

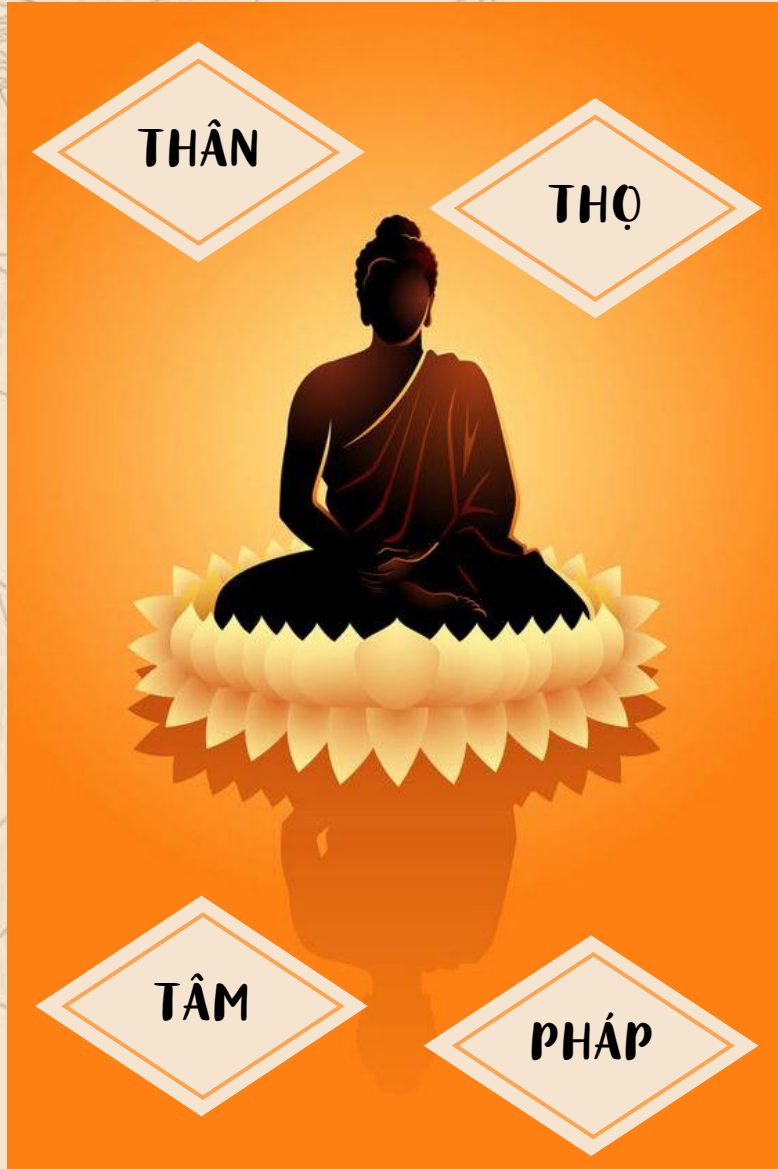
GO SINGA

THIỀN SƯ NGUYÊN TUỆ

Pháp Hành

TỨ NIỆM XỨ

CON ĐƯỜNG ĐỘC NHẤT đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh Trí, chứng ngộ Niết Bàn.



“

*Hãy tự mình nương tựa nơi chính mình, nương tựa
nơi Chánh Pháp, đừng nương tựa một gì khác.*

Và thế nào là tự mình nương tựa nơi chính mình, nương tựa
nơi Chánh Pháp, đừng nương tựa một gì khác?

Vị Tỷ kheo sống trú quán Thân nơi Thân, nhiệt tâm, tỉnh
giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời; sống trú quán
Thọ nơi Thọ; sống trú quán Tâm nơi Tâm; sống trú quán
Pháp nơi Pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp
phục tham ưu ở đời là tự mình nương tựa nơi chính mình,
nương tựa nơi Chánh Pháp, không nương tựa một gì khác.’

- ĐỨC PHẬT -

MỤC LỤC

4	Mở đầu – Giới thiệu Pháp hành Tứ Niệm Xứ
17	Chương 1 – QUÁN THÂN NƠI THÂN
44	Chương 2 – QUÁN THỌ NƠI THỌ
63	Chương 3 – QUÁN TÂM NƠI TÂM
78	Chương 4 – QUÁN PHÁP NƠI PHÁP
105	Tổng kết
110	Lời dặn dò từ Thiền Sư Nguyên Tuệ





Mở đầu

GIỚI THIỆU PHÁP HÀNH
TỨ NIỆM XỨ

PHÁP HÀNH TỨ NIỆM XỨ - THÂN * THỌ * TÂM * PHÁP



3 NỘI DUNG TU HỌC

Nội dung của sự tu học Bát Chánh Đạo bao gồm 3 phần: Pháp học, Pháp hành và Pháp thành.



