thể tục lạc thọ";

- khi có thể tục khổ thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có thể tục khổ thọ";

- khi có phi thể tục khổ thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có phi thể tục khổ thọ";

- khi có thể tục vô ký thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có thể tục vô ký thọ";

- khi có phi thể tục vô ký thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có phi thể tục vô ký thọ".

Như vậy, tỳ khuru quán sát thọ trong nội thọ hay tỳ khuru quán sát thọ trong ngoại thọ hay tỳ khuru quán sát thọ trong nội thọ và ngoại thọ.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thọ hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thọ, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh

khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thọ.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thọ mà thôi". (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thọ mà thôi)

(Chỉ có thọ, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thọ trong thọ.

---o0o---

III. Quán sát tâm trong tâm

Và này các thầy tỳ khưu, thầy tỳ khưu quán sát tâm trong tâm là như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khưu,

- khi tâm có tham, biết rằng tâm có tham;

- khi tâm không tham, biết rằng tâm không tham;

- *khi tâm có sân, biết rằng tâm có sân;*
- *khi tâm không sân, biết rằng tâm không sân;*
- *khi tâm có si, biết rằng tâm có si;*
- *khi tâm không si, biết rằng tâm không si;*
- *khi tâm co rút biết rằng tâm co rút;*
- *khi tâm không co rút biết rằng tâm không co rút;*
- *khi tâm tán loạn, biết rằng tâm tán loạn;*
- *khi tâm không tán loạn, biết rằng tâm không tán loạn;*
- *khi tâm quảng đại, biết rằng tâm quảng đại;*

- *khi tâm không quảng đại, biết rằng tâm không quảng đại;*
- *khi tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn;*
- *khi tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng;*
- *khi tâm định, biết rằng tâm định;*
- *khi tâm không định, biết rằng tâm không định.*

Như vậy, tỳ khuru quán sát tâm trong nội tâm hay tỳ khuru quán sát tâm trong ngoại tâm hay tỳ khuru quán sát tâm trong nội tâm và ngoại tâm.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của tâm hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của

tâm, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của tâm.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có tâm mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên tâm mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát tâm trong tâm.

---o0o---

IV. Quán sát pháp trong pháp

Và, này các thầy tỳ khưu; tỳ khưu quán sát pháp trong pháp là như thế nào?

1. Năm chương ngại

Này các thầy tỳ khưu, ở đây thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua năm chương ngại.

Và, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua năm chương ngại là như thế nào?

Ở đây, này các tỳ khuru, khi tham ái có mặt thầy tỳ khuru biết rằng: "Có tham ái trong tôi", hay khi tham ái vắng mặt, thầy tỳ khuru biết: "Không có tham ái trong tôi"; thầy tỳ khuru cũng biết lý do tham ái chưa sanh được sanh khởi, thầy tỳ khuru cũng biết ý lý do tham ái đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khuru cũng biết lý do tham ái đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi sân hận có mặt, thầy tỳ khuru biết, "có sân hận trong tôi". Khi sân hận vắng mặt, thầy tỳ khuru biết "Không có sân hận trong tôi". Thầy tỳ khuru cũng biết lý do sân hận chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khuru cũng biết lý do sân hận đã sanh bị diệt trừ;

thầy tỳ khưu cũng biết lý do sân hận đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi đã dục buồn ngủ có mặt, thầy tỳ khưu biết, "có đã dục buồn ngủ trong tôi". Khi đã dục buồn ngủ không có mặt, thầy tỳ khưu biết, "không có đã dục buồn ngủ trong tôi". Thầy tỳ khưu cũng biết lý do đã dục buồn ngủ chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khưu cũng biết lý do đã dục buồn ngủ đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khưu cũng biết lý do đã dục buồn ngủ đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi bất an và hối hận có mặt, thầy tỳ khưu biết, "có bất an và hối hận

trong tôi". Khi bất an và hối hận vắng mặt, thầy tỳ khưu biết "không có bất an và hối hận trong tôi". Thầy tỳ khưu cũng biết lý do bất an và hối hận chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khưu cũng biết lý do bất an và hối hận đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khưu cũng biết lý do bất an và hối hận đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi hoài nghi có mặt, thầy tỳ khưu biết, "có hoài nghi trong tôi". Khi hoài nghi vắng mặt, thầy tỳ khưu biết "không có hoài nghi trong tôi". Thầy tỳ khưu cũng biết lý do hoài nghi chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khưu cũng biết lý do hoài nghi đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khưu cũng

biết lý do hoài nghi đã được diệt trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Như vậy, tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua năm chướng ngại..

---o0o---

2. Ngũ uẩn thủ

Này các thầy tỳ khưu, ở đây thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua ngũ uẩn thủ.

Và, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua ngũ uẩn thủ là như thế nào?

Này các thầy tỳ khưu, ở đây, thầy tỳ khưu biết: "đây là sắc, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của sắc, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của sắc; đây là thọ, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của thọ, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của thọ; đây là tưởng, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của tưởng, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của

tưởng; đây là hành, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của hành, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của hành; đây là thức, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của thức, đây là sự diệt tận của thức hay nguyên nhân diệt tận của thức".

Như vậy, tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố

sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua ngũ uẩn thủ.

---o0o---

3. Sáu căn và sáu trần

Này các thầy tỳ khưu, ở đây thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua sáu căn và sáu trần.

Và, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua sáu căn và sáu trần là như thế nào?

Tỳ khưu biết mắt, biết vật thấy và cũng biết được những thẳng thức (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thẳng thức (dây trói buộc)

chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết tai, biết âm thanh và cũng biết được những thằng thúc (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết mũi, biết mùi và cũng biết được những thẳng thúc (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thẳng thúc (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thẳng thúc (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thẳng thúc đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết lưỡi, biết vị và cũng biết được những thẳng thúc (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thẳng thúc (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thẳng thúc (dây trói buộc) đã

sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thặng thức đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết thân, biết vật xúc chạm và cũng biết được những thặng thức (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thặng thức (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thặng thức (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thặng thức đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết tâm, biết pháp (đối tượng của tâm) và cũng biết được

những thằng thúc (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Như vậy, tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khưu quán

sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua sáu căn và sáu trần.

