

Pháp Tứ Niệm Xứ Áp Dụng Vào Đời Sống Hiện Đại

V.F. Gunaratna
Asokà Lê Thị Ánh dịch
(PL 2533, TL 1989)

*Nguyên tác: V.F. Gunaratna, "The Satipatthana Sutta And Its Application To Modern Life".
 Buddhist Publication Society, Kandy 1963, Ceylon*

"Áp Dụng Pháp Tứ Niệm Xứ Vào Đời Sống Hiện Đại" là đề mục buổi nói chuyện của tôi chiều nay. Trước tiên tôi sẽ cố gắng trình bày cùng quý vị vài ý niệm về Tứ Niệm Xứ, rồi sau tôi sẽ vạch rõ tình trạng đặc biệt và phức tạp của thời đại hiện tại như thế nào để quý vị nhận thức rằng hơn lúc nào cả, Pháp Tứ Niệm Xứ rất cần thiết cho thời đại của chúng ta.

Cũng như quý vị đã biết, Pháp Tứ Niệm Xứ đề cập đến sự phát triển một khả năng rất quý của Tâm là "Sati", hay "Niệm" (chú tâm). Sự phát triển ấy có bốn cách. Tứ Niệm Xứ có nghĩa là cùng cố Niệm, hoặc thực hành Niệm. Bốn cách Niệm mà ta trông thấy trong Kinh là:

1. - Niệm Thân (niệm hơi thở thuộc về khoảng này): Kàyànupassanà.
2. - Niệm Thọ: Vedanànupassanà
3. - Niệm Tâm: Cittànupassanà
4. - Niệm Pháp: Dhammànupassanà

Niệm là một trong tám Chi của Bát Chánh Đạo; nó là một trong Ngũ Căn (Indriya) và cũng là một trong Thất Giác Chi (Bojjhanga). Như vậy quý vị cũng đủ thấy là Niệm (Sati) có một vị trí rất quan trọng trong giáo lý nhà Phật. Thật vậy, Đức Phật đã gọi nó là "*Ekāyano Maggo*" - con đường duy nhất, "*sattānam visuddhiyā*" - làm cho chúng sanh trở nên thanh tịnh, "*soka pariddavānam samatikkamāya*" - làm cho ta vượt qua phiền não và ta thân, "*dukkha domanassānam tthagamāya*" - làm cho ta tiêu diệt khổ não và âu sầu, "*nāyassa adhiḡa māya*" - đem ta vào Chánh Đạo, "*nibbānassa sacchikiriyāya*" - để chứng quả Niết Bàn.

Bởi thế nên theo quan điểm của người thường, Niệm cũng là một đức độ rất đáng kỳ vọng. Lễ thường cho ta hiểu rằng thực hành Niệm sẽ làm cho ta trở nên tinh vi đúng mực hơn, nhầm lẹ hơn và làm giảm bớt những điều sai, những lỗi lầm, những sơ xuất, những tai nạn. Và lễ thường cũng cho ta hiểu thêm rằng nếu thực hành Niệm thành một thói quen, tâm ta sẽ được quân bình, ta sẽ ý thức được sự tương xứng trong mọi việc, ta sẽ có một tinh thần minh mẫn và luôn luôn ta sẽ thận trọng. Nhưng, xin quý vị nên nhớ rằng Đức Phật còn cho ta biết nhiều hơn nữa về kết quả của Niệm. Đức Phật, với những lời lẽ hết sức là rõ ràng, như tôi vừa trích trên đây, dạy ta rằng Niệm có tác dụng làm cho chúng sanh trở nên thanh tịnh, làm cho ta vượt qua phiền não, đưa ta vào Bát Chánh Đạo và cuối cùng làm cho ta chứng được Niết Bàn.

* * *

Song, làm thế nào để đạt được những kết quả cao quý và tốt đẹp ấy? Choặng thành tựu như thế thì cái Niệm mà ta thực hành không phải chỉ thuộc về thể gian này, không phải là Niệm "tại thế" (lokiya), nhưng phải là Niệm "siêu thế" (lokuttara), nghĩa là phải có một đặc tính riêng biệt thuộc về tinh thần, và do đó phải có một kỹ thuật đặc biệt để thực hành Niệm. Pháp Tứ Niệm Xứ đề cập đến bốn cách Niệm và phương pháp cần thiết để thực hiện. Như vậy, khi

ta hành về một trong Tứ Niệm Xứ bằng phương pháp đặc biệt của nó, ta có thể thu thập được những kết quả hứa hẹn.

Niệm cho đúng phương pháp có đặc điểm là nó đòi hỏi phải nhìn sự vật một cách khách quan, chứ không chủ quan; nếu Niệm không chứa đựng được yếu tố quan trọng là nhìn sự vật một cách khách quan, thì chưa chắc phải là Niệm đúng theo nghĩa của nhà Phật mà trong Kinh gọi là Sati. Ta phải cần phân biệt giữa lối nhìn khách quan và lối nhìn chủ quan. Khi có người yêu cầu Pythagore định nghĩa nhà hiền triết là như thế nào, thì ông trả lời với một ý nghĩa cũng tương tự như trên là khi mọi người trên thế gian này được mời đến dự "tiệc đời", thì có một số người đến đặng hưởng lạc, một số nữa đến đặng cầu tiếng tăm, danh vọng, nhưng cũng có một số người khác đến để mà xem. Những hạng người sau này chính là những nhà hiền triết vậy. Tỷ dụ ấy ngụ ý là bậc triết nhân không đồng nhất mình với cuộc đời. Bậc triết nhân nhìn đời một cách bàng quan. Người tập luyện Sati cũng phải nhìn sự vật như thế.

Khi quý vị nhìn một vật gì một cách chủ quan thì giữa quý vị và vật ấy có một ái lực về tinh thần. Quý vị đem Tâm mình đến rất gần vật ấy. Quý vị liên kết mình với đối tượng và nếu có mối liên hệ nào giữa quý vị và đối tượng, thì quý vị sẽ không cố gắng để ngoài Tâm mối liên hệ ấy. Trái lại, mối liên hệ ấy còn ảnh hưởng rất nhiều và sẽ tô màu việc quan sát của quý vị. Rốt cuộc, quý vị không còn là người quan sát vô tư nữa. Còn như quý vị nhìn vật gì một cách khách quan thì quý vị cầm giữ tâm mình cho xa đối tượng, quý vị tách mình ra khỏi đối tượng và nếu có mối liên hệ nào giữa quý vị và đối tượng, thì quý vị sẽ không cho nó ảnh hưởng đến việc quan sát của mình. Như vậy, quý vị là người chỉ quan sát mà thôi, khác hẳn với người quan sát thiên vị. Người quan sát khách quan không bị ngoại cảm ảnh hưởng, tất nhiên sẽ thấy rõ hơn và đúng hơn người quan sát thiên vị, vì sự nhìn của người quan sát thiên vị có thể bị sai lệch bởi tư kiến, tư lợi. Người đứng ngoài thấy rõ nước cờ hơn người đánh cờ hoặc người đánh ké. Vậy, khi ta thực hành Niệm, ta phải thoát ra khỏi tất cả ý tưởng về bản ngã hay tư lợi, phải răn gắn Tâm vào đối tượng mà thôi, không lưu ý đến một giả thuyết nào, một phỏng đoán nào, thiên kiến nào, thành kiến nào hay ức đoán nào cả. Tóm lại, ta cố gắng có một hình ảnh thật của đối tượng và chỉ có hình ảnh ấy mà thôi. Chính đó là đặc tính của Niệm mà ta phải đào luyện cho kỹ được.