PHÁP HỌC

Nghe giảng để hiểu đúng sự thật về thực tại, về duyên khởi, vô thường vô ngã, Khổ - Tập - Diệt - Đạo.



PHÁP HÀNH

Thực hành Tứ Niệm Xứ
- 4 loại Chánh Niệm:
Thân, Thọ, Tâm, Pháp.



PHÁP THÀNH

Kết quả thu nhận được, thân chứng được **Tâm giải thoát**,
Tuệ giải thoát.



LỘ TRÌNH VĂN – TƯ – TU

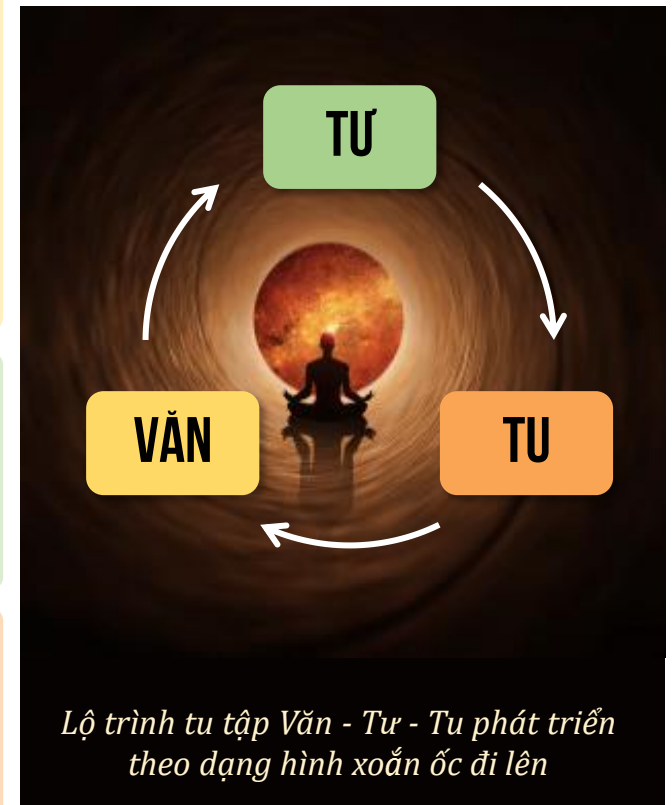
45 năm thuyết pháp, Đức Phật đã dày công thiết lập nên LỘ TRÌNH TU CHỨNG DUY NHẤT là **VĂN - TƯ - TU**. Không có có phương pháp tu tập nào, không có cách thức nào có thể Giác Ngộ mà không tuân thủ lộ trình VĂN - TƯ - TU.

VĂN là được nghe giảng từ bậc Chánh Đẳng Giác hoặc tự mình nghiên cứu kinh điển của bậc Chánh Đẳng Giác lưu truyền mà có được HIỂU BIẾT ĐÚNG SỰ THẬT về tất cả pháp, gọi là LIỄU TRI tất cả pháp. Trong đó có Liễu tri Duyên khởi, Vô thường, Vô ngã, Liễu tri Vị ngọt, Sự nguy hiểm, Sự xuất ly, Liễu tri Khổ Tập Diệt Đạo. Sự LIỄU TRI này còn có các tên gọi khác là MINH, TRÍ TUỆ, CHÁNH TRI KIẾN do Nghe mà có, nên gọi là VĂN TUỆ.

TƯ là tư duy về các vấn đề VĂN TUỆ đã tiếp thu, làm cho HIỂU BIẾT ĐÚNG SỰ THẬT về các pháp được sâu sắc và lớn rộng hơn Văn tuệ.

Trí tuệ do tư duy mà đạt được, gọi là TƯ TUỆ.

TU là thực hành Bát Chánh Đạo siêu thế bao gồm 8 chi phần: Chánh niệm - Chánh tinh tấn - Chánh định - Chánh tư duy - Chánh tri kiến - Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Pháp tu này thực hành cả 8 CHI PHẦN trong mối quan hệ Duyên khởi lên các chi phần (bao gồm CHỈ và QUÁN).