---o0o---

4. Bảy yếu tố giác ngộ

Này các thầy tỳ khưu, ở đây thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua bảy yếu tố giác ngộ.

Và, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua bảy yếu tố giác ngộ là như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khưu, khi nội tâm có niệm giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi có niệm giác chi", hay khi nội tâm không có niệm giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi

không có niệm giác chi". Tỳ khưu cũng biết lý do của niệm giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý niệm giác chi được hoàn hảo do sự tu tập.

Ở đây này các thầy tỳ khưu, khi nội tâm có trạch pháp giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi có trạch pháp giác chi", hay khi nội tâm không có trạch pháp giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi không có trạch pháp giác chi". Tỳ khưu cũng biết lý do trạch pháp giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do sự tu tập trạch pháp giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có tinh tấn giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có tinh tấn giác chi", hay khi nội tâm không có tinh tấn giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có tinh tấn giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do tinh tấn giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập tinh tấn giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có hỷ giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có hỷ giác chi", hay khi nội tâm không có hỷ giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có hỷ giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do hỷ giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ

khuru cũng biết lý do sự tu tập hỉ giác chỉ được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có thư thái giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có thư thái giác chi", hay khi nội tâm không có thư thái giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có thư thái giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do thư thái giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập thư thái giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có định giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có định giác chi", hay khi nội tâm không có định giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi

không có định giác chi". Tỳ khưu cũng biết lý do định giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do sự tu tập định giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khưu, khi nội tâm có xả giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi có xả giác chi", hay khi nội tâm không có xả giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi không có xả giác chi". Tỳ khưu cũng biết lý do xả giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do sự tu tập xả giác chi được hoàn hảo.

Như vậy, thầy tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp hay thầy tỳ khưu quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ

khuru quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua bảy yếu tố giác ngộ.

---o0o---

5. Tứ Thánh Đế

Này các thầy tỳ khưu, ở đây thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua Tứ Thánh Đế.

Và, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua Tứ Thánh Đế là như thế nào?

Này các thầy tỳ khưu, ở đây tỳ khưu biết như thật "đây là khổ"; tỳ khưu

biết như thật "đây là nguyên nhân của sự khổ"; tỳ khuru biết, như thật "đây là sự chấm dứt khổ"; và tỳ khuru biết, như thật "đây là con đường dẫn đến nơi dứt khổ".

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về sự khổ? Sinh là khổ, già là khổ, chết là khổ, lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và quá suy sụp tinh thần là khổ, gần cái không ưa là khổ, xa cái ưa thích là khổ; tóm lại, ngũ uẩn thủ là khổ.

Bây giờ thế nào là sinh? Sự sinh của một chúng sanh tùy thuộc vào giới loại của chúng sanh, sự ra đời của chúng, nguồn gốc của chúng, sự vào

thai bào của chúng, sự xuất hiện các uẩn của chúng, sự thụ đắc các căn của chúng; này các thầy tỳ khưu, như vậy được gọi là sinh.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là già? Sự già của một chúng sanh tùy thuộc vào giới loại của chúng sanh, sự già của chúng, sự suy thoái, sự rụng răng, sự bạc tóc, sự nhăn da, sự suy sụp sức khỏe, sự suy mòn các căn; này các thầy tỳ khưu, như vậy là già.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là chết. Sự ra đi và sự biến mất của chúng sanh khỏi các giới loại mà chúng đang sống, sự suy tàn, sự biến mất, sự đang chết, sự chết, sự hoàn

toàn chắm dứt đời sống, sự diệt của ngũ uẩn, sự vất bỏ tử thi, sự suy tàn của các căn kiểm soát sức sống, này các thầy tỳ khưu, như vậy là sự chết.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là lo âu phiền muộn? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự ăn năn, sự âu sầu, tâm sầu muộn, sự sầu khổ bên trong, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là lo âu phiền muộn.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là uất ức than khóc? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự than khóc, sự bi thảm và

than khóc, trạng thái bi thảm và than khóc, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là uất ức than khóc.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là khổ thân? Sự đau khổ về thân và sự không sáng khoái về thân, sự đau khổ, sự không sáng khoái do thân xúc, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là khổ thân.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là khổ tâm (ưu phiền)? Sự khổ tâm và sự không sáng khoái về tâm, sự khổ và sự không sáng khoái do tâm xúc, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là khổ tâm.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là sâu não? Những ai gặp phải sự mất

mắt này hay mắt mắt khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự ảo não, sự sầu não, trạng thái của chúng sinh đang có sự ảo não, trạng thái của chúng sinh đang có sự sầu não, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là sầu não.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là đau khổ khi phải gần những gì mà mình không ưa thích. Ở đây, bất kỳ những gì không đáng yêu, không vừa lòng, không thích thú (sảng khoái), hình sắc, âm thanh, mùi, vị và vật xúc chạm hoặc bất kỳ vật gì mà mình muốn chúng mất, muốn chúng bị hư hoại, muốn chúng không được thoả mái, muốn chúng không tránh khỏi điều bất hạnh, nhưng mà mình lại

phải sống với chúng, chung đụng với chúng, yêu thương chúng, cùng hòa lẫn với chúng. Nay các thầy tỳ khưu, như vậy là gần với những gì mà mình không ưa thích.

Và nay các thầy tỳ khưu, thế nào là xa cái mình ưa thích. ở đây, bất kỳ cái gì đáng yêu, đáng ưa thích, dễ thương, sắc, thanh, hương, vị, xúc hay những ai mà mình muốn cho họ có sự an lạc, muốn cho họ có sự lợi ích, muốn cho họ có sự thoải mái, muốn cho họ tránh xa những điều bất hạnh, cha mẹ, anh, chị, em, bạn bè, đồng nghiệp, bà con gần, bà con xa, nhưng không thể sống gần với mình, không thể đến với mình, không có thiện cảm với mình, không hòa lẫn với mình.

