

# *Pháp Thiền Hành Tứ Niệm Xứ*

## **Mục Lục:**

- [1] Vài lời cùng bạn đọc
- [2] Mở đầu
- [3] Tứ Niệm Xứ và Bát Nhã Tâm Kinh
- [4] Tứ Niệm Xứ và Thiền Tông
- [5] Thiền và Tịnh Độ
- [6] Tứ Niệm Xứ và Bồ Tát Đạo
- [7] Phương pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ
- [8] Kết luận
- [9] Phụ Lục - Kinh Quán Niệm

## **1. Vài lời cùng bạn đọc**

Quyển sách nhỏ này được viết ra nhằm mục đích giới thiệu với quý độc giả đang đi tìm giải thoát và nhất là thích tu thiền, một phương pháp hành thiền mà ít người để ý, đó là pháp Tứ Niệm Xứ.

Đức Phật Thích Ca xưa kia do tu Thiền mà giác ngộ giải thoát. Ngày nay những ai có chí xuất trần, nhận rõ cảnh đời nhiều đau khổ và muốn giải thoát ngay trong kiếp hiện tại hãy nên tu Thiền. Nhưng khi nói đến Thiền thì nhiều người hoang mang vì có cả một rừng Thiền nào là Như Lai Thiền, Tổ Sư Thiền, Thiền Đốn Ngộ, Thiền Ông Tám, Thiền Yoga, Thiền Tây Tạng, Thiền Zen... không biết theo ai bây giờ? Nếu đến chùa hỏi Thầy thì hầu hết những chùa chiền đều tu theo Tịnh Độ, chỉ chuyên tụng kinh, làm đám. Vì không ai chỉ dạy nên người chán nản thì theo đại một phái Thiền khác. Nếu là Thiền Phật giáo như Tây Tạng hay Zen thì còn đỡ, nhưng nếu chẳng may rơi vào Thiền ngoại đạo thì ôi thôi, không những uổng một kiếp này mà còn uổng cả muôn ngàn kiếp sau, vì sai một ly đi ngàn dặm. Cổ nhân có câu: "Thà đành ngàn năm không ngộ, không cam một phút sai lầm".

Tứ Niệm Xứ là một pháp hành Thiền do chính Đức Phật xưa đã đích thân chỉ dạy cho các đệ tử. Nhờ hành theo đó, các đệ tử đã giải thoát đắc quả vô sanh (A La Hán). Cũng một phần do đó mà một số người theo Đại Thừa đã bỏ qua và lãng quên pháp hành này, cho rằng đó là pháp Tiểu Thừa. Phật pháp không có đại hay tiểu, có chăng là do chính chúng ta ưa phân biệt đặt ra mà thôi.

Để giới thiệu và giúp cho độc giả có một ý niệm về tầm quan trọng của pháp này, tôi sẽ so sánh trong phần đầu Kinh Tứ Niệm Xứ với Bát Nhã Tâm Kinh. Thiền Niệm Xứ hay Minh Sát với Tổ Sư Thiền, và sau đó sẽ nói về phương thức tu tập Thiền Tứ Niệm Xứ.

Vì không ngoài mục đích giới thiệu sơ qua về "pháp hành" Thiền Tứ Niệm Xứ, chắc chắn độc giả sẽ cảm thấy nó khô khan, vô vị, không mấy hứng thú. Nhưng không có một sự giác ngộ nào có thể có được nếu chính ta không chịu thực hành, không chịu trở về quan sát nội tâm, theo dõi và ghi nhận tất cả những hoạt động biến chuyển của pháp, không chịu nương theo Giới, Định, Huệ. Các bạn hãy suy nghĩ và tu tập theo Tứ Niệm Xứ, nếu thấy hợp và có nhân duyên thì các bạn chịu khó lên đường tìm Thầy hoặc bạn để học hỏi thêm, nếu ngược lại thì chắc bạn không có nhân duyên rồi, tốt hơn là nên đi tìm phương pháp khác vậy.

*Mùa Thu năm Đinh Mão 1987  
tại Thiền Đường Sakyamuni, Montbéon.  
Thích Trí Siêu*

## **2. Mở đầu**

"Tu là cõi phúc, Tình là giây oan", "Đời là bể khổ, Tu là giải thoát". Nhưng tu là tu cái gì? Tu làm sao? Tu có phải ăn hiền ở lành, ăn chay niệm Phật không? Hay phải vào chùa cạo tóc xuất gia là tu chẳng?

Ở đây xin miễn nói về triết lý đạo Phật vì Kinh sách nói về triết lý đạo Phật đã có rất nhiều, nhưng quy tụ cũng không ngoài Tứ Diệu Đế. Quý vị có thể tìm sách nghiên cứu, hoặc là đến chùa thăm hỏi quý Thầy, quý Cô chỉ cho.

Về Tứ Diệu Đế, trong các kinh sách thường nói như vậy: Khổ đế là quả luân hồi. Tập đế là nhân luân hồi. Diệt đế là quả Niết Bàn. Đạo đế là nhân Niết Bàn. Chắc chắn Tứ Diệu Đế là chân lý cao thượng, nhưng theo tôi nghĩ thì Đạo đế quan trọng hơn cả. Vì chỉ có Đạo đế mới làm đạo Phật khác hẳn các đạo khác. Vì sao? Vì các đạo khác cũng biết đời là khổ, biết tu hành để cầu sự sung sướng, nhưng con đường đi của họ không thể đưa tới sự giải thoát rốt ráo.

Khổ thì chúng ta đã khổ rồi, nguyên nhân của khổ thì chúng ta đã tạo rồi, Niết Bàn thì chưa đạt tới, chỉ có con đường đưa đến Niết Bàn mà chúng ta cần và đang tiến

bước là hiện tại. Chỉ có giờ phút hiện tại là chúng ta có thể sung sướng hay khổ đau, là tốt hay xấu mà thôi. Ngày hôm qua anh B có thể đã giết bao mạng người, nhưng ngày hôm nay đây anh đang cứu sống tôi. Nói như thế, độc giả có thấy được tầm quan trọng của giờ phút hiện tại không?

Nếu thấy được chỉ có trong giờ phút hiện tại mà ta có thể là một người hiền hay ác, sung sướng hay đau khổ, giác ngộ hay vô minh, thì các bạn sẽ cảm thấy hứng thú hành theo pháp Thiền này. Tu Thiền vì sao ít có người hành? Vì đa số chỉ thấy ngày hôm qua và ngày mai thôi, họ ít thấy hiện tại. Những người tu theo Tịnh Độ cũng vậy, họ không chịu thấy hiện tại, họ chỉ muốn thấy ngày sau (khi chết) được ở Cực Lạc. Bây giờ chỉ lo đêm tiền, đến tối mới đi niệm Phật vài chuỗi gọi là lấy công với Đức Phật Di Đà. Người tu theo pháp môn tụng Kinh thì chỉ ưa tụng những Kinh Đại Thừa nổi tiếng như Pháp Hoa, Niết Bàn, Hoa Nghiêm, Kim Cang... Mỗi khi đến chùa, có ai hỏi độ này tu hành ra sao, thì trả lời: "Độ này tôi tụng được 7 bộ Pháp Hoa, 4 bộ Niết Bàn..." rồi lấy đó làm hãnh diện cho là mình tu nhiều. Kỳ thực tham, sân, si ngã mạn của mình không giảm, mà có điều lại tăng thêm. Đến chùa thì chỉ hay ăn nói khoe khoang, khen Thầy này, chỉ trích Thầy kia, thế này thế nọ... Đây không phải chỉ trích ai cả mà để nói lên tình trạng tâm lý của đa số những người tu theo pháp môn tụng Kinh, niệm Phật.

Còn Thiền thì sao? Tình trạng tâm lý của những người tu Thiền có hơn gì người tu Tịnh Độ không? Người tu ngày nay chỉ chuyên nghiên cứu Thiền, rõ biết lịch sử của chư Thiền Đức thuở xưa. Mỗi khi nói đến Thiền, thường đem ra kể cho Phật tử nghe để rồi gieo cho họ ý nghĩ là Thiền dành cho những hàng thượng căn thượng trí, còn thời nay mạt pháp, chúng ta là hạ căn độn trí chỉ nên niệm Phật cho chắc ăn. Những hành động, cũng như thành tích của các Thiền Sư chứng ngộ đều có tính cách lạ kỳ, phá chấp, nên nhiều người học Thiền thời nay đều hay bắt chước để rồi tưởng mình cũng phá chấp, phá ngã, đó thật là một điều tai hại và lầm lẫn. Là bậc Thầy, nên chỉ dẫn cho Phật tử phương pháp hành Thiền, chứ đừng nên kể chuyện Thiền. Dĩ nhiên khi nói về phương pháp hành Thiền thì thấy khô khan và dễ làm chán nản cho người nghe, còn nếu kể chuyện Thiền thì hấp dẫn và vui hơn. Đó có khác chi một đàng chỉ dẫn cách thức làm bánh, và đàng khác là tả sự ngon ngọt của một cái bánh đã thành hình. Một đàng là nhân, một đàng là quả. Người trí học tạo nhân vì biết quả sẽ do đó tự thành, người thường chỉ lo biết quả bỏ quên nhân. Đức Phật xưa kia không nói nhiều về cảnh giới của Niết Bàn, ngược lại, Ngài đã giảng dạy suốt 45 năm về những phương pháp đưa đến giải thoát mà ngày nay chúng ta quen gọi là Đạo Phật.

Điều sai lầm của một số người "tu Thiền" (hay là học Thiền) thời nay là chỉ thích đem Kinh sách Thiền ra bàn luận và giảng giải xuyên qua sự hiểu biết của mình.

Thay vì nói nhiều về Thiền, một vị Thầy có thể bảo Thiền sinh nhẹ nhàng ngồi xuống, bắt chéo chân theo tư thế bán già hoặc kiết già rồi theo dõi hơi thở. Thay vì ăn uống vội vã hấp tấp cho xong để còn lo đi làm việc khác, một vị Sư có thể lặng lẽ, chậm chạp nâng tách trà lên uống thong thả, đó là dạy Thiền một cách trực tiếp, không cần dùng ngôn ngữ danh từ. Thay vì bắt một chú tiểu học thuộc lòng bộ Tỳ Ni, Oai Nghi rồi bắt chú trả bài có lệ trước khi cho thọ giới, vị Thầy đó có thể kiểm soát trực tiếp hoặc cho đệ tử biết giữ chánh niệm, làm việc thong thả, chậm rãi, theo dõi từng cử động của thân thể v.v...

Các nước tu theo Đại Thừa thường không có địa thế và hoàn cảnh thuận lợi cho việc tu hành nội tâm, chư Tăng phải thường tiếp xúc việc xã hội, quốc gia nhiều, ở trong tình thế dễ làm mất chánh niệm, Nhất là ngày nay, quý Thầy lo tạo chùa to, tượng lớn muốn "hoàng dương chánh pháp", báo Phật ân đức, hành Bồ Tát đạo, thế nên nhiều đầu công mồi nợ, Tăng Ni trong chùa phải chấp tác nhiều hơn, và các công việc chùa chẳng khác những việc ngoài đời là bao. Khi các đệ tử ở vào tình thế, hoàn cảnh dễ mất chánh niệm, dễ phiền não, lúc đó các bậc Thầy mới sáng chế ra những phương thức mới mẻ hầu giúp cho đệ tử trở về chánh niệm, thúc liễm thân tâm.

Kinh sách Đại Thừa của chúng ta rất phong phú, nhưng ngày nay người tu theo Đại Thừa phần đông chỉ còn là những học giả. Với danh nghĩa hành Bồ Tát đạo, tùy thuận chúng sanh để độ họ, chúng ta đã biến đổi nhiều, và đã đi quá xa mục đích chính của đạo Phật là tìm cầu giác ngộ giải thoát.

Có người bảo Đại Thừa là sửa đổi giáo pháp làm sao cho hợp thời cơ để độ càng nhiều chúng sanh càng tốt. Nhưng ta hãy nhìn lại xem, hãy so sánh Phật tử Đại Thừa (Việt Nam, Tàu, Nhật, Đại Hàn) và Phật tử Tiểu Thừa (Thái Lan, Tích Lan, Miến Điện...) xem ai thuận thành hơn, ai sùng đạo và đông hơn? Phật tử Đại Thừa, nhất là Việt Nam, thường hay xem thường và chỉ trích chư Tăng. Chắc hẳn có những Phật tử không hiểu đạo, ăn không nói có, nhưng cũng có một số người xuất gia tu hành chân chánh. Tuy nhiên chúng ta không nên "vơ đũa cả nắm". Chuyện gì xảy ra cũng có nhân duyên của nó, không có ai đúng và không có ai lỗi cả, nếu đúng thì đúng hết, nếu lỗi thì lỗi cả. Ở đây ta chỉ nên nhận định một cách khách quan tình trạng Phật giáo Việt Nam mà thôi.

Học rộng, giao dịch nhiều, tụng Kinh, thuyết pháp, đó là "nghề" của chư Tăng. Còn sống lặng lẽ, xa lìa ngũ dục, trở về nội tâm thì sao? Quý Thầy ít cho Phật tử thấy cái gương đó! Vẫn biết phải "y pháp bất y nhân", nhưng ngày nay là đòi mạt pháp, căn cơ chúng sanh yếu kém, họ đâu có thể y theo câu đó một cách dễ dàng.

Và đến lúc nào đó, người thuyết pháp phải ngưng thuyết pháp và bắt đầu "thực hành" để làm gương cho họ thấy rõ hơn, để lòng tin của họ vững chắc hơn.

Nhìn lại các quốc gia theo Phật giáo Nguyên thủy, mang tiếng chỉ lo tự độ, ích kỷ, nhưng tại sao Phật giáo ở những nơi đó lại là quốc giáo? Tại sao chư Tăng ở đó không cần ứng phú, làm đám, cầu an, cầu siêu, độ sanh, mà Phật tử vẫn theo, vẫn kính nể? Vì mỗi người biết và lo làm bổn phận của mình. Các Sư chỉ lo tu hành, còn Phật tử thì chỉ biết mình có bổn phận hộ trì cúng dường chư Tăng để các vị ấy sớm thành đạo quả, và không đòi hỏi gì khác hơn là Thầy tu chỉ lo tu thôi.

Còn Phật giáo Việt Nam thì sao? Quý Thầy (chịu ảnh hưởng Tàu) chế đặt ra nhiều nghi thức cúng kiến, các lễ lược, văn nghệ để "tùy thuận chúng sanh" để rồi cuối cùng bị kẹt trong ấy, bị biến thành nhân viên của những nghi thức lễ lược ấy. Phật tử chỉ đến chùa khi trong gia đình có người chết hay bị bệnh để cầu siêu, cầu an, hoặc khi có đám chay, đám tiệc, lúc xong thì lấy tiền ra cúng dường quý Thầy hay nói đúng hơn là trả công cho quý Thầy, không còn biết cúng dường hay bố thí một cách trong sạch, bất vụ lợi. Nhất là hầu hết các chùa Việt Nam hải ngoại đều theo Tịnh Độ, lấy tụng Kinh ứng phú làm đầu, khiến Phật tử trở nên xem các vị Sư như những "thợ tụng". Thầy nào tụng không hay, giọng không tốt thì không đến chùa đó nữa. Rồi thì quý Thầy sống trong vòng lẫn lộn, không làm thợ tụng thì không được, vì sẽ không còn được coi như là một ông thầy nữa. Vị nào ý thức điều đó mà muốn thoát ra cũng khó, vì nếu thoát ra lại sợ sẽ không có Phật tử cúng dường, nên đành nhắm mắt, xuôi tay trôi theo thế tình. Trong một gia đình, ai có đông con là tự biết mình có nhiều oan gia ràng buộc, trong chùa cũng vậy, vị Thầy nào có nhiều Phật tử ưa chuộng mình thì cũng có nhiều sự ràng buộc, nhưng đa số quý Thầy lại lấy đó làm hãnh diện, tưởng là mình khéo hướng dẫn Phật tử, mà thật ra đã vô tình làm nô lệ cho Phật tử.

