

CẨM NANG TUỆ QUÁN

Nguyên tác Thái Ngữ: **Achahn Naeb**

Bản dịch tiếng Việt: **Tỳ khưu Giác Nguyên**

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

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

Nguyên nghĩa chữ *Bhūmi* này là nơi chốn, địa điểm, nhưng ở đây ta có thể xem nó là chữ đồng nghĩa với Đề Mục, Án Xứ (*Kammaṭṭhāna*) hay cảnh sở tri – đối tượng tri nhận (*Ārammana*). Người tu Tuệ Quán nhất thiết phải biết qua 6 Tuệ Xứ này. Đó là: Năm Uẩn, mười hai Xứ, mười tám Giới, hai mươi hai Quyền, Bốn Đế và mười hai Duyên Khởi. Nói gọn lại, toàn bộ 6 Tuệ Xứ này chỉ là **Danh Pháp** và **Sắc Pháp** mà thôi. Còn 4 Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*) thì là 4 chỗ an trú của Chánh Niệm. **Chánh Niệm** ở đây là sự ghi nhớ đặc biệt thù thắng có thể dẫn tâm chứng nghiệm Niết Bàn. Bốn Niệm Xứ bao gồm 4 thể tài căn bản: **Thân Niệm Xứ, Thọ Niệm Xứ, Tâm Niệm Xứ và Pháp Niệm Xứ.**

A- THÂN NIỆM XỨ có 12 đề mục (*pabba*) để hành giả ghi nhận:

1. Ānāpānāpabba: Sự ghi nhớ từng hơi thở ra vào.
2. Iriyāpathapabba: Sự ghi nhớ từng động tác đi, đứng, nằm, ngồi.

3. Sampajaññapabba: Sự ghi nhớ trong từng sinh hoạt nhỏ nhất như bước tới, bước lui, nhìn ngang liếc dọc, đắp y, mang bát, tiểu tiện, ...
4. Patikūlapabba: Quán tưởng 32 thứ uế trực trong thân thể như tóc, lông, móng, răng, da, ...
5. Dhātupabba: Quán tưởng bốn thành tố đất, nước, lửa, gió trong thân.

6-12. Asubhapabba: Quán tưởng thân người chết từ lúc mới tắt thở đến các giai đoạn sinh trương, rỉ nước, phân hủy cho tới khi chỉ còn là xương trắng.

B- THỌ NIỆM XÚ' gồm có chín đề mục để ghi nhận, mà nói gọn lại là ba cảm giác Khổ, Lạc, Xả của thân tâm trong các trường hợp có hay không có liên hệ đến vật dục (*āmisā*)

C- TÂM NIỆM XÚ' gồm có 16 đề mục ghi nhận (tâm mình đang ra sao thì biết rõ như vậy):

1. Sarāgaṃ: Tâm có ái nhiễm.
2. Vītarāgaṃ: Tâm không có ái nhiễm.
3. Sadosaṃ: Tâm có sân hận.
4. Vītadosaṃ: Tâm không có sân hận.
5. Samohaṃ: Tâm có si mê.
6. Vītamohaṃ: Tâm không có si mê.
7. Sankhittaṃ: Tâm có trạng thái hôn thụy.
8. Vikkhittaṃ: Tâm phóng dật.
9. Mahaggataṃ: Tâm đang trú trong thiền Sắc hay Vô Sắc Giới.
10. Amahaggataṃ: Tâm không an trú trong loại thiền định nào.

11. Sa-uttaram: Tâm Dục Giới.
12. Anuttaram: Không phải tâm Dục Giới.
13. Samāhitam: Tâm có Định.
14. Asamāhitam: Tâm không có Định.
15. Vimuttam: Tâm không có phiền não.
16. Avimuttam: Tâm chưa thoát phiền não.

D- PHÁP NIỆM XỨ có 5 đề mục:

1. Nivaranapabba: Quán xét về năm triền cái.
2. Khandhapabba: Quán xét về năm Uẩn.
3. Āyatanapabba: Quán xét về 12 Xứ.
4. Bojjhangapabba: Quán xét về 7 Giác Chi.
5. Saccapabba: Quán xét về 4 Đế.

Trong tất cả đề mục vừa kể trên đây, có những thứ chỉ có thể là án xứ cho pháp môn Tuệ Quán (*Vipassanā*) nhưng có những đề mục thích hợp cho cả pháp môn Chỉ Tĩnh (*Samatha*). Ở đây, đề mục **Tứ Oai Nghi** (*Iriyāpathapabba*), đề mục **Tĩnh Giác** (*Sampajaññāpabba*) và đề mục **Tứ Đại** (*Dhātupabba*) chỉ có thể là án xứ Tuệ Quán. Đề mục về **Hơi Thở** (*Ānāpānāpabba*) có thể áp dụng cho cả Chỉ Quán. Hai đề mục **Thể Trược** (*Patikūlapabba*) và **Tử Thi** (*Asubhapabba*) cần được tu tập Chỉ trước Quán sau. Riêng về Thọ Niệm Xứ, Tâm Niệm Xứ và Pháp Niệm Xứ thì chỉ có thể là án xứ Tuệ Quán mà thôi.

Bốn Niệm Xứ phân tích theo năm Uẩn thì như sau: **Thân Niệm Xứ** thuộc về **Sắc Uẩn** (*Sắc Pháp-Rūpadhamma*). **Thọ Niệm Xứ** thuộc **Thọ Uẩn** (*Danh Pháp -Nāmadhamma*). **Tâm Niệm Xứ** thuộc **Thức Uẩn** (*Danh Pháp*). **Pháp Niệm Xứ** thuộc cả năm Uẩn, nên vừa là **Danh Pháp** vừa là **Sắc Pháp**.

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

Đề mục tu tập và khuynh hướng tâm lý của hành giả luôn có một quan hệ rất đáng kể. Đó là lý do phải có thêm phần dẫn giải này. Ở đây các ngài đặc biệt nhấn mạnh hai khuynh hướng phiền não ở các hành giả là Khát Ái và Tà Kiến.