Này các thầy tỳ khuru, như vậy là đau khổ vì phải xa cái mình ưa thích.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là không đạt được cái mình mong cầu?

Bị chi phối bởi sự sanh, sự mong cầu sau đây có thể khởi sanh: "Mong rằng ta khỏi bị sự sanh chi phối, mong rằng ta khỏi đi tái sanh", nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là sự đau khổ do không đạt được cái gì mà mình mong cầu.

Bị sự già chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sự già chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái

gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị bệnh tật chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị bệnh tật chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị sự chết chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sự chết chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và sâu não chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và sâu não chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Và này các thầy tỷ kheu, thế nào là "một cách tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ". Đó là sắc uẩn thủ, thọ uẩn thủ, tưởng uẩn thủ, hành uẩn thủ, thức uẩn thủ. Này các thầy tỷ kheu, chúng được gọi là "một cách tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ".

Này các thầy tỳ khuru, đó là chân lý cao thượng về sự khổ.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về nguyên nhân của sự khổ?

Đó là tham ái khiến khởi sinh cuộc sống mới và, tràn đầy với sự vui thích và dục lạc, luôn luôn tìm kiếm một sự thích thú mới lúc chỗ này, lúc chỗ kia, mong muốn dục lạc, mong muốn có một đời sống (hữu ái), mong muốn không còn có đời sống (vô hữu ái).

Và này các thầy tỳ khuru, các tham ái này khi sinh thì sinh ra ở đâu, khi trú thì trú ở đâu? Cái gì là vật đáng yêu, đáng mến trên cõi đời, tham ái này

khi khởi sinh thì khởi sinh ở nơi ấy và khi trú thì trú ở nơi ấy.

Và cái gì trên đời là những vật đáng yêu đáng mến?

Mắt trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tai trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Mũi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Lưỡi trên côi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thân trên côi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tâm trên côi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Hình sắc (sắc) trên côi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Âm thanh (thính) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Mùi (hương) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Nhân thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Nhĩ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tỉ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thiệt thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thân thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Ý thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ nhân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về ý trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến pháp (đối tượng của tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái hình sắc (sắc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái âm thanh (thính ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham

ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái mùi (hương ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái vị (vị ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái sự xúc chạm (xúc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái pháp (pháp ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó,

khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến hình sắc (sắc tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến âm thanh (thính tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến mùi (hương tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến vị (vị tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến sự xúc chạm (xúc tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến pháp (pháp tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến hình sắc (sắc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến âm thanh (thính tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến mùi (hương tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến vị (vị tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến sự xúc chạm (xúc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì

sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến pháp (pháp tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Này các thầy tỳ khuru, như vậy là chân lý cao thượng về nguyên nhân của sự khổ.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về sự chấm dứt khổ? Đó là hoàn toàn diệt tắt, bằng cách loại trừ, loại bỏ, hay vất bỏ hoặc giải thoát khỏi, và không dính mắc vào, chính ái dục này.

Và này, các thầy tỳ khuru, tham ái này khi bị loại trừ thì loại trừ ở đâu và

tham ái này khi bị diệt tận thì diệt tận ở đâu? Bất kỳ vật gì trên đời là đáng yêu, đáng mến, tham ái này khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Và cái gì trên đời là những vật đáng yêu đáng mến?

Mắt trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tai trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Mũi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì

loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Lưỡi trên cỡi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thân trên cỡi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tâm trên cỡi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Hình sắc (sắc) trên cỡi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị

loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Âm thanh (thính) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Mùi (hương) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi

bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Nhân thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Nhĩ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tỉ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thiệt thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị

loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thân thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Ý thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ

thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ

thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ nhân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ tĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái

đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến.

Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về ý trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó,

khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó,

khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến pháp (đối tượng của tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái hình sắc (sắc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái âm thanh (thính ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái mùi (hương ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái vị (vị ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái sự xúc chạm (xúc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái pháp (đối tượng của tâm) (pháp ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến hình sắc (sắc tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến âm thanh (thính tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến mùi (hương tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng

mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến vị (vị tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến sự xúc chạm (xúc tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến pháp (xúc tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến hình sắc (sắc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến âm thanh (thính tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến mùi (hương tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến vị trên cõi đời (vị tứ) là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến sự xúc chạm (xúc tử) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến pháp (đối tượng của tâm) (pháp tử) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Này các thầy tỳ khưu, như vậy là chân lý cao thượng về sự chấm dứt khổ.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến nơi dứt khổ? Đó là Bát Chánh Đạo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy,

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Kiến? Biết về sự khổ, biết nguyên nhân của sự khổ, biết về sự chấm dứt khổ, biết về con đường dẫn đến nơi chấm dứt sự khổ, này các thầy tỳ khuru, như thế gọi là Chánh kiến.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Tư Duy? Ly dục tưởng, ly sân tưởng, ly hại tưởng. Này các thầy tỳ khuru, đó là Chánh Tư Duy.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Ngữ? Không nói dối, không nói đâm thọc, không nói lời nói dữ,

không nói lời vô ích. Đây các thầy tỳ khưu, đó là Chánh Ngữ.

Và đây các thầy tỳ khưu, thế nào là Chánh Nghiệp? Không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh. Đây các thầy tỳ khưu, đó là Chánh Nghiệp.

Và đây các thầy tỳ khưu, thế nào là Chánh Mạng? ở đây, đây các thầy tỳ khưu, một vị thánh đệ tử loại bỏ tà mạng, sống Chánh Mạng. Đây các thầy tỳ khưu, đó là Chánh Mạng.