PHÁP HÀNH TỨ NIỆM XỨ

Thực hành Bát Chánh Đạo thực chất là thực hành TỨ NIỆM XỨ: Rèn luyện BỐN LOẠI TRÍ NHỚ CHÁNH, mà thuật ngữ Phật học Hán Việt gọi là CHÁNH NIỆM. Mục đích để THẤY BIẾT ĐÚNG SỰ THẬT về THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP.

NIỆM THÂN

NHỚ ĐẾN CHÚ TÂM
quán sát Thân nơi Thân
với Chánh niệm,
Nhiệt tâm,
Tỉnh giác

NIỆM THỌ

NHỚ ĐẾN CHÚ TÂM
quán sát Thọ nơi Thọ
với Chánh niệm,
Nhiệt tâm,
Tỉnh giác

NIỆM TÂM

NHỚ ĐẾN CHÚ TÂM
quán sát Tâm nơi Tâm
với Chánh niệm,
Nhiệt tâm,
Tỉnh giác

NIỆM PHÁP

NHỚ ĐẾN CHÚ TÂM
quán sát Pháp nơi Pháp
với Chánh niệm,
Nhiệt tâm,
Tỉnh giác

PHÁP HÀNH

Thực hành Tứ Niệm Xứ
- 4 loại Chánh Niệm:
Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Vì sao Pháp Hành chỉ là
thực hành Tứ Niệm Xứ?

CỐT LÕI PHÁP HÀNH mà Đức Phật
giảng dạy: THỰC HÀNH CHÁNH NIỆM.

Vì nếu Chánh niệm khởi lên thì toàn bộ
Bát Chánh Đạo siêu thế sẽ tự động khởi
lên theo định luật duyên khởi.

QUÁN LÀ GÌ?

Quán là chữ nói tắt của từ QUÁN SÁT, chỉ lộ trình tâm Bát Chánh Đạo bao gồm: Chánh niệm (nhớ đến) - Chánh tinh tấn (nhiệt tâm) - Chánh định (chú tâm) - (Tĩnh giác).

Có Chánh Niệm thì toàn bộ Bát Chánh Đạo sẽ khởi lên và trên Bát Chánh Đạo sẽ có cái biết như thực là Tĩnh giác (biết trực tiếp) và Chánh kiến (biết ý thức).

VÌ SAO NÓI: QUÁN THÂN NƠI THÂN, QUÁN THỌ NƠI THỌ, QUÁN TÂM NƠI TÂM, QUÁN PHÁP NƠI PHÁP?

Chữ Thân, Thọ, Tâm, Pháp đều được lặp lại hai lần.

Nghĩa là: khi thực hành (TU) thì quán sát TRỰC TIẾP đối tượng khi nó ĐANG XẢY RA, đang có mặt, hiện hữu, đưa đến hiểu biết đúng sự thật về Thân, Thọ, Tâm, Pháp (TU TUỆ).

Còn khi nghe giảng (VĂN) hay tư duy (TU) thì phải hình dung hay nhớ lại những điều đã học để quán sát thì lúc đó chỉ mới dừng lại ở VĂN TUỆ và TƯ TUỆ.

SỐNG *trú*

Quán **THÂN** *nơi* **THÂN**

Quán **THỌ** *nơi* **THỌ**

Quán **TÂM** *nơi* **TÂM**

Quán **PHÁP** *nơi* **PHÁP**

với

CHÁNH NIỆM,

NHIỆT TÂM

TĨNH GIÁC

để nhiếp phục

tham ưu ở đời.





TRÍ TUỆ PHÁT SINH KHI HÀNH TỬ NIỆM XỬ

TRÍ TUỆ theo nghĩa gốc của Phật học là những hiểu biết ĐÚNG SỰ THẬT, gồm 3 cấp độ.



- Để TU TUỆ khởi lên và do Tu tuệ sẽ sống với Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát thì phải có Chánh niệm NHỚ ĐƯỢC Văn tuệ đã học. Để NHỚ ĐƯỢC Văn tuệ đã học thì phải học và nghe giảng những KIẾN THỨC ĐÚNG SỰ THẬT mà Đức Phật đã khám phá ra. Thêm nữa, phải Tư duy về điều đó để kích hoạt *làm cho thông tin đó nổi bật nhất* trong bộ nhớ (Tư tuệ).
- Không thể có Trí tuệ là Tu tuệ xảy ra trong các tình huống đa dạng của cuộc sống nếu không có Văn Tuệ và Tư Tuệ.
- Không phải ĐỊNH PHÁT SINH RA TUỆ mà TUỆ xảy ra theo lộ trình VĂN - TƯ - TU.