Chùa to, nổi tiếng, đông Phật tử là những điều mà đa số người xuất gia ngày nay đều lấy đó làm mục đích đánh dấu sự thành công của mình trên đường đạo. Là Đại Thừa, theo Bồ Tát đạo, ta được quyền mở mang, dùng mọi phương tiện phát triển đạo, nhưng xin đừng quên và đi quá xa nguồn gốc.

Thiền trong Phật giáo Việt Nam bị lãng quên, không những bị lãng quên mà có khi không có chỗ đứng nữa. Số Phật tử lui tới chùa thường là những người già lớn tuổi, trong đó đa số lại là phụ nữ, tính tình hay cầu cạnh, nương tựa, nên rất thích hợp với lối tu cầu tha lực (Tịnh Độ). Thế theo nhu cầu đó, các chùa đã được dựng lập khá nhiều, nhưng đều lấy cúng kiến làm Phật sự chính.

Những người thanh niên tuổi trẻ, ưa chuộng đạo Phật lại thường không hay đến chùa, không khí ở chùa không hợp với họ. Họ là những người thích tự lực, không thích nương tựa mãi nơi cha mẹ, muốn tạo dựng hạnh phúc với chính hai bàn tay của họ. Đến với đạo Phật, họ chỉ thích tu Thiền, nói Thiền. Nhưng tu Thiền là tu làm sao? Tôi thấy có nhiều người chỉ "quy y sách Thiền" chứ không quy y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Vì không thích lạy Phật, không biết Phật pháp căn bản, không biết kính trọng các nhà Sư. Có việc phải đến chùa thì ngênh ngang, tự tại tựa như "Tổ Đạt Ma", họ bảo Thiền là phá chấp, "gặp Phật giết Phật, gặp Ma giết Ma". Họ có biết đâu là đang gây cái nhân đọa địa ngục. Tuy vậy ta cũng không nên trách cứ mà ngược lại nên cảm thương họ thì đúng hơn.

Như vậy nếu có người muốn tu Thiền thì phải làm sao? Phải tu theo Thiền nào? Sách viết về Thiền tông tương đối có khá nhiều, nhưng đa số viết về Thiền học, về văn chương ngôn ngữ Thiền, về triết lý Thiền, về Thiền Trung Hoa... Ở đây tôi muốn giới thiệu, hay đúng hơn là nhắc lại một phương pháp hành Thiền do chính Đức Phật Thích Ca đã dạy cho các đệ tử, đó là pháp Tứ Niệm Xứ. Pháp hành Thiền này, trong Phật giáo Đại Thừa hầu như ít ai nhắc tới, mặc dầu các sách Phật học phổ thông có nói sơ qua trong 37 phẩm trợ đạo, nhưng nói một cách quá ngắn gọn về phần lý thuyết và thiếu sót về cách thức tu tập.

### **3. Tứ niệm xứ và Tâm kinh**

Tứ Niệm Xứ là một pháp hành Thiền do từ Kinh Niệm Xứ (Satipatthana Sutta) là một Kinh rất quan trọng trong Phật giáo Nam Tông. Còn Bát Nhã Tâm Kinh là một bài Kinh ngắn thường được tụng trong tất cả các thời Kinh trong Phật giáo Đại Thừa Việt Nam. Hai Kinh này ý nghĩa có xung khắc nhau không?

#### **A. Tứ Niệm Xứ**

Kinh Niệm Xứ, thường được gọi là Kinh Tứ Niệm Xứ, là một trong những kinh trọng yếu nhất mà Đức Phật đã thuyết giảng hơn 2500 năm về trước để rèn luyện, uốn nắn, làm cho quân bình và thanh lọc thân tâm.

Pháp Niệm Xứ được thiết lập trên sự áp đặt tâm niệm (Satipatthana). "Sati" là niệm, "patthana" là một hình thức rút ngắn của chữ Upatthana có nghĩa là để gần lại tâm của mình.

Mở đầu bài Kinh có chỉ dẫn rõ ràng:

"Sau đây là những lời mà tôi đã được nghe Đức Thế Tôn dạy, hồi Ngài còn đang cư ngụ ở Kammassadhamma, một khu phố của giống dân Kuru. Một hôm Đức Thế

Tôn gọi chư Tăng: "Này các Tỳ Kheo". Chư Tăng đáp: "Thưa Đức Thế Tôn, có chúng con đây". Phật nói: "Này quý vị, đây ta chỉ cho quý vị con đường duy nhất (ekàyano maggo) để có thể gạn lọc bản thân, vượt thoát mọi phiền não, tiêu diệt ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng ngộ Niết Bàn: Đó là Pháp Niệm Xứ".

Pháp Niệm Xứ có bốn phần, đó là tinh chuyên chú niệm vào:

- 1/ Thân (Kàyànupassanà). Niệm thân.
- 2/ Thọ hay cảm giác (Vedanànupassanà). Niệm Thọ.
- 3/ Tâm (Cittànupassanà). Niệm Tâm.
- 4/ Pháp (Dhammànupassanà) là những đối tượng của Tâm. Niệm Pháp.

Điểm chánh yếu ở đây là niệm (Sati) và sự chú tâm hay sự quan sát (anupassanà). Ở đây tôi chỉ tóm tắt đại ý của Kinh thôi.

**1) Niệm thân.** Hành giả quán niệm thân thể nơi thân thể. Xin độc giả lưu ý chữ quán niệm thân thể nơi thân thể, chứ không phải quán niệm thân thể nơi cảm thọ, hoặc quán niệm thân thể nơi tâm thức, v.v...

Vì đó có nghĩa là ngay nơi thân thể, hành giả quán niệm về thân thể, chứ không phải nương theo nơi một cảm giác hay ý tưởng mà quán niệm về thân thể. Quán niệm về thân thể là quán sát và ghi nhận tất cả những gì liên quan và đang xảy ra nơi thân thể.

Quán niệm về thân thể gồm có: hơi thở vô-ra, bốn oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi), các động tác thông thường, các bộ phận ở trong thân thể, tứ đại và 9 giai đoạn tan rã của thân thể.

Trong pháp niệm thân, đặc biệt là phần niệm hơi thở vô-ra (ànàpànasati). Hành giả ngồi xếp bằng thoải mái, đặt hết tâm ý vào sự theo dõi và ghi nhận hơi thở vào, hơi thở ra. Khi hít vào một hơi dài, hành giả biết mình đang hít vào một hơi dài; khi thở ra một hơi dài, hành giả biết mình đang thở ra một hơi dài... Đây là một phương pháp hành thiền rất phổ thông, vì nó có thể thích hợp cho mọi người, dễ lắng tâm, cũng như dễ gom tâm an trụ. Chính đức Phật xưa kia đã tận lực hành trì để chứng đạo quả vô thượng Bồ Đề, và ngài cũng quả quyết khẳng định tầm quan trọng của pháp hành này.

**2) Niệm thọ hay cảm giác.** Hành giả quán niệm cảm giác nơi cảm giác, có nghĩa là giác tinh chú tâm ghi nhận "một cách khách quan" những cảm giác hay cảm thọ của mình: vui sướng (lạc thọ), đau khổ (khổ thọ), hoặc không vui sướng cũng không đau khổ (xả thọ), xem chúng khởi lên ra sao và biến mất như thế nào. Thí dụ

khi có một cảm giác vui, hành giả liền biết và ghi nhận: "có một cảm giác vui", và như thế hành giả hay biết các cảm thọ khác và chứng nghiệm một cách giác tỉnh các cảm giác ấy theo đúng thực tế, đúng như thật sự nó là như thế ấy.

Thường lệ, người ta hay thất vọng khi chứng nghiệm một thọ khổ và phấn khởi vui sướng khi thọ lạc. Công trình tu tập niệm thọ giúp cho hành giả chứng nghiệm tất cả cảm giác một cách khách quan, với tâm xả (bình thản), và tránh cho con người khỏi bị cảm giác của mình chi phối, khỏi phải làm nô lệ hay lệ thuộc nơi cảm giác.

**3) Niệm tâm hay những hoạt động của Tâm.** Trong khi hành thiền, nếu có những ý nghĩ hay tư tưởng phát sanh thì hành giả phải liền ý thức và ghi nhận chúng. Những tư tưởng ở đây có thể là tốt, là xấu, thiện hay bất thiện. Hành giả quán sát, theo dõi, nhìn cả hai mà không luyến ái hay bất mãn. Phương pháp quán sát tâm mình một cách khách quan giúp cho hành giả thấu đạt bản chất và hoạt động thật sự của tâm. Những ai thường xuyên niệm tâm sẽ học được phương cách kiểm soát và điều khiển tâm mình.

**4) Niệm Pháp hay đối tượng tâm thức.** Trong phần này hành giả quán niệm về: năm hiện tượng ngăn che hay ngũ cái (Nivaranà): tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử, nghi hời - Năm nhóm tụ hợp hay ngũ uẩn (Khanda): sắc, thọ, tưởng, hành, thức - Sáu giác quan và sáu loại đối tượng hay lục căn và lục trần (Ayatana): mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng - Bảy yếu tố của sự ngộ đạo, Thất giác chi (Bojhangà): niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, hành xả - Bốn sự thật cao quý, Tứ diệu đế (Catvari Ariya Sacca): khổ đau, nguyên nhân đưa đến khổ đau, sự chấm dứt khổ đau, và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Và cuối cùng trong Kinh nói rằng người nào thực hành bốn phép quán niệm trên, người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

Đặc biệt trong Kinh này, được lập đi lập lại câu: "**Vị ấy (hành giả) sống tự do và không bám víu vào một thứ gì trong thế gian**". "Tự do" ở đây có nghĩa là thoát ra khỏi ái dục (tanhà) và tà kiến (ditthi), cùng tất cả sự ràng buộc của danh sắc, một bản ngã thường còn hay một cái "Ta" vĩnh cửu.

Cũng cần nhấn mạnh là Pháp Tứ Niệm Xứ phải được thực hành một cách khách quan, có nghĩa là hành giả chỉ quán sát suông mà không nên dính mắc vào đề mục, không thấy mình liên hệ với đề mục. Khi ấy hành giả mới có thể nhìn thấy thực tướng của sự vật, thấy sự vật đúng như chúng là (yathàbhutan), chớ không phải thấy phớt bên ngoài, thấy hình như sự vật là như vậy.



Tứ Niệm Xứ phải được xem như là một phương pháp hành thiền, chứ không phải một lý thuyết suông. Trong Phật giáo Đại Thừa, 37 phẩm Trợ đạo thường không được khai thác triệt để đúng với danh từ của nó, mà chỉ được xem như những lý thuyết cần để biết thôi. Trong các sách Phật Học căn bản khi nói đến Tứ Niệm Xứ thì thường định nghĩa và tóm tắt như sau

- 1/. Quán thân bất tịnh.
- 2/. Quán thọ thị khổ.
- 3/. Quán tâm vô thường.
- 4/. Quán pháp vô ngã.

Qua sự tóm tắt trên, ta thấy Tứ Niệm Xứ bị lý thuyết hóa một cách chủ quan và cùng lúc tạo cho độc giả một thành kiến sai lầm về Tứ Niệm Xứ. Như quý vị đã xem qua ở phần trước là Tứ Niệm Xứ phải được áp dụng một cách khách quan.

-- Về Niệm Thân (Kàyànupassanà) có 6 đề mục quán niệm, trong đó có quán niệm về những bộ phận bên trong thân thể, và niệm về sự tan rã của một xác chết. Không thể vì hai đề mục này mà nói là quán thân bất tịnh. Nếu muốn đề cao đề mục quan trọng của niệm thân thì phải lấy đề mục quán niệm về hơi thở vô-ra, vì đề mục này đã được Đức Phật dạy riêng trong Kinh quán niệm hơi thở (Anàpànasati Sutta).

Trong các sách Phật Học, khi nói Quán thân bất tịnh, cốt dạy cho độc giả quán tưởng làm sao để thấy được sự bất tịnh của thân, nhằm mục đích nhằm chán, ghê tởm thân để không còn bám víu vào nó nữa, và do đó có thể trị bệnh tham dục. Đó cũng là một phép quán hữu ích nhưng không đúng với ý nghĩa niệm thân của Tứ Niệm Xứ.

-- Về Niệm Thọ (Vedanànupassanà) là quán niệm và ghi nhận những cảm giác dễ chịu (lạc thọ), khó chịu (khổ thọ) hay bình thường (xả thọ), biết rõ tính cách sanh diệt của chúng, nhờ đó hành giả thoát ra được sự ràng buộc của những cảm giác.

Trong các sách Phật Học, khi nói về niệm thọ đã ngụ ý bảo độc giả quán tưởng làm sao để thấy thọ là khổ, vì có nhận lãnh là có khổ. Chữ thọ được giảng với ý nghĩa là nhận lãnh một thứ đồ vật gì bên ngoài. "Thọ thì khổ" được xem là một phép quán dạy cho người ta bớt tham, nhưng đó không phải ý nghĩa của niệm thọ trong Tứ Niệm Xứ.

-- Về Niệm Tâm và Niệm Pháp cũng vậy. Nếu bảo quán tâm vô thường thì không đúng. Chính vì sự hoạt động của Tâm tạo ra những ý niệm sinh diệt, diệt sinh trong khoảnh khắc nên gọi là vô thường. Vô thường là những ý niệm đó chứ không phải

Tâm. Còn bảo "Pháp vô ngã" thì đúng nhưng không phải ý nghĩa niệm pháp của Tứ Niệm Xứ.

## **B. Bát Nhã Tâm Kinh**

Trong Phật giáo Bắc tông, chúng ta có thông lệ mỗi khi tụng một thời Kinh nào đều mở đầu bằng thần chú Đại Bi và cuối cùng kết thúc bằng Tâm Kinh Bát nhã. Hầu hết các Phật tử đến chùa, không ai là không thuộc Bát nhã, do đó nó được xem như một Kinh quan trọng vậy.

Bài Kinh này được Ngài Huyền Trang đời nhà Đường dịch từ chữ Phạn ra chữ Hán vào năm 649 Tây lịch. Toàn bài chỉ có 262 chữ. Bát nhã Tâm Kinh là nói tắt, nếu gọi cho đủ là Ma ha Bát nhã Ba la mật đa Tâm Kinh (Maha Prajñāpāramitāhṛdaya Sūtra). Ma ha có nghĩa là lớn, Bát nhã là trí tuệ, Ba la mật đa là đến bờ bên kia, Tâm (Hṛdaya) là cốt lõi hay tinh yếu, chứ không phải tâm ý (citta). Đại ý Kinh này nói về trí huệ rộng lớn có thể đưa hành giả sang bờ bên kia, tức bờ giải thoát.

Kinh này là Kinh nhật tụng của Phật tử tại gia cũng như xuất gia, và đã có rất nhiều sách giảng giải về ý nghĩa Kinh này. Vì thế ở đây sẽ không đi sâu vào chi tiết, mà chỉ hạn chế bình luận những điểm chính yếu của Kinh và sau đó so sánh nó với Kinh Tứ Niệm Xứ.

Toàn bộ Kinh có 262 chữ, nhưng đại ý của Kinh nằm gọn trong 25 chữ đầu: **"Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát nhã Ba la mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách"**. Nghĩa là có một vị Bồ Tát tên là Quán Tự Tại khi thực hành sâu về Trí huệ Bát nhã thì Ngài soi thấy 5 uẩn đều "không", và từ đó thoát mọi khổ nạn. Chữ "không" ở đây thường không được giảng giải rõ ràng, có sách nói "không" là không thiết, có chỗ để nguyên chữ không, có chỗ nói tắt nó là không. Chữ "không" ở đây nên được hiểu là không có tự tánh (vide de nature propre), chứ không phải 'không thiết' hay là "không" đối với "có". Chữ "không" (sūnyatā, emptiness, vide) này rất quan trọng, chính nó đã được xem như nền tảng của hệ thống giáo lý Đại Thừa.