Tôi đã nói rằng có bốn đối tượng của Niệm: Thân, Thọ (cảm giác), Tâm (ý tưởng), và Pháp (đối tượng của ý), và đối với mỗi đối tượng ấy, ta phải hành Niệm một cách khách quan. Bất cứ là đối tượng nào của Niệm, quý vị phải nhìn chỉ đối tượng ấy mà thôi. Đó là bí quyết trong việc thực hành Satipatthāna (Tứ Niệm Xứ) để có hiệu quả, và bí quyết ấy Đức Phật đã giải thích rõ ràng trong rất nhiều cơ hội. Quý vị có thể tưởng tượng tầm quan trọng của điều ấy khi tôi nhắc lại câu chuyện sau đây:

Một hôm, trên đường đi tri bình, Đức Phật dừng bước lại để giải thích bí quyết ấy cho một người họ. Hàng ngày, Đức Phật luôn luôn áp dụng một thời khắc biểu như định và không khi nào thay đổi, như chẳng hạn trong lúc đi tri bình thì không bao giờ dừng bước lại để làm một việc nào khác. Thế mà trong trường hợp đặc biệt này, Ngài dừng chân lại để đàm luận cùng Bāhiya, nhà lãnh đạo một tôn giáo họ. Ông Bāhiya này đã sống một cuộc đời lương thiện và ông đã tự cho rằng mình có thể đạt đến tầng A La Hán. Nhưng một hôm họ có một vị Thần đến bảo ông rằng: "Người chưa phải là A La Hán đâu, cũng chưa đến A La Hán đạo nữa. Người đâu có biết được "kỹ thuật" (patipadā) để trở thành bậc A La Hán. Người hãy đến hỏi với Đức Phật đi! Ngài là bậc A La Hán và Ngài đang dạy phương pháp đưa chúng ta đến tầng A La Hán. Ngài ở cách xa đây, tại thành Sāvattthi (Xá Vệ)".

Những lời khuyên của vị Thần làm cho Bāhiya rất xôn xao. Ông tức khắc lên đường thẳng đến Sāvattthi. Trong Kinh chép rằng ông khao khát học tập "kỹ thuật" để trở thành bậc A La Hán đến nỗi ông chỉ ngừng lại có một đêm trong suốt cuộc hành trình của ông. Khi đến Jetavana (Kỳ Viên) thì thành Sāvattthi, ông được biết rằng Đức Phật đã đi tri bình. Rất bối rối, ông bèn noi theo hướng Đức Phật đã đi. Gặp được Ngài, ông liền quỳ xuống, đặt trán lên chân Ngài và

khẩn cầu Ngài chỉ dạy cho "kỹ thuật" để trở thành A La Hán. Hai lần thỉnh nguyện và cả hai lần Đức Phật đều không chấp thuận lời yêu cầu của ông, nói rằng: "Này Bāhiya, anh đến không đúng lúc. Chúng tôi đã lên đường đi trì bình". Khi ông thỉnh cầu đến lần thứ ba, vì biết nghiệp ông phải chết nội ngày ấy, nên Đức Phật dùng chân lại mà giải thích một cách tóm tắt như sau đây: "Này Bāhiya, anh phải luyện tập như thể này:

*"Ditthe dīṭṭha - mattam bhavissati
Sute suta - mattam bhavissati
Mute muta - mattam bhavissati
Vinnāte - vinnāta - mattam bhavissati".*

*"Khi trông thấy vật gì, anh chỉ nên thấy vật ấy mà thôi.
Khi nghe tiếng gì, anh chỉ nên nghe tiếng ấy mà thôi.
Khi có một ý tưởng nào, anh chỉ nên nhận thức ý tưởng ấy mà thôi.
Khi có sự hiểu biết nào, anh chỉ nên nhận thức sự hiểu biết ấy mà thôi".*

Bấy nhiêu lời đủ làm cho Bāhiya giác ngộ.

Đó là những lời rất uyên thâm, đầy ý nghĩa. Với sự trình bày trước đây, tôi chắc rằng quý vị đã lãnh hội được đầy đủ. Nếu quý vị thực hành Niệm trên một sắc tướng nào thì quý vị phải chỉ thấy sắc tướng ấy mà thôi, chứ đừng thấy gì khác nữa. Những ý nghĩ và cảm kích nào do lợi ích riêng tư đã phát sinh khi quý vị thấy sắc tướng ấy, cũng không được làm sai lệch sự trông thấy của quý vị. Khi đối tượng của Niệm là một tiếng động thì phải chỉ có tiếng động ấy mà thôi, chứ không nên có những ý nghĩ và cảm kích nào tạo ra vì tư lợi. Khi ta nghe một việc gì cũng vậy, chỉ nên nghe việc ấy mà thôi. Đối với ba cách Niệm kia quý vị cũng nên giữ một thái độ tinh thần như thế.

Khi Đức Phật cùng các đệ tử trì bình xong trở về, Ngài thấy Bāhiya nằm chết bên lề đường, vì bị một con bò con húc. Đức Phật bảo đệ tử của Ngài đem thi hài ông đi hỏa táng. Sau đó, Đức Phật nói rằng: "Bāhiya đã vâng theo lời ta dạy. Anh đã chứng ngộ đạo quả A La Hán".

Giờ đây ta mới thấy sự quan trọng của lối nhìn sự vật một cách khách quan. Mỗi khi cái gì đến ta, ta không nên để nó ảnh hưởng đến ta. Ta phải nhìn nó một cách thật khách quan. Cái gì đến ta có thể là sắc, hoặc thanh, hoặc hương, hoặc vị, hoặc xúc, hoặc một ý tưởng. Trong Anh ngữ không có danh từ nào đồng nghĩa với ý tưởng "cái gì đến trên con đường ta". Danh từ Pāli là "ārammana", thường được dịch là "đối tượng". Ấy là những gì đến với ta trên đường đời và nếu ta nhìn những việc ấy một cách khách quan, thay vì để nó chế ngự ta, thì ta sẽ trải qua cuộc đời đúng đắn, không lầm lạc. Hiện nay thế gian đang khổ vì không quan sát đúng những "sự việc gặp gỡ" ấy. Trước những "sự việc gặp gỡ" ấy ta hồi tưởng lại bao nhiêu là phản ứng của ta đối với nó trong quá khứ, bao nhiêu là khuynh hướng của ta trong hiện tại, rồi ta vội vàng hành động. Như vậy là điên cuồng. Ta cứ để cho hình ảnh thật tự nó in vào đầy đủ trong tâm thức ta. Trái lại, hiện nay ta không chịu chờ có một hiểu biết đầy đủ nào về "sự việc gặp gỡ" đó. Những nét sơ thiền của nó đủ ảnh hưởng ta và khiến ta vội vàng hành động.

Thí dụ, quý vị thử xem một điều gọi là ác. Quý vị nên nhìn nó một cách khách quan, thay vì để những phản ứng thường tình do nó gây nên xen vào trong tâm thức quý vị. Quý vị hãy cố gắng đạt hết ý nghĩa của cảnh tượng ấy. Hãy vô tư, hãy thành thật, hãy bình tĩnh xem. Hãy nhìn nó cho lâu, đừng để cho những dục vọng, những cảm kích, những quan niệm mà cảnh tượng ấy có thể gọi lên trong tâm thức quý vị, làm xao xuyến quý vị. Đừng kết luận, cũng đừng ước đoán. Cứ chỉ nhìn, nhìn một cách khách quan, thì chắc chắn rằng bộ mặt giả dối bên ngoài các điều xấu sẽ mất đi và quý vị sẽ không bị sai lầm. Cái bề ngoài dễ thương của mọi điều ác quyền rũ một số không ít những người nhẹ dạ, không nghi ngờ gì cả, nhưng sẽ biến mất trước cái nhìn chăm chăm, không lay chuyển của người quan sát khách quan. Và người này sẽ thấy vạn vật dưới ánh sáng thật của nó. Quý vị sẽ thấy vạn vật đúng chân tướng của nó - *yathā bhūtanana dassana* - và một khi quý vị thấy vạn vật đúng theo chân tướng của nó thì

quý vị không còn là nạn nhân của si mê nữa. Đó là sứ mệnh cao cả của Satipatthana (Tứ Niệm Xứ).

* * *

Tôi vừa nói về ý nghĩa đặc biệt của chú Niệm. Giờ đây chúng ta hãy bàn qua phương pháp đặc biệt để thực hiện Niệm. Trước hết ta nên nói rằng phương pháp đặc biệt ấy nhắm vào sự thực hành đối tượng thứ nhất của Niệm, là Niệm thân, và đặc biệt nhắm vào cách Niệm đặc biệt về thân và Niệm hơi thở "anàpāna-sati". Thực hành loại Niệm này cần chọn một giờ nhất định là một cách ngồi riêng biệt. Các loại Niệm kia có thể thực hành bất kỳ chỗ nào, bất cứ giờ nào, tùy theo cơ hội thuận tiện.