Khi thực hành Niệm Thân là nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân thì kinh nghiệm được có SỰ GHI NHẬN thuần túy từ đối tượng này sang đối tượng khác mà không tìm hiểu, không nhận xét đánh giá đối tượng.

Lúc đó ý thức Chánh kiến khởi lên, hiểu biết đúng sự thật về các nội dung:

- Sự ghi nhận thuần túy gọi là Tỉnh giác.
- Tuệ tri Tỉnh giác có tính chất vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt.
- Tuệ tri có sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác với hai loại chú tâm có tầm có tứ và không tầm không tứ; Tuệ tri sự chú tâm liên tục phát sinh Chánh định; Tuệ tri đây là Sơ thiền hay Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền.
- Tuệ tri vô thường, vô chủ vô sở hữu (vô ngã).
- Tuệ tri Khổ diệt (Niết bàn).

→ Đây chính là **Nhận thức CHÁNH KIẾN, là TRÍ TUỆ, là TUỆ TRI hay TU TUỆ khi hành Tứ niệm xứ.**

Đối với Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp cũng tương tự như vậy.



Lưu ý

Trí tuệ là Tu tuệ này khởi lên khi hành giả đối mặt với cuộc sống thật, dùng cho cuộc sống thật, là một lối sống với Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát.

*Khi Tu tuệ xuất hiện trên lộ trình tâm là Bát chánh đạo siêu thế, thông tin Tu tuệ sẽ được lưu vào bộ nhớ và nó sẽ **sâu sắc, vững chắc và nổi bật** hơn Văn tuệ. Do nhiều lần và nhiều lần như vậy mà HIỂU BIẾT ĐÚNG là Tu tuệ, là Minh này sẽ "xoá bỏ" HIỂU BIẾT SAI, là Vô minh trong bộ nhớ.*



CÁC TƯ THẾ THỰC HÀNH

Cốt lõi của sự thực hành Tứ Niệm Xứ là rèn luyện Chánh niệm, rèn luyện kỹ năng CHÚ TÂM LIÊN TỤC CẢM GIÁC TOÀN THÂN. Vì vậy, có thể thực hành trong mọi tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi..., trong tất cả mọi hoạt động của cuộc sống hàng ngày: ăn uống, vệ sinh, dọn dẹp... và trong khi làm việc.

Trong đó, thiền ngồi (tọa thiền) là sự thực hành quan trọng nhất. Việc tọa thiền sẽ giúp rèn luyện, hình thành trí nhớ chú tâm liên tục cảm giác toàn thân được nhanh và hoàn chỉnh, từ đó có thể phát triển thói quen chú tâm này ra toàn bộ sinh hoạt đời sống.



Trong cuốn Pháp hành Tứ Niệm Xứ này, hành giả sẽ được hướng dẫn cách thức thực hành trong nhiều tư thế:

- THIỀN TỌA
- THIỀN ĐỨNG
- THIỀN HÀNH
- THIỀN NẪM
- TU TẬP TỰ DO
- ỨNG DỤNG VÀO ĐỜI SỐNG

TƯ THẾ THÂN THỂ KHI TỌA THIỀN

TAY



- Gài 2 ngón trỏ và giữa vào nhau. Ngón út và áp út đặt lên nhau. 2 ngón cái để chạm vào nhau. Đặt 2 bàn tay lên chân.
- Không khuỳnh ra cũng không ép vào mà để 2 tay thông theo chân một cách tự nhiên.

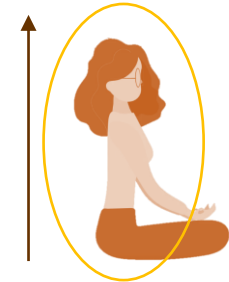
CHÂN

- Có thể ngồi kiết già, bán già, chân trước chân sau, bó gối hay như kiểu người Việt ngồi ăn cỗ.
- Kiết già là tư thế ngồi tốt nhất.



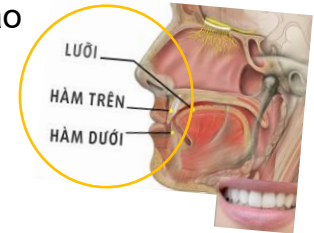
ĐẦU, CỔ, LƯNG

Giữ cho cổ thẳng, đầu thẳng, lưng thẳng một cách tự nhiên, không rướn lên.

