

Con đường tu chứng

Nữ thiền sư Ajahn Naeb

Tỳ kheo Giác Nguyên dịch Việt

Tu tập tự thân chính là công phu quan trọng nhất trong toàn bộ cái gọi là Phật giáo. Từ việc ổn định một nội tâm phóng tán, giải trừ những ngộ nhận, cho đến khả năng trấn an những nỗi đau và tìm thấy một suối nguồn an lạc ,...Tất thảy đều chỉ có thể thành tựu từ sự tu tập và con đường tu tập đó không gì hơn được pháp môn Tuệ Quán, tức con đường quán niệm Tứ Niệm Xứ. Và nếu nói nôm na hơn nữa thì dầu có gọi bằng từ ngữ gì, có lẽ cũng không ngắn gọn bằng hai chữ Tu Tâm.

Tâm (citta) hay Ý (mano) hoặc Thức (vinnàna) đều là những chữ đồng nghĩa ,tùy chỗ mà dùng, để chỉ cho cái gọi là Danh Pháp, sự nhận thức đối tượng (biết cảnh). Phân tích đơn giản nhất thì có tất cả 6 Thức và chúng phải nương vào Lục Vật (vatthu) mới có thể làm việc : Nhãn Thức phải nương vào Nhãn Vật (thần kinh thị giác), Nhĩ Thức phải nương vào Nhĩ Vật (thần kinh thính giác), Tỷ Thức phải nương vào Tỷ Vật (thần kinh khứu giác), Thiệt Thức phải nương vào Thiệt Vật (thần kinh vị giác), Thân Thức phải nương vào Thân Vật (thần kinh xúc giác) và Ý Thức phải nương vào Ý Vật (tùy cảnh giới mà Ý Vật thuộc về Danh Pháp (tâm Hữu Phần) hay Sắc Pháp (như tim hay não,..) .

Thông qua các giác quan (Lục Căn), 6 Thức ghi nhận (biết) 6 cảnh tức Lục Trần (Sắc , Thinh , Khí ,Vị , Xúc , Pháp). Nếu 6 trần cảnh là những thứ hấp dẫn, ngọt ngào thì ngay trong Ý Thức sẽ có sự vui vẻ, thỏa mãn, thương thích. Nếu 6 trần cảnh là những thứ không vừa ý thì Ý Thức sẽ có sự khó chịu, căm ghét, bất mãn. Tất cả những cái Biết và cái Cảm này, nói theo giáo lý A Tỳ Đàm thì chúng luôn sinh diệt chớp nhoáng, Sát Na này tiếp nối Sát Na kia mà tồn tại. Nhưng trước sau không hề có một Con Người, Linh Hồn, Bản Ngã, ...nào hiện hữu trong tâm thức này cả. Bởi sự tồn tại của tâm thức chúng sinh luôn là một tổng hợp của cùng lúc nhiều nhân tố gồm các cảm giác tốt xấu buồn vui (Thọ Uẩn), những kinh nghiệm

tâm lý (Tưởng Uẩn) , những thuộc tính thiện ác như tham sân si hay tình thương, trí tuệ,... (Hành Uẩn). Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn, Hành Uẩn, Thức Uẩn đều là Danh Pháp. Còn Sắc Pháp thì chính là tám thân sinh lý này cùng tất cả trần cảnh thuộc vật chất mà 5 Thức đầu nhận biết được. Toàn bộ công phu tu tập của chúng ta phải y cứ trên nhận thức đúng đắn về Danh Sắc. Nhờ vậy trí tuệ mới phát triển và phiền não được đẩy lùi.

Chữ Tu Tập (bhàvanà) ở đây có nghĩa là phát huy, nuôi lớn. Hành giả phát huy, nuôi lớn cái gì ? Đó là nuôi lớn Giới học, Định học và Tuệ học nhằm để trang nghiêm, thanh lọc Tam Nghiệp bất thiện (làm sai, nói sai ,nghĩ sai) và huân tu Tam Nghiệp thanh tịnh (làm đúng, nói đúng, nghĩ đúng) trên căn bản trí tuệ tức Chánh Kiến từ trình độ phàm phu (thiền định , thắng trí) đến thánh nhân (đạo quả) thông qua con đường Chỉ Quán.