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

CÁC NGHỊCH KIẾN (VIPALLĀSA)

Đây là những quan điểm tư tưởng có tác hại căn bản là khiến chúng sinh phàm phu không thấy ra được bản chất như thật của các pháp. Có tất cả ba thứ Nghịch Kiến: Do Tà Kiến (*ditṭhi*), do ngộ nhận (*citta*) và do tưởng chấp (*saññā*). Chính do Ngã Nghịch Kiến nên chúng sinh phàm phu thấy ra các cảnh sai trái chân lý: Thấy Danh Sắc vô ngã là Ngã. Do Lạc Nghịch kiến nên họ thấy Danh Sắc khốn khổ là Lạc. Do Tịnh Nghịch Kiến nên họ thấy Danh Sắc là đẹp, là Tịnh. Do Thường Nghịch Kiến nên họ thấy Danh Sắc vô thường là Thường.

Bốn ảo ảnh này hoàn toàn do Tham ái và Tà Kiến gây tạo nên khiến chúng sinh thấy sai sự thật. Và vì chúng vốn sinh ra từ 3 thứ nghịch kiến vừa nêu ở trên, nên nhân lại với nhau thành ra có đến 12 nghịch kiến. Chúng hình thành trong tâm tưởng chúng sinh do cách nhìn ngộ nhận về thực tướng Danh Sắc. Bản tướng của chúng rất tinh vi, kín khuất nên không thể được giải trừ bằng hai công phu Giới Học, Định Học. Trong trường hợp này, pháp môn **Tuệ Quán** chính là giải pháp tối ưu và duy nhất. Vì **Tuệ Quán** chính là

thứ **trí tuệ** có công năng khám phá, phát hiện, nhận diện bản tướng Danh Sắc.

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

- Thân Niệm Xứ đối trừ mỹ cảm trong Danh Sắc (*Subhaviṭṭhāsa*).
- Thọ Niệm Xứ đối trừ Lạc Tưởng trong Danh Sắc (*Sukhaviṭṭhāsa*).
- Tâm Niệm Xứ đối trừ ảo tưởng về sự trường cửu của Danh Sắc (*Nicca-viṭṭhāsa*).
- Pháp Niệm Xứ đối trừ ý niệm ngã chấp trong Danh Sắc (*Attaviṭṭhāsa*).

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

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

Chính sự thu thúc lục căn của hành giả lúc tu tập bốn Niệm Xứ đã là **Tăng Thượng Giới Học** trong **ba Vô Lậu Học**, tức **Giới**

*Tịnh trong Thất Tịnh và chính sự kết hợp giữa Tinh Cần với Chánh Niệm đã là Tăng Thượng Định Học trong ba Vô Lậu Học mà cũng là Tâm Tịnh trong Thất Tịnh. Còn Trí Tuệ hay Tỉnh Giác (Sampajañña) trong quá trình tu tập bốn Niệm Xứ thì trong ba Vô Lậu Học chính là Tăng Thượng Tuệ Học mà cũng là Kiến Tịnh trong Thất Tịnh. Như vậy, tu tập **Tứ Niệm Xứ** cũng chính là tu tập **Tam Học**, tu tập **Bát Thánh Đạo**, tu tập **con đường Trung Đạo**, tu tập **Thất Tịnh** và nói rõ ràng thì pháp môn Tuệ Quán Tứ Niệm Xứ chính là con đường Chỉ Quán Song Tu.*

Vấn đề quan trọng mà nãy giờ tôi vẫn chưa đi sâu sát vào, đó chính là của **6 Tuệ Xứ** pháp môn Tuệ Quán. **6 Tuệ Xứ** này có nội dung quan hệ mật thiết với công phu Tuệ Quán và nếu một hành giả không biết gì về **6 Tuệ Xứ** này thì rất dễ bị lầm lạc và thậm chí không thể tìm ra được *mối hỗ tương quan trọng giữa pháp học với pháp hành và cả cứu cánh chứng ngộ*. **6 Tuệ Xứ** có nội dung khá sâu rộng như vậy, nhưng kể gọn lại chỉ là 2 *pháp thực tính Sắc và Danh Pháp*. Trong đó hành giả phải thông thuộc bản tướng **Sắc Pháp trước rồi đến Danh Pháp** như một trình tự cần thiết cho công phu khám phá ý nghĩa Vô Ngã của vạn pháp.

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

1. Tự mình thâm thía thể nghiệm thì gọi là Bhāvanāpaññā (Trí Tuệ Thực Chứng, tức trí tu). *Chính trình độ Trí tuệ này mới có đủ công năng tuyệt trừ phiền não.*
2. Trường hợp thứ hai là trí tuệ nhận thức tam tướng trong Danh Sắc qua công phu suy diễn, tư lường (*anumāna*) thì chỉ là Trí Tuệ suy luận (*Cintamayāpaññā*, tức Trí Tư). *Trí tuệ này chỉ có tác dụng đối trừ phiền não một cách hạn chế, chẳng khác những phút giây tiêu sấu của người đang có chuyện ưu tư.*

Những buồn lo sau đó vẫn còn nguyên vẹn.

3. Trường hợp trí tuệ thứ ba là sự nhận thức bản chất Danh Sắc hoàn toàn dựa theo kiến thức chữ nghĩa. Thuật ngữ Phật Học gọi đây là Kiến thức hay Trí Văn (*Sutamayāpaññā*). Sự học hỏi giáo lý sẽ giúp người tu giải trừ những ngộ nhận do dốt nát. Tuy sự hiểu biết này không thể đưa đến cứu cánh giác ngộ rốt ráo, nhưng luôn đặc biệt tối cần cho một công phu Tuệ Quán chính chắn, không sai lời Phật. Chính các kiến giải Phật Học là phần lý thuyết (*Pariyatti*) cần có cho công phu tu tập (*Patipatti*) và sự tu tập sẽ là con đường dẫn đến mục đích chứng ngộ (*Pativedha*). Mối tương quan này tuyệt đối không thể thiếu được trong toàn bộ hành trình tu tập Tuệ Quán. Vì rõ ràng nếu không có học hỏi giáo lý, hành giả không thể biết đến 6 Tuệ Xứ và từ đó sẽ không thể nhận rõ bản tướng Danh Sắc trong 6 Tuệ Xứ được. Mà không thấy rõ ý nghĩa Danh Sắc thì hành giả sẽ tu tập Tuệ Quán thế nào được vì không xác định được án xứ mà mình phải tri nhận. *Nói tóm lại, không có học hỏi giáo lý về Danh Sắc thì không thể tu tập Tuệ Quán. Học và hành luôn tương thuộc nhau.* Nói cho dễ hiểu, 6 Tuệ Xứ là bản thân Danh Sắc và việc tu tập 4 Niệm Xứ là sự tri nhận đối tượng Danh Sắc ấy. Sự kết hợp này được gọi là con đường Tuệ Quán (*Vipassanā*). Chỉ có Tuệ Quán mới là con đường tri nhận Tam Tướng và qua từng trình độ tiếp nối, các tầng thiền tuệ như Danh Sắc Phân Tích Trí (*Nāmarūpaparicchedañāna*) lần lượt thành tựu. Qua từng giai đoạn thể nghiệm ngày một tinh tế chính xác về Tam Tướng trong Danh Sắc như vậy, các phiền não dần dần tiêu mòn. Chính sự lắng yên phiền não này trong nội tâm hành giả, các tầng thiền tuệ mặc nhiên được gọi tên là các giai đoạn trong Thất Tĩnh, mà bắt đầu là Kiến Tĩnh (*Ditthivisuddhi*). Sự hoàn mãn các giai đoạn trong Thất Tĩnh chính là con đường chứng ngộ thánh trí, Niết Bàn và giải thoát tri kiến (tức 19 Phần Khán Trí).