Tiếp theo sau câu "Quán Tự Tại... nhất thiết khổ ách", đến câu "Xá Lợi tử, Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc, Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc, thọ, tưởng, hành, thức diệc phục như thị ". Dịch nghĩa là Xá Lợi tử, Sắc chẳng khác không. Không chẳng khác Sắc, Sắc tức là Không, Không tức là Sắc, thọ, tưởng, hành, thức cũng đều như vậy.

Trong phần Bát nhã Tâm Kinh ở đây chỉ bình luận hai câu đầu này thôi vì nó tóm lược tất cả những ý nghĩa quan trọng của Kinh. Còn những phần sau chỉ giảng giải

thêm về tánh Không, về những điều dụng của nó, tôi thấy không đem lại nhiều lợi ích cho người sơ cơ học đạo, mà ngược lại có thể biến họ thành những biện luận sư về tánh Không.

Kinh Bát nhã dạy chúng ta nếu muốn thoát khỏi mọi khổ nạn, đạt đến an vui, tự tại của Niết Bàn, thì phải thực hành Trí tuệ Bát nhã, tức là quán chiếu làm sao để thấy rõ 5 uẩn không có tự tánh. Nhưng phải quán chiếu thế nào? Cách thức tu tập ra sao? Theo tôi thấy thì Kinh này không chỉ dạy cách thức tu tập. Người đọc Kinh này rồi, không thể đem ra áp dụng tu tập liền được nếu không hiểu rõ nghĩa Kinh. Họ cần phải nghiên cứu tìm tòi, suy luận về những lý nhân duyên sinh, bất nhị, tương tức, từ đó mới có thể hiểu được tánh Không của ngũ uẩn. Nhưng hiểu rồi thì đó cũng chỉ là trên phương diện ý thức mà thôi, chứ không phải thực chứng hay trực nghiệm. Những người hiểu được "5 uẩn giai không" có thể có rất nhiều, nhưng người thực nghiệm được "5 uẩn giai không" thì chắc có rất ít.

Lại có nhiều người lấy câu "Sắc tức là Không" của Kinh Bát nhã ra làm một triết lý đạo đức. Vì hiểu Kinh Phật dạy rằng tất cả đều Không, nên họ bảo rằng: "cái xe hơi này tôi chạy thả ga, nếu hư thì bỏ, hoặc nếu có mất, thì tôi cũng không buồn, vì (tôi coi) nó là Không". Họ lấy lý Không này mà bảo mọi người đừng chấp vào tất cả mọi sự, rồi từ đó nảy ra hai hạng người: một hạng bất chấp tất cả, phóng túng, muốn làm gì thì làm; một hạng khác thì ngược lại, yếm thế, chán đời, không làm gì cả, vì tất cả là Không, có làm cũng chẳng được lợi ích gì. Vì lý do này Kinh Bát nhã cần phải được giảng dạy cẩn thận và tế nhị.

Trong Kinh câu "Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc" quan trọng và cần được giảng nhiều hơn câu "Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc". Trước khi nói tại sao, tôi xin đưa ra vài thí dụ thông thường để bạn đọc hiểu rõ 2 câu trên.

Lấy thí dụ cái bàn. Cái bàn không thể tự nhiên mà có, nó có đó là do sự kết hợp của những yếu tố "không phải là bàn" như gỗ, cây, cưa, đinh, người thợ mộc, tiền phu, rừng, đất, nước, mưa, mặt trời, v.v... Nếu thiếu một trong những yếu tố đó thì cái bàn không thể có được. Sự có mặt của cái bàn tùy thuộc và liên quan mật thiết với những cái "không bàn". Do đó ta có thể nói cái bàn chẳng khác gì cái "không bàn", những cái "không bàn" khi đủ nhân duyên hội hợp lại thành cái bàn, nên ta nói những cái "không bàn" chẳng khác gì cái bàn.

Chữ "bất dị" (không khác) trong câu "Sắc bất dị không" muốn nói lên sự liên quan mật thiết của tất cả sự vật (tương quan). Cái này có vì cái kia có, cái kia có vì cái này có; cái này không thể có nếu không có cái kia, và ngược lại cũng vậy.

Một thí dụ khác nói về bất dị: em bé 10 tuổi và ông già 70 tuổi. Em bé 10 tuổi theo thời gian lớn lên rồi già đi thành ông già 70. Em bé và ông già không phải là hai người mà cũng không hẳn là một người. Em bé theo thời gian trở thành ông già, có em bé nên mới có ông già, nên em bé chẳng khác gì ông già (bất dị). Nhưng em bé 10 tuổi xưa kia tóc xanh đen, nhỏ người, ngây thơ, còn ông già 70 tuổi hôm nay tóc bạc, cao gầy, nhiều kinh nghiệm; hai hình dáng, hai tâm tư khác nhau, ta không thể nói em bé chính là ông già, hay em bé và ông già là một đấng (bất nhất). Vì nếu là một tại sao lại có hai danh từ, em bé và ông già? Tại sao lại có hai hình dáng khác nhau?

Tất cả sự vật đều biến chuyển không ngừng từng giây phút, từng sát na. Từ một vật A chuyển thành vật B, ta không thể nói B khác A, mà cũng không thể nói B là A đấng. Đây chính là lý Bất dị, Bất nhất trong Trung quán (Madhyamika) của Long Thọ (Nagarjuna). Có nhiều vị nói Bất nhã thuộc pháp môn "bất nhị", theo tôi nghĩ Bất nhị gồm có Bất dị và Bất nhất. Vì lý do này, thay vì nói theo trong Kinh "Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc, Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc", tôi sẽ nói là: "Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc, Sắc tức thị Sắc, Không tức thị Không". Sắc chẳng khác gì không, nhưng Sắc vẫn là Sắc, Không vẫn là Không. Nhờ biết đấng Sắc chẳng khác gì Không, nên ta thấy đấng tánh không của cái bàn, nhưng Sắc vẫn là Sắc, nên ta không từ bỏ cái bàn, mà ngược lại cũng thấy đấng diệu dụng của cái bàn. "Thật tế lý địa bất thọ nhất trần, vạn sự môn trung bất xả nhưt pháp", tuy biết rằng không có cái gì có thể gọi là cái bàn đấng, nhưng nếu có người chỉ vào cái bàn mà hỏi ta đó là gì? Ta cũng phải trả lời là cái bàn. Đó là Trung-Đạo.

### **C. So sánh Tứ Niệm Xứ và Bất Nhã Tâm Kinh**

Kinh Tứ Niệm Xứ nói về 4 lãnh vực quán niệm. Bất nhã Tâm Kinh nói về quán chiếu 5 uẩn là không. Một Kinh quan trọng của Nam Tông - Một Kinh thông dụng bên Bắc Tông. Một Kinh nói về cách thức tu tập. Một Kinh nói về triết lý cao siêu. Hai Kinh này có liên quan gì với nhau không? Mới nhìn qua ta thấy hình như khác nhau, nhưng thật ra cả hai Kinh đều nói về ngũ uẩn.

Không phải chỉ có Bất nhã Tâm Kinh nói về 5 uẩn là không, trong các Kinh điển Pali, Đức Phật đã thường nhấn mạnh tánh cách vô thường, khổ, vô ngã của 5 uẩn:

"Này chư Tỳ Kheo, ngũ uẩn là vô thường (anicca); bất luận cái gì vô thường, đó là khổ (dukkha), đó là vô ngã (anatta), không phải là "của ta", không phải là "Ta", không phải là "bản ngã của ta". Vậy phải thấy nó bằng trí tuệ tuyệt hảo, đúng như thật sự nó là như vậy. Người thấy đấng thực tướng của nó bằng trí tuệ tuyệt hảo,

tâm người ấy không cố bám vào, xa lìa phiền não, được giải thoát" (Tương ưng bộ Kinh, Samyutta Nikàya, quyển III).

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, bốn lãnh vực quán niệm đều liên quan đến 5 uẩn:

- Niệm thân thuộc về vật chất liên quan đến Sắc uẩn.
- Niệm thọ thuộc về cảm giác liên quan đến Thọ uẩn.
- Niệm tâm thuộc về sự nhận định biết mình liên quan đến Tưởng uẩn.
- Niệm pháp thuộc về tánh cách khác biệt chủ quan liên quan đến Hành và Thức uẩn.

Có một điều khác biệt giữa hai Kinh là: trong Kinh Tứ Niệm Xứ chỉ dạy hành giả quán niệm (quán sát và ghi nhận) trực tiếp và khách quan tánh cách sanh diệt của ngũ uẩn, chứ không phải suy tưởng chúng qua một lý thuyết nào, trong khi Bát Nhã Tâm Kinh dạy "chiếu kiến ngũ uẩn giai không", điều này có thể khiến cho hành giả cố gắng tìm tòi, suy tưởng mượn những lý thuyết có thể giúp cho hành giả hiểu được tánh không của ngũ uẩn.

Kinh Tứ Niệm Xứ dạy phương pháp thực hành mà không nói nhiều về lý thuyết. Tuy nhiên nếu hành giả tinh tấn thực tập thì sẽ đích thân trực nghiệm tánh cách vô thường của ngũ uẩn, và nếu hiểu được vô thường thì tự nhiên sẽ hiểu được vô ngã. Hai danh từ vô ngã (anatta) và không (sunyata), theo tôi nghĩ, không khác nhau là mấy. Vì Vô ngã là đứng trên phương diện một chúng sanh mà nói, còn Không là trên phương diện pháp giới mà nói.

Tóm lại Kinh Tứ Niệm Xứ chỉ dạy cách thức tu tập, dẫn đến kết quả là thấu đạt được ngũ uẩn là Không (vô ngã), thuộc về Đạo Đế. Còn Bát Nhã Tâm Kinh nói về lý thuyết từ ngũ uẩn là Không trở đi (tức về tánh Không), thuộc về Diệt Đế.

Người hành giả một khi thành tựu được phép quán Tứ Niệm Xứ thì sẽ sống độc lập và không bám víu vào bất cứ sự vật gì trong thế gian, câu này có khác gì "chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách".

Vì thế, muốn thực chứng Bát Nhã, hãy nên thực hành Tứ Niệm Xứ.

#### **4. Tứ Niệm Xứ và Thiền tông**

Như bạn đọc đã xem qua, Tứ Niệm Xứ là một pháp hành thiền rất quan trọng mà xưa kia tất cả các vị Thánh Tăng đã hành theo đó mà đắc quả vô sanh (A La Hán). Dù quan trọng như vậy, nhưng sau khi Đức Phật nhập diệt, Tứ Niệm Xứ dần dần bị lãng quên. Ngay ở các nước theo Phật giáo Nguyên Thủy phương Nam, cũng ít có

ai thực hành pháp môn này, đa số hành theo Thiền định (Samatha), còn ở các nước theo Phật giáo Đại Thừa phương Bắc, thì Tứ Niệm Xứ (còn được gọi là Thiền Minh Sát, Vipassanà), được coi như thuộc pháp môn Tiểu Thừa, nên không ai tu theo và khai thác cả. Riêng ở Việt Nam thì chư Tổ xưa kia đều là Thiền Sư, và Thiền ở Việt Nam bắt nguồn từ Trung Hoa, nên Thiền Việt Nam và Trung Hoa được xem như là một và thuộc Đại Thừa.

Vì thấy tình trạng chia rẽ giữa Đại và Tiểu, làm cho một số Kinh sách căn bản trong Tam Tạng Pàli bị lãng quên, nên tôi so sánh nơi đây phép hành Thiền Tứ Niệm Xứ và Thiền Tông để quý vị thấy rằng hai pháp môn này không khác nhau là mấy.

## **A. Thiền Tông**

Theo Bắc tông thì vị Thiền Tổ thứ nhất là ngài Ma Ha Ca Diếp (Maha Kapa). Sau đó giòng Thiền được truyền đến vị Tổ thứ 28 là Bồ Đề Đạt Ma (Bodhidharma), đến đây giòng Thiền ở Ấn Độ được truyền sang Trung Hoa. Ở Trung Hoa Bồ Đề Đạt Ma được xem là Sơ Tổ, và giòng Thiền tiếp tục truyền đến Lục Tổ Huệ Năng, sau đó y bát không còn được truyền xuống nữa. Nhưng bắt đầu từ Lục Tổ trở đi thì Thiền Tông rất hưng thịnh, và đã truyền sang các nước lân bang như Cao Ly, Nhật Bản, Việt Nam.

Thiền Tông có cả thảy 33 vị Tổ, nhưng được đề cao nhất là Tổ Bồ Đề Đạt Ma, chính vị Tổ này đã tạo cho Thiền Tông một sắc thái đặc biệt khi sang Trung quốc tuyên bố rằng đây chính là:

Giáo ngoại biệt truyền  
Bất lập văn tự  
Trực chỉ nhân tâm  
Kiến tánh thành Phật.

Do từ khẩu hiệu này mà Thiền Tông (ở Trung Hoa) còn được gọi là Tổ Sư Thiền, tức là Thiền xuất phát từ các Tổ Sư. Đến đời Lục Tổ Huệ Năng thì Thiền lại chia làm hai phe. Nam đốn, Bắc tiệm (Tổ Huệ Năng xiển dương đốn ngộ ở phương Nam, Ngài Thần Tú chủ trương tiệm tu ở phương Bắc). Sau một thời gian thì chỉ còn lại Thiền phương Nam là thịnh hành hơn cả, nên Thiền Tông lại được gọi với một danh từ khác là Thiền Đốn Ngộ. Chính phái Thiền này được truyền thừa từ Trung Hoa sang Việt Nam do Tổ Tỳ Ni Đa Lưu Chi, và chư Tổ sau này đều thuộc giòng Thiền này.

Chủ trương của Thiền Tông là gì? Vẫn là bốn câu kệ của Tổ Đạt Ma: "Chẳng lập văn tự, Truyền ngoài giáo lý, Chỉ thẳng tâm người, Thấy tánh thành Phật". Chính bài kệ này đã làm cho Thiền Tông nổi bật với tánh cách kỳ dị của nó. Người ngoài mới nhìn vào có thể lầm lẫn, tưởng Thiền là một pháp môn đặc biệt, tu theo đó mau thành Phật. Nhưng thật ra bài kệ trên nếu đem áp dụng vào thực tế thì nó không còn đúng hẳn với ý nghĩa của nó nữa. Xưa kia các Thiền Sư mỗi ngày đều thượng đường nói pháp, lời lẽ câu văn của các Ngài có thể thô tục, tầm thường, không văn hoa như nhưng danh từ dùng trong Kinh điển, nhưng tất cả đều ngụ ý giảng giải giáo lý của Phật, làm sao có thể nói "chẳng lập văn tự, truyền ngoài giáo lý" được.

Các Thiền Sư thường đánh đập, la hét, dùng đủ mọi phương tiện để cho đệ tử nhận ra ông chủ, hay tánh giác của mình, "chỉ thẳng tâm người" chỉ là một cách nói mà thôi. Nếu thấy tánh thành Phật liền thì 33 vị Tổ Thiền Tông đều đã là Phật cả rồi, nên nói đúng hơn là thấy tánh thành Tổ.

Tuy vậy nếu so sánh với các Tông phái khác thì Thiền Tông vẫn đặc biệt hơn, với tánh cách phóng khoáng tự tại trong việc dùng phương tiện để chỉ cho người tu nhận lại tánh giác hay "bản lai diện mục". Khi nhận được tánh giác rồi, người tu phải tiếp tục tinh tấn thực hành chánh niệm (Samma-Sati), xả trừ vọng tưởng đến ngày hoàn toàn sống với tánh giác (hằng giác) thì lúc đó gọi là chứng ngộ. Có chứng ngộ mới thoát khỏi sanh tử luân hồi, còn giác ngộ chỉ mới là chánh kiến (Samma Ditthi), phần đầu trong Bát Chánh Đạo (Ariya Magga).