Vậy thực hành Niệm về hơi thở cần phải ở nơi nào? Trong Kinh có chép: "*arannagato và rukkhamaḷagato và sunnāgāragato và*". "Trong một khu rừng, dưới một cội cây, hoặc trong một ngôi nhà trống". Ba chốn được kể ra đây bao hàm ý nghĩa phải chọn một chỗ yên tĩnh, một nơi mà ta có thể lui về để tránh sự ồn ào, sự náo nhiệt, sự xôn xao của nếp sống bận rộn hàng ngày. Đây là một điều mà thế giới hiện đại rất cần có. Nhưng, rừng rú thì càng ngày càng bớt đi, ở thành thị thì rất hiếm có vườn tược với những cổ thụ có bóng mát. Ở thôn quê thì có vườn tược và cây cối, nhưng thôn quê mau trở thành đô thị và nơi đó hết phải là những nơi vắng vẻ, yên lặng và tĩnh mịch như hồi xưa. Những người sống ở thành phố rộn rịp hoặc ở thôn quê rộn rịp chỉ còn có giải pháp thứ ba là ngôi nhà trống (*sunnāgāra*). Ngay đến ngôi nhà trống cũng không dễ gì tìm ra, vậy ta phải tìm một căn phòng trống. Trong đời sống hiện đại vẫn để chỗ ở khó khăn đến nỗi căn phòng trống cũng không bao nhiêu người có được. Lối sống chen chúc và cách sống ở các nhà cao tầng, khu tập thể ngày nay làm cho ta càng khó có riêng một căn phòng trống. Điều cần thiết đó là chọn một góc yên tĩnh trong căn phòng, hoặc hơn nữa quý vị nên niệm hơi thở trên giường buổi tối hay sáng sớm, khi đầu óc đều thật yên lặng.

Khi chọn được một chỗ rồi, quý vị phải cố giữ chỗ ấy luôn luôn, đừng thay đổi, nếu không sẽ bất lợi nhiều. Thế rồi quý vị lại phải chọn một giờ nhất định và phải cương quyết giữ đúng giờ đó. Quý vị nên nhớ rằng thực hành niệm số tức quan (*anāpānasati*), tức là hành thiền, phải hành cho đều đặn, và một khi quý vị ý thức tầm quan trọng của điều này thì quý vị không nên để bất cứ việc gì cản trở nó. Phải cứ chỗ mình đã chọn, mỗi ngày và mỗi ngày phải đúng giờ đã định. Đó là những yếu tố tâm lý quan trọng đem đến kết quả và thành công. Cơ thể con người được cấu tạo như thế nào nên nó có thể đáp ứng dễ dàng với nhịp đều đặn trong sự hành thiền. Nếu quý vị tập cho quen việc hành thiền đúng nơi và đúng giờ, và nếu quý vị thành tâm hành thiền cho đều đặn thì chắc chắn mỗi khi đến giờ hành thiền, quý vị không còn muốn làm một việc nào khác cả. Nếu có một việc gì xảy đến làm trở ngại việc hành thiền của quý vị mà quý vị không sao tránh được, thì quý vị thấy thất vọng nhiều. Hơn nữa, khi đến giờ hành thiền, quý vị cảm thấy trong lòng thỏa thích vì lúc ấy tâm trạng của quý vị đã sẵn sàng chờ đón cuộc hành thiền. Quý vị sẽ ngạc nhiên mà nhận thấy tất cả những tư tưởng xấu đều dừng lại không vào được Tâm của quý vị trong giờ phút thiêng liêng này. Ngay khi quý vị đến chỗ hành thiền quen thuộc - chỗ ấy phải là thiêng liêng đối với quý vị - quý vị cũng sẽ ngạc nhiên mà cảm thấy Tâm mình đáp ứng dễ dàng với kỷ luật mà quý vị đã áp dụng. Quý vị cũng sẽ ngạc nhiên mà nhận thấy tư tưởng xấu không vào được Tâm mình. Nếu có đi nữa, những tư tưởng ấy cũng sẽ nhường chỗ dễ dàng cho những tư tưởng tốt. Vì thế nên quý vị cần dành riêng một giờ nhất định và chọn một nơi riêng biệt để hành thiền.

Tôi cũng xin nhắc quý vị rằng mỗi ngày, trong lúc rảnh rang, quý vị nên nhớ lại số tức quan mà mình đã hành buổi tối hoặc hồi sáng sớm. Mỗi ngày trong lúc rảnh rỗi, quý vị phải biết đem Tâm mình trở về với sự yên lặng, phải biết giữ cho yên tĩnh trong cảnh náo nhiệt hàng ngày. Quý vị nên nhớ đến hơi thở, đầu trong vài phút cũng được. Trong trường hợp đó tất nhiên ta không nên cầu nề nào là giờ khắc nhất định, nào là chỗ ngồi riêng biệt, nào là cách ngồi đặc biệt.

Có lẽ quý vị cũng muốn hỏi: "Trong thế giới bận rộn ngày nay làm thế nào mà tìm được thời giờ để hành thiền chút ít?" Tôi sẽ nói rằng: "Dầu thế nào đi nữa, quý vị cũng có thể có thì giờ". Đành rằng thời đại này là một thời đại luôn luôn bận rộn tạo nên bởi sự quay cuồng khủng khiếp và sự căng thẳng triền miên của mọi vật. Chẳng hạn như quý vị định đi đến một nơi nào đó mà không đi suốt được phải sang xe. Dầu chuyển xe đâu có chạy thật mau đi nữa, quý vị cũng phải chờ đợi chút trước khi bước sang xe thứ nhì. Trong lúc chờ đợi, quý vị lấy làm nóng nảy. Tâm trạng của quý vị rất căng thẳng. Đó là dịp mà quý vị có thể niệm một chút về số tức quan (anāpānasati). Hoặc giả quý vị đến nhà ga mua vé xe lửa. Trong lúc đó đã có rất đông người đang đứng nối đuôi nhau chờ. Quý vị bức bối không biết đến chừng nào mới đến phiên mình mua được vé. Đây cũng là một cơ hội nữa mà quý vị có thể thực hành anāpānasati. Quý vị đáp xe lửa trên một đường phải đổi xe. Khi xuống xe để đổi sang chiếc khác, quý vị đi bách bộ trên thêm ga; quý vị cũng bức bối nóng nảy chờ được đổi xe. Đây cũng là một dịp nữa để quý vị thực hành anāpānasati. Xe hơi của quý vị đang chạy rất nhanh, vừa đến ngã tư thì đèn xanh lại cũng vừa tắt đi và đèn vàng thay thế. Quý vị bức bối nhưng phải ngừng lại. Tâm trạng quý vị rất căng thẳng vì dường như quý vị phải chờ đợi không biết mấy kiếp đèn vàng mới chịu tắt, rồi đèn đỏ mới chịu chảy, rồi bao nhiêu kiếp nữa đèn đỏ mới chịu nhường chỗ cho đèn xanh trở lại. Trong khoảng thời gian "vô tận" đó, quý vị có thể thực hành chút ít về anāpānasati. Được vậy sự căng thẳng trong người của quý vị sẽ biến đi, quý vị sẽ bình tĩnh hơn và sẵn sàng đối phó với bất cứ vấn đề nào cần đến sự lưu ý của quý vị. Trong phòng đợi ở nhà ga, trong phòng khách của bác sĩ hay của nha y sĩ, trên xe lửa, trong lúc đi xe nhà hoặc đi xe đồ, quý vị lại không thể thực hành được một chút về anāpānasati sao? Đây, quý vị sẽ thấy rằng trong đời sống hàng ngày ở thế giới bận rộn ngày nay cũng còn có cơ hội cho quý vị trở về với sự yên lặng của Tâm và hành "Niệm" đôi chút.