Thiền Chỉ là con đường phát triển Định Học bằng cách tập trung tư tưởng trên các đề mục chọn sẵn, cứu cánh cao nhất là các tầng thiền chứng từ Sơ Thiền đến Phi Tưởng Phi Phi Tưởng cùng các khả năng thần thông và được tái sinh Phạm Thiên Giới. Thiền Quán là con đường phát triển Tuệ Học bằng cách tu tập Tứ Niệm Xứ. Cứu cánh của pháp môn này là các cấp độ thánh trí từ Sơ Đạo đến La Hán Quả và thiền Quán tức pháp môn Tuệ Quán phải được bắt đầu từ trí tuệ nhận thức Danh Sắc trên căn bản giáo lý (pariyatti) như là một nền tảng vững vàng cho công phu thực sự cần thiết là sự thực hành (patipatti) để nhắm tới mục đích cứu cánh là sự chứng ngộ (pativedha) và trên suốt hành trình đó, hành giả luôn cần tới ba nguồn đạo lực hỗ trợ là sự tinh tấn, chánh niệm và trí tuệ. Đề mục của thiền Quán là cảnh Danh Sắc hiện tại và như đã nói, nguồn đạo lực căn bản thiết yếu của thiền Tuệ Quán chính là Chánh Niệm cùng Tỉnh Giác (Trí Tuệ). Như thế thì trên căn bản, thiền Chỉ khác với thiền Quán ít nhất ở hai phương diện :Đối tượng tri nhận và mục đích nhắm đến. Thiền Chỉ biết cảnh Chế Định (Tục Đế) và cứu cánh cao nhất là thiền định và thắng trí (thần thông). Thiền Quán biết cảnh Danh Sắc (Chân Đế) và cứu cánh cao nhất là đạo quả Niết Bàn .

Pháp môn Tứ Niệm Xứ nói gọn lại chỉ là công phu ghi nhận chặt chẽ (chánh niệm) và hiểu biết trung thực (trí tuệ, tỉnh giác) đối với từng diễn biến sinh diệt của thân, tâm và cảm giác của chúng. Nếu ở pháp môn thiền Chỉ, hành giả tập trung tư tưởng để lắng tâm an trú vào một đề mục nào đó (luôn là cảnh Chế Định , Tục Đế) bằng năng lực của Định Căn, thì ở pháp môn thiền Quán hành giả lại dùng Chánh Niệm và Trí tuệ Tỉnh Giác để tri nhận 4 Niệm Xứ (thân, thọ, tâm, pháp) tức thân, tâm và cảm thọ của chúng. Cho dù hành giả chỉ chuyên tâm ghi nhận tứ oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi) tức thuộc Thân quán Niệm Xứ nhưng ngay lúc đó hành giả xem như cũng đã tu tập về cả thân tâm, tức đối tượng quán niệm vẫn gồm đủ Danh Sắc. Và bên cạnh Chánh Niệm, Trí tuệ lúc này cũng còn có sự góp mặt của Định Căn. Chính sự kết hợp này đã làm nên ý nghĩa Trung Đạo cho pháp môn Tuệ Quán và chính con đường Trung Đạo đó mới cùng lúc dung nhiếp trọn vẹn cả ba khía cạnh Giới, Định, Tuệ của Bát Thánh Đạo, con đường duy nhất dẫn đến cứu cánh Niết Bàn (Ekayanamagga).

Việc học hỏi kỹ lưỡng về Lục Căn, Lục Cảnh và Lục Thức rất cần thiết cho công phu tu tập Tuệ Quán ,bởi qua đó hành giả mới có thể hiểu biết căn bản thế nào là thân, tâm, danh, sắc đang diễn biến trong thời điểm hiện tại, những đối tượng tri nhận của pháp môn này. Việc ngăn trừ phiền não trước các trần cảnh là cả một công phu phức tạp, khó khăn. Hành giả phải luôn cảnh giác trước mọi Ý Muốn của mình, cho dù đó là Ý Muốn cho mình trở nên thanh tịnh hơn cũng không nên. Hành giả phải biết phân biệt rõ ràng điểm khác biệt giữa sự cảm nhận và sự suy diễn. Vị mặn do ta tưởng tượng hoàn toàn không giống như vị mặn đang nằm trên lưỡi ta. Điều đó cũng giống như một tin đồn qua dư luận không thể nào đúng tuyệt đối khi so với sự kiện xảy ra trong thực tế được. Đó chính là chỗ khác biệt sâu sắc giữa sự cảm nhận và sự suy diễn, một điều hết sức quan trọng mà hành giả Tuệ Quán cần hiểu rõ. Dem phân tích chi li như vậy rồi, ta sẽ thấy ngay rằng ở pháp môn thiền Chỉ, hành giả vận dụng đúng mức sự suy diễn (Sannà), trong khi ở pháp môn Tuệ Quán hành giả chỉ đơn giản sống cảm nhận (Chánh niệm, Tỉnh giác). Cho dù hành giả đang tu tập Thân Quán Niệm Xứ mà thân thì