Người mà nhân nghe nửa câu hoặc một câu ngộ đạo, hay bị một đập, một gậy giác ngộ, thì được gọi là "truyền tâm ấn". Những người này thường là những người lanh trí lẹ mắt, vì thế nên Thiền Tông được xem như chỉ dành cho hàng thượng căn. Nhưng hàng thượng căn thì bao giờ cũng ít, mà hạ căn thì bao giờ cũng nhiều, nên lần lần theo thời gian Tâm ấn bị thất truyền. Phần khác, sau này Tông Tịnh Độ được xiển dương rất hưng thịnh, nên những ai muốn tu Thiền không biết nương vào đâu. Nếu muốn nương vào nhà Sư thì tâm ấn thất truyền, lấy ai cho ta thoại đầu, công án hay đánh đập đúng lúc cho ta giác ngộ. Thật ra các công án, thoại đầu, đánh đập, la hét chỉ là những phương tiện thiện xảo của các Thiền Sư tùy bệnh cho thuốc, rút đinh nhổ chột, quả dưa chín một phen xúc chạm liền rớt mà thôi. Các Ngài không để lại phương thức tu tập nào cả, nếu để sẽ trái với câu "Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền". Vì các Ngài cố ý không theo một thứ lớp tu tập nào cả, nên có một số người tu theo Tiểu Thừa cho Thiền Tông là một quái thai của Phật giáo. Nếu quái thai mà đưa đến giác ngộ giải thoát thì chắc cũng nên quái thai!

Ngày nay giòng Tổ Sư Thiền gần như đã mất, trừ ra có Thầy Thanh Từ đang cố gắng hoằng dương lại. Kinh băng và sách của Thầy đã được phổ biến rộng rãi ngoài hải ngoại. Tuy nhiên nếu chỉ nghe Kinh băng hoặc đọc sách để mong chờ ngày giác ngộ thì thiệt là không thể có. Vì Thiền là một pháp hành, không phải pháp học, tự mình phải chiêm nghiệm thấy rõ được sự lưu chuyển của tâm thức mới mong thấy được tự tánh.

Kinh sách Thiền Tông ít có ghi lại những phương thức tu tập, đa số chỉ ghi lại những biến cố giác ngộ của các Thiền Sư, mang nhiều tính cách ly kỳ, hấp dẫn như các trường hợp giác ngộ khi bị đánh, hét, hoặc khi thấy hoa nở, nghe tiếng mưa rơi v.v... Khi đọc những trang sách này, người tu Thiền thường có khuynh hướng mong cầu được giác ngộ giống như vậy.

Nếu đọc Kinh sách Nguyên Thủy như trong Trưởng Lão tăng kệ (Thérageatha), ta sẽ thấy trong đó cũng có ghi lại những trường hợp mà chư Thánh Tăng trong thời đức Phật đã giác ngộ. Thí dụ trường hợp của Ngài A Nan chứng quả A la Hán trong khi đang quay mình đặt lưng xuống nghỉ, Ngài Châu lợi Bàn Đà Già ngộ đạo trong khi đang quét nhà, v.v... Nhưng sự việc này ít được nói đến, vì đó chỉ là kết quả hiển nhiên của một sự tu tập chánh niệm hoặc Minh Sát Tuệ đến mức thành tựu.

Chân lý là cái gì tuyệt đối, Pháp thân thì bất khả thuyết, bất khả tư nghì, vì thế Thiền Tông chủ trương chỉ thẳng (cho người nhận ra) bản tánh, không dài giòng văn tự. Càng nói lý bao nhiêu, càng đi xa Thiền bấy nhiêu. Việc đó chỉ dành cho những học giả muốn thỏa mãn tài phân tách của mình mà thôi.

Chúng ta có cái tật là hay học thuộc lòng những câu kệ, chú của các Thiền Sư đắc đạo, rồi mỗi khi nói đến Thiền thì đem ra lập lại, giảng nghĩa bàn luận, có biết đâu là mình đang nhai đi nhai lại cặn bã của kẻ khác. Người nào tu người đó biết, người nào chứng người đó hay, những câu thơ câu kệ xưa kia là của riêng các Thiền Sư, không dính líu gì đến ta cả, không nên si mê đại dốt mà nhận của người làm của mình. Vì nhận lầm như thế nên đa số người học Thiền đều tưởng lầm là mình phá chấp và sắp sửa thành Tổ cả rồi!

Xưa kia Tổ Đạt Ma đem Thiền vào Trung Quốc với một hình thái kỳ dị chỉ nhằm mục đích giải tỏa sự chấp chặt vào văn tự Kinh điển của một số người thuở đó ưa học Phật mà không chịu tu Phật. Ngày nay trình độ học Phật rất kém, nên ta không thể chấp vào Kinh điển được, nhưng ngược lại chúng ta lại đi chấp chặt vào những kinh kệ của chư Tổ, nhất là Thiền đốn ngộ. Vì lý do này, nên tôi nghĩ rằng những ai muốn truyền bá Thiền, thì tốt hơn là nên truyền bá Thiền của Ngài Thần Tú hơn



là Thiên của Ngài Huệ Năng. Làm như vậy có thể có lỗi với Lục Tổ, nhưng chắc không phụ ơn đức Phật. Vì đức Phật chỉ muốn làm sao cho chúng ta thoát khỏi sanh tử luân hồi, chứ Ngài đâu có muốn chúng ta thành Tổ!

Thiền Tông đã đặt nặng và đề cao sự đốn ngộ quá, để rồi những người theo Thiền sau này quên đi con đường dẫn đến giác ngộ, nó chỉ là một trợ duyên cuối cùng giúp cho hành giả ngộ đạo mà thôi.

Cũng cần nhắc lại là ngộ đạo chưa phải hoàn toàn giải thoát (sanh tử). Ngộ đạo chỉ là bước đầu, đồng nghĩa với kiến tánh, hay giải ngộ. Trong Kinh Pháp Hoa có nói Khai Thị Ngộ Nhập Tri Kiến Phật. Ngộ rồi phải tu tiếp đến khi nhập mới thôi, lúc đó gọi là chứng ngộ, hay hoàn toàn giải thoát. Từ lúc ngộ đạo cho đến lúc hoàn toàn giải thoát, con đường còn lại vẫn còn cam go và khó khăn, hành giả phải khéo léo, kiên nhẫn đối phó với mọi sự cám dỗ, thu hút của sắc trần bên ngoài, và sự lừa bịp, lôi kéo của vọng tưởng bên trong. Không phải một sớm, một chiều mới cất bước lên đường mà đã tới đích rồi đâu.

Theo tôi nghĩ, chúng ta không nên dùng chữ Thiền Đốn Ngộ mà đúng hơn nên dùng chữ Tổ Sư Thiền. Vì chữ Thiền Đốn Ngộ hay làm cho người ta hiểu lầm là nếu tu theo Thiền này sẽ mau giác ngộ. Nhưng "tu nhất kiếp, ngộ nhất thời", hay "tu vạn kiếp ngộ nhất thời" cũng có. Đạo Phật dạy về nhân quả, có gieo nhân giác ngộ mới mong gặt được quả giác ngộ. Khi có đầy đủ "nhân và duyên" thì quả giác ngộ tự thành. Nếu có người nào bảo rằng không học mà biết, không tu mà thành thì người đó không nói đạo Phật. Thí dụ trường hợp của Ngài Huyền Giác (tác giả Chứng đạo Ca) đương thời gọi Ngài là "Nhứt tức giác" (một đêm giác ngộ). Trước khi đến tham vấn Lục Tổ, Ngài đã tu hành giới hạnh trang nghiêm, chuyên tu Chỉ-Quán (Samatha-Vipassana). Nhân duyên đã đầy đủ, đến khi gặp Lục Tổ liền được ấn chứng.

## **B. So sánh Tứ Niệm Xứ và Thiền Tông**

Thiền Tông được truyền xuống từ Chư Tổ nên gọi là Tổ Sư Thiền. Còn Tứ Niệm Xứ được gọi là Thiền gì? Tứ Niệm Xứ là phương pháp hành thiền mà chính đức Phật đã áp dụng cách đây trên 2531 năm và đã dạy lại cho các đệ tử, nên được gọi là Như Lai Thiền. Một Thiền của Tổ Sư, một Thiền của Như Lai, vậy Thiền nào đúng, Thiền nào sai, Thiền nào cao hơn Thiền nào?

Cả hai đều nhằm mục đích đưa hành giả đến chỗ giác ngộ giải thoát, nên đều được coi là chánh pháp cả. Còn Thiền nào cao hơn Thiền nào? Ai mà đặt ra câu hỏi này thì thiệt là... không biết nói sao! Vì vấn đề không ở cao hay thấp mà ở chỗ người bệnh nào thì cho thuốc đó mà thôi. Vậy cao hay thấp thì không, nhưng khác nhau

thì có. Tuy thấy khác nhưng thật ra cũng không thể gọi là khác được. Vì một bên đặt nặng về lý, còn một bên chỉ dạy về sự. Về lý thì Thiền Tông quả là độc nhất vô nhị, với sự đánh đập, la hét khiến người cầu đạo ngỡ ngàng, cố gắng tìm nhưng lý thuyết sâu xa ở đó. Nhưng về sự, tức phần thực hành tu tập thì Thiền Tông vẫn nằm gọn trong Tứ Niệm Xứ. Cổ Đức xưa có câu:

Đốn ngộ tuy đồng Phật  
Đa sanh tập khí thâm  
Phong đình ba thượng dững  
Lý hiện niệm du xâm.

Dịch nghĩa là:

*Đốn ngộ tuy đồng Phật  
Nhiều đời tập khí sâu  
Gió ngừng sóng vẫn đập  
Lý hiện niệm còn xâm.*

Khi đốn ngộ thì chỗ thấy không khác chư Phật, song tập khí chất chứa từ nhiều đời, nhiều kiếp không thể một lúc mà sạch hết. Cần phải nỗ lực buông xả vọng tưởng, lâu ngày mới hết, như gió đã dừng mà sóng chưa lặng, phải đợi thời gian từ từ nó mới yên. Chân lý đã thấy rõ rồi mà vọng niệm vẫn còn xâm lấn mãi. Vì thế sau khi giải ngộ cần phải cố gắng tu hành mới được chứng ngộ.

Về lý thì Thiền nói trắng, nói cuội, chỉ đây nói đó, nhưng về sự thì không ngoài việc "diệt trừ vọng tưởng". Muốn diệt trừ vọng tưởng không có pháp nào khác hơn ngoài Chánh niệm (Samma-Sati) là chi thứ 7 trong Bát Chánh đạo (Ariya-Magga).

Chánh niệm là gì? Có phải là ghi nhớ một cách chân chánh không? Niệm luôn miệng " Nam mô A Di Đà Phật " có phải là chánh niệm không. Đầu óc luôn luôn nghĩ đến giáo lý Phật pháp có phải là chánh niệm không?

Trên phương diện hành Thiền, Chánh niệm cần được hiểu là quán niệm một cách chân chánh, chân chánh ở đây còn có nghĩa là khách quan. Vậy chánh niệm là quán niệm, hay rõ hơn là quán sát và ghi nhận một cách khách quan. Phải quán niệm khi nào, lúc nào? Việc thực hành quán niệm không thể nằm ngoài bốn lãnh vực (bốn niệm xứ), đó là niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.

Trở về Thiền Tông, ta thường nghe nói: gánh nước, bửa củi là Thiền, lật rau, hái cỏ cũng là Thiền. Có người hỏi Thiền Sư Huệ Hải: "Tu Thiền dụng công thế nào?". Thiền Sư trả lời: "Khi đói thì ăn, khi mệt thì ngủ!". Người kia lại hỏi: "Ai mà chả đói thì ăn, mệt thì ngủ. Tất cả mọi người đều như vậy, có gì là khác?". Thiền Sư bảo: "Khi ăn ta biết đang ăn, khi ngủ ta biết đang ngủ. Còn người đời thì khi ăn chẳng chịu ăn, đòi trăm thứ cần dùng; khi ngủ chẳng chịu ngủ, tính toán ngàn chuyện!". Xem ra ở đây có khác gì Niệm thân (Kàyanupassanà) của Tứ Niệm Xứ: "Khi thở vào một hơi dài, hành giả biết mình đang thở vào một hơi dài...". Trong mỗi cử động của thân thể: đi, đứng, nằm, ngồi Thiền Sư đều giữ chánh niệm, không cho tâm phóng đi một cách bừa bãi theo vọng tưởng, đó chính là niệm thân vậy.

Các Thiền Sư có lúc đánh đau điếng hoặc xô đệ tử què chân, đó không phải đánh thức người đệ tử trở về niệm thọ (Vedanàupassanà) là gì?

Nhà Thiền có câu: "Không sợ niệm khởi mà chỉ sợ giác chậm" có nghĩa là không sợ vọng niệm khởi lên, mà chỉ sợ không tỉnh thức nhận liền ra nó. Đó có khác gì niệm Tâm (Cittàupassanà) của Tứ Niệm Xứ? Xưa kia Tổ Huệ Khả không chịu niệm Tâm, phải chờ đến lúc gặp Tổ Đạt Ma bảo: "đem tâm ra ta an cho", mới chịu trở về tìm tâm.

Nhân nghe tiếng mưa rơi, nhìn thấy hoa nở.v.v... mà nhận ra bốn tánh, đó phải chăng thuộc về niệm pháp (Dhammàupassanà)?

Tu Thiền cần phải diệt vọng tưởng. Muốn diệt vọng tưởng phải có chánh niệm, mà chánh niệm không ngoài Tứ Niệm Xứ. Vậy Tứ Niệm Xứ là phép thực hành căn bản của Thiền.

Thế còn đặc tánh Giác ngộ của Thiền Tông thì sao? Đặc tánh giác ngộ của Thiền không phải vô duyên cớ. Vào khoảng thế kỷ thứ 5, sau khi Kinh điển vừa được đem từ Ấn độ sang Trung Hoa, các học giả Phật dôn hết tâm lực vào công cuộc phiên dịch Kinh từ Phạn ra Hán văn. Sau đó mọi người đều hăng say đi tìm chân lý nơi văn tự của Kinh điển. Dần dần họ bị như thu hút vào mê hồn trận của giáo lý cao siêu Đại Thừa, để rồi quên đi những Kinh điển căn bản nhưng giản dị và thiết thực của Tiểu Thừa. Càng đi sâu vào triết lý văn tự của Kinh điển, họ càng hoang mang không biết đâu là đạo, đâu là chân lý. Đến lúc cùng đường, bí lối thì may thay, Bồ đề Đạt Ma đã xuất hiện như một vị cứu tinh với câu: "Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật". Và từ đó Thiền Tông nổi tiếng là một pháp môn đốn ngộ. Ai nấy đều đi tìm Thiền Sư chỉ cho giác ngộ. Giác ngộ chỉ được thực hiện chứ không phải để được mong cầu. Chỉ có những

người quên và không biết sống với thực tại, lo đi tìm chân lý ở những gì cao xa mới đi tìm giác ngộ.

Xưa kia Tô Đức Sơn đi đâu cũng giảng Kim Cang, Pháp Đạt tụng lâu ba ngàn bộ Pháp Hoa, mà vẫn không ngộ đạo, phải chờ đến khi có người chỉ cho chỗ tầm thường nhất mới chịu nhận ra.