Giờ đây, sau khi xem xét về nơi và giờ hành thiền, chúng ta bàn đến cách ngồi cần thiết khi ta niệm hơi thở (anāpānasati). Trong Kinh chép rằng: "*Nisidati pallankam abhujitvā ujum kāyam panidhāya*" - hành giả ngồi, hai chân chéo lại (kiết già), giữ thân mình cho ngay thẳng. Đó là một cách ngồi mà ta có thể không nhúc nhích trong một thời gian quá lâu. Có người cho rằng ngồi yên, không động đậy tay chân đến cả nửa giờ, dù có ngồi trên một chiếc ghế êm đi nữa, cũng rất là khó. Nhưng ta cần tập ngồi kiết già và ngồi không nhúc nhích. Điều đó rất cần thiết cho thời đại này vì thời đại này là một thời đại mà sức động của mọi vật đang lên tột độ. Quý vị hãy nhìn chung quanh quý vị mà xem. Quý vị sẽ thấy toàn là sự động cả; và sự động sẽ đem ta đến náo động. Tất cả những cảm giác về yên tĩnh đều mất hết, và khi sự yên tĩnh mất đi rồi thì Tâm ta mất hẳn quân bình của nó. Sự yên tĩnh là bước đầu trên con đường đi đến tâm thanh tịnh và vắng kiện. Rõ ràng hiện nay con người thiếu hẳn sự yên tĩnh. Một bữa nào đó quý vị thử làm một lần xem: Quý vị bỏ chỗ náo nhiệt, đi tìm một nơi nào yên tĩnh đoạn ngồi lại đó. Trong lúc Tâm đang bị chao, ngồi yên như vậy quý vị sẽ cảm thấy nó được vô cùng thoải mái. Như thế không những làm cho thân quý vị được an mà Tâm quý vị cũng nhờ đó mà lắng xuống, yên tĩnh, vững vàng. Tĩnh được như vậy không khác nào Tâm ta được một liều thuốc bổ và chỉ trong một phút yên tĩnh ngắn ngủi như vậy, quý vị cũng đủ cảm thấy phần nào như quý vị thức tỉnh trong tâm trạng an lành và vững chắc.

Đời sống hiện tại làm cho ta hàng phút phải động luôn luôn, muôn nghìn hoạt động tấp nập xoay chuyển chúng ta, chúng ta sống trong hoàn cảnh lo âu bất an, căng thẳng: Đó là bao nhiêu lý do làm cho ta phí sức rất nhiều. Vậy thì, trong một dịp nào đó, quý vị thử ngồi yên, chỉ một chút thôi, quý vị sẽ thấy tâm lực của quý vị được bảo tồn nguyên vẹn. Cách ngồi kiết già như hoa sen (padmāsana) thích hợp nhất, vì như thế quý vị mới ngồi được lâu mà không nhúc nhích. Chính nhờ hai chân chéo lại và hai bàn tay chống lên nhau mà khí lực của Tâm, còn nguyên vẹn nhờ sự tham thiền, không bị hao giảm. Ngồi kiết già thì thân mình vững vàng, vì sức nặng của xác thân được phân ra đồng đều. Ngồi như thế, quý vị sẽ thấy dễ ngồi lâu không động đậy hơn là ngồi một cách nào khác. Nhờ cách ngồi thẳng lưng, quý vị hoàn toàn kiểm soát được hơi thở của mình. Quý vị có thể thông thả hơn. Và lại, có một sự liên quan mật thiết giữa dây tủy xương sống và những cảm kích của ta. Khi quý vị ngồi như thế, quý vị dễ cảm nhận những cảm kích hơn. Nếu người nào cho cách ngồi kiết già là khó, thì có thể ngồi

trên ghế có dựa ngay thẳng, đứng giữ thân mình cho được ngay thẳng. Hai chân phải chắm đất.

Giờ đây chúng tôi xin trình bày phương pháp thực hành "Niệm hơi thở" (ànàpānasati). Sau khi chọn một chỗ thích hợp, một giờ thích hợp và đã ngồi được kiết già, quý vị bắt đầu chú tâm về hơi thở. Thở cho nhẹ nhàng, êm dịu và khi thở phải hoàn toàn nhận thức hơi thở và không nên rần rức. Đứng thở mạnh. Thở tự nhiên và êm dịu, luôn luôn chú tâm theo hơi thở của mình.

"Dīgham va Passasanto dīgham assasāmi ti pajānāti; dīgham va passasanto dīgham passāmi ti pajānāti" - Khi thở vô dài, hành giả biết mình thở vô dài. Khi thở ra dài, hành giả biết mình thở ra dài. Cũng thế, khi mình thở vô vắn, biết mình thở vô vắn, và khi thở ra vắn, biết mình thở ra vắn. Hành giả chớ nên đồng nhứt mình với hơi thở. Phải nhìn hơi thở một cách khách quan, chứ đừng chủ quan. Không nên nghĩ rằng chính mình đang thở đây. Phải lắng xem chỉ hơi thở mà thôi, chứ không nên biết gì khác. Phải giữ cho kỹ được sự nhận thức rõ rệt về hơi thở. Điều cần thiết là Tâm phải an trụ và biết được rõ ràng khi nào thở vô, khi nào thở ra.

Quý vị nên nhớ rằng đây không phải là sự luyện tập cách thở. Đây là sự luyện tập "**niệm** hơi thở". Không cần phải nín thở như trong quyển Yoga Sutra của Patangali hoặc trong các sách Ấn Độ Giáo dạy. Bên chí trong cách quan sát về hơi thở sẽ đem lại kết quả sau đây: Quý vị sẽ theo dõi được cho đến cùng hơi thở vô và hơi thở ra, và do đó quý vị sẽ cảm thấy càng ngày càng được bình tĩnh và yên trụ hơn. Sự thông khí trong phổi sẽ được dễ dàng hơn và sức khỏe sẽ được dồi dào hơn, nhưng đó là phụ thuộc. Thực hành Niệm về hơi thở (ànàpānasati) không gián đoạn đưa ta đến những tầng cao của Thiền Chỉ (Samatha Bhāvanā): ấy là nhập định, thường được gọi là đắc thiền (Jhāna). Nhưng thay vì theo đuổi các tầng Thiền (Jhāna), hành giả có thể chọn con đường của Thiền Minh Sát (Vipassanā Bhāvanā) và đặc Minh Sát Tuệ (Vipassanā).

Con người sống trong thế kỷ hiện nay khó mà hiểu được tại sao việc quan sát hơi thở lại đem đến cho ta những kết quả cao quý như vậy. Trong quyển "Chủ Yếu Của Pháp Tham Thiền Trong Phật Giáo", Đại Đức Nyanaponika Thero cho rằng "cái thở của ta đứng giữa những tác dụng tự nhiên của cơ thể và những tác dụng do ý chí điều khiển. Vì thế nên hơi thở cho ta cơ hội thuận tiện để mở rộng quyền kiểm soát của ta trong cơ thể"; vậy chúng ta có thể đoán được biết bao nhiêu khả năng có thể khai thác một khi chúng ta thực hành Niệm về hơi thở đúng phương pháp. Ngài nói tiếp rằng bởi việc quan sát không gián đoạn về sự phồng lên và xẹp xuống của cơ thể do hơi thở tạo ra, "ta có thể chứng ngộ được sự dâng lên và hạ xuống của Biên Vô Thường". Hành giả sẽ nhận thức rõ rệt sự phát sinh và tiêu diệt của chúng sanh và vạn vật. Đây không phải là một sự hiểu biết về lý trí, mà là một kinh nghiệm về tâm thức, vừa uyên thâm vừa cao siêu, mà ta nhận thức được một khi ta chứng ngộ sự phát sinh và tiêu diệt của hơi thở.

Thế rồi, về phương diện thân nghiệp, hành giả không còn hành động một cách đại dột nữa. Hành giả không còn nô lệ với cái xác thân nữa. Vượt lên khỏi tầng vật chất, hành giả sẽ thấy trong thân thể con người không có gì có thể làm nền tảng đứng lý cho quan niệm "Tôi" hoặc "Của Tôi". Và cũng không thể nói "Tôi Thở". Như vậy, hành giả sẽ thấy rằng trong thân này không có một thực thể trường tồn nào đáng cho ta bám níu hoặc có lợi cho ta bám níu, *"Anissite ca viharati na ca kinci loke upādiyati"* "Hành giả không tùy thuộc cái gì cả, cũng không bám níu cái gì cả trên thế gian này". Khi chứng được sự vô thường của xác thân, hành giả cũng chứng được tính vô thường của vạn vật. Chứng ấy hành giả mới thấy sự vật đúng theo chân tướng của nó. Lúc bấy giờ hành giả đã đạt đến tầng cao hơn. Niết Bàn nằm trên con đường ấy.