dĩ nhiên thô thiển hơn tâm, nhưng chính sự cảm nhận đúng mức (bằng chánh niệm và trí tuệ) đó cũng là con đường thu thúc nội tâm và ngăn trừ phiền não cực kỳ hữu hiệu.

Cái gọi là đời sống của tuyệt đại đa số chúng sinh suy cho cùng chỉ là sự kết hợp giữa thân với tâm, tức Danh và Sắc. Việc thấu đáo cặn kẽ đâu là thân, đâu là tâm phải nói là vô cùng khó khăn vì giữa thân tâm luôn có một sự tương quan, liên đới khít khao đến mức cơ hồ hai thứ chỉ là một. Khi tâm ta nổi cơn giận dữ thì hơi thở sẽ trở nên dồn dập hơn, sắc diện của ta khó xem hơn, và chắc chắn tứ đại trong ta lúc này cũng bị ít nhiều xáo trộn. Khi ngoại cảnh là cái gì êm ái, nhẹ nhàng thì nội tâm và thể trạng của ta lúc bấy giờ cũng thanh thản và an lạc theo. Nội tâm và ngoại cảnh luôn thuận ứng với nhau như vậy, chính ngoại cảnh tạo nên những biến động trong nội tâm và từ đó hình thành những phản ứng sinh lý (patikiriyà) mà từ chuyên môn trong Abhidhamma gọi là Sắc Tâm (Cittajarùpa), một trong bốn loại Sắc Pháp mà bản chất cốt lõi vẫn là Tứ Đại và các Sắc Y Đại Sinh. Nói gọn lại thì khi tâm biết cảnh hợp ý hay bất toại thì Sắc Pháp cũng theo đó mà có những thay đổi tương ứng và tốc độ sinh diệt của Sắc Pháp luôn chậm hơn Tâm Pháp 17 lần. Chính vì mối tương quan này giữa Tâm và Vật, nên trong pháp môn Tuệ Quán việc cảm nhận từng hành trạng của các tư thể sinh hoạt (oai nghi) là rất quan trọng. Cứ mỗi lần thay đổi oai nghi là mỗi lần hành giả nhận ra được cái khổ tiềm ẩn của Sắc Pháp và chính nỗi khổ đó là một nhịp cầu dẫn đến những giao động tâm lý. Hành giả phải thấy cho được mối quan hệ Danh Sắc này một cách rõ ràng rằng chúng có tương quan nhưng không phải tương tức. Chính con đường quán niệm này mới đúng là hành trình hàm dưỡng các nguồn đạo lực quan trọng là Tinh Tấn, Chánh Niệm, Tỉnh Giác...

Bản chất hay thể tánh của nội tâm chúng sinh là luôn tầm cầu, hướng vọng ngoại cảnh và từ đó nảy sinh những vọng niệm đối đãi, phân biệt (bất mãn, hay thích thú) qua sự tán trợ của ba Danh Uẩn (gọi nôm na là ba yếu tố tâm lý) Thọ, Ì Tưởng và Hành. Chính 3 yếu tố này đã làm hồi sinh những phiền não ẩn tàng mà thuật ngữ Phật học gọi là Tiềm Miên phiền não (Anusayakilesa). Tu tập Tuệ Quán là

vận dụng Chánh Niệm, Tỉnh Giác (trí tuệ) và Tinh Tấn để chặn đứng các phiền não ngay trong từng giây phút cảm nhận sự tồn tại của Danh Sắc (thân và tâm), thế chỗ năm phiền não Triền Cái (Nivarana) bằng Ngũ Lực (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ). Ngũ Lực song hành với nhau để làm nên đạo lộ Tam Học và chính Tam Học mới là con đường Trung Đạo mà đức Phật đã nói đến ngày xưa khi mới vừa thành đạo. Đồng thời, chính con đường Trung Đạo là con đường duy nhất đưa đến sự thanh lọc nội tâm, khiến tâm ta trở nên vô nhiễm như lá sen không thể thấm nước.