Tất cả những dẫn giải này giờ chỉ nhằm mục đích mở ra cho quý vị những vấn đề thiết yếu và căn bản cho hành trình tu tập Tuệ Quán, khả dĩ giúp ta **học đúng và hiểu đúng** những then chốt mà qua đó công phu tu tập sẽ được hữu hiệu và thuận ứng với tinh thần giáo lý văn nghĩa cụ túc của Tam Tạng Phật Ngôn. Và như vậy tiếp theo đây tôi sẽ trình bày những chỗ gặp nhau của lý thuyết kinh điển và thực tế tu chứng theo từng mối tương quan.

-ooOoo-

PHẦN HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

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

- Hình ảnh và thần kinh thị giác (*Cakkhupasāda*) là Sắc Pháp, khả năng nhìn thấy là Danh Pháp.
- Âm thanh và thần kinh thính giác (*Sotapasāda*) là Sắc Pháp, khả năng nghe tiếng là Danh Pháp.
- Các thứ mùi và thần kinh khứu giác (*Ghānapasāda*) là Sắc Pháp, khả năng ngửi được các mùi là Danh Pháp.
- Các vị chất và thần kinh vị giác (*Jīvhāpasāda*) là Sắc Pháp, khả năng nếm biết các vị chất là Danh Pháp.

□ Các ngại tướng nóng lạnh, cứng mềm, trơn nhám, ... và thân kinh xúc giác (*Kāyapasāda*) là Sắc Pháp, khả năng ghi nhận chúng là danh Pháp.

□ Đi, đứng, nằm, ngồi, co duỗi, ... là Sắc Pháp. Khả năng ghi nhận và điều động chúng là Danh Pháp.

NHỮNG ĐIỀU KIỆN THUẬN LỢI ĐỂ TU TẬP

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

□ **ĐIỀU KIỆN VỀ CHỖ Ở** (*Senāsanasappāya*): Hành giả nên tránh những trú xứ có thể bị phương hại đến sức khỏe và nhu cầu tu tập, như chỗ có nhiệt độ quá khắc nghiệt, hay độc trùng ác thú, người xấu, kể cả sự vắng lai thường xuyên của thiên hạ. Chỗ ở thích hợp là nơi có thể an tâm tọa thiền, kinh hành.

□ **ĐIỀU KIỆN VỀ ĂM THỰC** (*Āhārasappāya*): Trong thực phẩm thường ngày cần tránh những thức ăn có thể gây bệnh hoặc dị ứng với mình về màu sắc, mùi vị. Tu hành phải thanh đạm, nhưng ăn uống cầu thả là điều không tốt. Ăn uống không ổn thì sức khỏe sẽ không ổn, từ đó khả năng tu tập cũng sẽ có vấn đề.

□ **ĐIỀU KIỆN VỀ ĐỀ MỤC** (*Dhammasappāya*): Như đã nói ở trước, đề mục Tuệ Quán cần được hướng dẫn qua hai khuynh hướng phiền não của chúng sinh để việc tu tập có thể hữu hiệu hơn:

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

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

□ **ĐIỀU KIỆN VỀ NHÂN SỰ** (*Puggalasappāya*): Hành giả nên tránh những thầy bạn đồng trú không có khả năng giúp đỡ mình

phát triển sự định tĩnh và trí tuệ qua nếp sống hay ngôn ngữ của họ.

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

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

Tất cả thời gian và công phu của hành giả cần được dành trọn cho việc ghi nhận Danh Sắc vì tất cả phiền não lậu hoặc đều khởi sinh từ những ngộ nhận mê lầm trong Danh sắc, và ghi nhận Danh Sắc ở đây là nhìn ngắm từng giây phút hiện hữu của chúng trong hình thức Tam Tướng (Vô Thường, Khổ, Vô Ngã).

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

1. Tuệ Quán (*Vipassanā*) là gì? Đó là trí tuệ thấy rõ Danh Sắc luôn Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Cái cần thấy trong lúc tu tập phải

là vậy. Những ảo ảnh về hình Phật, chư thiên, các cảnh giới siêu đọa,... đều không phải là cảnh tri nhận của hành giả. **Những cảnh sở tri nào nằm ngoài Tam Tướng trong Danh Sắc đều là tà đạo.**

2. Cảnh ghi nhận của trí Tuệ Quán phải là **Danh Sắc ngay trong hiện tại**, là những gì diễn ra trước mắt, không phải những gì do suy diễn hay hồi tưởng.
3. Tác dụng của trí Tuệ Quán là giải trừ phiền não mà cụ thể là kiến chấp sai lầm về năm Uẩn.
4. Lý tưởng của pháp môn Tuệ Quán là phá tan các nghịch kiến Thường Lạc Ngã Tịnh trong Danh Sắc và giúp thể chứng Niết Bàn.