Cũng có những cách niệm thân khác. Đó là niệm về nhiều phần khác nhau trong cơ thể con người. Trong Kinh có kể đến 32 phần, thường được nghe những người giữ tám giới đọc khi họ xin giới: *"Atthi imasmim kāye kesa lomā nakhā dantā taco mansam nahāru atthi v.v..."* "Trong

thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương v.v...". Kinh chép tiếp rằng: "Hồi các Tỷ Khưu, giả như trong một cái giỏ có hai miệng, trong đó có đủ các loại hạt, như lúa đất gò, lúa mạch, đậu xanh, đậu chim, mè, gạo; và có một người với đôi mắt thật sáng, đến dờ nắp ra, rồi phân biệt như thế này: Đây là lúa đất gò, đây là lúa mạch, đây là đậu xanh v.v...; cũng như thế, một người Tỷ Khưu phải suy nghĩ về bản thân mình, có da bọc ngoài, trong đây như bản; nghĩ từ gót chân trở lên, từ đỉnh đầu trở xuống như vậy: "Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt v.v...". Một cách niệm thân khác nữa là lấy mỗi phần trong thân thể ra mà xem xét, nhớ đến vị trí, màu sắc, hình dáng của nó và để ý rằng phần nào cũng thấy nhơm nhớp và đáng ghét. Sự giải phẫu tỉ mỉ như vậy về xác thân sẽ giúp ta dứt bỏ cái ảo tưởng về "thân hình đẹp đẽ" và làm cho ta rõ tính như bản của nó. Trong lời chú giải có thêm rằng: "Dù tìm kiếm thể nào đi nữa trong cả thân hình chi cao quá một thước này, bắt từ gót chân trở lên, từ đầu trở xuống và từ ngoài da trở vào, không ai thấy được một máy may tinh khiết nào cả, dù nhỏ bằng nguyên tử; trái lại, người ta sẽ thấy toàn là đủ loại ô trược, rất hôi thối, rất có hại, trông rất chán, như là tóc, lông v.v...".

Niệm thân cách này rất cần thiết cho thế giới hiện đại vì ngày nay người ta đã quá chú trọng đến xác thân. Con người rất quyến luyến thân thể mình, xem nó như một sở hữu vô cùng quý giá. Vì thế, phải có một phương pháp giải phẫu cứng rắn như trên đây mới mong gọi lên trong con người lòng ghê tởm xác thân, ngõ hầu đi đến sự vô tư đối với nó và cuối cùng chứng ngộ sinh diệt của vạn vật. Chừng ấy ta mới thấy sự vật đúng theo chân tướng của nó. Hành giả lúc bấy giờ đạt đến một tầng cao hơn.

Có hai cách niệm thân nữa, là niệm Tứ Đại và niệm xác thân tan rã. Niệm Tứ Đại cũng là một giải phẫu xác thân, nhưng khác hơn lời giải phẫu vừa nói trên. Ở đây xác thân được chia làm Tứ Đại, nghĩa là Đất, Nước, Gió, Lửa. Những yếu tố này có thể trong thể xác con người cũng như trong bất cứ một vật chất vô tri nào. Đôi khi những đặc tính căn bản ấy của vật chất cũng được gọi là tính Cứng Đặc, tính Kết Hợp, tính Nóng Nhiệt và tính Di Động. Cách giải phẫu này có kết quả là khiến ta nhận thức rằng xác thân này không khác gì một vật chất vô tri nào, nó cũng vô ngã và vô thường vậy. Điều này thời đại của chúng ta thường hay quên, vì ta quá chú trọng đến thân thể. Cuối cùng lời giải phẫu như thế dẫn ta đến sự chứng ngộ sự sinh diệt của vạn vật. Khi thấy được chân tướng của sự vật, hành giả đã đạt đến một tầng cao hơn.

* * *

Chúng tôi đã cố gắng trình bày tường tận mặc dù cũng chưa đầy đủ chi tiết việc khảo sát của chúng tôi về loại Niệm đầu tiên là Niệm Thân (Kāyānupassanā). Giờ đây chúng tôi xin bàn qua loại Niệm thứ nhì, là Niệm Thọ (Vedanānupassanā). Đây cũng thế, hành giả phải nhìn đối tượng một cách khách quan. Hành giả không nên đồng nhất mình với loại Thọ mình cảm nhận. Thọ thì có Lạc Thọ, Khổ Thọ và Xả Thọ, và đối với mỗi loại Thọ ấy ta chỉ nên cảm thấy nó mà thôi.

Một người đau đớn về thể xác thường hay đồng nhất mình với cảm giác đau đớn ấy, đồng nhất chặt chẽ đến nỗi mình không thể xem nó một cách vô tư. Ta coi sự đau đớn là quan trọng nhất. Ta bị nó đè nén nặng nề. Đối với một Lạc Thọ cũng thế. Niệm Thọ giúp ta tách ra khỏi thân ta và xem những cảm giác với đôi mắt vô tư của người bàng quan. Trong lời chú giải về pháp Tứ Niệm Xứ, có kể ra câu chuyện của một vị trưởng lão trong hàng Tỷ Khưu: Thân ông đau đớn dữ dội, nhưng ông cố tâm Niệm Thọ và trở thành khách quan đến nỗi đôi khi người ta hỏi ông đau ở đâu, ông không thể chỉ được chỗ đau. Đối với hành giả nào tự luyện tập như thế, nghĩa là xem cảm giác một cách bình tĩnh, vô tư, không đồng nhất mình với nó thì sớm hay muộn, nó cũng phải mất tính cách tối quan trọng và tối cường bách mà trước kia hằng trụ trong nó. Hành giả cũng sẽ xem Thọ như một phần trong những hiện tượng luôn luôn biến chuyển của sự sống. Hành giả biết rằng những thọ ấy là vô thường. Nó cũng phát sinh và cũng hoại diệt. Cũng như đối với xác thân, đối với Thọ hành giả cũng chẳng thấy gì có thể làm nền tảng

đúng lý cho quan niệm "Tôi" hoặc "Của Tôi". Không thể nói "Tôi Cảm Thấy" mà phải nói "Có Một Cảm Giác".

Trong các loại Thọ nhứt thời ấy không có một loại nào mà trong đó ta có thể tìm thấy một thực thể trường tồn, có lợi cho ta bắm niu hoặc đáng cho ta bắm niu. Khi thấu hiểu được tính chất của Thọ, sự sinh diệt của nó, hành giả không còn bị nó kích động nữa. Nhờ quan sát sự sinh diệt của Thọ, hành giả thấy được sự sinh diệt của vạn vật. Hành giả thấy sự vật đúng theo chân tướng của nó. Khi hành giả đạt đến một tầng cao hơn.

* * *

Loại niệm thứ ba là Niệm Tâm (Cittanupassanà). Cũng như hành giả phải khách quan mà xem những tác dụng của Thọ trong thân thể mình, thì đây hành giả cũng phải khách quan mà xem những tác dụng của tư tưởng trong Tâm mình. Ta rất có lợi mà nhìn Tâm một cách khách quan. Có phải là hàng ngày ta luôn luôn tiếp xúc với trăm ngàn "khách khứa" (tư tưởng xảy đến cho ta) không? Đúng vậy. Mỗi ngày trăm ngàn tư tưởng nhập vào Tâm ta. Điều này thành một thường lệ, vì ta xem những tư tưởng đến viếng Tâm ta là một sự kiện dĩ nhiên. Mỗi tư tưởng phát sinh ra đều ảnh hưởng ta hoặc một cách tốt đẹp hoặc một cách xấu xa.

Tuy nhiên, tư tưởng sau có thể sửa đổi ảnh hưởng của tư tưởng trước. Một tư tưởng Sân chẳng hạn, có tác dụng tai hại đối với Tâm ta và chí đến Thân ta nữa; nhưng nếu tư tưởng liền kế đó lại là một tư tưởng có tính chất trái ngược hoặc một tư tưởng ăn năn chẳng hạn, biết mình đã làm quấy, thì tác dụng tai hại của tư tưởng Sân có thể được sửa đổi. Nếu ta tập thành thói quen, nhìn một cách khách quan bất cứ một tư tưởng xấu nào nảy sanh ra, thì ta có thể chặn đứng được dễ dàng sự tiến triển của tư tưởng xấu ấy.