Và đây các thầy tỳ khưu, thế nào là Chánh Tinh Tấn? ở đây, đây các thầy tỳ khưu, tỳ khưu với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn, cố gắng ngăn ngừa (không cho phát sinh) những

điều ác, những bất thiện pháp chưa phát sinh; với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn cố gắng diệt trừ những điều ác, những bất thiện pháp đã phát sinh; với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn cố gắng làm phát sinh những điều lành, những thiện pháp chưa phát sinh; với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn cố gắng củng cố, kiện toàn, gia tăng, phát triển, làm cho sung mãn, làm cho hoàn hảo những điều lành, những thiện pháp đã phát sinh (Ngăn ngừa điều ác chưa có; đoạn trừ điều ác đã có; làm điều lành chưa có; tăng trưởng điều lành đã có).

Này các thầy Tỷ khưu, thế nào là Chánh Niệm?

Này các thầy Tỳ khưu, ở đây, tỳ khưu quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái và (ưu phiền) sân hận trên đời. Thầy tỳ khưu quán sát thọ trong thọ, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và (ưu phiền) sân hận trong cõi đời. Thầy tỳ khưu quán sát tâm trong tâm, tinh cần tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và (ưu phiền) sân hận trong cõi đời. Thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và (ưu phiền) sân hận trong cõi đời. Này các thầy tỳ khưu, như vậy là Chánh Niệm.

Này các thầy Tỳ khưu, thế nào là Chánh Định?

Ở đây, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu hoàn toàn ly dục, hoàn toàn ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú trong thiền thứ nhất, kèm với Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc phát sinh từ sự ẩn cư. Loại bỏ Tâm, Tứ, tỳ khưu chứng đạt và an trú trong thiền thứ hai, với nội tĩnh nhất tâm, không tâm, không tứ và với Hỷ, Lạc phát sinh từ định tâm. Loại bỏ Hỷ, tỳ khưu trú trong Xả, với chánh niệm và giác tỉnh, thân tâm cảm nhận hạnh phúc, tỳ khưu chứng đạt và an trú trong thiền thứ ba đúng như các bậc thánh đã tuyên bố: "tỳ kheo trú hạnh phúc trong xả và niệm" (xả niệm lạc trú). Loại bỏ Lạc và khổ, và

với sự biến mất của Hỉ và ưu trước đây tỳ khưu trú trong thiên thứ tư, không khổ không lạc với chánh niệm thanh tịnh tạo nên bởi xả thọ (xả niệm thanh tịnh). Nay các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là Chánh Định.

Nay các thầy tỳ khưu, như vậy là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến nơi dứt khổ.

Như vậy, tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của

pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua Tứ Thánh Đế.

Này các thầy tỳ khuru, như vậy là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến nơi dứt khổ.

---o0o---

Bảo đảm thành đạo

Này các thầy tỳ khuru, thật vậy, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ trong bảy năm có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Alahán) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Không cần phải bảy năm, này các thầy tỳ khuru, người nào thực hành

Từ Niệm Xứ theo cách này trong sáu năm năm... bốn năm... ba năm... hai năm... một năm, thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Alahán) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Không cần phải một năm, này các thầy tỳ khưu, người nào thực hành Từ Niệm Xứ theo cách này trong bảy tháng...sáu tháng...năm tháng... bốn tháng... ba tháng...hai tháng... một tháng, nửa tháng thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Alahán) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Không cần phải nửa tháng, này các thầy tỳ khưu, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong bảy ngày thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Anahàm) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Bởi thế mới nói rằng: "Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và Giác ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ.

Đức Thế Tôn đã thuyết như vậy. Các thầy tỳ khưu hoan hỉ tín thọ những lời dạy của Đức Thế Tôn.

-oOo-

[07] - Hướng Dẫn Hành Thiền

Muốn hành thiền, trước tiên bạn phải tìm một nơi thích hợp để giúp cho việc hành thiền của bạn được tốt đẹp. Nơi thích hợp là nơi yên tĩnh. Bạn có thể tìm được nơi yên tĩnh trong thiên nhiên. Tuy nhiên, nếu bạn hành thiền trong nhà, bạn phải tìm một nơi thích hợp cho việc định tâm của bạn, và mỗi khi hành thiền bạn nên đến đó. Bạn có thể tôn trí nơi hành thiền bằng một pho tượng hay ảnh Phật, đèn, hoa và thắp một nén nhang để hỗ trợ cho việc hành thiền. Tuy nhiên, những thứ trên không phải là điều thiết yếu. Điều quan trọng là bạn phải có một nơi yên tĩnh để hành thiền.

Bắt đầu hành thiền, bạn phải chọn một thế ngồi thoải mái thích hợp với bạn. Bạn có thể ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng. Nếu ngồi kiết già, hai chân tréo vào nhau, quá khó đối với bạn thì bạn có thể ngồi bán già, đặt chân này lên chân kia. Nếu ngồi bán già cũng còn khó khăn đối với bạn thì bạn có thể ngồi theo "lối Miến Điện" hay còn gọi là "lối dễ dàng", chân này đặt trước chân kia, hai chân rời ra mà không chồng lên nhau. Nếu vẫn còn thấy khó khăn, bạn có thể ngồi trên ghế hoặc trên băng dài. Bạn cũng có thể dùng gối đệm nếu muốn. Mặc dầu ngồi kiết già là tư thế lý tưởng, nhưng bạn phải quyết định chọn cho mình một tư thế thích hợp để có thể duy trì việc hành

thiền một cách tốt đẹp nhất. Dầu ngồi ở tư thế nào đi nữa, điều quan trọng là phải giữ thân thể và lưng cho ngay thẳng.

Chúng ta sẽ nói đến ba loại thiền: Thiền Tha Thứ, Thiền Từ Bi (Niệm Tâm Từ) và Thiền Minh Sát.

---o0o---

1. Thiền Tha Thứ

Chúng ta hành Thiền Tha Thứ để loại bỏ mọi cảm giác hối hận và sân hận. Thiền Tha Thứ có ba phần: xin người khác tha thứ cho mình, tự mình tha thứ cho người khác, và chính mình tha thứ cho mình.