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

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

1. Hình thức kết nối tương tục (*santati*) của các chuỗi Danh sắc khiến ta không thấy được tính Vô Thường của chúng. Nghĩa là

trong suốt mọi thời điểm, Danh Sắc luôn tiếp nối nhau sinh diệt không ngừng nghỉ với một tốc độ cực nhanh, đủ để ta không kịp nhìn thấy từng chỗ biến diệt của chúng. Giữa cái cũ và cái mới cơ hồ không có ranh giới và cứ vậy, chúng ta dễ dàng ngộ nhận rằng Danh Sắc là hằng tại, trường cửu. Và đã như vậy thì làm sao ta có thể hiểu được chúng là vô thường. Chúng ta có thể hiểu nhầm rằng các hiện tượng Danh Sắc mà ta vẫn nhìn thấy là vật nọ vật kia chẳng qua cũng là những gì mang tính lấp rập giống hệt như những hình ảnh trong phim vậy. Những hình thể xuất hiện trên đó vốn được ghép nối bằng biết bao cảnh rời, và nói chuyên môn hơn, thì tất cả những ảnh tượng đó chỉ là vô số hạt ánh sáng cấu thành. Người xem phim thường chỉ hồn nhiên thấy đó là ông này bà nọ, hoa lá trăng sao, viên mãn hoàn chỉnh, có ai bận tâm chi đến những kỹ xảo điện ảnh đằng sau đó. Nhờ vậy thiên hạ xem phim mới có thể buồn vui, khóc cười theo những gợi ý tình sầu thương hận trong đó được. Bản chất của Danh Sắc cũng giống thế thôi. Và trên bản tướng thật sự, tốc độ sinh diệt của Danh Sắc còn mau lẹ hơn những hình sắc mà ta nhìn thấy trên phim ảnh rất nhiều. Chính vì vậy việc ghi nhận được tính biến diệt của danh Sắc càng bội phần khó khăn và từ đây đã dẫn đến ngộ nhận rằng Danh Sắc là trường cửu, bền vững. Thuật ngữ Phật học gọi đó là Nīcāvīpallāsa (nghịch kiến hay điên đảo kiến về một sự trường tồn ảo giác).

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

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

3. Chương ngại thứ ba trong pháp môn Tuệ Quán khiến hành giả không thấy được tính Vô Ngã trong Danh Sắc chính là khái niệm Cá Thể hay Đơn Thể Độc Lập (chữ *Ghanasaññā* nếu dịch sát là ảo tưởng về cái gì đó trọn vẹn, tinh thuần, vì nghĩa đen của chữ Ghana là Cục, Hòn, Đống, Khối, Tảng). Do không thấy được sự sinh diệt chớp nhoáng, rời rạc và bản tướng lệ thuộc vô số nhân duyên mà hình thành của Danh Sắc, nên đa phần chúng sinh vẫn nghĩ mọi thứ trên đời dù thuộc tinh thần hay vật chất đều là Từng Cái Độc Lập, những Cá Thể hiện hữu riêng biệt thay vì họ phải hiểu rằng từng cái nhìn, nghe, ngửi, nếm, ... chỉ là từng Sát-na tâm chóng vánh ngắn ngủi và chính cách nghĩ ngộ nhận này mới khiến người ta gom chung Danh Sắc, Ngũ Uẩn thành một đơn thể biệt lập trong khi Danh chỉ là Danh, Sắc chỉ là Sắc và thế là từ đó chúng sinh phạm phu mới có nên những kiến chấp Tôi Là, Nó là, Của Tôi, Của Nó, ... Những ngộ nhận này trước mắt có thể đem lại cho người ta chút niềm vui và hi vọng về cái gọi là sở hữu. Nhưng trong căn bản, sự ngộ nhận đó chính là cội nguồn cho tất cả khổ lụy trong đời và tạo nên dòng sinh tử.

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

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

Chúng ta hoàn toàn có thể nói rằng giáo lý Vô Ngã là tinh thần tâm điểm độc đáo của đạo Phật khi đem so với tất cả hệ thống tư tưởng, triết thuyết, tôn giáo khác trên đời này. Vì có thể nói rằng mọi hệ thống suy tư ngoài Phật Giáo đều phải luôn thiết lập trên một ý niệm chấp giữ một Chủ Thể, một thần tượng siêu hình hay cụ thể nào đó để tự hình thành một chỗ đứng. Riêng trong Phật Giáo, không một cái gì tương tự như vậy lại được chấp nhận. Phật dạy không hề có một cái gì khả dĩ được gọi là một Chủ Thể, Chủ Quyền hay một nguồn năng lực duy nhất, tối cao nào đó có thể điều động vạn hữu sinh diệt. Và đó chính là giáo lý Vô Ngã.

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

HẠ THỦ CÔNG PHU

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

1. ĐỐI TƯỢNG NHẬN THỨC CỦA PHÁP MÔN TUỆQUÁN bao gồm 6 Tuệ Xứ (*Vipassanābhūmi*) như vừa nhắc ở trước là 5 Uẩn, 12 Xứ, 18 Giới, 22 Quyền, 4 Thánh đế và 12 Duyên Sinh. Sáu Tuệ Xứ này khi gom gọn lại chỉ là Danh và Sắc mà thôi.

Như vậy Danh Sắc là vấn đề then chốt của công phu Tuệ Quán. *Khi không học hiểu Danh Sắc một cách nghiêm cẩn đang hoàng thì việc tu tập không thể chính chắn được, nghĩa là đi vào tà đạo.*

2. Ý NGHĨA THỜI GIAN TRONG PHÁP MÔN TUỆ QUÁN chỉ gói gọn trong một chữ Hiện Tại mà ở đây là Pháp Hiện Tại (*Paccuppanna-dhamma*) và Cảnh Hiện Tại (*Paccuppannārammana*).

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

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

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

phải lấy Cảnh Hiện Tại làm đối tượng ghi nhận để từ đó công phu Tuệ Quán mới có thể thành tựu.