Thực hành Niệm tâm có nghĩa là đào luyện thành thói quen lối nhìn một tư tưởng thật khách quan, chứ không chủ quan, và nhận thức rõ rệt sự hiện diện của nó. Không một tư tưởng nào được vào Tâm ta mà ta không hay biết rõ ràng. Chừng ấy ta mới khỏi bị tư tưởng sai khiến. Khi một tư tưởng Sân nổi lên, ta phải hoàn toàn hay biết và tự nhủ: "Hãy coi chừng, một tư tưởng sân đã vào Tâm ta rồi". Tự quan sát như thế đem lại kết quả tinh vi: Tư tưởng Sân mất tánh cách cưỡng bách của nó. Nó đã kiệt sức và không thể phát biểu ra ngoài bằng một hành động Sân. Phương pháp nhìn một cách khách quan bất cứ tư tưởng nào làm cho hành giả tránh khỏi ảnh hưởng tai hại của nó. Mỗi khi một tư tưởng xấu vào Tâm hành giả thì "con chó" sati (niệm) đang canh phòng liền sửa "người khách" xấu xa ấy và báo cho hành giả biết để cảnh giác; chừng ấy hành giả có thể khiến một tư tưởng có tánh chất trái ngược đến làm cho tư tưởng xấu kia vô năng, vô hiệu.

Trong lời chú giải về Pháp Tứ Niệm Xứ có kể câu chuyện của Phussa Deva Mahà Thera. Vị Đại Đức này thường hay dừng chân lại trong lúc đang đi, nếu có một tư tưởng xấu nào vào Tâm Ngài. Ngài nhất định đứng đó đến khi nào xua đuổi được tư tưởng xấu kia ra khỏi Tâm rồi Ngài mới chịu tiếp tục đi. Trong lúc Ngài đứng lại như vậy, ai cũng lấy làm lạ, không biết Ngài đã đi lạc đường hay là đã bỏ quên vật gì. Đến khi Ngài đắc quả A La Hán, mà chỉ mới có hai mươi tuổi, ít người biết được nhờ đâu Ngài đạt đến quả ấy. Vậy khi một tư tưởng xấu vào Tâm quý vị, quý vị phải vô tư và thành thật mà nhìn nó. Chỉ chú tâm đến tư tưởng đó mà thôi, đừng nhớ đến những việc đã xảy ra, làm nguồn gốc phát sinh ra tư tưởng đó, cũng đừng nhớ đến loại hành động nào mà tư tưởng đó gợi ra trong trí quý vị. Quý vị chớ nên nghĩ tới những vấn đề tùy thuộc như thế. Cứ nhìn thẳng vào tư tưởng ấy và chỉ nghĩ tới nó mà thôi. Chừng đó quý vị sẽ ngạc nhiên mà thấy tư tưởng xấu kia dần dần mất đi tính cách xúi giục của nó. Hãy kiên tâm mà nhìn nó. Cũng như nhà hiền triết Pythagore đã định nghĩa, quý vị chỉ nhìn nó mà thôi. Chỉ bao nhiêu đó thôi, và chắc chắn tư tưởng xấu kia sẽ không xúi giục quý vị hành động nữa. Nó cũng có thể biến mất.

Nhìn vào Tâm mình không phải luôn luôn là một chuyện dễ. Con người thường hay tránh việc nhìn thẳng thắn vào Tâm mình bởi vì, nếu nhìn rõ Tâm mà hay biết được tư tưởng xấu xa

thầm kín, điều ấy sẽ phá vỡ cái thành kiến tốt đẹp mà mình sẵn có đối với chính mình. Thực hành niệm tâm không gián đoạn sẽ giúp hành giả thấu hiểu rằng những tư tưởng của mình không phải là mình. Hành giả sẽ không đồng nhất mình với tư tưởng. Hành giả sẽ chứng được rằng, cũng như thân này, Tâm đây cũng chẳng phải là một thực thể, mà là một phối hợp tạm thời của những sự vật nhứt thời. Sự phối hợp tạm thời ấy cho ta cái ảo tưởng rằng có một thực thể trường tồn. Những thành phần phối hợp là vô thường và phải chịu biến chuyển như thể nào, thì vật được thành phần ấy phối hợp cũng vô thường và cũng phải chịu sự biến chuyển như thế ấy. Cũng như xác thân chỉ là sự phối hợp của tóc, thịt, móng, răng, toàn là những vật phải bị hoại diệt, thì Tâm cũng chỉ là sự phối hợp, hoặc nói cho đúng hơn, là sự kế tiếp của những tư tưởng mà tất cả đều hiện ra chỉ để rồi biến mất.

Tâm ví như dòng nước chảy, "*Nadi soto viya*". Dòng tư tưởng tạo ra cái ảo tưởng rằng có thực thể Tâm. Ví như những giọt nước kế tiếp nhau rút xuống thật nhanh cho ta cảm tưởng rằng có một đường nước chảy. Những tư tưởng cũng thế, nó nối nhau nhanh chóng cho đến nỗi ta lầm tưởng rằng có một thực thể gọi là Tâm. Chỉ nhờ thực hành "*cittanupassana*" (niệm tâm), ta mới thấy được rằng bản chất của tư tưởng là vô ngã và tư tưởng đều là những hiện tượng rõ ràng là nhứt thời. Nó đến rồi đi, nó hiện ra rồi biến mất. Như thế hành giả đã chứng ngộ sự sinh diệt của tư tưởng. Vậy, đối với tư tưởng, hành giả cũng không thấy có gì làm nền tảng đúng lý cho quan niệm "Tôi" hoặc "Của Tôi". Không thể nói "Tôi Tư Tưởng", nhưng phải nói "Có Sự Tư Tưởng". Trong những sự tiến triển nhứt thời ấy, không có một thực thể trường tồn nào có lợi cho ta bám níu hoặc đáng cho ta bám níu. Hành giả không tùy thuộc nơi nào cả, không bám níu gì cả trên thế gian này. Hành giả thấy được sự sinh diệt của vạn vật. Hành giả đã đạt đến một tầng cao hơn, và Niết Bàn nằm trên con đường ấy.

* * *

Giờ đây chúng ta nói đến loại Niệm cuối cùng, khác hẳn với các loại Niệm đã kể trên, là Niệm Pháp (*Dhammanupassana*). Danh từ Pali "*dhamma*" (pháp) đây có một nghĩa rất đặc biệt. Nó có nghĩa là "thành phần của tư tưởng" hoặc "đối tượng của Tâm", và nó đặc biệt ám chỉ Năm Chương Ngai: Tham dục, thù hận, hôn trầm thù miên, phóng dật hối tiếc và hoài nghi); Ngũ Uẩn (*Panca Upadanakkhandha*); Lục căn (*Salayatana*); Thất Giác Chi (*Satta Bojjhanga*) và Tứ Diệu Đế (*Cattari Ariya Saccani*). Đó là những "*dhamma*" (pháp) được đề cập trong Tứ Niệm Xứ Kinh.

Nhờ sự kinh nghiệm hàng ngày, hành giả biết quan sát những "*dhamma*" ấy (đối tượng đặc biệt của Tâm). Hành giả phải chú ý đến những pháp đó nếu nó đã phát sinh trong tâm mình, và nếu nó không có phát sinh trong Tâm mình, hành giả cũng phải hay biết rằng nó không có phát sinh trong Tâm mình. Điều quan trọng không phải là sự hiểu biết những "*dhamma*" đó bằng lý thuyết. Ta phải "chứng" nó và thấu rõ nó khi nó phát sinh.

Như về Năm Chương Ngai chẳng hạn, ta không nên chỉ biết bằng lý thuyết rằng nó là những điều cản trở cho sự tiến bộ của ta trên con đường tu luyện, mà việc chánh yếu là ta phải coi chừng cẩn thận, để nó phát sinh trong Tâm ta là ta phải hay biết liền. Cùng thế ấy, mỗi khi một chân lý phát hiện trong Tâm hành giả, như Khổ Đế chẳng hạn, hành giả phải hay biết nó ngay. Lối hành thiền này vừa là một liều thuốc giải độc cho những tư tưởng xấu, vừa là một sự chuẩn bị đón tiếp những Chân Lý trong Phật Pháp. Như vậy tất cả những kinh nghiệm hàng ngày của hành giả được đem ra đối chiếu và chứng y với những giáo điều trong Phật Pháp ở một điểm nào đó. Quán tưởng như thế về đối tượng của Tâm khi nó phát sinh, hành giả một lần nữa thấy rằng không có một thực thể trường tồn nào có lợi cho ta bám níu hoặc đáng cho ta bám níu. Hành giả không tùy thuộc gì cả, không bám níu gì cả. Lần nữa hành giả đạt đến một tầng cao hơn, và Niết Bàn nằm trên con đường ấy.