NỘI DUNG TINH YẾU CỦA PHÁP MÔN TUỆ QUÁN

Sau đây là một số vấn đề quan trọng mà bất cứ ai muốn hành đạo giải thoát cũng phải học hiểu căn bản :

- 1) Hiểu rõ thế nào là Danh Sắc, vì Danh Sắc là toàn bộ những gì cần được quán niệm trong suốt hành trình tu tập Tuệ Quán
- 2) Hành giả phải luôn ghi nhớ rằng cảnh sở tri (đối tượng quán niệm) của pháp môn Tuệ Quán chỉ là cảnh hiện tại, những gì đang sinh và đang diệt, bất luận Danh hay Sắc.
- 3) Vận dụng tối đa ba nguồn đạo lực căn bản đã được đức Phật nhắc tới trong các kinh Tứ Niệm Xứ. Đó là Chánh Niệm ghi nhận tình trạng hiện tại của Danh Sắc (như biết rõ mình đang ở tư thế ngồi), Tỉnh Giác tức Trí Tuệ biết rõ bản chất của Danh Sắc (như biết rõ rằng đó là Sắc Pháp đang ngồi theo sự điều động của Danh Pháp). Trong pháp môn Tuệ Quán, đối tượng ghi nhận chính là Danh Sắc và chính Chánh Niệm cùng Trí Tuệ thực hiện việc ghi nhận ấy. Ở đây không có một Con Người, Bản Ngã hay Thực Thể nào làm chuyện đó cả. Và nguồn đạo lực thứ ba chính là sự Tinh Tấn hay Nhiệt Cần mà hành giả cần có liên tục để duy trì khả năng làm việc của Chánh Niệm và Trí Tuệ nhằm thiêu đốt phiền não. Ba nguồn đạo lực này đã được đức Phật nhắc tới trong các kinh giảng về Tứ Niệm Xứ bằng ba thuật ngữ Atàpi (Nhiệt Cần), Sampajano (Tỉnh Giác), Satimà (Chánh Niệm).

4) Khéo suy tư (Yoniso manasikàra), nói nôm na là thấy cho đúng với thực tướng, thực tánh (Sabhàva) của Danh Sắc. Và dĩ nhiên công phu này chỉ có thể thực hiện được bằng Chánh Niệm và Trí tuệ. Chánh Niệm giúp hành giả biết mình đang ở tư thế ngồi và Trí tuệ thì giúp hành giả hiểu rõ tư thế ấy thuộc về Sắc Pháp. Khi ngồi lâu sinh tê mỏi, đau nhức thì trước khi thay đổi tư thế khác, hành giả phải dùng chánh niệm và trí tuệ để ghi nhận rằng Sắc pháp đang có vấn đề. Khi đang thay đổi tư thế, hành giả vẫn phải tiếp tục biết rõ là Sắc Pháp đang được điều chỉnh để hoá giải cơn đau nhức.

Việc khéo suy tư như vậy sẽ giúp hành giả tránh được ảo tưởng về một thứ hạnh phúc hư ảo trong Danh Sắc mà lẽ ra ta phải hiểu rằng đó chỉ là những xê dịch, dòi dôi trong đời sống thường nhật của thân tâm nhằm để chạy trốn nỗi đau khổ này bằng một thứ đau khổ khác. Ngay chính hành trình Trốn Khổ Tìm Vui ấy cũng là một thứ khổ, Hành Khổ (sankhàradukkha), vì bản thân sự tồn tại của Danh Sắc đã là một cái khổ rồi. Nói một cách rất ráo thì toàn bộ pháp môn Tuệ Quán (Tứ Niệm Xứ) chỉ gói gọn trong một vấn đề duy nhất là sự khéo suy tư. Thay vì mỗi cảm nhận trước đây của hành giả chỉ là môi trường sinh khởi của phiền não, bây giờ những đối tượng cảm nhận kia lại thành ra thứ dưỡng tố nuôi lớn trí tuệ. Trí tuệ như thật sẽ choán chỗ của ngộ nhận và từ đó các phiền não sẽ dần dần suy kiệt. Các oai nghi (tư thế sinh hoạt) lúc này sẽ không che khuất được thực tính của Danh Sắc được nữa. Nói vậy có nghĩa là trước đây mỗi khi cảm thấy bất an, bất ổn thì chúng ta tìm đủ mọi cách sinh hoạt để hoá giải cái thực tại khó chịu trước mắt và chính vì vậy ta không có cơ hội để thấy rõ cái khổ trong Danh Sắc.