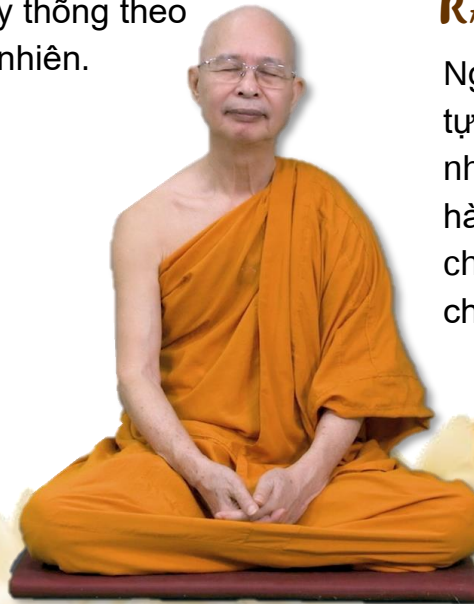


RĂNG LƯỠI

Ngậm chặt răng lưỡi một cách tự nhiên: 2 hàm răng chạm vào nhau, hàm trên thò ra ngoài, hàm dưới thụt vào trong một chút - lúc đó đầu lưỡi tự động chạm vào hàm răng trước.



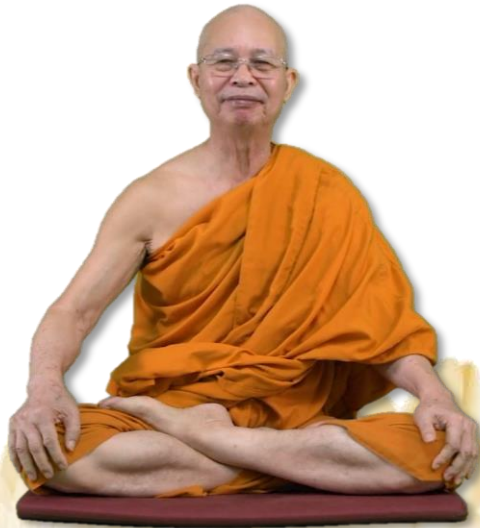
→ cảm giác như là ngậm lấy lưỡi, phát sinh cảm giác rất nổi bật.



Đây là tư thế ngồi thù thắng nhất

CÁC KIỂU NGỒI KHI TỌA THIỀN

(Tư thế CHÂN)



KIẾT GIÀ

(Kiểu ngồi tốt nhất)



BÁN GIÀ



KIỂU NGỒI ĂN CỎ



CHÂN TRƯỚC CHÂN SAU



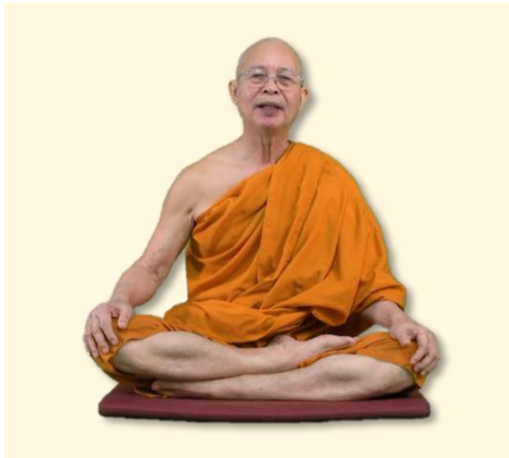
BÓ GỐI

Hướng dẫn ngồi **KIẾT GIÀ & BÁN GIÀ**



KIẾT GIÀ

- Bắt bàn chân phải chạm vào đùi trái và bàn chân trái chạm vào đùi phải.
- Kéo 2 đầu gối ra xa nhất, để cho 2 bàn chân chỉ chạm nhẹ lên đùi, sao cho toàn bộ đùi trái, đùi phải và đầu gối đều chạm lên sàn.
- Nếu khi bắt chân lên mà một bên đầu gối kênh lên thì đổi chân.
- Không nên dùng bồ đoàn (nếu trước đó đã quen dùng thì ban đầu vẫn dùng nhưng dần dà giảm độ cao của bồ đoàn đến khi bỏ hẳn).



BÁN GIÀ

- Chân phải đặt lên chân trái hoặc chân trái đặt lên chân phải.
- Lưu ý: Nên để lệch chân trên vào phía trong một chút, chân dưới ra ngoài một chút thì mắt cá của chân trên không đè lên chân dưới.