Nhưng làm sao hành giả có thể kịp thời ghi nhận Cảnh Hiện Tại? Xin thưa rằng việc đó phải nhờ đến công phu Cảnh Giác (*Samvara*) thường trực của nội tâm. Khi mắt nhìn thấy, tai nghe tiếng, ... hành giả chỉ ghi nhận đơn giản rằng Đang Thấy, Đang Nghe, ... và với sự cảnh giác này các tham ưu, thương ghét, vui buồn sẽ không có cơ hội sinh khởi. Và chỉ có những người từng trải qua kinh nghiệm Cảnh Giác như vậy mới có thể nắm bắt được THỜI ĐIỂM (nói cho rõ là thời gian-*Kāla*- và Không gian-*Desa*) tu tập Tuệ Quán mà thôi. Vì ở mỗi chúng sinh, trong từng giây phút, Danh Sắc (Pháp Hiện Tại) luôn sinh diệt như nhau, nhưng nếu thiếu đi khả năng Cảnh Giác như vừa nói thì chúng ta không thể biết rõ THỜI ĐIỂM nào để ghi nhận Pháp Hiện Tại, biến chúng thành Cảnh Hiện Tại. Người không học hiểu điều này sẽ nghĩ mọi sự rất đơn giản, nhưng trong thực tế tu chứng thì không phải như vậy. Lời dạy của đức Phật cần được thẩm nghiệm thấu đáo cẩn thận, không thể chỉ cần đến chút khả năng suy diễn hời hợt, nông cạn. *Chẳng hạn như đối với một người đang nghe thuyết pháp thì lúc đó không phải là thời điểm để ghi nhận Cảnh Hiện Tại mà tôi vừa nói này giờ. Vì nếu thính giả chỉ đơn giản ghi nhận Cảnh Hiện Tại theo đúng nghĩa của nó rằng đây là Danh, là Sắc, là Đang Nghe thì đương sự sẽ không còn tâm trí nào hiểu được nội dung bài giảng trước mặt ...* Đồng thời, không gian tu tập Tuệ Quán cũng là vấn đề quan trọng. Đó phải là một nơi chốn thật sự thích hợp cho khả năng tĩnh tâm, hạn chế được những mời gọi của phiền não. Đó là lý do vì sao đức Phật tán thán những trú xứ thanh tịnh như núi rừng, nhà vắng, ...những nơi chốn thích hợp cho việc hàm dưỡng các nguồn đạo lực cần thiết cho công phu Tuệ Quán.

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

Đó là khả năng Ghi Nhớ, Tự Tỉnh của hành giả trong giây phút ghi nhận Danh Sắc qua hai đối tượng nhận biết là án xứ (*Kammaṭṭhāna*) và bản thân (*Yogā-vacara*). Án xứ ở đây là đối tượng Danh Sắc nằm trong 4 khía cạnh Thân, Thọ, Tâm, Pháp, tức 4 Niệm Xứ. Và bản

thân ở đây là hành trạng tâm pháp của chính hành giả, biết rõ mình đang sống trong ba nguồn đạo lực của Tuệ Quán là Nhiệt Cần (*Ātāpī*), Chánh Niệm (*Satimā*), Tỉnh Thức hay trí tuệ (*sampajāno*).

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

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

2) CÁCH GHI NHẬN DANH SẮC

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

đang ngồi, sinh hoạt thì hành giả phải kịp thời ghi nhận là Sắc Đương Ngồi, Sắc Đương Nằm. Nói gọn lại, Danh Sắc đang như thế nào thì ghi nhận rõ ràng từng sinh hoạt theo cách thế ấy.

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

3) KHẢ NĂNG TỰ TỈNH

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

4) KHẢ NĂNG QUAN SÁT

Một vấn đề khác cũng không kém phần quan trọng là việc hành giả thường xuyên biết rõ khả năng tu tập của mình đang tiến bộ hay lui sụt, nghĩa là khả năng ghi nhận Danh Sắc có được nhanh nhạy, liên tục hay không. Qua đó, hành giả sẽ kịp thời phục hồi công phu của mình nếu đương sự đang ở tình trạng thối thất.

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

Ngoài việc cần tránh là ghi nhận Danh Sắc bằng Định thay vì bằng Niệm và Trí, *nếu hành giả chỉ đơn giản ghi nhận các oai nghi động tác bằng một chữ Sắc (Sắc ngồi, Sắc đi, Sắc đi, Sắc đứng,..) xem ra cũng không đúng với cảnh Chân Đế*, ở đây là 28 Sắc Pháp. Bởi sự thực thì nếu phân tích theo pháp Chân Đế, từng động tác sinh hoạt hay cử động của chúng ta chính là các Sắc Pháp được thể hiện qua năm chức năng hay hình thức vận động, vẫn được gọi là 5 thứ Sắc Pháp Đặc Dụng (*Vikāra*), là Thân Biểu Tri, Khẩu Biểu Tri, Khinh, Nhu và Thích Nghiệp. **Mỗi động tác sinh hoạt lớn nhỏ của ta đều là sự hoạt động của Sắc Pháp qua sức tác động của tâm thức.** Điều

chứng minh là đối với một xác chết hay một người đang nằm ngủ (kể cả trường hợp hôn mê) thì không thể tự có bất cứ cử động chủ ý nào vì lúc đó không có sự điều động của tâm thức.

Theo giáo lý A Tỳ Đàm thì ở đâu có Sắc Pháp, ở đó phải có tám thứ Sắc Pháp Bất Ly (*Avinibbhogarūpa*) và trong mọi động tác thô tế của chúng ta cũng đều luôn có đủ tám thứ Sắc Pháp này cộng với năm hình thức Sắc Pháp Đặc Dụng (*Vikāra*) vừa nói trên. Bất cứ oai nghi nào cũng đều như vậy và tất cả đều có được từ sự chi phối của tâm thức. Ngay cả trong một ánh mắt, một cái liếc nhìn của chúng ta cũng cần được thực hiện bằng Chánh Niệm và Trí Tuệ tỉnh giác, không chỉ đơn giản bằng đôi mắt. **Nói rõ hơn thì ở đây hành giả lấy tâm mà nhìn, và như vậy Nhìn lúc này cơ hồ đồng nghĩa với tri nhận, quán sát, soi rọi.**

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

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Thuật ngữ Tuệ Quán (*Vipassanā*) ám chỉ thứ trí tuệ soi chiếu Danh Sắc qua ba khía cạnh Tam Tướng (Vô Thường, Khổ, Vô Ngã). Những loại trí tuệ ngoài ra không phải Tuệ Quán. Vấn đề được đặt ra ở đây là hành giả cần hiểu đúng và làm đúng để có được khả năng Tuệ Quán đó. Và như đã nói, toàn bộ công phu dẫn đến Tuệ

Quán đều nằm trong 4 Niệm Xứ, then chốt của 37 pháp Giác Phần hay Bồ Đề Phần (*Bodhipakkhiyadhamma*).