Trước khi muốn viết gì lên bảng đen, bạn phải chùi sạch bảng. Cũng vậy, trước khi tha thứ cho người khác và tha thứ cho chính mình, bạn phải được người khác tha thứ. Đôi khi bạn làm một điều gì sai lầm đối với người nào, bạn cảm thấy ân hận. Đặc biệt lúc hành thiện, bạn muốn giữ tâm trong sạch thanh tịnh nhưng những tư tưởng ăn năn hối tiếc này cứ lảng vảng trong tâm trí khiến cho việc hành thiện của bạn bị rối loạn. Do đó, trước tiên bạn phải xin người khác tha thứ cho bạn. Sau đó, chính bạn phải tha thứ cho người khác về những lỗi lầm của họ. Có thể, có người nào đó làm điều gì sai lầm đối với bạn và làm bạn giận dữ, bực tức thì bạn cũng phải loại bỏ những tư tưởng

sân hận ấy đi để cho tâm trí được thanh thoi. Bạn phải tha thứ cho mọi người, nếu không tha thứ thì bạn không thể hành thiện được. Một điều rất quan trọng nữa là bạn phải tha thứ cho chính mình. Đôi khi bạn cảm thấy tha thứ cho mình là một điều khó khăn. Nếu bạn không thể tha thứ cho chính mình thì những tư tưởng sân hận, bực tức về chính mình sẽ quấy rối việc hành thiện của bạn.

Thiên Tha Thứ là điều kiện tiên quyết để hành Thiên Từ Bi. Nếu bạn không thể tha thứ một người nào đó thì bạn không thể rãi tâm từ đến họ được. Bởi thế bạn phải hành Thiên Tha Thứ trước khi hành Thiên Từ Bi.

---o0o---

2. Thiên Từ Bi (Niệm Tâm Từ)

Từ ái là một loại tình thương, lòng thành thật mong muốn tất cả chúng sanh được an vui hạnh phúc. Lòng từ ái chẳng dính dấp gì đến sự luyến ái, dính mắc vào riêng một cá nhân nào. Đó là một tình thương thật trong sạch, một sự ước mong thành thật cho chính mình và cho người khác.

Khi thực tập Thiên Từ Bi, trước tiên bạn mong ước cho chính mình được an vui hạnh phúc. Khi đọc thầm câu "nguyện cho tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" không

có nghĩa là bạn ích kỷ, bởi vì muốn rải tâm từ ái đến người khác thì trước tiên bạn phải có tư tưởng từ ái với chính mình. Điều này có nghĩa là khi rải tâm từ ái đến cho chính mình, bạn thành thật mong rằng "ta muốn có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì bạn cũng đồng thời cầu mong cho "người khác có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại."

Bạn có thể rải tâm từ bằng nhiều cách. Bạn có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sanh căn cứ theo chỗ ở. Chúng sanh ở đây bao gồm cả súc vật, côn trùng

v.v... Trước hết, bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sanh trong nhà bạn. Tiếp theo đó bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sanh trong khu vực bạn đang cư ngụ, trong thành phố, trong quận, trong tiểu bang, trong nước, trên thế giới, trong vũ trụ, và cuối cùng là rải tâm từ đến tất cả chúng sanh một cách tổng quát. Khi nói các câu trên, bạn hãy cố gắng hình dung ra những chúng sanh mà bạn hướng đến đang mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Tư tưởng từ ái của bạn sẽ đến với họ và khiến họ thật sự mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Việc hành Thiên Từ Bi kéo dài trong mười lăm phút.

Khi hành Thiên Tha Thứ, xin bạn chấp hai tay và đọc:

Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác. Xin tất cả hãy mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.

Bạn nên đọc các câu trên từ năm đến mười lần trước khi hành Thiên Từ Bi hay Niệm Tâm Từ.

Ngay sau Thiên Tha Thứ, bạn có thể hành Thiên Từ Bi như sau:

a) Rải tâm từ đến chúng sanh theo nơi chốn:

Khi hành Thiên Từ Bi theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong nhà này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong khu vực này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong thành phố này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong tiểu bang này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong nước này có đầy đủ sức khỏe, bình

an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trên thế giới thân có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong vũ trụ có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền

não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

b) Rải tâm từ qua từng hạng người:

Khi hành Thiên Từ Bi theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho thầy tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho cha mẹ tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người trong gia đình tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho thân bằng quyến thuộc tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho bạn bè tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân

không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người cùng sở làm với tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả thiên sinh có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người không quen biết tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm

không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người không có thiện cảm với tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho

được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sanh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

Sau khi đã rải tâm từ ái đến toàn thể giới và tất cả chúng sanh. Bây giờ chúng ta hãy hành Thiên Minh Sát.

---o0o---

3. Thiên Minh Sát

Thiên Minh Sát là thiên tịnh thức hay chánh niệm. Thiên Minh Sát dạy chúng ta sống và đối diện với hiện tại. Thiên sinh phải ý thức tất cả mọi chuyện đến và đang xảy ra trong hiện tại. Đối với thiên sinh, chỉ có hiện tại là quan trọng. Trong khi hành thiên, thiên sinh phải

ghi nhận, theo dõi, quán sát mọi chuyện đến từ sáu cửa giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm) trong giây phút hiện tại vì đó chính là những đề mục mà ta cần phải ý thức và chánh niệm.

Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh thuần theo dõi các hiện tượng đang xảy ra hoặc nếu muốn có thể niệm thầm theo khi ghi nhận các đề mục đó. Khi theo dõi một cách tinh tấn, chánh niệm, dần dần bạn sẽ đạt được mức độ tỉnh thức cao nhờ đó có thể thấy được chân tướng của sự vật. Đó là sự kết hợp tạm thời của thân và tâm, của các hiện tượng tâm vật lý hiện đang xảy ra. Chúng mang bản chất **vô thường**, **khô** hay **bất toại nguyện**, và **vô ngã** hay

không có cốt lõi, không kiểm soát được. Một khi nhìn thấy được ba bản chất thật sự này rồi, thì bạn sẽ loại bỏ được ý tưởng sai lầm (tà kiến) về sự vật. Nhờ hiểu biết đúng đắn chân tướng của sự vật, bạn sẽ giảm bớt tham ái, dính mắc vào thân và tâm, và do đó các phiền não đã cản trở hay ngăn chặn sự giác ngộ sẽ dần dần bị suy yếu đi.