Người tu theo Đại thừa cũng vậy, chỉ lo tụng Kinh Pháp Hoa, Kim Cang, Niết Bàn, Hoa Nghiêm, v.v.... mà không chịu đọc Kinh Pháp cú, Chuyên pháp luân, Tứ thập nhị chương, Tứ Niệm Xứ, v.v... Thiền Tông đã khéo tô điểm "giác ngộ", để người ta tưởng rằng nó chỉ nằm trong tay của các Thiền Sư, rồi đua nhau đi tìm Thiền Sư chỉ cho giác ngộ, làm như giác ngộ là một cái gì bên ngoài.

Hỡi những người đang đi tìm giác ngộ chân chánh, hãy dừng chân lại! Tại sao phải đi tìm giác ngộ? Tại vì bất giác. Bất giác chánh niệm, hay là thất niệm: ăn không biết mình đang ăn, mặc không biết mình đang mặc, thở không biết mình đang thở... Giác ngộ phải được thực hiện trong mọi giờ phút! Thiền Tông thường nói giác ngộ là nhận ra ông chủ, hay bản lai diện mục. Nhưng theo tinh thần Tứ Niệm Xứ thì giác ngộ là nhận biết thực tại, giác ngộ tương đương với chánh niệm, vì giác ngộ không thể có ngoài chánh niệm. Người đời thường ưa chữ giác ngộ hơn chánh niệm, vì họ cho rằng giác ngộ là một điều rất khó, còn chánh niệm thì quá dễ. "Ăn mà biết mình đang ăn" thì ai chả biết? Đó là chánh niệm đã bị tầm thường hóa rồi. Chỉ có những người không biết hoặc chưa thực hành đúng đắn mới coi thường chánh niệm mà thôi. Chánh niệm không phải là ý thức suy nghĩ việc đang ăn của mình đâu, mà phải thấy rõ, trực nghiệm tất cả tiến trình của sự ăn, tức là từ lúc bắt đầu ăn, đang ăn, cho đến hết ăn, và tất cả những gì xảy ra trong lúc ăn, và còn nữa, còn nữa... Vì vậy chánh niệm phải được thực hiện trong từng giây phút, từng sát na, và việc đó không phải dễ đâu, mà là một việc vô cùng khó khăn, đòi hỏi nhiều thời giờ và kiên nhẫn, nếu không thì quý vị đã thành A La Hán hết rồi!

Tóm lại Thiền Tông và Tứ Niệm Xứ không xung khắc nhau mà ngược lại còn bổ khuyết cho nhau. Thiền Tông chuyên về lý (mặc dù nói "bất lập văn tự"). Người tu Thiền tìm phương pháp chắc chắn phải đi qua con đường Tứ Niệm Xứ. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ không nói lý cao siêu, nhưng xin người tu Thiền đừng xem thường nó, vì không phải ai cũng có thể tu theo Tứ Niệm Xứ đâu, chỉ có những người hiểu được "Bình thường tâm thị đạo" mới chịu khó kiên nhẫn hành theo mà thôi.

## **5. Thiền và Tịnh độ**

Ngày nay trong Phật giáo còn lại ba tông phái chính là Thiền, Mật và Tịnh Độ. Riêng ở Việt Nam thì chỉ có Thiền Tông và Tịnh Độ tông là thịnh hành hơn cả. Đại khái thì Thiền chủ trương tự lực, Tịnh Độ (có tự lực nhưng) nương tha lực. Mới xem qua dường như hai pháp môn này chống trái nhau, nhưng xét cho kỹ Thiền là trở về với bốn tánh thanh tịnh, đó không phải là tịnh sao? Còn Niệm Phật mà không có chánh niệm thì Tín, Hạnh, Nguyện không tròn làm sao vãng sanh, mà chánh niệm há chẳng phải là Thiền?

Người ta thường có khuynh hướng cho rằng Thiền cao hơn Tịnh Độ. Thật ra vấn đề không phải ở cao thấp mà ở chỗ bịnh nào thuốc nấy mà thôi.

Đức Phật xưa kia đã tận tụy suốt 45 năm nói Pháp, từ cao xuống thấp, từ thấp lên cao, tùy căn cơ của chúng sanh mà chỉ bịnh cho thuốc. Ngài không quảng cáo một pháp môn nào cả, không đề cao Tịnh Độ hạ thấp Thiền, không bảo Thiền hơn Tịnh Độ. Sự phân biệt cao thấp, Đại, Tiểu là do người sau này, căn cơ không được như đức Phật, không có nhất thiết chủng trí, không biết nhiều pháp môn, chuyên tu pháp môn nào thì chỉ đề xướng pháp môn đó thôi. Người thích tu Thiền không nên tưởng mình là thượng căn, người tu Tịnh Độ không nên có mặc cảm là hạ căn. Người tu khi lựa chọn pháp môn phải dùng trí huệ sáng suốt, biết bịnh của mình hợp với phương thuốc nào. Thượng căn hay hạ trí thực ra không có nghĩa gì cả, đó chỉ là những khái niệm nhị nguyên do chúng ta phân biệt đặt ra mà thôi. Một ông bác sĩ giỏi chữa hết bệnh đau mắt, không thể nói với một người đau tim rằng: "thuốc của tôi hay lắm, vì đã chữa khỏi nhiều người, ông nên uống vào sẽ hết bệnh". Cũng vậy, ta không thể nói Kinh nào hay Pháp môn nào hay hơn cả.

Tịnh Độ thật ra là một phần của Mật Tông. Theo Mật Tông hay đúng hơn là Mật thừa (Mantrayana) còn gọi tên khác là Kim Cang thừa (Vajra-yana), mỗi một vị Phật hay Bồ Tát đều có một câu thần chú tượng trưng cho bản nguyện của vị đó. Đức Phật Thích Ca có câu thần chú "Om muni muni maha muni svaha", Phật A Di Đà có "Om Amitabhà Hrih", Quan Thế Âm Bồ Tát có "Om mani padmè hùm ", v.v... Phật A Di Đà ở phương Tây là một trong năm vị Dhyani Buddha, và cõi Cực lạc của Ngài là một trong muôn ngàn cõi tịnh độ trong pháp giới.

Nhân tiện đây xin nhắc nhở nhưng ai tu Mật tông theo truyền thống Tây Tạng tức quán tưởng các hình tượng (déités, Yidams, Dakinis...) hoặc mandala, cần phải có bậc thầy truyền cho trực tiếp (Initiation, dbang). Nếu chỉ tu theo sách vở, hoặc học lóm thì sẽ dễ lạc đường và có thể mất trí.

Tịnh Độ thuộc Đại thừa, hành giả tu niệm Phật cầu sanh về Cực Lạc, chứng được quả vị Bất thối chuyển rồi từ đó dần dần tiến đến quả vị Phật là cứu cánh. Tuy

nhiên trên phương diện thực hành và truyền bá thì Tịnh Độ nhấn mạnh về việc vãng sanh Cực Lạc và hay lãng quên mục đích chân chánh là cầu thành Phật độ chúng sanh.

Người tu theo Tịnh Độ thường cho mục đích chính của sự niệm Phật là cầu sanh Cực Lạc, không nghĩ đến chuyện thành Phật, hoặc nghĩ từ đó sẽ học làm Phật sau. Niệm Phật để cầu thành Phật và muốn thành Phật phải học làm Phật. Đến khi xả bỏ báo thân này thì đương nhiên sẽ về Cực Lạc để tiếp tục con đường thành Phật. Vì thế người tu Tịnh Độ vẫn cần phải học tất cả pháp môn, trau dồi Giới, Định, Huệ ngay khi còn ở Ta Bà này.

Tu Tịnh Độ muốn được vãng sanh cần phải có đầy đủ Tín, Hạnh, Nguyện. Tín là lòng tin chắc chắn có đức Phật A Di Đà ở Cực Lạc Phương Tây, và những ai chí tâm niệm danh hiệu Ngài thì sẽ được vãng sanh. Phần đông những người già gần chết, biết không còn nương tựa vào ai được nữa nên dễ phát lòng tin. Những người trẻ thì nghĩ mình còn sống lâu, tự tin và hy vọng tương lai tươi đẹp, nên khó tin cảnh Cực Lạc, vì thế nên Tịnh Độ bị xem như một pháp môn dành cho người già (thật oan uổng cho Tịnh Độ!). Hạnh: một khi tin chắc rồi thì hành giả phải gia công ngày đêm niệm Phật không gián đoạn, phải niệm đến nhất tâm bất loạn (tức là chánh niệm). Nguyện: hành giả đem hồi hướng tất cả công đức niệm Phật nguyện sanh Cực Lạc.

Đại khái pháp môn tu Tịnh Độ là như vậy. Vì có rất nhiều sách giảng về Tịnh Độ, đọc giả có thể tìm nghiên cứu thêm, ở đây chỉ nhằm mục đích dung hòa hai lối tu giữa Thiền và Tịnh.

Ngày nay ở các chùa Việt Nam tu hành ra sao? Tu Thiền hay Tịnh?

Sáng sớm có một thời công phu khuya, gồm chú Lăng nghiêm, Đại Bi, Thập chú. Đây thuộc về khẩu Mật, vì chỉ tụng, không có bắt ấn, không quán tưởng, nên chỉ là một phần trong Tam Mật (thân, khẩu, ý).

Chiều thì có một thời Kinh Di Đà hoặc Phổ Môn, Hồng Danh, Mông sơn. Đây thuộc về Kinh, tạm gọi thuộc Tịnh Độ. Tối thì có chùa cho ngồi thiền từ hai mươi phút đến một tiếng, trong số đó thiền sinh có người thì niệm Phật, người thì loạn tưởng, người thì hôn trầm. Tạm gọi đây thuộc về Thiền.

Mới nhìn sơ qua ta thấy trong chùa gồm có cả ba pháp môn tu: Thiền có, Tịnh có, Mật có. Nhưng nhìn kỹ thì ta sẽ thấy chẳng có cái nào, vì chả có pháp môn nào được thực hành đúng đắn theo truyền thống của nó cả.

Tạm bỏ qua Mật tông, chỉ nói về Thiền và Tịnh. Tu Tịnh Độ nếu không hiểu lý thì Tín sẽ biến thành ý lại, không chánh niệm thì Hạnh không tròn. Không hiểu lý, không chánh niệm thì sẽ bê trễ lơ là, do đó Nguyện sẽ không thành. Vì thế những người trẻ khi tu theo Tịnh Độ cần phải tra dồi, học hỏi để thông hiểu lý, phải giữ chánh niệm, và phải phát nguyện cứu khổ chúng sinh, lập đi lập lại những lời nguyện ấy. Có thể Tịnh Độ sẽ bớt yếm thế và không còn bị coi như của người già.

Tu Thiền mà chê Tịnh Độ, thì đó chưa hiểu tự tánh (vốn chơn không mà diệu hữu). Tu Tịnh Độ mà bỏ Thiền, thì chưa hiểu tự Tâm (vốn diệu hữu nhưng không là chơn không).

Người tu Thiền có thể hồi hướng công phu cầu sanh Tịnh Độ, nếu chưa hoàn toàn tự chủ và sợ căn cơ còn yếu.

Người tu Tịnh Độ phải tập học giữ chánh niệm để đạt được an lạc ngay trong cuộc sống hiện tại và do đó sẽ tránh bớt cho Tịnh Độ mang tiếng dành cho ông già bà cả.

Dù theo Thiền hay Tịnh Độ, người tu cần phải xa lánh thế tục, cố gắng tìm nơi rừng núi, thôn quê, tra dồi đạo hạnh. Xưa kia các Thiền Sư, sau khi ngộ đạo, đều tìm nơi ở ẩn đến khi tâm đức thành một khối mới ra độ đời. Chư Tổ Tịnh Độ như Ngài Huệ Viễn, Thiện Đạo, Vĩnh Minh, không những xiển dương dạy chúng niệm Phật, mà chính mình cũng nhập thất niệm Phật làm gương. Ngày nay người tu như chúng ta, đạo lực, tâm lực, có bằng được một phần trăm, một phần ngàn của Cổ Đức không, mà lại hay đi phê bình, chỉ trích người tu ẩn dật, cho họ là ích kỷ, căn tánh Nhị Thừa?

## **6. Tứ Niệm Xứ và Bồ tát đạo.**

Bồ Tát, nói cho đủ là Bồ Đề Tát Đỏa dịch âm từ chữ Bodhisattva (Sanskrit) hay Bodhisatta (Pali). Bodhi là Giác, Sattva là Hữu tình. Bồ Tát là những người phát tâm, nguyện đạt cho được đạo quả Chánh đẳng Chánh giác, tức là Phật. Phát nguyện như vậy có quá đáng không? Có kiêu ngạo quá không? Không! Chỉ vì Bồ Tát có tâm Đại từ, Đại bi, muốn cứu độ chúng sanh thoát khỏi cái khổ sanh tử luân hồi nên mới phát nguyện thành Phật. Xưa kia, đức Phật Thích Ca vì lý do nào mà bỏ cung thành đi tu? Phải chăng vì thấy cảnh sanh, già, bệnh, chết của chúng sanh mà quyết ra đi tìm giải thoát cho mình và cho người?

Bồ Tát là người cầu thành Phật? Hay chỉ là người có tâm Đại từ Đại bi thôi? Cầu thành Phật mà không có tâm Từ bi thì không thể có! Đại từ, Đại bi mà không có Trí tuệ thì cũng không thể cứu độ chúng sanh. Cứu khổ trong đạo Phật cần được

hiểu là cứu khổ sanh tử luân hồi, chứ không phải khổ vật chất, hay tinh thần. Muốn cứu khổ chúng sanh một cách trọn vẹn và rốt ráo cần phải có trí tuệ toàn giác.

Vậy Bồ Tát là những người phát Bồ Đề Tâm (Bodhicitta), tức tâm nguyện thành Phật để cứu độ chúng sanh một cách toàn vẹn và rốt ráo. Đại Từ Bi chỉ là động lực đầu tiên thúc đẩy hành giả tiến bước trên Bồ Tát Đạo, và mục tiêu cuối cùng của Bồ Tát Đạo là quả vị Phật. Vì trong quả vị Phật, có đầy đủ các đức tánh Đại Từ, Đại Bi, Đại Hỷ, Đại Xả, Đại Hùng, Đại Lực, Đại Trí, Đại Huệ... để cứu độ chúng sanh.

Một khi phát Bồ Đề Tâm một cách vững chắc rồi. Bồ Tát có thể lựa chọn tất cả pháp môn nào tùy theo căn cơ, sở thích và tâm nguyện của mình. Bồ Tát không bắt buộc phải tạo nhiều chùa to, tượng lớn, không bắt buộc phải đi khắp nơi thuyết pháp, giảng đạo. Ngược lại cũng không bắt buộc phải vào rừng núi tu ẩn dật cho đến ngày thành Phật mới ra độ đời (trường hợp của các Đạo Sư Tây Tạng như Milarepa xưa kia, hoặc điển hình hiện đại là Kalou Rimpoché). Từ lúc mới phát tâm cho đến khi thành Phật, Bồ Tát vẫn tiếp tục phát triển tâm Bồ Đề, tiếp tục cứu độ và làm lợi ích cho chúng sanh tùy theo căn cơ, khả năng của mình.

Bồ Tát không bắt buộc phải là thượng căn, Thanh Văn không hẳn là hạ trí. Bồ Tát chỉ khác Thanh Văn nơi Bồ Đề Tâm thôi. Tất cả pháp môn Đức Phật để lại, không có pháp nào dành riêng cho Bồ Tát hay Thanh Văn cả. Thí dụ như Tịnh Độ được coi là một pháp môn thuộc Đại Thừa. Nhưng nếu người niệm Phật cầu về Cực Lạc với tâm niệm giải thoát cho chính mình khỏi cái khổ Ta Bà, thì người này đang biến Tịnh Độ thành Tiểu Thừa vậy.