Lưu ý

- Ban đầu không nhất thiết phải ngồi ngay tư thế kiết già mà ngồi tư thế nào cũng được, thực hành để đạt định đã rồi tập ngồi kiết già.
- Khi ngồi kiết già hay bán già mà cái đau bắt đầu chi phối thì có thể chuyển sang ngồi kiểu bó gối trong vài phút. Khi chân hết đau thì lại trở về với tư thế bán già hoặc kiết già.

Hướng dẫn chung THIỀN HÀNH

Nội dung thực hành

Rèn luyện trí nhớ chánh, nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận/ thấy cảm giác toàn thân theo nhịp đi.

Cách thực hành

- Nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi.
- Nhớ đến nắm chặt 2 ngón tay cái. Để cho 2 tay chuyển động một cách tự nhiên theo thân, hoặc chắp 2 tay ra đằng sau lưng.
- Theo nhịp bước, khởi lên "thấy, thấy" (hoặc có thể dùng các từ nhắc khác như "chú tâm" hoặc "ghi nhận", tùy mỗi người). Mục đích để nhớ đến chú tâm cảm giác răng lưỡi, cũng như nhớ đến chú tâm liên tục cảm giác toàn thân.
- Đi một cách tự nhiên như nhiên, không quá nhanh cũng không quá chậm.



Lưu ý

Việc thực hành chỉ như vậy. Sẽ kinh nghiệm được sự chú tâm tự động xảy ra từ cảm giác này sang cảm giác khác trên thân.

Không can thiệp, điều khiển sự chú tâm ở đâu cả.



Tư thế thân thể khi thiền hành

Có thể chắp 2 tay ra đằng sau lưng →



“

Không đức tin tôn giáo, không lễ bái cầu nguyện,
không một thế giới tâm linh siêu hình huyền bí,
hành giả TỨ NIỆM XỨ đi thẳng vào thực tại mắt
thấy, tai nghe với cái biết ĐÚNG NHƯ THẬT. Và
với cái biết đúng như thật, hành giả sẽ chứng ngộ
và an trú TÂM GIẢI THOÁT và TUỆ GIẢI THOÁT.

- Thiền Sư Nguyên Tuệ -

1

Niệm
Thân

QUÁN THÂN
NƠI THÂN

Niệm Thân – Các nội dung chính

- 19 Giới thiệu Niệm Thân
- 20 Giới thiệu 2 loại chú tâm liên tục
- 21 Lưu ý chung khi thực hành
- 22 Đề mục 1 – Thực hành chú tâm thấy cảm giác toàn thân, tuệ tri cái thấy thuần túy
- 26 Đề mục 2 – Tuệ tri 2 loại chú tâm: có tầm có tứ và không tầm không tứ
- 28 Đề mục 3 – Tuệ tri tâm trạng Tích cực, Vui, Thoải mái
- 29 Đề mục 4 – Tuệ tri tính chất Vô niệm, Vô ngôn, Vô phân biệt
- 31 Đề mục 5 – Tuệ tri các tầng Định: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền
- 37 Đề mục 6 – Tuệ tri Tâm giải thoát
- 38 Hướng dẫn Niệm thân trong các tư thế: đi, đứng, nằm, trong mọi sinh hoạt đời sống.
- 42 Tổng kết các đề mục Tuệ tri khi Niệm Thân

NIỆM THÂN

- Trong kinh điển: Chánh niệm về Thân có nội dung là "Quán thân nơi thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời". Có thể diễn đạt theo ngôn ngữ thuần tiếng Việt, thực hành Niệm Thân là:
 - Nhớ đến tích cực chú tâm QUÁN SÁT cảm giác toàn thân
 - Nhớ đến tích cực chú tâm GHI NHẬN cảm giác toàn thân
 - Nhớ đến tích cực chú tâm THẤY cảm giác toàn thân

Các từ "quán sát", "ghi nhận" hay "thấy" trong ngữ cảnh này là đồng nghĩa.
- Chánh niệm về Thân làm phát sinh Chánh định và Tỉnh giác. Khi an trú Tỉnh giác thì sẽ kinh nghiệm được Khổ diệt (Niết Bàn): không có Vô minh, Tham Sân Si, không có phiền não.
- Thực hành Chánh niệm về Thân trong nhiều tư thế:
 - ✓ Thiền tọa
 - ✓ Thiền đứng
 - ✓ Thiền hành
 - ✓ Thiền nằm
 - ✓ Trong mọi sinh hoạt đời sống