Bước đi tiên quyết của pháp môn Niệm Xứ là giải quyết được những chướng ngại làm ngăn trở trí tuệ về Tam Tướng. Ở phần trước tôi đã nói rồi, mỗi Pháp Ấn đều có ít nhất một bức màn che khiến ta không nhìn thấy được nó. Vô Thường Tướng bị ngăn che bởi sự tiếp nối (*Santati*) chớp nhoáng của các Sát Na Danh Sắc, chúng sinh diệt nhanh quá, khiến ta cứ ngỡ sự hiện hữu của mình chỉ là một chuỗi dài bất tuyệt không phải là cái gì được ghép nối. Thứ đến, Khổ Tướng bị ngăn che bởi các oai nghi (tư thế sinh hoạt- *Iriyāpatha*). Đời sống của nhân loại chúng ta chỉ là những đắp đổi của các tư thế. Ở lâu trong một tư thế, ta sẽ cảm thấy khó chịu và tìm cách xoay trở để được thoải mái hơn. Ta gọi sự thoải mái đó là Hạnh Phúc và quên mất một điều là Hạnh Phúc đó vốn có được từ những đau khổ. Cuối cùng, Vô Ngã Tướng bị ngăn che bởi sự ngộ nhận về một cái gì Đơn Thuần, Kiên Cố (*Ghanasaññā*), thay vì phải hiểu rằng Danh Sắc hay 5 Uẩn này chỉ là một tổ hợp, không có gì trên đời này có thể tồn tại độc lập mà không cần đến vô số nhân tố khách quan. Và con đường thật sự cần thiết để giải quyết các chướng ngại Tuệ Quán vừa nói chỉ có thể tìm thấy qua pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Ở đây vì đặc biệt nhắm đến lớp hành giả sơ cơ, nên tôi chỉ trình bày con đường Tuệ Quán qua hai án xứ đầu tiên của Thân Quán Niệm Xứ là **Quán Đại Oai Nghi** (*Iriyāpathapabba*) và **Quán Tiểu Oai Nghi** (*Sampajaññapabba*). Xin chú ý xem thường hai đề mục có vẻ đơn giản này, vì nếu hiểu đúng, làm đúng thì chỉ với 2 án xứ này hành giả sẽ thấy được bản tướng Khổ Não của Danh Sắc để từ đó thấy được Khổ Đế. Thấy được Khổ Đế một cách đúng mức cũng sẽ thấy được 3 Thánh Đế còn lại. Đồng thời, cũng xin nhớ rằng quán niệm các oai nghi chính là cách giải quyết khỏi chướng ngại che khuất Khổ Tướng, và một người thấy được Khổ Tướng cũng sẽ thấy được Vô Thường Tướng cùng Vô Ngã Tướng. Đó chính là cứu cánh của Tuệ Quán. Và sau đây là những điều tâm niệm cho công phu Quán Oai Nghi nói riêng và 4 Niệm Xứ nói chung:

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

B. SỐNG TẠI CHỖ: Là hành giả phải luôn nhớ rằng **cảnh sở tri của Tuệ Quán phải là cảnh hiện tại, tại đây và bây giờ**. Không có chuyện hồi tưởng hay suy diễn ở đây. Thực tại ra sao thì ghi nhận như vậy. Cái gì đã thuộc về quá khứ, dù chỉ là một phút trước đó, cũng không nên bận tâm nữa. Trọng tâm mà hành giả cần dốc sức ghi nhận chỉ là cái gì đang xảy ra. Đang ở tư thế nào thì biết rõ tư thế ấy (theo cách đã nói). Dĩ vãng hay tương lai ở đây hoàn toàn không cần thiết.

C. CẢNH GIÁC: là hành giả phải luôn khéo tác ý (*manasikāra*) để luôn ở trong tình trạng cảnh giác đối với Ngã chấp. Đang ngồi thì biết rõ là Sắc Pháp đang ngồi, không phải TÔI đang ngồi hay MÌNH đang ngồi. Nên nhớ nội dung của Tuệ Quán không chỉ là Chánh Niệm (sự ghi nhận) mà còn là Trí Tuệ (sự biết rõ). Cả hai cái TÔI trong hay ngoài tư thế đó, trong hay ngoài sự biết mình đó đều nguy hiểm như nhau !

D. KHÔNG CẦN BỘ TỊCH: Là tiếp tục giữ lại sự tự nhiên trong sinh hoạt như lúc chưa biết gì về pháp môn Tuệ Quán. Trước đây thế nào, thì bây giờ cứ như vậy. Xin nhớ rằng Tuệ Quán không phải là cái gì ngược đời hay lập dị, Tuệ Quán chính là sự hiểu rõ tính Vô Ngã trong từng phút giây hiện tại mà thôi. Khi ta cố gắng sinh hoạt ngược lại nền nếp trước giờ, thì chính sự khiên cưỡng đó sẽ khiến bản chất của ta bị phong bế, sự thật về Danh Sắc bị bưng bít, hành giả không thấy được chính mình. Lại nữa, ở mỗi người, Danh Sắc có một cách hiển hiện riêng. Trường hợp của anh có thể không

giống của tôi. Hành giả không nên biến mình thành một người khác. Xin cứ giữ nguyên như vậy rồi lặng lẽ quan sát. Dù gì thì quan sát một địa thế quen thuộc vẫn giúp người ta thoải mái hơn.