Khi nói về ba Thừa (Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát), người ta thường nói như vậy: Thanh Văn tu theo Tứ Đế, Duyên Giác tu theo Thập nhị nhân duyên, và Bồ Tát tu theo Lục Độ. Nói như vậy không đúng. Tứ Đế là một chân lý, trong đó có Đạo Đế, Đạo Đế là con đường đưa đến Niết Bàn. Đạo Đế tức là Đạo Phật. Đạo Đế không phải chỉ có Bát Chánh Đạo, hoặc 37 phẩm trợ đạo thôi, mà tất cả 84,000 pháp môn đều được xem là Đạo Đế. Do đó Thập nhị nhân duyên, và Lục Độ cũng thuộc Đạo Đế. Vậy pháp tu của Duyên Giác hay Bồ Tát cũng không nằm ngoài Tứ Đế.

Trong 84,000 pháp môn của Đức Phật để lại chỉ có một mùi vị, đó là vị giải thoát. Nhưng chúng ta lại có thói quen hay chia phe, xếp hạng: pháp này là Tiểu Thừa, pháp kia Đại Thừa. Nếu tu theo Đại Thừa mà giảng Tứ Đế thì không hay, phải giảng Pháp Hoa, Kim Cang mới đúng. Vì sự phân chia vô lý này và hiểu lầm danh



nghĩa Bồ Tát nên người tu theo Đại Thừa thường hay thích thọ "Bồ Tát giới" và coi thường (nếu không muốn nói là khinh chê) giáo lý Tiểu Thừa.

Thọ "Bồ Tát giới" để làm gì? Có phải để có quyền khai chế những giới luật căn bản (Pàtimokkha) không? Để thoát ra khỏi nếp sống gò bó, đơn giản của đời tu sĩ ẩn dật, tự ý nghèo nàn không?

Thọ Bồ Tát giới rồi có bắt buộc phải lao đầu vào những nơi chợ búa, thành thị mà mở nhiều chùa, thuyết pháp thu phục đệ tử không?

Theo Phật giáo, có ba hạng Bồ Tát là: Trí Tuệ Bồ Tát (Pannadhika), Tín Đức Bồ Tát (Saddhàdhika) và Tinh Tấn Bồ Tát (Viriyàdhika).

Trí Tuệ Bồ Tát chú trọng phát triển trí tuệ và thực hành Thiền Định nhiều hơn là nhiệt thành với những hình thức lễ bái cúng dường bề ngoài. Các ngài luôn luôn đi theo sự hướng dẫn của lý trí và không chấp thuận điều gì một cách mù quáng. Không tự bó tay quy hàng cho một lý thuyết nào, cũng không làm nô lệ cho một quyển sách, một bộ Kinh, hay một cá nhân nào. Trí Tuệ Bồ Tát thích trầm tĩnh yên lặng để trau dồi thiền định. Từ nơi vắng vẻ tịch mịch ấy, Ngài rải những tư tưởng an lành, tuy trầm lặng nhưng hùng dũng, bủa khắp thế gian, để đem lại sự hỗ trợ tinh thần cho nhân loại đau khổ.

Tín Đức Bồ Tát đặt trọn niềm tin nơi hiệu lực của tâm thành. Saddhà hay niềm tin chân thành là đặc điểm chánh yếu của Ngài. Cùng với Saddhà (niềm tin nơi Tam Bảo) như người bạn đồng hành trung tín, Ngài thành tựu mục tiêu. Tất cả những hình thức cụ thể lễ bái, thờ phượng là sở trường của Tín Đức Bồ Tát. Tượng Phật là một nguồn gợi cảm quan trọng đối với Ngài.

Tinh Tấn Bồ Tát thì luôn luôn tìm cơ hội để phục vụ kẻ khác. Không có gì làm cho vị Tinh Tấn Bồ Tát hoan hỉ bằng tích cực phục vụ. Đối với các Ngài, "làm việc là hạnh phúc, và hạnh phúc là làm việc". Không tích cực hoạt động phục vụ thì các Ngài không có hạnh phúc.

Theo Kinh sách thì con đường của bậc Trí Tuệ Bồ Tát ngắn nhất, Tín Đức Bồ Tát phải trải qua một thời gian dài hơn, và Tinh Tấn Bồ Tát còn dài hơn nữa.

Tứ Niệm Xứ là một phương pháp hành thiền dẫn đến trí tuệ giải thoát, tự tánh nó không phải Thanh Văn hay Bồ Tát, tuy nhiên nếu phải so sánh và xếp loại với Bồ tát đạo, thì Tứ Niệm Xứ là một trong những con đường đi của Trí Tuệ Bồ Tát.

Nếu hành giả theo Đại Thừa có Tâm địa Bồ Tát, thì song song với việc tu tập Tứ Niệm Xứ (tự thanh lọc bản tâm), hành giả phải thường tự nhắc nhở, phát nguyện và noi theo những gương Đại Bi của Quan Âm, Đại Trí của Văn Thù, Đại Hạnh của Phổ Hiền (nuôi dưỡng chí nguyện độ tha).

## **7. Phương pháp thực hành**

### **A. Điều kiện ban đầu**

Như chúng ta đã thấy qua ở các phần trước, phương pháp hành thiền này trông rất tầm thường, không có gì là cao siêu, nên nhiều người cho nó là thấp kém, vô ích và không đưa đến đâu. Vì vậy không phải ai cũng thực tập dễ dàng được, mà phải tùy nhân duyên và điều kiện:

1/. Điều kiện ban đầu là phải ý thức được chân lý không thể có ngoài thực tại, ngoài những gì rất tầm thường. Dù có tụng 3, 000 bộ Pháp Hoa mà không biết trở về nhìn thực tại thì việc đâu vẫn còn đó thôi.

2/. Tin tưởng chắc chắn pháp hành thiền này sẽ đưa đến giác ngộ giải thoát (lẽ dĩ nhiên trước đó hành giả phải suy nghĩ thật chính chắn).

3/. Cần phát nguyện mạnh mẽ. Không cần phát nhưng lời nguyện văn hoa, dài giòng như trong các thời Kinh, chỉ cần nguyện hai câu sau: "Nguyện đời đời kiếp kiếp không xa lìa Tam Bảo. Nguyện mau giải thoát cứu độ chúng sanh".

4/. Phải cố gắng tạo cho mình một bối cảnh thuận duyên. Nếu là tại gia cư sĩ thì nên theo học những khóa Thiền Minh Sát Tuệ trong dịp nghỉ hè. Nếu là xuất gia thì phải thực sự xa lìa thế tục, những việc ứng phó, làm đám, cầu an, cầu siêu, v.v..., dù có ai bảo mình căn cơ Nhị Thừa, không có tâm độ đời cũng mặc họ, vì họ đâu có tu giúp mình đâu mà phải sợ. Nếu không thế, suốt ngày lãng xãng việc này, việc nọ, đến tối có ngòai thiền đi nữa cũng chỉ làm mồi cho hôn trầm, loạn tưởng mà thôi.

5/. Tinh tấn và kiên nhẫn. Hành Thiền này rất cần sự trợ duyên ban đầu như nhắc nhở, giảng giải của thiện tri thức, là những người đã thực hành và đã trải qua rồi. Nếu chỉ đọc sơ qua sách vở rồi thực hành theo sẽ mau chán nản vì không thấy được sự tiến bộ.

### **B. Thực hành**

Về phần thực tập, hành giả có thể y theo như nguyên văn của Kinh Tứ Niệm Xứ đã chỉ dạy. Nhưng sợ có nhiều người thấy văn tự trong Kinh quá giản dị mà xem thường hoặc không biết cách áp dụng vào đời sống thực tại, nên ở đây tôi tạm đưa ra vài cách thức giúp cho hành giả trong bước đầu.

Cần nhớ là trong tất cả bốn lãnh vực quán niệm (thân, thọ, tâm, pháp) hành giả phải lấy chánh niệm (Sammà Sati) làm đầu, và chỉ giữ chánh niệm mà thôi, có nghĩa là giác tỉnh quan sát và ghi nhận một cách khách quan. Khi bắt đầu thực hành, hành giả sẽ thấy sự xâm chiếm mạnh mẽ của thất niệm, hôn trầm (trạng thái mơ mơ màng màng) và loạn tưởng (những ý nghĩ khởi lên ào ào, liên tục lôi kéo ta theo).

Bắt đầu sự thực tập, hành giả nên tìm đến một nơi vắng vẻ ngoài trời, trong rừng, dưới một cội cây, hay tất cả những nơi nào yên tĩnh xa tiếng náo động ồn ào. Ngồi xuống theo tư thế bán già (không bắt buộc phải kiết già) rồi bắt đầu quán niệm.

**1/ Niệm Thân (Kàyànupassanà)** - Hành giả có thể bắt đầu bằng phương pháp chú niệm vào hơi thở vô-ra (ànàpànasati). Trong Kinh An Ban Thủ Ý (Anàpànasati Sutta) có dạy 16 cách quán niệm hơi thở. Người nào muốn biết rõ chi tiết có thể tìm đọc Kinh Quán Niệm Hơi Thở do Thầy Nhất Hạnh đã dịch và chú giải. Riêng ở đây chỉ đưa ra những cách thức rất giản dị (simplifié) không nhất thiết phải y theo Kinh.

Hành giả bắt đầu hít vào ba hơi thật dài và thở ra thật mạnh như để tống khứ ra ngoài mọi uế trược. Sau đó hành giả hô hấp một cách tự nhiên, nhẹ nhàng, không nên ráng kèm hơi thở và làm cho nó phải như thế nào. Chỉ để cho luồng hơi thở thông thả trôi ra rồi thông thả trôi vào dưới ánh sáng của tâm hoàn toàn giác tỉnh.

- Khi hít vào một hơi dài, hành giả niệm thầm trong đầu: " Híííít ". Chữ Hít phải được kéo dài theo hơi thở vào, có nghĩa là trong suốt thời gian hít vào.

- Khi thở ra, hành giả niệm thầm: " Thởởởở ". Chữ Thở phải được kéo dài trong suốt thời gian thở ra.

Cứ thế hành giả hít thở trong chánh niệm. Trong suốt thời gian ngồi thiền, không có một hơi thở "vô-ra" nào mà hành giả quên niệm. Nếu trong lúc hít thở như vậy, chợt có một ý nghĩ nào xuất hiện thì hành giả phải nhận biết liền rồi tức khắc trở về sự chú niệm hơi thở "vô-ra".

Ban đầu hành giả có thể ngồi khoảng mười lăm phút, đến lúc thuần thục phải tăng dần lên cho tới ít nhất là một tiếng đồng hồ. Trong bước đầu khởi sự hành thiền,

chắc chắn hành giả sẽ cảm thấy chán nản, bực bội, thân tâm bị gò bó. Vì thường ngày thân của ta hết làm việc này đến việc nọ, lăng xăng đủ thứ; Tâm của ta thì chưa nghĩ xong chuyện này đã nghĩ đến chuyện kia tựa hồ con khỉ chuyền cành, con ngựa đứt cương (tâm viên, ý mã). Không phải chỉ có ở kiếp này thôi, mà nó đã như vậy từ vô thi kiếp trước rồi, bây giờ ta bắt thân ngồi im một chỗ, bắt tâm chăm chú vào hơi thở, làm sao tránh khỏi sự khó chịu dày vò. Vì vậy hành thiền phải tinh tấn và kiên nhẫn mới đi tới đích, phải chịu cực nhọc khó khăn lắm mới thành công, không phải một sớm một chiều mới tu mà đã thành Tổ Sư liền được.

Sau khi hành giả thuần thục với pháp quán niệm hơi thở vô-ra ở trên, thời gian ngồi từ một hay hai tiếng trở lên, thì hành giả bắt đầu thực hành sang pháp "phòng xẹp" (của bụng), sẽ thấy sự phòng lên xẹp xuống của nó. Ban đầu, nếu hành giả không thấy được sự "phòng-xẹp" này, thì có thể để một hay cả hai bàn tay lên bụng để nhận thấy rõ ràng hơn. Khi cảm thấy rõ ràng (chứ không phải tưởng tượng) được sự phòng xẹp rồi, hành giả bắt đầu quan sát và ghi nhận nó.

- Khi bụng phòng lên, hành giả niệm thầm: "bụng phòng" hay "phồồồồ", chữ phòng phải được kéo dài trong suốt lúc bụng phòng lên.
- Khi bụng xẹp xuống, hành giả niệm: "bụng xẹp" hay "xeeeeep". Chữ xẹp phải được kéo dài trong suốt thời gian bụng xẹp xuống.

Vì sao ở đây lại có những chữ kéo dài như: "Hiiiiít", "Thoooo", "Phồồồồ", "Xeeeeep"? Vì với người sơ sơ mới tu tập, "ý thức sông" chưa phải hoàn toàn chánh niệm. Khi hít vào mà hành giả chỉ ý thức "tôi đang hít vào" hay chỉ niệm một chữ "Hít" thì ngay lúc đó hành giả có chánh niệm, nhưng trong sát na sau hay giây phút kế tiếp hành giả có thể mất chánh niệm dễ dàng, nên thay vì phải niệm liên tục "Hít, Hít, Hít..." thì chỉ niệm một chữ nhưng kéo dài ra: "Hiiiiít".

Cứ thế hành giả chú tâm quan sát, theo dõi và ghi nhận sự phòng lên xẹp xuống của bụng trong suốt thời gian ngồi thiền. Không có một cái "phòng-xẹp" nào mà hành giả quên ghi nhận.

Hành giả cố gắng thực hành và tăng lên thời gian ngồi thiền. Ít nhất phải ngồi liên tục hai giờ đồng hồ trở lên, hành giả mới thấy được những gì thay đổi và tiến triển. Và khi thấy được những gì thay đổi, tiến triển đó thì hành giả mới cảm thấy hứng thú trong việc thiền tập. Vì phải tinh tấn và kiên nhẫn nên ít có người thực hành pháp này. Ngược lại có rất nhiều người tu theo Thiên ngoại đạo, vì được quảng cáo mới tu đã xuất hồn, hoặc có thần thông liền! Người tu chân chính cần phải biết rằng từ đời vô thi kiếp đến giờ, ta đã bị vô minh, tà kiến, chấp trước bao phủ dày đặc, làm sao mà trong phút chốc có thể gột rửa cho hoàn toàn được. Còn những

việc như xuất hồn, thần thông đều là những ma chướng, ngoại đạo, ta đã tích lũy chúng từ nhiều kiếp, nên nay mới khởi vọng cầu liền có một cách dễ dàng. Đó là lý do tại sao người tu theo chánh pháp thì ít, mà tu theo tà đạo lại nhiều.

**2/ Niệm Thọ (Vedanànupassanà)** - Khi hành giả ngồi lâu sẽ có những cảm giác phát sanh như mỏi mệt, đau nhức, ngứa ngáy, v.v... Lúc đó hành giả hãy làm như sau:

Đang theo dõi sự "phòng-xẹp", bỗng nhiên hành giả cảm thấy đau nhức nơi chân. Hành giả liền niệm: "có một cảm giác đau nhức đang phát sanh (nơi chân)", hoặc hành giả có thể niệm một cách vắn tắt: "có sự đau". Niệm như vậy cũng đủ để cho hành giả ghi nhận một cách khách quan cảm giác đau đang có nơi chân. Hành giả tuyệt đối không được niệm: "Tôi đang đau hay chân tôi đau". Sau khi niệm như vậy xong, hành giả lập tức trở về sự "phòng-xẹp" của bụng. Tất cả những cảm giác đều trải qua tiến trình: phát sanh, tăng trưởng, suy yếu, tan biến, chỉ có lâu hay mau mà thôi. Sau một thời gian, cảm giác đó bỗng biến mất, thì hành giả niệm: "cảm giác đau đã biến mất" hoặc "cái đau đã hết". Nếu cảm giác đau không hết mà lại tăng thêm thì hành giả niệm: "cảm giác đau đang tăng", rồi sau đó liền trở lại công việc chính là quán niệm sự "phòng-xẹp". Nếu cái đau tăng lên quá mức chịu đựng thì hành giả có thể lấy tay gỡ chân ra, hay sửa đổi tư thế, nhưng phải làm thật chậm, giữ chánh niệm như sau:

- Trước hết khi muốn lấy tay gỡ chân ra niệm: muốn, muốn, muốn.
- Khi nhắc tay lên niệm: nhắc, nhắc, nhắc.
- Khi tay đụng chân niệm: đụng, đụng, đụng.
- Khi tay nắm chân gỡ ra niệm: gỡ, gỡ, gỡ.
- Khi gỡ ra xong, rút tay về niệm: rút, rút, rút.
- Khi rút tay về xong, để lại chỗ cũ niệm: để, để, để.