Giới thiệu 2 loại CHÚ TÂM LIÊN TỤC

1 CHÚ TÂM LIÊN TỤC TẬP TRUNG VÀO MỘT ĐỐI TƯỢNG

Là loại chú tâm liên tục mà con người đang kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày, có đặc điểm là phải HƯỚNG ĐẾN ĐỐI TƯỢNG và phải DUY TRÌ CHÚ TÂM trên đối tượng đó mà thuật ngữ Phật học gọi là CHÚ TÂM CÓ TÂM CÓ TỨ.

Ví dụ: rót nước sôi vào phích thì phải có sự chú tâm liên tục, tập trung vào đối tượng đó. Lúc này chỉ có duy nhất chú tâm có tâm có tứ, không có sự chú tâm nào khác.

Sự TẬP TRUNG này tuy giúp con người làm việc hiệu quả, chất lượng, năng suất hơn nhưng có mặt hạn chế là đưa đến căng thẳng, mệt mỏi, không duy trì được sự chú tâm lâu vào đối tượng.

Thực chất của loại chú tâm mang đến sự tập trung này là do thích hoặc ghét đối tượng.

2 CHÚ TÂM LIÊN TỤC KHÔNG TẬP TRUNG VÀO BẤT KỲ ĐỐI TƯỢNG NÀO

Đây là sự chú tâm liên tục do Đức Phật khám phá và truyền dạy nhưng ít ai biết đến, là phát minh rất đặc biệt, có một không hai trong lịch sử nhân loại.

Là loại chú tâm liên tục cảm giác toàn thân (không quên thân), không tập trung vào bất kỳ đối tượng nào. Gồm có 2 loại chú tâm: CHÚ TÂM CÓ TÂM CÓ TỨ và CHÚ TÂM KHÔNG TÂM KHÔNG TỨ. Chú tâm không tâm không tứ là chú tâm tự động xảy ra từ đối tượng này sang đối tượng khác, không hướng đến cũng không duy trì chú tâm trên bất kỳ đối tượng nào.

Sự chú tâm liên tục không tập trung làm phát sinh trạng thái tích cực, vui, thoải mái, có thể chú tâm liên tục vào đối tượng một cách lâu dài.

→ ***Sự thực hành Niệm Thân là rèn luyện kỹ năng chú tâm liên tục không tập trung.***



LƯU Ý CHUNG KHI THỰC HÀNH



”

Cần PHÂN BIỆT RÕ
giữa SỰ THỰC HÀNH
và KẾT QUẢ của sự
thực hành đó!



- Nghe kỹ hướng dẫn và thực hành cho đúng theo sự hướng dẫn. Không làm thêm điều gì khác, không can thiệp, không điều khiển kết quả mà để tự nhiên như nhiên và trải nghiệm, kinh nghiệm kết quả của sự thực hành.
- Cần PHÂN BIỆT RÕ giữa SỰ THỰC HÀNH và KẾT QUẢ của sự thực hành:
 - **Sự thực hành:** là thực hành Chánh niệm về thân, là rèn luyện Trí nhớ chánh, nhớ đến TÍCH CỰC CHÚ TÂM THẤY CẢM GIÁC TOÀN THÂN.
 - **Kết quả của sự thực hành:** do thực hành Chánh niệm mà kinh nghiệm, thân chứng được Chánh định và Tỉnh giác; đồng thời tuệ tri về những kết quả đạt được: tức hiểu biết đúng sự thật về Chánh định và Tỉnh giác cùng với các đặc tính của chúng.
- Khi tọa thiền: có thể nhắm mắt ngay từ đầu, nhưng nên thực hành tuần tự theo 2 giai đoạn mở mắt rồi mới nhắm mắt.



Đề mục 1

THỰC HÀNH CHÚ TÂM THẤY CẢM GIÁC TOÀN THÂN

TỌA THIỀN

Thực hành tuần tự theo 2 giai đoạn:

1 GIAI ĐOẠN MỞ MẮT

- Nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi.
- Mở mắt nhìn một hình ảnh bất kỳ. Khởi lên "thấy, thấy".
- Có thể khởi lên vài ba lượt "thấy tự nhiên như nhiên" rồi để tự nhiên.