Khi hành thiền Minh Sát, bạn phải chọn một đề mục để chú tâm theo dõi. Đề mục này gọi là đề mục chính. Theo truyền thống, thiền sinh thường chú ý vào hơi thở, lấy hơi thở làm đề mục chính. Bạn đặt tâm ở cửa mũi theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu muốn, bạn có thể niệm thầm trong khi theo dõi hơi thở như vậy.

Hơi thở vào và hơi thở ra kéo dài khoảng bốn đến năm giây. Khi chú tâm ghi nhận hơi thở vào, bạn sẽ cảm nhận được cảm giác của hơi thở ở cửa mũi hay bên trong mũi. Bạn phải chú tâm vào cảm giác của hơi thở trong suốt quá trình từ đầu đến cuối. Hãy chú tâm vào bản chất của hơi thở, đó là bản chất chuyển động hay bản chất nâng đỡ, chứ không phải chú tâm vào hình dáng hay tướng của hơi thở. Hãy cố gắng quán sát hơi thở vào và hơi thở ra riêng biệt nhau, đừng nhập chung. Đừng để tâm chạy theo hơi thở vào trong cơ thể hay hơi thở ra khỏi cơ thể. Tâm bạn đóng vai trò của người gác cửa, chỉ ghi nhận kẻ ra người vào mà thôi. Đừng cố gắng thúc ép hay điều khiển hơi thở. Hãy

bình thản, thoải mái ghi nhận và theo dõi hơi thở. Bạn có thể niệm thầm khi chú tâm theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra.

Khi thở vào bạn niệm "vào" và khi thở ra bạn niệm "ra". Bạn chỉ thuần chú tâm ghi nhận hơi thở mà đừng để ý gì đến những quấy nhiễu hay đề mục phụ đang ảnh hưởng đến sự định tâm của bạn. Nếu thấy sự niệm thầm hỗ trợ cho việc định tâm của bạn thì bạn nên làm. Nếu thấy sự niệm thầm gây trở ngại cho sự tập trung tâm ý thì đừng niệm mà chỉ chánh niệm ghi nhận là đủ. Khi tâm bạn chỉ an trú trên đề mục hơi thở mà không bị phóng tâm thì đó là điều rất tốt đẹp.

Tuy nhiên, tâm có khuynh hướng phóng đi nơi khác. Khi bị phóng tâm hay vọng tâm, bạn phải ý thức điều đó, phải ghi nhận sự phóng tâm hay vọng tâm này. Khi phóng tâm, bạn có thể niệm thầm: "phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi có một vật gì hay một người nào hiện ra trong tư tưởng bạn thì bạn hãy thuận ghi nhận sự thấy này hoặc có thể vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "thấy, thấy, thấy", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi bạn nghe người nào đang nói chuyện trong tâm bạn thì bạn cũng ghi nhận thuận sự nghe này hoặc có thể vừa nghe vừa niệm thầm: "nghe, nghe, nghe", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn nói

chuyện với người nào trong tâm mình hay tự nói với mình cũng phải tuân ghi nhận sự nói này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "nói, nói, nói", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi bạn phân tích điều gì, hãy tuân ghi nhận sự phân tích này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "phân tích, phân tích, phân tích". Khi bạn phán đoán hãy tuân ghi nhận sự phán đoán này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "phán đoán, phán đoán, phán đoán", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi bạn nhớ điều gì trong quá khứ, hãy tuân ghi nhận sự nhớ này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "nhớ, nhớ, nhớ", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn suy nghĩ đến tương lai, sắp đặt hay dự trù điều gì,

hãy thuận ghi nhận hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "dự trừ, dự trừ, dự trừ", rồi trở về với hơi thở. Nếu bạn cảm thấy làm biếng, hãy thuận ghi nhận sự làm biếng này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "làm biếng, làm biếng, làm biếng", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn cảm thấy chán nản, hãy thuận ghi nhận sự chán nản này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "chán nản, chán nản, chán nản", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn cảm thấy phản kháng điều gì, hãy thuận ghi nhận sự phản kháng này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "phản kháng, phản kháng, phản kháng", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi có tư tưởng luyến ái hay tham lam hãy thuận ghi nhận sự

luyện ái này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "luyện ái, luyện ái, luyện ái", hay "tham lam, tham lam, tham lam", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn cảm thấy nóng giận, hãy thuận ghi nhận sự nóng giận này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "nóng giận, nóng giận, nóng giận", rồi trở về lại với đề mục hơi thở.

Nếu muốn nuốt nước bọt, hãy thuận ghi nhận ý muốn này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "muốn, muốn, muốn". Khi dòn nước miếng trước khi nuốt, hãy thuận ghi nhận sự dòn này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "dòn, dòn, dòn". Khi nuốt nước bọt hãy thuận ghi nhận sự nuốt này hoặc vừa

ghi nhận vừa niệm thầm: "nuốt, nuốt, nuốt", rồi trở về lại với đề mục hơi thở.

Nếu có cảm giác ngứa ngáy thì đừng gãi ngay mà hãy chú tâm vào nơi ngứa và thuần ghi nhận sự ngứa này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "ngứa, ngứa, ngứa". Thường thì chẳng bao lâu sau sự ngứa sẽ biến mất. Khi hết ngứa hãy trở về lại với đề mục hơi thở. Đôi lúc sự ngứa không biến mất mà càng gia tăng thì hãy chú tâm vào chỗ ngứa ghi nhận sự ngứa, ý thức sự ngứa, cố gắng quan sát sự ngứa càng lâu càng tốt. Nếu bạn cảm thấy không thể nào chịu đựng được nữa thì bạn có thể gãi. Tuy nhiên, trước khi gãi phải ghi nhận ý định hay ý muốn gãi. Khi đưa tay đến chỗ ngứa bạn phải ghi nhận sự chuyển

động này. Hãy di chuyển tay một cách chậm rãi và theo dõi chuyển động trong chánh niệm.