Trên đây chỉ là một sơ đồ giản dị, giúp cho người mới tập giữ chánh niệm, chứ thật ra từ lúc muốn nhắc tay, rồi gỡ chân, cho đến lúc kéo tay trở về chỗ cũ, có rất nhiều cử động khác phải niệm. Trong lúc lấy tay gỡ chân ra hành giả phải làm "thật chậm", vì thế nên mỗi cử động phải được niệm ít nhất ba lần, giúp cho hành giả giữ được chánh niệm. Khi thuần thục rồi thì hành giả không cần niệm như vậy nữa mà chỉ cần giác tỉnh quán sát từng cử động trong từng sát na, muốn được vậy đương nhiên các động tác phải được làm "rất, rất" chậm.

**3/ Niệm Tâm (Cittànupassanà)** - Niệm Tâm là một việc rất quan trọng trong Tứ Niệm Xứ. Trong Thiên Đốn Ngộ có nói "Kiến tánh khởi tu" hay "Đốn ngộ tiệm tu", tu ở đây là diệt trừ vọng tưởng. Niệm Tâm chính là một phương pháp duy nhất để diệt trừ vọng tưởng. Niệm Tâm là quan sát ghi nhận một cách khách quan những hoạt động của Tâm. Hoạt động của Tâm là những tư tưởng hay ý nghĩ chợt khởi chợt biến.

Khi đang theo dõi sự "phòng xep" của bụng bỗng nhiên có một ý nghĩ dù thiện hay ác khởi lên trong tâm, hành giả liền ghi nhận (niệm) nó: "có một ý nghĩ (đang phát sanh)". Niệm như vậy đủ để ý nghĩ đó tan biến, và hành giả phải lập tức trở về với sự "phòng xep", không cần suy tư xem đó là tốt hay xấu. Nếu sau đó ý nghĩ đó trở lại, hoặc có một ý nghĩ khác thì hành giả cũng lại niệm: "có một ý nghĩ". Niệm một câu ngắn gọn như vậy đủ làm cho hành giả giác tỉnh và không chạy theo vọng tưởng. Trường hợp này giống như Thiên Sư Nhan mỗi ngày thường ngồi trên tảng đá, lâu lâu tự gọi: "ông chủ". Tự đáp: "Đạ". Tự nhắc: "Tĩnh tĩnh chớ để người lừa".

Ban đầu hành giả có thể bị ý nghĩ đưa đi xa, rồi sau đó mới sự tĩnh, thì lúc đó niệm: "Đó là một ý nghĩ". Khởi cần phải niệm "ý nghĩ đã diệt", vì khi ta niệm "đó là một ý nghĩ" thì ngay khi đó nó đã diệt mất rồi.

Thực tập như vậy, lâu ngày hành giả sẽ không còn bị ý tưởng đem đi quá xa nữa mà sẽ nhận ra chúng khi chúng vừa phát sanh.

Ngoài giờ ngồi thiền, trong đời sống hằng ngày, nếu có những ý nghĩ tốt khởi lên trong đầu hành giả đừng mừng cho là ta tốt, mà phải nhanh trí nhận ra đó là Tâm khởi một ý nghĩ tốt. Khi có một ý nghĩ xấu phát sanh trong đầu, đừng nghĩ là ta xấu rồi ăn năn, bực bội, mà phải nhanh trí nhận ra đó là Tâm khởi một ý nghĩ xấu, xong rồi thản nhiên tiếp tục giữ chánh niệm.

**4/ Niệm Pháp (Dhammànupassanà)** - Trong Kinh Niệm Xứ (Satipatthana Sutta), trong phần Niệm Pháp có đưa ra năm đề mục quán niệm, nhưng ở đây tôi chỉ đưa ra vài thí dụ cụ thể áp dụng vào sự thực tập.

- Đang ngồi thiền, bỗng bên ngoài có tiếng động như tiếng xe hơi, thì lúc đó hành giả niệm: "nghe, nghe, nghe" (đó là nương theo nhĩ căn), hoặc niệm "có tiếng động" (đó là nương theo thanh trần). Sau khi niệm như vậy xong, hành giả phải liền trở về sự "phòng xep" của bụng.

- Khi cảm thấy buồn ngủ, hành giả niệm: "có sự buồn ngủ đang phát sanh" hoặc niệm vắn tắt "có sự buồn ngủ". Tuyệt đối không được niệm "Tôi đang buồn ngủ".

Trên đây chỉ là gợi ý cho hành giả tu tập ban đầu. Về phần niệm pháp này khá phức tạp, vì chữ Pháp (Dhamma) có thể chỉ tất cả nhưng sự vật trên cõi đời này, muốn nói dễ hiểu hơn là những đối tượng của tâm thức đều gọi là pháp. Ngay cả ba phần niệm Thân, niệm Thọ, niệm Tâm cũng có thể được xem thuộc niệm Pháp.

Người hành giả khôn ngoan, khéo léo, sẽ từ những thí dụ trên tự sáng chế ra những phương thức áp dụng chánh niệm vào tất cả sự việc trong ngày.

Sau đây là một thí dụ khác giúp cho hành giả giữ chánh niệm trong lúc ăn. Hành giả phải cử động một cách chậm chạp và để ý ghi nhận và niệm trong đầu tất cả những chi tiết về hành động đang diễn tiến:

- Khi đưa mắt nhìn đồ ăn, niệm: "nhìn, đang nhìn".
- Khi đưa tay gắp đồ ăn, niệm: "đưa, đang đưa tay".
- Khi tay gắp trúng đồ ăn, niệm: "gắp".
- Khi đem đồ ăn lên miệng, niệm "đem, đang đem".
- Khi cúi đầu xuống gần đồ ăn, niệm: "cúi, đang cúi".
- Khi há miệng ra, niệm: "há, đang há miệng".
- Khi để đồ ăn vào miệng, niệm: "để, đang để".
- Rút đũa ra, ngậm miệng lại, niệm: "ngậm, đang ngậm".
- Rút tay về để lại trên bàn, niệm: "rút, đang rút tay".
- Khi tay đụng xuống bàn, niệm: "đụng".
- Bắt đầu ngẩng cổ lên lại ngay thẳng, niệm: "ngẩng, đang ngẩng".
- Khi nhai đồ ăn, niệm: "nhai, nhai, nhai..." (niệm tối đa trong lúc nhai).
- Khi nuốt đồ ăn, niệm: "nuốt".

Sau khi đọc những hàng trên, đọc giả có thể buồn cười, cho rằng đó là một việc làm "kỳ cục", ăn thì cứ việc ăn tội gì phải để ý làm chậm chạp mất thì giờ và phải niệm tới niệm lui. Trong số chúng ta đây, có rất nhiều người ăn mà không biết mình đang ăn. Vì trong bữa ăn, miệng nói chuyện, mắt nhìn "ti vi", đầu óc nghĩ

chuyện này, chuyện nọ, tay gấp đồ ăn mà mắt chẳng nhìn, rồi bỏ vào miệng nhai như một cái máy. Tất cả những hành động đều "vô ý thức", được làm như một cái máy, và ta cho đó là một cái gì rất tự nhiên. Chính cái rất tự nhiên này là nghiệp dẫn dắt ta đó. Những người nào có thiện chí và ý thức được là từ xưa đến nay mình đã làm không biết bao nhiêu hành động "vô ý thức", thì hãy bắt đầu từ bây giờ trở về làm chủ lại tất cả những hành động cũng như ý nghĩ của mình, hãy tập sống giác tỉnh như đức Phật.

Ban đầu thực tập chánh niệm, hành giả sẽ nhận thấy có rất nhiều động tác bị quên niệm, nhưng với sự kiên nhẫn và tinh tấn, dần dần những động tác bị quên niệm đó sẽ bớt dần.

Trong cuộc sống thường ngày, khi lục căn tiếp xúc với lục trần, hành giả phải tập niệm:

- Khi mắt thấy một vật hay hình dáng gì, hành giả không cần biết nó đẹp hay xấu, chỉ cần niệm: "thấy, thấy, thấy".
- Khi có một âm thanh gì lọt vào tai, không cần biết nó hay hay dở, dễ chịu hay khó chịu, chỉ cần niệm: "nghe, nghe, nghe".

Lâu lâu hành giả có thể nhắc nhở mình bằng cách tự hỏi:

- Thân bây giờ đang làm gì, ở trong tư thế nào?
- Có cảm giác gì không?
- Tâm đang nghĩ gì?
- Có nghe thấy gì không?

Cứ như vậy, trong lúc ngồi cũng như khi đi, đứng, tiếp xúc, hành giả phải luôn luôn nhớ niệm. Đó gọi là chánh niệm.

Vì thế, hành thiền này không cố định ở ngồi mà trong tất cả các thời khác, đi, đứng, nằm, hành giả đều có thể tu tập được.

***Những khó khăn ban đầu:***

- Chân sẽ bị đau nhức như có ai lấy dao chặt chân mình, như xương sắp gãy lìa v.v...



- Cảm giác khó chịu: như bọ hay kiến làm ngứa ngáy...
- Ngồi lâu mệt mỏi, buồn ngủ, ngủ gục...
- Vọng tưởng, ý nghĩ khởi lên tới tấp, không ngừng.

Còn nhiều những hiện tượng khác nữa, đó là tùy theo dòng nghiệp của mỗi người, không thể tả hết được. Tuy nhiên hành giả chỉ cần nhớ giữ chánh niệm, theo dõi và ghi nhận thôi. Tất cả những gì đến thì sẽ phải đi, không sợ hãi, cũng không vui mừng. Sau một thời gian cố gắng, hành giả sẽ vượt qua mọi trở ngại trên.

### ***Những điều nên tránh:***

- Bỏ qua không suy nghĩ đến Bản lai diện mục, tánh giác, hay những lý Thiên..., đó chỉ là những danh từ gượng gượng diễn tả những gì không thể diễn tả được. Những gì bất khả tư nghì mà cứ được đem ra bàn luận, giảng giải thì nó không thực là bất khả tư nghì, và chỉ gây thêm những thành kiến sai lầm về nó.
- Sự mong cầu. Hành Thiền này không có gì để mong cầu cả, mà chỉ ghi nhận một cách khách quan tất cả những gì xảy đến, không bám víu mà cũng không xua đuổi. "Gặp Phật biết Phật, gặp Ma biết Ma", chỉ cần biết và ghi nhận, rồi sau đó liền trở về với thực tại. Không cần phải quá hung bạo như Thiên Tông "gặp Phật giết Phật, gặp Ma giết Ma".
- Vì không có sự mong cầu, bám víu hay xua đuổi nên người hành thiền này không thể điên được, vì lúc nào cũng làm chủ được mình.
- Tránh những cuộc đàm luận không ích lợi. Xưa kia đức Phật có dạy: "Này các Tỳ Khưu, khi gặp nhau, các người có 2 việc nên làm: một là nói về Phật Pháp, hai là giữ 'sự im lặng'...". Ngay cả về sự hành Thiền này cũng vậy, có ai hỏi mới nói, không hỏi thì thôi.

### ***Những điều cần biết:***

Trong khi tọa thiền, nếu có những trở ngại về phần thể xác (sắc), hành giả có thể nhận biết dễ dàng, nhưng về phần tâm thức (danh) thì hành giả cần thận để ý những điều sau:

- Khi có những ý nghĩ khởi lên tới tấp, hành giả phải giác tỉnh nhận diện ra liền, nếu không thể thì hành giả có thể trở nên khổ sở, khó chịu về chúng.

- Có nhiều hành giả cố gắng bắt tâm ngưng suy nghĩ, để đầu trống rỗng, sau một thời gian sẽ rơi vào hai trạng thái hôn trầm.

( \* ngủ gục hay ngủ ngồi, thân tuy còn ngồi đó mà chẳng khác gì người ngủ trên giường.

\* mơ màng màng, không tỉnh hẳn, cũng không ngủ hẳn, thân thì không còn cảm giác, tâm thì không khởi ý nghĩ, như ngưng hoạt động, cùng lúc hành giả cũng không còn niệm, không còn ý thức được mình đang làm gì, quên niệm thân, niệm hơi thở, niệm " phòng xệp ", niệm tâm..... Nếu hành giả nào mà trụ ở trạng thái này lâu thì chỉ mất thì giờ ngồi thiền, không lợi ích gì cả, vì trí huệ không phát sanh, cùng lúc tâm ngưng làm việc, có thể làm nhân đời sau sanh ra làm súc sanh...)

- Có hành giả sau một thời gian tu tập quán niệm hơi thở, dần dà thân tâm trở nên yên tịnh, rồi cảm thấy an lạc và trụ ở đó, quên đi việc niệm và ghi nhận. Đó là hành giả đang đi vào Thiền Định hay Chỉ (Samatha). Hơn 90% người tu thiền, sau khi điều phục được hôn trầm và loạn tưởng đều rơi vào một trạng thái an lạc, rồi cố gắng kéo dài sự nhập định (từ hai ba tiếng đồng hồ cho tới một ngày hoặc hơn nữa) để hưởng an lạc. Khi đến trạng thái an lạc này, cần phải đi tìm Thầy hoặc thiện tri thức, trình chỗ sơ đắc của mình để được chỉ dẫn thêm.

Tứ Niệm Xứ thuộc về Thiền Tuệ hay Thiền Minh Sát (Vipassanà-Bhàvanà). Chỉ có Thiền Tuệ mới làm phát sinh trí tuệ, giúp cho hành giả thấy rõ được thực tướng của vạn hữu, diệt trừ tận gốc của vô minh, đưa đến giải thoát. Còn Thiền Định (Samatha) chỉ đưa hành giả đến những cơn định (Samàdhi) trong đó hành giả hưởng sự an lạc nhất thời, không tạo thêm nghiệp mới, nhưng trí huệ không phát triển, và những phiền não gốc vẫn còn nguyên chưa diệt trừ, do đó không thể đưa đến giải thoát.

## 8. Kết luận

Pháp hành Thiền Tứ Niệm Xứ Minh Sát Tuệ (Satipatthàna-Vipassanà) bao hàm việc thành tựu tri kiến bằng cách quan sát trực tiếp, thấy sự vật đúng theo thực tướng của nó (yathàbhutam). Tri kiến này vượt ra ngoài mọi lý luận hay quán niệm được có do trí thức, và tiến đến những chứng nghiệm thật sự về đời sống cùng sự vật liên quan đến cuộc sống.

Hoàn toàn thấu triệt được thực tướng của vạn pháp như vậy, hoàn toàn nhận thức bản chất thật sự của ngũ uẩn, hành giả sống độc lập, không cố bám vào sự vật gì trên thế gian.

## 9. Phụ Lục

### Kinh Quán Niệm (*Satipatthana Sutta*)

Như vậy, tôi nghe: Một thưở nọ Đức Thế Tôn đang cư trú ở Kammassadhamma, một khu phố của dân Kuru. Lúc bấy giờ ngài gọi chư tăng: "Này các thầy". Chư tăng đáp: "Dạ, thưa Đức Thế Tôn". Phật nói: "Các thầy lắng nghe, có một con đường duy nhất để thanh lọc bản thân, vượt thắng phiền não, tiêu trừ ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn, đó là bốn phép quán niệm. Những gì là bốn?"