E. QUÁN OAI NGHI: Vấn đề tiếp theo là có bao giờ bạn thấy ra được nỗi khổ đau trong từng tư thế sinh hoạt? Có bao giờ bạn ngờ được rằng chúng ta vẫn sinh hoạt trong một nỗi đau thường trực? Thực ra có thấy khó chịu, bất kham trong oai nghi này, ta mới thay đổi sang oai nghi khác. Từng tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, ... đều như thế cả. Sở dĩ lâu nay ta không thấy được điều đó là bởi do phiền não che khuất. Công phu quán niệm các oai nghi lúc này giống hệt như việc coi phim hay xem hát tuồng vậy. Chỉ đơn giản ngồi xem thôi, không tham dự vào đó, thanh thản và buông bỏ. Có như vậy hành giả mới có thể chấm dứt được hai thái độ chủ quan là Tham đắm (bám víu) và Ưu não (bất mãn) trước ngoại cảnh. Vì sao lại thế được? Bởi khi ta có lòng can dự, dính líu các oai nghi thì tất sẽ rơi vào một trong hai trường hợp sau đây: Muốn tống khứ những gì mình thấy khó chịu (khổ) để tìm đến cái dễ chịu, đó chính là Tham. Khi không thể xua tan được nỗi khó chịu kia, ta bất mãn, đó lại là Ưu. Đây là lý do tại sao nói các tư thế sinh hoạt đều thiết lập trên đau khổ và tại sao công phu quán niệm các oai nghi lại có công năng giải thoát Tham Ưu. Nói vậy có nghĩa là cho đến bao giờ thấy được rằng từng oai nghi là cơ hội nhìn ngắm đau khổ thì coi như hành giả đã tu tập đúng theo pháp môn Tứ Niệm Xứ. Bởi qua đó, hành giả không còn một móng tâm ham muốn nào trong việc điều động các tư thế sinh hoạt nữa, vì từ đó sẽ dẫn đến Tham Ưu. Mọi sự để tự nhiên, chúng thế nào thì ghi nhận thế ấy.

F. TỰ NHIÊN NHƯ NHIÊN: là hành giả không nên tự khép mình vào bất cứ oai nghi nào mang tính cách gò bó (như một số người vẫn hiểu lầm). Tức là hành giả tránh việc tự đóng khung vào một tư thế nào đó trong một thời lượng mà mình quy định (như phải ngồi trong một tiếng, phải kinh hành trong nửa tiếng,...). Càng có chủ ý can thiệp vào các tư thế, ta càng củng cố ý niệm TÔI LÀ, TÔI MUỐN,... Điều đó không đúng với tinh thần của pháp môn Tứ Niệm Xứ. Bởi qua sự khiên cưỡng, đóng khung, gò bó như vậy ta sẽ không thấy ra

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

G. QUÁN NHÂN DUYÊN: hành giả phải thấy được tính Nhân Quả trong mỗi tư thế sinh hoạt bằng cách quan sát lý do thay đổi trong các oai nghi: Tư thế ngồi đã kéo dài quá lâu, bây giờ sự nhức mỏi đang buộc ta phải nằm xuống (hay bước đi) để giải tỏa cơn đau. Nếu không hiểu rõ như vậy, hành giả sẽ tưởng lầm là có một sự Hạnh Phúc, An Lạc trong tư thế mới, thay vì phải thấy rằng sở dĩ ta thấy thoải mái là vì cơn đau trong tư thế cũ đang được giải trừ. Sự ngộ nhận về một hạnh phúc hư ảo cũng là một hình thức Điên Đảo Kiến (*Vipallāsa*). Lâu nay chúng ta vẫn tự lừa dối mình trước bản chất đau khổ của đời sống bằng những cách thức trốn chạy, như sự thay đổi các tư thế sinh hoạt chẳng hạn, nhưng bây giờ thì mọi sự lại khác đi. Hành giả nên dùng trí tuệ vạch rõ tính Nhân Quả trong từng động tác, tư thế: Vì sao ta phải bước đi? Phải nằm xuống? Phải ngồi lại? Ô hay! Chính sự đau khổ trong Danh Sắc đã khiến ta phải như thế. Các pháp hữu vi luôn có nhân duyên, cả tư thế sinh hoạt của chúng ta cũng vậy. Nhân duyên đó là sự đau khổ. Thấy được điều này, các tư thế sinh hoạt không còn là thứ chướng ngại ngăn trở hành giả nhìn thấy bản chất đau khổ của Danh Sắc nữa. Nói gọn lại, hãy ngồi cho đến khi cơn đau xuất hiện để mình có thể thấy được khuôn mặt của nó. Đối với các tư thế khác cũng vậy. Khi không nhận diện được sự đau khổ trong các tư thế, hành giả sẽ dễ dàng rơi vào các Điên Đảo Kiến, mà ở đây là sự tưởng lầm có một sự Hạnh Phúc trong các tư thế. Tham ái và Tà kiến sẽ từ đó hình thành.

Theo những gì vừa trình bày, khi nào chưa thấy được sự đau khổ trong một oai nghi (tư thế) nào đó, hành giả cần tự hỏi: Tư thế này là hạnh phúc hay đau khổ? Quý vị sẽ không phải chờ đợi lâu lắm đâu, chỉ ít lâu sau đó thôi, cơn đau sẽ từ từ lộ diện. Các ngộ nhận (nếu có) cũng sẽ theo đó mà tan biến.

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

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

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

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

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

I. TÁC DỤNG PHÁ MÊ: Như những Niệm Xứ khác, ý nghĩa của phép quán oai nghi cũng là phá tan các điên đảo kiến (*Vipallāsa*) mà rõ nét nhất là Lạc Tưởng, cho rằng các Uẩn là hạnh phúc. Không còn ngộ nhận về một hạnh phúc ảo tưởng thì hành giả mới có được cái nhìn như thật về Danh Sắc, trí tuệ về 4 Thánh Đế từ đó được thành tựu.

J. ĐỀ MỤC CHUYÊN NHẤT: Khi đang lắng tâm ghi nhận các oai nghi, nếu có một sự xao động nào đó trong ý thức như sự phóng tâm chăng hạn, hành giả cũng không nên bận lòng đến nó, cứ tiếp tục kiên trì với đề mục oai nghi mà mình đang theo dõi. Giống như một người tập đi xe đạp khi bị té ngã thì phải đứng dậy và tiếp tục tập luyện với chính chiếc xe ấy, không thể mỗi lần bị té lại thay đổi chiếc xe khác. Hành giả tu phép quán oai nghi cũng phải như vậy. Mỗi lần phóng tâm cũng giống như một lần vấp ngã, hành giả biết mình và tiếp tục dán tâm vào án xứ oai nghi như chưa có gì xảy ra. Thực ra sự phóng tâm ấy cũng là cảnh Danh pháp chân đế, cũng là cảnh thực tại. Sở dĩ hành giả không nên bận tâm đến vì lý do nếu đem so ra, các oai nghi là cảnh Sắc pháp nên thô thiển và dễ ghi

nhận hơn cảnh Danh pháp vốn vi tế nhỏ nhiệm hơn rất nhiều, việc ghi nhận một đối tượng như vậy sẽ rất khó khăn cho một người có chánh niệm non yếu, trí tuệ chậm chạp. Trong khi đó, các oai nghi cũng là cảnh chân đế, cũng cảnh thực tại, đã vậy thì can chi hành giả phải buông đây bắt đó cho thêm phiền.