* * *

Chúng tôi đã nói đầy đủ về phần lý thuyết cũng như về phần thực hành Tứ Niệm Xứ. Giờ đây chúng ta hãy bàn qua việc áp dụng của Pháp này vào đời sống hiện đại. Trước hết ta hãy xem coi ở thế giới hiện nay những điều kiện về đời sống của con người đã tiến triển đến đâu. Hồi thế kỷ thứ XVII và thế kỷ thứ XVIII, chúng ta thấy xã hội đã mãn nguyện nhờ ở một đức tin ngây thơ về tiện nghi vật chất và ở những niềm hy vọng mà Tôn Giáo đã đem lại. Đến thế kỷ sau, Tôn Giáo lại bị Khoa học lật đổ. Khoa học từ đó ngự trị tuyệt đối và xã hội lúc bấy giờ chuyển lo chế tạo đủ loại khí cụ hữu ích và đủ thứ máy móc vạn năng để cung phụng cho con người. Rồi về sau chúng ta thấy xuất hiện lòng Tham thống trị, hoàn cầu toan cướp đoạt lẫn hời địa vị của Khoa học. Sự kiện này đưa đến việc liên kết giữa lòng Tham và Khoa học. Rồi từ đây Khoa học bị lợi dụng một cách dễ dãi, dễ rồi chế tạo ra náo là khí cụ tối tân, náo là máy móc tinh xảo, không để phụng sự cho lợi ích nhân loại, mà là để cho con người giết hại lẫn nhau. Thế chiến thứ nhứt kể đến thế chiến thứ nhì đem lại những biến đổi ghê tởm trên thế gian, biến đổi trong cơ cấu xã hội, biến đổi trong kinh tế, biến đổi trong chánh trị.

Con người bắt đầu hết tin tưởng nơi những tư tưởng xưa kia. Con người bắt đầu mệt mỏi sát Tôn giáo, mệt mỏi những tưởng thưởng về tương lai, vì con người hết quan tâm đến điều thiện và chỉ khao khát được hưởng cho đầy đủ trong hiện tại mà thôi. Tập hợp lại thành một quốc gia, con người khao khát hưởng được quyền thế, mong mỗi thống trị cả hoàn cầu. Vì thế nên những giá trị tinh thần bị suy giảm và hai thế chiến vừa qua đã chứng rõ điều ấy. Cái gọi là Văn Minh ngày nay chỉ là một lớp sơn mỏng về lễ phép xã giao bề ngoài. Hai thế chiến đã làm nứt rạn lớp sơn ấy và phô bày ra ánh sáng cái thú tánh trong con người hiện đại. Sự tàn sát hàng triệu người, những khổ cảnh dã man trong các trại tập trung, những tai họa khủng khiếp không diễn tả nổi ở Hiroshima và Nagasaki chứng tỏ một điều đáng lo là thế giới hiện nay đang đi lần vào sự sụp đổ nguy hiểm. Nếu ta không lên tiếng để chặn đứng lại thì ta sẽ bị tiêu diệt bởi chính những độc ác của ta. Hình như nhà Khoa học ở thời đại này tưởng rằng mình đã giúp ích cho nhân loại. Nhưng, xin hỏi quý vị, căn cứ vào đâu mà cho rằng họ đã phụng sự nhân loại?

Thời đại khoa học hiện nay thật có làm giảm bớt những đau khổ. Đúng vậy, người ta đã chữa được nhiều chứng bệnh, đã phát minh ra nhiều thứ thuốc mới và giúp con người sống lâu hơn. Thời đại khoa học ngày nay đã xây cất náo là đô thị lớn, náo là cầu lớn, náo là xưởng lớn. Người ta đã chế ra xe cộ, tàu bè, phi cơ có khả năng tuyệt diệu để du hành trên mặt đất, dưới biển và trên không trung. Khoa học xóa bỏ không gian, tiết kiệm nhân lực và chế ngự thời gian. Nhưng, xin hỏi quý vị, Khoa học hiện đại có phát minh được thứ khí cụ nào hầu giúp con người trở nên cao thượng chăng? Khoa học hiện đại có phát minh ra một thứ khí cụ nào để giúp con người diệt Tham, Sân, Si chưa? Khoa học đã thám dò vũ trụ bên ngoài và đã cướp lấy những bí ẩn của thiên nhiên, nhưng việc làm đó không dẫn đến giải thoát cho người. Có một thế giới khác, một thế giới có ích lợi cho ta thâm hiểm hơn, đó là Tâm giới. Quý vị hãy tham cứu thế giới này bằng sự tham thiền đi, rồi quý vị sẽ đạt được trực giác và do đó quý vị sẽ giải quyết được vấn đề nhân sinh. Chừng ấy quý vị sẽ đạt được Pannà, hay Huệ, và nhờ đó quý vị sẽ thấy đáng chán tưởng của vạn vật. Mỗi bước nhỏ mà quý vị tiến về hướng ấy đều là những bước đến gần sự giải thoát, những bước đến Niết Bàn vậy. Trào lưu rộng lớn, trào lưu nguy hiểm hiện tại lôi ta xa cách chân tiến bộ.

Vì vậy nên một trào lưu trái ngược lại, cũng không kém phần rộng lớn, rất cần thiết cho nhân loại. Thế nên thực hành Satipatthàna (Tứ Niệm Xứ) mới là quan trọng và thích hợp. Satipatthàna giúp con người hiện đại có sức chèo ngược trào lưu này để hướng về nơi giải thoát bằng cách cho mình đủ trí tuệ để nhận thức đâu là những khuynh hướng xấu xa để tránh. Mỗi khi khuynh hướng của thời đại này lôi kéo quý vị tách xa con đường chánh đáng mà quý vị gần như không hay biết, thì quý vị nên tin cậy nơi "con chó" Sati trung thành của quý vị, để nó kéo quý vị trở lại. Sức mạnh của Satipatthàna là như thế.

Thời đại hiện tại là thời đại của sự hấp tấp và của tốc lực. Con người thực ra không có thì giờ để suy nghĩ cho chính xác. Nếu có chẳng nữa, thì cũng để mà suy nghĩ làm thế nào để sống

cái đời sống quây quần, lão đảo này, từ ngày này qua ngày nọ. Nếu ta không tập suy nghĩ cho chính xác, sâu xa, thì ta dễ bị mất năng lực của Tâm. Như bàn tay của quý vị chẳng hạn, nếu trong thời gian sáu tháng mà quý vị không dùng đến nó, thì nó phải bị gãy yếu đi. Cũng thế, nếu quý vị không tập suy nghĩ cho sâu xa thì khả năng ấy của Tâm sẽ bị suy nhược và điều nguy hiểm cho quý vị là quý vị sẽ mù quáng tin theo những gì của bất cứ một ai nêu ra: Do đó họ có thể chế ngự được quý vị. Hiện nay sự kiện ấy đang diễn ra trước mắt ta. Trong giới doanh nghiệp, trong giới nông nghiệp, trong giới giáo dục, trong giới chánh trị, trong sinh hoạt hàng ngày, có một thiểu số người đang thao túng một số đông khác. Đa số này chỉ biết noi theo tư tưởng của thiểu số kia.