Ở đây tôi xin lấy ngay ví dụ điển hình là hầu hết chúng ta ở đây này giờ vẫn xê dịch, nhức nhích trong tư thế thiền tọa của mình mà có được mấy người đã kịp thời ghi nhận lý do vì sao mình phải làm như vậy. Xin thưa rằng chính cái khổ đã buộc chúng ta làm thế. Khi đã yên vị trong tư thế mới, chúng ta cảm thấy thoải mái và cứ vậy mà quên mất một điều quan trọng là nguyên tắc Nhân Quả Tương Quan ngay trong Danh Sắc bản thân. Thực ra chẳng có gì an lạc cả, chẳng qua cái khổ cũ được xoa dịu tạm thời bằng cái khổ mới (tư

thế mới). Lát nữa đây tư thế đó lại sẽ trở nên khó chịu và ta tiếp tục tìm đến một xếp dịch khác. Ranh giới giữa trí tuệ về Tam Tướng và sự ngộ nhận trong Ngũ Chấp chỉ nằm trong gang tấc. Có khéo suy tư bằng trí tuệ và chánh niệm thì ta sẽ nhìn thấy Tam Tướng trong Danh Sắc qua từng dờn đổi của thân tâm, nhưng khi không khéo suy tư thì những ảo tưởng Thường Lạc Ngũ Tịnh sẽ lập tức khai sinh ngay trên chính tấm thân bèo bọt phù du này. Phàm phu giống như trẻ con. Chúng ta luôn ham vui, sợ khổ. Chỉ cần được chút an lạc ngắn ngủi, chúng ta dễ dàng quên hết mọi thứ. Đại khái, chúng ta luôn sống cầu an trong niềm thơ ngây và sẵn sàng thỏa hiệp vô điều kiện với thị dục huyễn ngã như những người lính già không còn sức chiến đấu. Thành trì nội tâm bị bỏ ngõ, địch quân phiền não tràn vào chia cắt chiếm cứ và khi đó nụ cười nào cũng mau phai như vệt nắng chiều. Cuộc đời từ đó được mệnh danh là biển khổ. Và tất cả chỉ khởi đi từ sự ngộ nhận, sự vắng mặt của khả năng trầm tư theo tinh thần Tuệ Quán.

Như đã nói, pháp môn Tuệ Quán là phép sống quán niệm trên tất cả thực tại, bất luận đó là nỗi đau khổ hay niềm hạnh phúc của thân tâm, cái đang xảy ra mà mình cảm nhận được. Là một hành giả Tuệ Quán, chúng ta không mê lụy vào những cảm giác khoái lạc đã đành, mà đối với những cảm giác đau đớn khó chịu cũng phải được quán niệm đúng mức. Bởi cảm thọ nào cũng có thể dẫn đến phiền não. Nói vậy có nghĩa là khi quán niệm "Sắc Pháp đang bị bất ổn" nội tâm của ta sẽ không giống như lúc ta tâm niệm rằng "Đôi chân của mình đang bị mỏi ". Chỉ cần có chút chấp thủ, nội tâm chúng ta lập tức có vấn đề. Tôi nghĩ rằng từng người ở đây đều có thể tự kiểm nghiệm câu nói này của tôi.

Và rồi từ những giờ thiền tọa chính thức, khả năng tỉnh thức của chúng ta phải được kéo dài, lan rộng ra với từng sinh hoạt lớn nhỏ trong đời sống thường nhật. Khi đánh răng, lau mặt, tắm rửa, giặt giũ, ăn uống, ... Hành giả luôn ý thức mình đang làm việc gì và toàn bộ các sinh hoạt chỉ có một ý nghĩa duy nhất là giải quyết một nỗi khổ nào đó mà thôi.

Tôi nhắc lại rằng việc Khéo Suy Tư chính là nội dung cốt lõi của con đường hành đạo giải thoát. Một hành giả thiếu mất khả năng này thì dù có sống suốt đời trong thiền viện bên cạnh các bậc thiền sư lỗi lạc đến mấy cũng không tiến bộ được.