Khi những ngón tay của bạn đụng vào chỗ ngứa, hãy thuần ghi nhận sự đụng này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "đụng, đụng, đụng". Khi gãi, hãy thuần ghi nhận sự gãi này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "gãi, gãi, gãi". Khi đưa tay về, hãy thuần ghi nhận sự đưa này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "đưa tay về, đưa tay về, đưa tay về". Khi bàn tay đụng vào chân, vào đầu gối hay tay kia, hãy thuần ghi nhận sự đụng này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "đụng, đụng, đụng", rồi trở về lại với đề mục hơi thở.

Nếu cảm thấy tê, đau, cứng, nóng... trên cơ thể, hãy chú tâm vào chỗ có những cảm giác này và chánh niệm ghi nhận. Nếu cảm thấy đau ở một nơi nào đó trên cơ thể, hãy thuận ghi nhận sự đau này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "đau, đau, đau". Cảm giác đau nhức rất khó biến mất, bởi vậy bạn phải kiên nhẫn và tiếp tục chú tâm ghi nhận. Đau nhức có thể biến mất hay càng trầm trọng hơn. Hãy chịu đựng với sự đau càng lâu càng tốt. Đau nhức là một đề mục mạnh mẽ và thuận lợi cho việc hành thiền bởi vì tâm có khuynh hướng bị kéo đến nơi đau nhức. Do đó, hãy nỗ lực chú tâm ghi nhận mọi sự đau nhức và cố gắng ý thức rằng đây là đề mục mạnh mẽ nhất

trong các đề mục về cảm giác. Đừng đồng hóa sự đau với chính mình. Đừng nghĩ: "Đây là cái đau của tôi" hay "tôi cảm thấy đau". Cũng đừng nghĩ "đây không phải là cái đau của tôi". Thiên sinh chỉ ghi nhận có sự đau nhức hoặc cảm giác đau đớn mà thôi chứ không có ai đau cả. Nếu đau nhức quá mãnh liệt và bạn nghĩ rằng mình không thể chịu đựng nổi thì bạn có thể bỏ hẳn sự đau nhức và trở về lại với đề mục hơi thở của mình. Bạn cũng có thể di chuyển hay thay đổi tư thế để bớt đau, nhưng trước khi di chuyển hay thay đổi tư thế bạn phải ghi nhận ý định thay đổi, rồi thay đổi từ từ từng động tác một, theo dõi các tác động một cách

chánh niệm. Sau khi đã thay đổi xong hãy trở về lại với đề mục hơi thở.

Như thế, hơi thở là đề mục chính trong việc hành thiền của bạn. Khi không có đề mục lạ chen vào thì bạn hãy tiếp tục ghi nhận hơi thở. Khi có đề mục phụ nổi bật xuất hiện, hãy ghi nhận, ý thức, quán sát đề mục này rồi trở về lại với đề mục chính là hơi thở. Đừng thúc ép, dồn nén mình, hãy quán sát đối tượng một cách thoải mái, nhẹ nhàng. Hãy chú tâm chánh niệm ghi nhận hơi thở. Đừng cố gắng xua đuổi vọng tâm, đừng cố gắng loại trừ những cảm giác hay cảm xúc; chỉ thuần theo dõi, quán sát chúng và để chúng tự ra đi.

Một số người không thích hợp với đề mục hơi thở vì không thể chú tâm hoặc cảm thấy khó khăn ghi nhận hơi thở ra vào thì có thể chọn chuyển động "phồng xẹp" của bụng làm đề mục chính. Chú tâm vào bụng và ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng từ lúc khởi đầu cho đến khi chấm dứt. Nếu không thấy được sự phồng xẹp, bạn có thể đặt tay lên bụng để cảm nhận sự chuyển động. Sau một vài lần làm như thế, bạn có thể theo dõi được chuyển động phồng xẹp mà không cần đặt tay lên bụng nữa.

Tóm lại, bạn có thể chọn hơi thở hoặc chuyển động của bụng làm đề mục chính cho việc hành thiền. Nếu là thiền sinh mới bắt đầu thực tập, bạn có thể

thử mỗi phương pháp trong một thời gian và xem phương pháp nào thích hợp và dễ dàng giúp cho mình định tâm thì hãy chọn phương pháp đó. Một khi đã chọn xong, hãy nỗ lực tinh tấn theo dõi đề mục đó. Điều đáng ghi nhớ là hãy tham khảo với thiền sư trong việc lựa chọn đề mục chính cũng như nhờ thiền sư hướng dẫn trong việc thực tập để cho sự hành thiền đạt được kết quả tốt đẹp.

Trong khi hành thiền, bạn đừng kỳ vọng hay mong ngóng điều gì; đừng cầu mong mình sẽ thấy hay đạt được những gì thật kỳ diệu hoặc lạ lùng. Mong cầu là một hình thức vi tế của tham ái, dính mắc. Đó là một chướng ngại của sự định tâm cần phải loại trừ.

Khi có mong cầu thì chỉ cần thuần chú tâm ghi nhận hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: mong cầu, mong cầu, mong cầu, rồi trở về lại với đề mục chính là hơi thở hay chuyển động phòng xẹp của bụng. Sau khi đã hành thiền được mười phút hay nhiều hơn, bạn có thể đi kinh hành.

---o0o---

Thiền hành

Khi thay đổi tư thế ngồi sang tư thế đứng để chuẩn bị đi kinh hành, bạn phải luôn luôn cố gắng giữ tâm chánh niệm liên tục. Khi thực hành Thiền Minh Sát, điều quan trọng là phải luôn luôn chú tâm ghi nhận với chánh niệm. Bởi vậy, trước khi đứng dậy, bạn phải

thuần chú tâm ghi nhận hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "muốn, muốn, muốn". Sau đó, chú tâm vào toàn thể cơ thể, và từ từ đứng dậy. Trong khi đứng dậy, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự đứng dậy hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy". Khi đã đứng dậy rồi, hãy chú tâm vào sự đứng, trong khi chú tâm vào sự đứng bạn có thể niệm thầm: "đứng, đứng, đứng". Khi đi kinh hành, tốt nhất nên chọn lối đi đã có sẵn, rồi đi tới đi lui trên đó. Hãy đi một cách chậm rãi và chú tâm vào chân hay chuyển động của chân. Nên chú tâm ghi nhận ít nhất bốn giai đoạn của mỗi bước đi.