Hiện nay, quý vị hãy thử xem coi có bao nhiêu tư tưởng đã tạo ra cho quý vị. Phải chăng đôi khi quý vị không còn tự do lựa chọn những vật cần dùng của mình và quý vị quyết định một cách vô ý thức? Ngày nay, lối quảng cáo hàng hóa ở khắp nơi làm cho quý vị. Nhiều khi quần áo của quý vị cũng bị người ta chọn lựa thể cho quý vị mà quý vị không dè. Sách quý vị đọc cũng thế và những được phẩm có bằng phát minh mà quý vị thường uống cũng thế. Đó là kết quả xảo diệu của quảng cáo, vì những người làm quảng cáo rất thông tâm lý. Báo chí cũng có trách nhiệm phần nào trong việc xây dựng những tư tưởng mẫu mực để cảm kích con người. Phần đông con người lại lấy làm thỏa mãn mà nhận lãnh những ý kiến ấy mà không cần phân đoán. Hiện nay có rất ít người biết tự mình tư tưởng, không để ai ảnh hưởng. Sự kiện này có nghĩa là phần đông con người chưa định Tâm, nên Tâm còn yếu ớt. Kết quả tai hại là hiện nay con người bị thiệt thòi trên đường tiến triển của Tâm, vì ta không thể nào tiến về mặt tinh thần nếu ta không định Tâm và không tham thiền. Nếu không tham thiền, dù quý vị có sống một cuộc đời lương thiện đến mức nào đi nữa, cũng không có gì bảo đảm rằng quý vị luôn luôn chánh trực được. Quý vị có thể bị sa ngã bất cứ lúc nào. Phương pháp dễ nhất để luyện Tâm thành một sức mạnh là thực hành số tức quan (anāpānāsati) mỗi ngày một chút ít. Không có cách tham thiền nào dễ cho con người hiện đại thực hiện hơn số tức quan. Chỉ có số tức quan mới bảo đảm ta tránh khỏi ảnh hưởng bên ngoài.

Một đặc điểm khác của đời sống hiện đại là việc quá chú trọng về vấn đề nam, nữ. Hầu hết mọi việc đều được sắp đặt và lái như thể nào để nhục dục con người phải bị kích thích. Hãy nhìn xem xung quanh quý vị coi điều đó có đúng không? Quý vị hãy nhìn xem biết bao nhiêu là tiểu thuyết nhảm nhí, biết bao nhiêu là sách, báo khiêu dâm được xuất bản và trưng bày trong bất cứ nhà sách nào ở lề đường, vì được dán nhãn hiệu là tác phẩm văn chương; rồi quý vị sẽ ngậm ngùi mà nhận thấy rằng con người đã trượt lạc và xuống hố quá sâu. Quý vị hãy xem những phim được chiếu và những vũ điệu đời nay. Xin hỏi quý vị, vậy chờ những rạp chiếu bóng và những nơi khiêu vũ, những cuộc thi sắc đẹp và những hộp đêm có ích lợi gì cho con người hiện đại, nếu không phải với mục đích là để kích thích nhục dục con người? Nếu thỉnh thoảng không ai nhắc lại cho con người hiện đại rõ cái chân tướng của xác thân thì tâm họ sẽ bị che ám bởi sự quá chú trọng về vấn đề nam, nữ và thể xác. Họ sẽ mất hẳn tất cả quan niệm về sự tương xứng quân bình và họ sẽ lấy giả làm chân. Kết quả sẽ là hỗn loạn, bất hòa và trụy lạc.

Một đặc điểm khác nữa của thế hệ ngày nay là lòng khao khát cái gì mới lạ. Lòng khao khát này đã thành một tật bệnh. Bởi không thực hành Sati (Niệm), con người không thể thấy được chân tướng của vạn vật và không thể phân biệt đâu là chánh yếu, đâu là phụ thuộc. Vì thế nên con người luôn luôn sống với một tâm trạng do dự, lúc nào cũng bất mãn. Một đời sống bình thản có vẻ quá u buồn chán đối với họ. Họ khao khát những gì kích thích họ. Họ sống bằng cảm kích. Họ luôn luôn mong mỏi và cái gì mới, cái gì lạ. Họ không thể tự mãn với những lẽ lối, những hoàn cảnh, những tình thế hiện hữu. Họ sẽ luôn luôn trông mong vào một lẽ lối mới, máy móc mới, được phẩm mới, một đời sống mới, một lý tưởng mới. Họ mau chán những gì đã có. Họ thất vọng nếu đời họ không có nhiều cảm kích. Họ thất vọng nếu mỗi sáng họ không thấy những "tít" thật lớn trong báo chí. Thái độ đó là triệu chứng của bệnh tinh thần bất an.

Người làm quảng cáo và nhà doanh nghiệp sẵn sàng lợi dụng nhược điểm này của con người hiện đại. Khi một kiểu vật phẩm nào đó hết thông dụng thì một kiểu khác liền được đem ra thị trường thay thế. Quý vị hãy xem cách thay đổi mau chóng của thời trang trong y phục. Hãy xem coi các kiểu bàn ghế và các vật dụng khác thay đổi dường nào. Những thay đổi liền liền như vậy nhắm mục đích chiều cái tính nguy hiểm trong con người hiện đại là tính luôn luôn đòi hỏi cái mới, cái lạ. Phương thuốc duy nhất trị tật bệnh đó là học "Nghệ Thuật" nhìn sự vật một cách khách quan thì quảng cáo không còn dễ gì ảnh hưởng được họ. Sự quan sát khách quan cũng sẽ giúp họ khám phá ra biết bao nhiêu rựu cũ trong những chai mới. Họ không còn ảo tưởng cho rằng vật gì mới lạ là quý. Vì hoàn toàn hiểu biết cái gì là chánh trong đời họ và phân biệt rõ ràng đâu là chánh yếu, đâu là phụ thuộc nhờ Sati (Niệm) nên họ hết còn là nạn nhân của tính ham mê cảm kích quá đáng.

* * *

Tôi đã trình bày cùng quý vị việc áp dụng Pháp Tứ Niệm Xứ vào đời sống hiện đại. Còn một phương diện nữa của vấn đề cần cho ta chú ý đến. Có lẽ quý vị cho rằng Tứ Niệm Xứ là một phương pháp quá phiền toái và mệt nhọc, không thể nào thực hành cho có kết quả trong một kiếp người. Đức Phật có nói như thế chăng? Có khi nào Đức Phật nói Niết Bàn không thể đạt được ngay ở kiếp này chăng? Trong một bài Pháp hùng hồn về Tứ Niệm Xứ, Đức Phật quả quyết rằng nếu ai thực hành Tứ Niệm Xứ trong bảy năm thì người ấy thấu đạt được một trong hai kết quả sau đây: là chứng ngộ đạo quả A La Hán ngay ở kiếp này, hoặc ít ra cũng chứng được đạo quả A Na Hàm (Bất Lai). Trong câu kể đó Đức Phật nói tiếp: "Hỡi này các Tỷ Khuru, đừng nói chỉ đến bảy năm, sáu năm cũng đủ vậy". Trong câu kể nữa Ngài nói rằng năm năm cũng đủ. Rồi kể đó Ngài sụt xuống còn bốn năm, ba năm, hai năm và một năm, Sau nữa chỉ còn bảy tháng, sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng, nửa tháng và cuối cùng bảy ngày.

Câu chuyện này cho ta thấy rằng việc chứng ngộ Niết Bàn không phải là một vấn đề thời gian, nhưng lại là vấn đề tinh tấn của hành giả hơn. Vậy, quý vị hãy để ý xem, bảy ngày mà chứng được Niết Bàn có phải là thành tựu mau lẹ không? Hiện nay con người vốn không nhẫn nại, luôn luôn mong mỏi những kết quả mau lẹ. Đây là một bảo đảm về kết quả mau chóng có gì hơn. Tại sao con người hiện đại không nhận lấy tặng vật này đi? Có lẽ vì cho rằng kết quả hứa hẹn quá tốt đẹp nên khó mà có thật được. Nhưng ở đây, ý kiến này nọ là không thành vấn đề; thực hành mới là vấn đề. Muốn biết một món bánh có ngon hay không, ta phải ăn nó, chứ không phải đi phân tách nó và học hỏi những chất hóa học trong bánh đó. Vậy thì cuối cùng tôi xin nhắc với quý vị điều này: Xin hãy ngưng tranh luận suông về Tứ Niệm Xứ. Xin quý vị hãy yên lặng mà thực hành đi, rồi chính quý vị sẽ thấy kết quả. Đức Phật đã nói: "**Ehi passiko**", "**Hãy đến và tự mình chứng lấy**".

*V.F. Gunaratna,
(Bản duyệt lại của bài Pháp thuyết tại Sở Học Vụ,
Hội Phật Giáo, Colombo, năm 1983).*

-ooOoo-

[Đầu trang](#)

Chân thành cảm ơn Tỷ kheo Thiện Minh đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 02-2003)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 22-02-2003