5) Bên cạnh khả năng Khéo Suy Tư, hành giả còn cần đến một công phu khác nữa, đó chính là sự Chuyên Tâm (Sikkhati), tức khả năng Sống Thiền bền bỉ. Tứ Niệm Xứ lúc này không còn là một pháp môn tu tập mang tính giai đoạn hay thời khóa nữa, mà phải là toàn bộ đời sống của hành giả. Sự tỉnh thức phải được trải rộng trên khắp mọi bình diện thực tại. Hành giả không bỏ sót một phút giây nào. Đang ngồi, hành giả biết rõ Sắc Pháp đang ngồi. Đang tỉnh thức, hành giả biết rõ nội tâm đang tỉnh thức. Khi cơn buồn ngủ kéo tới, hành giả biết rõ đó là Triền Cái và nếu chưa phải lúc đi ngủ thì hành giả nên tỉnh thức thay đổi tư thế hoặc tìm nước rửa mặt, cũng trong sự tỉnh thức biết mình. Sự chuyên tâm như vậy có một ý nghĩa rất quan trọng trong pháp môn Tuệ Quán. Nó giúp hành giả kịp thời ghi nhận mọi thứ diễn ra trong hiện tại. Và thông thường thì những hành giả sơ cơ vẫn cứ nghĩ đến tính Dài Hạn hay Khuôn Khổ trong các sinh hoạt (như tự chuẩn bị hay quy định một tư thế, công việc nào đó sẽ kéo dài trong bao lâu rồi mới bắt đầu tập trung Chánh Niệm theo dõi), mà quên rằng sự diễn tiến của Danh Sắc thực ra sinh động, và mau lẹ hơn mức họ nghĩ rất nhiều. Cách tu tập như vậy là thiếu sự Chuyên Tâm. Trong khi đó, một sự tỉnh thức đúng mức phải luôn gắn liền khít khao với mọi biến động lớn nhỏ của Danh Sắc hiện tại. Thanh thản nhìn chúng sinh diệt rồi thanh thản ghi nhận mà không hề có sự tham dự hay sùp xếp, an bày nào. Có vậy ta mới thấy ra được các khía cạnh Vô Thường, Khổ và Vô Ngã của chúng và khi sống đúng như vậy ta sẽ không có dư thời giờ cho những việc làm, lời nói thừa thãi tức những diễn biến Danh Sắc không có Chánh Niệm Tỉnh Giác đi kèm.

6) Giữ tâm khách quan trung thực như một người xem hát cũng là một công phu quan trọng, cần thiết. Trong lúc quán niệm Danh Sắc, hành giả không trông mong, hi vọng, tìm kiếm sự thoải mái qua một cố gắng nào, chẳng hạn bằng sự thay đổi tư thế. Trước khi bắt đầu

một sinh hoạt bình thường nhất, như rửa mặt, đánh răng, tắm gội, ăn uống ... Hành giả phải ý thức rõ ràng rằng mình đang Giải Quyết Đau Khổ và sự đau khổ ở đây có thể là sự nóng nực, đói khát hay nổi khó chịu nào đó.

Một khi ta sống thiếu tỉnh thức thì từng bức xúc, đòi hỏi của tấm thân này sẽ thành ra những cơn bực bội, thậm chí nóng giận và khi được giải quyết thoả mãn bằng những đáp ứng kịp thời thì tham dục xuất hiện và trước sau hành giả không thể tự biết mình đang ra sao. Trong khi đó, nếu sống tỉnh thức, hành giả sẽ thấy rõ từng thứ tâm trạng đi qua lòng mình : Biết rõ sự nóng nãy khó chịu là Sân Tâm, sự thỏa thuê thích thú là Tham Ái, sự quên mình là Phóng Dật, và bất cứ cái nào trong những thứ đó cũng đều là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Nói vậy cũng có nghĩa là một hành giả Tuệ Quán nên giữ nhịp độ sinh hoạt thông thả, chậm rãi, thư thái một chút để có thể tiện bề an trú Chánh Niệm và thấy rõ sự đau khổ trong Danh Sắc cùng sự giải quyết của mình như thế nào. Và làm gì thì hành giả cũng nên ghi nhớ điều tâm niệm này: *Ta tu tâm chứ không phải dưỡng thân!*

-ooOoo-