Để đi một bước, trước tiên bạn phải đỡ chân. Hãy chú tâm vào chân và thuần

chú tâm ghi nhận sự dở chân hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "dở, dở, dở". Khi chân đưa ra phía trước, hãy ghi nhận chuyển động đưa tới, trong khi ghi nhận chuyển động bạn có thể niệm thầm: "bước, bước, bước". Khi chân hạ xuống sàn hay xuống mặt đất hãy ghi nhận sự hạ chân xuống này và có thể niệm thầm: "đạp, đạp, đạp". Khi bạn chuyển sức nặng sang chân khác để thực hiện một bước mới hãy chánh niệm ghi nhận trên toàn thân thể và có thể niệm thầm: "chuyển, chuyển, chuyển" (Bạn cũng có thể chú tâm vào sự ấn xuống của bàn chân sau khi đạp xuống và có thể niệm thầm: "ấn, ấn, ấn").

Sau đó, tiếp tục thực hiện bước kế tiếp và lần lược ghi nhận: "dở, bước, đạp, chuyển (hay ấn)". Hãy đi một cách chậm rãi trong chánh niệm và nhìn xuống phía trước vào khoảng hai thước. Đừng nhắm mắt vì nhắm mắt bạn sẽ bị ngã. Mắt mở vừa phải, nhìn vào lối đi.

Khi đi đến cuối đường kinh hành bạn đứng lại, hãy ghi nhận sự đứng lại này và có thể niệm thầm: "đứng lại, đứng lại, đứng lại". Khi muốn quay lui, hãy ghi nhận ý muốn quay và có thể niệm thầm: "muốn, muốn, muốn". Sau đó quay từ từ. Trong khi quay, hãy chú tâm chánh niệm vào chuyển động quay và có thể niệm thầm: "quay, quay, quay". Khi bắt đầu đi trở lại, cũng hãy

ghi nhận chánh niệm từng giai đoạn một của bước đi: "dở, bước, đạp, chuyển (ấn)", cho đến cuối đoạn đường kinh hành. Đứng lại, chánh niệm vào sự đứng lại. Muốn quay, chánh niệm vào ý muốn quay. Quay, chánh niệm vào chuyển động quay, rồi tiếp tục đi hành như trước. Khi đi, hai tay có thể nắm lại phía trước hay phía sau. Cứ như thế, tiếp tục đi cho đến hết giờ kinh hành.

Kinh hành cũng là dịp để vận động cơ thể. Khi tham gia một khóa thiền suốt ngày thì cơ thể cần phải được vận động. Vì vậy, kinh hành và ngồi thiền cần phải xen kẽ nhau, sau giờ kinh hành lại đến giờ ngồi thiền. Khi trở vào thiền đường, bạn phải đi chậm rãi, ghi

nhận từng giai đoạn một của mỗi bước đi. Trước khi ngồi xuống, hãy ghi nhận ý muốn ngồi xuống. Sau đó ngồi xuống một cách chậm rãi, chú tâm vào toàn thể cơ thể. Khi thân chạm vào sàn nhà hãy thuần chú tâm ghi nhận sự xúc chạm này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đụng, đụng, đụng". Khi xếp chân và tay hãy thuần chú tâm ghi nhận sự xếp chân hay tay này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "xếp, xếp, xếp". Sau đó, hãy ngồi thẳng thẳng và chú tâm vào hơi thở ra vào hay chuyển động của bụng. Cứ thế, bạn liên tục ngồi thiền và đi kinh hành. Hãy cố gắng giữ tâm chánh niệm liên tục đừng để thất niệm một giây phút nào trong suốt khóa thiền.

---o0o---

Chánh niệm lúc ăn

Trong khóa thiền, bạn cũng phải ăn uống trong chánh niệm. Hãy theo dõi trong chánh niệm mọi động tác trong khi ăn. Khi nhìn thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự nhìn này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "nhìn, nhìn, nhìn". Khi gắp thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự gắp này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "gắp gắp, gắp". Khi đưa thức ăn lên miệng, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự đưa này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đưa, đưa, đưa". Khi thức ăn đụng vào miệng, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự đụng này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đụng, đụng,

đụng". Khi ngậm thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự ngậm này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "ngậm, ngậm, ngậm". Khi bỏ tay xuống, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự bỏ xuống này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "bỏ xuống, bỏ xuống, bỏ xuống". Khi tay đụng bàn hay đĩa ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự đụng này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đụng, đụng, đụng".

Khi nhai thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự nhai này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "nhai, nhai, nhai". Khi biết mùi vị thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự biết này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "biết, biết, biết". Khi nuốt thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi

nhận sự nuốt này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "nuốt, nuốt, nuốt". Khi thức ăn xuống cổ họng, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự xuống này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "xuống, xuống, xuống". Hãy chú tâm theo dõi với chánh niệm từ lúc bắt đầu cho đến khi ăn xong. Tất cả mọi việc khác, ngay cả những tác động trong nhà tắm, đều phải làm trong chánh niệm.

-oOo-

Sau khi làm được điều thiện nào, bạn hãy hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sinh. Đó là một việc làm tốt đẹp. Cũng vậy, sau khi hành thiền, bạn nên hồi hướng phước báu như sau:

Chúng tôi xin hồi hướng tất cả những phước báu mà chúng tôi đã tạo đến tất cả chúng sinh, nguyện cho tất cả đều được an vui hạnh phúc. Chúng tôi xin hồi hướng phước báu này đến tất cả chư thiên khắp mọi nơi, xin tất cả đều được an vui hạnh phúc để hộ trì Phật Pháp cho được bền vững lâu dài.

-oOo-

Hết