Xin nhớ rằng đối với một hành giả chọn tu phép quán oai nghi thì đề mục chuyên tu của vị này phải là cảnh Sắc pháp hiện tại, nếu không có một nhân duyên thích đáng (sự bàn giao giữa các oai nghi theo tác động của khổ thọ) thì không nên thay đổi đối tượng chú ý. Nếu hành giả nhất tâm quán niệm các oai nghi thì sự phóng tâm sẽ không có cơ hội vì khi các oai nghi đang là cảnh hiện tại thì bất cứ sự phóng tâm nào xuất hiện ngay lúc này dĩ nhiên phải hướng về một cái gì đó thuộc quá khứ hay vị lai. Người đang tri nhận thực tại sao lại có thể hồi tưởng hay suy diễn.

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

Có lẽ bây giờ tôi phải một lần nữa quay lại với định nghĩa về cái gọi là Cảnh Hiện Tại. Đó chính là những Danh Sắc nào sinh khởi ngay lúc ấy, sinh khởi theo quán tính tự nhiên, không phải do sự điều động của ý muốn hành giả và hành giả chỉ việc theo đó mà ghi nhận. Xin nhớ rằng cảnh sở tri đến từ ý muốn của hành giả không tốt cho lý tưởng giải thoát, vì thật ra chúng đã hiện khởi từ tác động của tham ái. Ngay cả một sự an tịnh nội tâm đến từ cố gắng tự kỷ ám thị cũng không cần thiết cho hành giả, vì qua đó hành giả không thấy được bản chất Tam Tướng trong Danh Sắc và nếu phân tích đến kỳ cùng thì rất có thể chính vọng tưởng (*Vipallāsa*) đã ít nhiều góp mặt trong sự an tịnh nhất thời đó. Một cách nông cạn thì sự an tịnh đó cũng là niềm an lạc, nhưng với sự chi phối của vọng tưởng, hành giả không thể nhận ra khía cạnh Vô Thường, Khổ và Vô Ngã trong đó. Thay vì bình tĩnh một tí, hành giả sẽ thấy rằng nỗi niềm nào cũng

là ảo giác và niềm an lạc kia chỉ là một dáng vóc khác của phóng dật mà thôi.

Lại nữa, hành giả cũng nên nhớ rằng cảnh sở tri mang tính khiên cưỡng như vậy không phải là cảnh thật. Và nếu chỉ là cảnh giả thì không thể là đối tượng cho một nhận thức như thật, vì đó chỉ là tác phẩm của ý muốn hành giả, một hình thức vi tế của phiền não, và ngay từ căn bản, chúng đã bị bưng bít. Trong khi đó, cảnh sở tri như thật phải là những gì diễn ra một cách tự nhiên, như các oai nghi chẳng hạn. Ở đây hành giả không có chủ ý thay đổi oai nghi, chỉ lặng lẽ theo dõi khổ thọ tác động lên thân xác mình ra sao. Khi chịu không nổi tự thể cũ thì tự nhiên việc thay đổi oai nghi sẽ trở thành một nhu cầu cấp bách. Điều nên nhớ là khổ thọ ấy không phải xuất hiện do ý muốn của ta, nó tự phát theo quy luật tam tướng.

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

Về khái niệm hiện tại này, có người cho rằng cái gọi là cảnh hiện tại ấy thực ra không phải là ĐANG xảy ra. Bởi giây phút hiện tại ấy chỉ là một chớp nhoáng, sự ghi nhận nào đối với Danh Sắc hiện tại cũng đều rất muộn màng. Việc ấy xem ra cũng giống như việc bắt cá trong nước. Có thể ta thấy con cá có lúc đứng yên nhưng khi thò tay bắt nó thì chỉ có thể nắm được cái đuôi hay lại để nó vượt mất. Việc ghi nhận danh sắc khó khăn đến như vậy, cũng vì chúng ta

thường xuyên bị phiền não vây hãm, hoặc chận đầu hoặc bọc hậu. Và đó là cội nguồn của tham ưu trong cuộc sống cũng như lý do vì sao hành giả phải đặc biệt cảnh giác với từng phút giây hiện tại để có thể sống tỉnh thức một cách nghiêm cẩn hơn.

Không ít hành giả thay vì lắng tâm ghi nhận oai nghi tại đây và bây giờ thì lại cứ thao thức mong mỗi nội tâm được an tịnh. Cách hành trì này không thể dẫn đến một nhận thức như thật về Danh Sắc. Bỏ cái trước mắt để tìm kiếm cái chưa thấy rõ ràng là hành động bỏ hình bắt bóng. Do vậy có ba vấn đề quan trọng đối với hành giả là phải luôn tự xác định xem thế nào là cảnh hiện tại? Đây là cái tâm ghi nhận cảnh hiện tại? Và điều gì sẽ xảy ra khi nội tâm không kịp thời ghi nhận được cảnh hiện tại? Công phu này đòi hỏi một khả năng khéo tác ý. Không khéo tác ý, hành giả sẽ bỏ mất hiện tại, sống quên mình và hoang phí thời gian. Khi biết mình đang thất niệm, hành giả cứ bình thản chú niệm trở lại thì mọi cơ hội vẫn còn nguyên vẹn đó.

NẾP SINH HOẠT THƯỜNG NHẬT CỦA HÀNH GIẢ

Ngoài những lúc tập trung chánh niệm trong các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, hành giả còn có nhiều sinh hoạt lớn nhỏ khác trong đời sống hàng ngày như ăn uống, tắm rửa, tiểu tiện,... và nhất nhất đều cần được diễn ra trong tỉnh thức. Nếu thiếu cảnh giác, tham ái và tà kiến sẽ có cơ hội sinh khởi nơi hành giả.

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

gọi là Trí Tuệ Phân Tích Danh Sắc (Nāmarūpaparicchedañāna),
thiền tuệ đầu tiên trong 16 thiền tuệ Minh Sát.

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

-ooOoo-