Đó là, này các thầy, người hành giả:

1/ Quán niệm thân thể nơi thân thể, tinh chuyên và ý thức rõ ràng về thân thể, làm chủ được mọi tham dục và ưu tư trong cuộc đời.

2/ Quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ, tinh chuyên và ý thức rõ ràng về cảm thọ, làm chủ được mọi tham dục và ưu tư trong cuộc đời.

3/ Quán niệm tâm thức nơi tâm thức, tinh chuyên và ý thức rõ ràng về tâm thức, làm chủ được mọi tham dục và ưu tư trong cuộc đời.

4/ Quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, ý thức rõ ràng về đối tượng tâm thức, làm chủ được mọi tham dục và ưu tư trong cuộc đời.

Này các thầy, người hành giả quán niệm thân thể nơi thân thể bằng cách nào?

Người ấy đến một khu rừng hoặc một góc cây, hoặc một nơi thanh vắng, ngồi xuống theo tư thế kiết già, giữ lưng ngay thẳng và đặt mình trong sự quán niệm. Thở vào người ấy ý thức rõ ràng mình đang thở vào, thở ra người ấy ý thức mình đang thở ra. Hoặc khi thở vào một hơi dài, người ấy ý thức: 'Tôi đang thở vào một hơi dài'. Khi thở ra một hơi dài, người ấy ý thức: 'Tôi đang thở ra một hơi dài'. Hoặc khi thở vào một hơi ngắn, người ấy ý thức: 'Tôi đang thở vào một hơi ngắn'. Khi thở ra một hơi ngắn, người ấy ý thức: 'Tôi đang thở ra một hơi ngắn'. Người ấy tự mình tập luyện như sau: 'Tôi sẽ thở vào và cảm nghiệm toàn thân'. 'Tôi sẽ thở ra và cảm nghiệm toàn thân'. 'Tôi sẽ thở vào và làm lắng dịu sự điều hành trong thân thể'. 'Tôi sẽ thở ra và làm lắng dịu sự điều hành trong thân thể'.

Cũng như khi xoay một vòng dài, một người thợ tiện khéo tay ý thức rằng mình đang xoay một vòng dài; hoặc khi xoay một vòng ngắn, ý thức rằng mình đang

xoay một vòng ngắn. Cũng vậy, người hành giả khi thở vào một hơi dài ý thức rằng mình đang thở vào một hơi dài; khi thở ra một hơi ngắn ý thức rằng mình đang thở ra một hơi ngắn. Người ấy tự mình tập luyện như sau: 'Tôi sẽ thở vào và cảm nghiệm toàn thân... Tôi sẽ thở ra và làm lắng dịu sự điều hành trong thân thể'.

Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài thân thể. Hoặc quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc quán niệm: 'Có thân thể đây' đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể, và như vậy người ấy sống một cách tự do không bám víu vào bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Cứ như thế mà người hành giả quán niệm thân thể nơi thân thể.

Lại nữa, này các thầy, khi đi, hành giả cũng ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình đang được xử dụng trong tư thế nào, hành giả cũng ý thức được về tư thế ấy.

Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài thân thể. Hoặc quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc quán niệm: 'Có thân thể đây' đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể, và như vậy người ấy sống một cách tự do không bám víu vào bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Cứ như thế mà hành giả quán niệm thân thể nơi thân thể.

Lại nữa, khi đi tới hoặc đi lui, hành giả cũng ý thức rõ ràng về việc ấy; khi nhìn trước hay nhìn sau...khi cúi xuống hoặc vươn lên...khi mặc áo, mang y bát...khi ăn, uống, nhai, nếm thức ăn...khi đi đại tiện hay tiểu tiện...khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói năng hoặc im lặng, hành giả cũng đều ý thức rõ ràng về mỗi việc.

Cứ như thế, hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Lại nữa, hành giả quán niệm rõ ràng về chính thân thể này, bao bọc trong một lớp da và chứa đầy loại bất tịnh, từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, có nào là: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, bao tử, phân, mật, đờm, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, nước ở khớp xương, nước tiểu.

Ví như có một bao tải đựng đủ nhiều loại ngũ cốc, như gạo lứt, gạo hỏo rắng, đậu xanh, đậu ngự, mè, gạo trắng và hai đầu bao tải có thể mở ra. Một người có mắt

tốt, khi mở bao ra, thấy rõ mọi loại hạt đựng trong bao: đây là gạo lứt, gạo hẻo rắng, đậu xanh, đậu ngự, mè, gạo trắng. Cũng như thế, khi quán sát về chính thân thể mình, hành giả thấy được mọi thứ từ gót chân lên đỉnh đầu và từ đỉnh đầu xuống đến gót chân, bao bọc trong một lớp da và chứa đầy loại bất tịnh: thuộc về thân thể này, có nào là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, bao tử, phân, mật, đờm, máu, mồ, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, nước ở khớp xương, nước tiểu.

Cứ như thế, hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Lại nữa, trong bất cứ tư thế nào của thân thể này, hành giả cũng quán chiếu về những yếu tố tạo nên thân thể: 'Trong thân thể này có yếu tố rắn chắc, yếu tố lưu nhuận, yếu tố viêm nhiệt và yếu tố chuyển động'. Như một người đồ tể rành nghề giết một con bò, ngồi giữa ngã tư mà xẻ con bò ra thành nhiều phần, hành giả cũng vậy, trong bất cứ tư thế nào của thân thể này, cũng quán chiếu những yếu tố tạo nên thân thể: 'Trong thân thể này có yếu tố rắn chắc, yếu tố lưu nhuận, yếu tố viêm nhiệt và yếu tố chuyển động'.

Cứ như thế, hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Lại ví như khi thấy một xác chết, bị liệng bỏ vào bãi tha ma đã được một ngày, hai ngày hay ba ngày, sinh lên, thâm tím, thối rữa, hành giả liền quán chiếu về thân thể mình: 'Chính thân thể ta đây cũng vậy, sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát'.

Cứ như thế, hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Rồi như thấy một xác chết bị liệng bỏ trong bãi tha ma, bị quạ rĩa hoặc điều hâu, kên kên, hoặc chó sói rừng ăn và các loài dòi bọ rúc rĩa, hành giả liền quán chiếu về thân thể mình: 'Chính thân thể ta đây cũng vậy, sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát'.

Cứ như thế hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Rồi như thấy một xác chết bị liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương dính ít thịt và máu, còn nối liền nhau nhờ gân cốt;... hoặc không còn thịt nhưng còn dính chút máu;... hoặc không còn chút thịt và chút máu nào;... hoặc các khúc xương bị vứt rời rạc đó đây, không còn dính liền nhau nữa, chỗ này là xương tay, chỗ kia là xương bàn chân, chỗ này là xương cẳng, chỗ kia là xương hông, đây là xương sống, kia là đầu lâu, hành giả liền quán chiếu về thân thể mình...

Cứ như thế hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Rồi như thấy một xác chết bị liêng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương trắng màu vỏ ốc... một mớ xương khô đã hơn một năm... một mớ xương mục tan thành bụi, hành giả liền quán chiếu về thân thể mình...

Cứ như thế hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Này các thầy, người hành giả quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ bằng cách nào?

Mỗi khi có một cảm thọ khoái lạc, hành giả ý thức rằng: 'Ta đang có một cảm thọ khoái lạc'. Mỗi khi có một cảm thọ khổ đau, hành giả ý thức rằng: 'Ta đang có một cảm thọ khổ đau'. Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau, hành giả ý thức rằng: 'Ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau'. Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, hành giả ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất. Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, hành giả ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần. Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất... một cảm thọ khổ đau tinh thần, hành giả ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khổ đau vật chất... một cảm thọ khổ đau tinh thần. Khi có một cảm thọ vật chất... một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau, hành giả ý thức rằng mình có một cảm thọ vật chất... một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau.

Cứ như thế hành giả sống trong sự thường trực quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ, hoặc bên trong hoặc bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài cảm thọ. Hoặc quán niệm quá trình sinh khởi của cảm thọ, hoặc quá trình hủy diệt của cảm thọ, hoặc quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc quán niệm: 'Có cảm thọ đây' đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của cảm thọ, và như vậy người ấy sống một cách tự do, không bám víu vào bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Cứ như thế mà hành giả quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ.

Này các thầy, hành giả quán niệm tâm thức nơi tâm thức bằng cách nào?

Mỗi khi tâm thức có tham dục, hành giả ý thức là tâm thức mình có tham dục. Khi không có tham dục, hành giả ý thức là tâm thức mình không có tham dục. Mỗi khi tâm thức có sân hận, hành giả ý thức là tâm thức mình có sân hận. Khi tâm thức không có sân hận, hành giả ý thức là tâm thức mình không có sân hận. Mỗi khi tâm thức có si mê, hành giả ý thức là tâm thức mình có si mê. Khi không có si mê, hành giả ý thức là tâm thức mình không có si mê. Mỗi khi tâm thức có thu nhiếp... là tâm thức mình có thu nhiếp. Khi tâm thức đang tán loạn... là tâm thức mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức trở thành rộng lớn... là tâm thức mình trở thành rộng

lớn. Mỗi khi tâm thức trở thành hạn hẹp... là tâm thức mình trở thành hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức đạt đến trạng thái cao nhất... là tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất. Khi không đạt đến trạng thái cao nhất... là tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức có định... là tâm thức mình có định. Khi không có định... là tâm thức mình không có định. Mỗi khi tâm thức được giải thoát... là tâm thức mình được giải thoát. Khi không có giải thoát... là tâm thức mình không có giải thoát.

Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm tâm thức nơi tâm thức, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài tâm thức. Hoặc quán niệm quá trình sinh khởi nơi tâm thức, hoặc quá trình hủy diệt nơi tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc quán niệm: 'Có tâm thức đây' đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của tâm thức, và như vậy người ấy sống một cách tự do không bám víu vào bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Cứ như thế mà hành giả quán niệm tâm thức nơi tâm thức.

Này các thầy, hành giả quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức bằng cách nào?

Trước hết hành giả quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức về năm hiện tượng ngăn che. Quán niệm bằng cách nào?

1. Khi có niệm ái dục, hành giả ý thức rằng mình có ái dục. Khi không có ái dục, hành giả ý thức rằng mình không có ái dục. Khi một niệm ái dục chưa sanh, nay bắt đầu phát sanh, hành giả ý thức được sự phát sanh ấy. Khi một niệm ái dục đã sanh, đang được khử diệt, hành giả ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm ái dục đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa, hành giả cũng ý thức được điều đó.

2. Khi có sân hận, hành giả ý thức rằng mình có sân hận. Khi không có sân hận, hành giả ý thức rằng mình không có sân hận. Khi một niệm sân hận chưa sanh, nay bắt đầu phát sanh, hành giả ý thức được sự phát sanh ấy. Khi một niệm sân hận đã sanh, đang được khử diệt, hành giả ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa, hành giả cũng ý thức được điều đó.

3. Khi có mê muội và buồn ngủ, hành giả ý thức rằng mình có mê muội và buồn ngủ....

4. Khi có giao động và bất an, hành giả ý thức rằng mình có giao động và bất an....

5. Khi có nghi ngờ, hành giả ý thức rằng mình có nghi ngờ....

Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức. Hoặc quán niệm quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc quán niệm: 'Có đối tượng tâm thức đây' đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức, và như vậy người ấy sống một cách tự do không bám víu vào bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Cứ như thế mà hành giả quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức về năm hiện tượng ngăn che.

Tiếp theo, hành giả quán niệm về sự bám víu vào năm uẩn, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Hành giả quán niệm như sau: 'Đây là hình sắc vật chất, đây là sự phát sinh của hình sắc vật chất, và đây là sự hủy diệt của hình sắc vật chất. Đây là cảm thọ, đây là sự phát sinh của cảm thọ, và đây là sự hủy diệt của cảm thọ. Đây là tri giác, đây là sự phát sinh của tri giác, và đây là sự hủy diệt của tri giác. Đây là dẫn lực (hành), đây là sự phát sinh của dẫn lực, và đây là sự hủy diệt của dẫn lực. Đây là ý thức, đây là sự phát sinh của ý thức, và đây là sự hủy diệt của ý thức.

Cứ như thế hành giả sống... quán niệm về sự bám víu vào năm uẩn.

Tiếp theo, hành giả quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm như thế nào?

Hành giả ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc, về sự ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc. Hành giả ý thức về sự ràng buộc chưa sanh nay đang phát sanh, về sự ràng buộc đã phát sanh nay đang được khử diệt, về sự ràng buộc đã được khử diệt và không còn tái phát lại nữa.

Hành giả ý thức về tai và âm thanh,... ý thức về mũi và mùi hương,... ý thức về lưỡi và vị nếm,... ý thức về thân và sự xúc chạm,... ý thức về ý và tư tưởng...

Cứ như thế hành giả sống... quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng.

Tiếp theo, hành giả quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm như thế nào?



1. Khi có yếu tố chánh niệm, hành giả ý thức là mình có chánh niệm; khi không có chánh niệm, hành giả ý thức là mình không có chánh niệm. Hành giả có ý thức về một chánh niệm chưa sanh nay đang phát sanh, một chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu.

2. Khi có yếu tố trạch pháp, hành giả ý thức là mình có trạch pháp...

3. Khi có yếu tố tinh tấn, hành giả ý thức là mình có tinh tấn

4. Khi có yếu tố hoan hỷ, hành giả ý thức là mình có hoan hỷ...

5. Khi có yếu tố khinh an, hành giả ý thức là mình có khinh an...

6. Khi có yếu tố định, hành giả ý thức là mình có định...

7. Khi có yếu tố hành xả, hành giả ý thức là mình có hành xả

Cứ như thế, hành giả sống... quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ.

Tiếp theo, hành giả quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm như thế nào?

Khi sự kiện là khổ đau, hành giả quán niệm: 'Đây là khổ đau'. Khi sự kiện là nguyên nhân đưa đến khổ đau, hành giả quán niệm: 'Đây là nguyên nhân đưa đến khổ đau'. Khi sự kiện là sự chấm dứt khổ đau, hành giả quán niệm: 'Đây là sự chấm dứt khổ đau'. Khi sự kiện là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau, hành giả quán niệm: 'Đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau'.

Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng. Hoặc quán niệm quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hủy diệt nơi tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc quán niệm: 'Có đối tượng tâm thức đây' đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức, và như vậy người ấy sống một cách tự do không bám víu vào bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Cứ như thế mà hành giả quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

Này các thầy, người nào thực hành bốn phép quán niệm như trên trong bảy năm, người ấy có thể đạt được quả vị chánh trí (1) ngay ở đây và trong đời này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại (2). Này các thầy, đừng nói

gì đến bảy năm, người nào thực hành bốn phép quán niệm trên trong sáu năm, hoặc năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm hoặc một năm thì cũng có thể trông chờ đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong đời này. Nay các thầy, đừng nói gì đến một năm, người nào thực hành bốn phép quán niệm trên trong bảy tháng, hoặc sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng, hoặc nửa tháng thì cũng có thể trông chờ đạt được quả vị chánh trí...

Này các thầy, đừng nói gì đến nửa tháng, người nào thực hành bốn phép quán niệm trên trong một tuần, người ấy cũng có thể trông chờ đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong đời này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

Chính vì lý do đó mà tôi đã nói: 'Có một con đường duy nhất để thanh lọc bản thân, vượt thắng phiền não, tiêu diệt khổ ưu, đạt tới chánh đạo, chứng nhập Niết Bàn, đó là con đường của bốn phép quán niệm'. Đức Thế Tôn nói xong, chư tăng hoan hỷ ghi nhận và làm theo lời ngài.

- (1) *Chánh trí có nghĩa là A La Hán.*
- (2) *Quả Thánh thứ ba, Bất Lai (A Na Hàm).*

- Hết -