2 GIAI ĐOẠN NHẮM MẮT

- Khi chú tâm thấy cảm giác toàn thân ở giai đoạn mở mắt đã được tự nhiên như nhiên thì dần dần nhắm mắt lại.
- Vẫn luôn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, khởi lên "thấy, thấy". Có thể khởi lên từ "thấy" theo nhịp thở: khi bắt đầu cảm giác thở ra hoặc khi hết cảm giác thở ra thì khởi lên "tháyyyy" (kéo dài chữ thấy). Ai thấy thoải mái với cách nào thì thực hành theo cách đó.
- Có thể kết hợp với nhớ đến thở ra từ từ, nhẹ nhẹ. Thỉnh thoảng khởi lên "thấy tự nhiên như nhiên".
- Tăng cường ngậm chặt răng lưỡi cho thật nổi trội, nổi bật bằng cách: cong lưỡi lên đè sát hoặc hít chặt vào vòm họng.
- Khi nhắm mắt: thấy đối tượng trước mặt là đen đen, chấm chấm, một màu gì đó, hoặc một hình ảnh nào đó... thì đó là hình ảnh pháp trần.



Lưu ý

Chữ "thấy" là dùng chung cho "thấy, nghe, cảm nhận" đối tượng. Ví dụ: thấy hình ảnh, thấy âm thanh, ngửi thấy mùi, nếm thấy vị...

Chữ "thấy" ở đây đồng nghĩa với "quán sát", "ghi nhận".

Có 6 CÁI THẤY, bao gồm:

1. Nhãn thức (thấy cảm giác hình ảnh)
2. Nhĩ thức (thấy cảm giác âm thanh)
3. Tỷ thức (thấy cảm giác mùi)
4. Thiệt thức (thấy cảm giác vị)
5. Thân thức (thấy cảm giác xúc chạm)
6. Tưởng thức (thấy cảm giác pháp trần)



Thực hành THÀNH CÔNG là khi kinh nghiệm thấy cảm giác răng lưỡi đan xen với những cái thấy khác - lúc này là Nhất tâm, đạt định, không còn nhớ nghĩ đến chuyện gì khác trên đời.

Nhất tâm nghĩa là không phân tâm, Chánh niệm khởi lên liên tục không gián đoạn, không có Tà niệm xen vào.

Kết quả của sự thực hành là kinh nghiệm được:

1. CÁI THẤY THUẦN TÚY

- Cái thấy tự động, liên tiếp từ đối tượng này sang đối tượng khác, không bỏ sót đối tượng nào: thấy cảm giác răng lưỡi đan xen với thấy cảm giác thở vô - thở ra, thấy cảm giác chuyển động trên thân, thấy các cảm giác âm thanh, thấy các cảm giác hình ảnh (khi mở mắt) hoặc hình ảnh pháp trần (khi nhắm mắt).
- Kinh nghiệm được từ “thấy” có lúc hiện lên, có lúc chạy ngầm, tự động kéo dài theo cái thấy đối tượng.
- Thấy mà không suy nghĩ, tìm hiểu, nhận xét, đánh giá đối tượng được thấy. Cái thấy thuần túy này gọi là Tỉnh giác, còn gọi là cái biết trực tiếp giác quan (trực giác), tâm ghi nhận, Tưởng thức.
- Lúc đầu vẫn thấy các cảm giác trên thân thô, mạnh, cảm giác thở vô - thở ra xảy ra chủ yếu nơi ngực, bụng. Khi nhắm mắt, tăng cường ngậm chặt răng lưỡi thì dần dà thấy cảm giác trên thân nhẹ đi, vi tế, cảm giác thở vô - thở ra chủ yếu nơi mũi, thấy cảm giác pháp trần đan xen với cảm giác răng lưỡi là chủ yếu.

2. SỰ CHÚ TÂM LIÊN TỤC

- Khi thực hành chú tâm thấy cảm giác toàn thân thì cũng kinh nghiệm được có sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác.
- Sự chú tâm liên tục này không tập trung vào một đối tượng nào cả.



Lưu ý

Chú tâm liên tục và cái thấy là 2 hiện tượng đi liền với nhau:

Thấy cái gì thì đồng thời có sự chú tâm liên tục vào đối tượng đó. Chính sự chú tâm liên tục không tập trung giúp kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, thấy rõ cảm giác toàn thân - thấy, nghe, cảm nhận rõ ràng các sự vật, hiện tượng đang xảy ra, chỉ thấy thôi mà không suy nghĩ gì về các đối tượng đó.



▪ Đối với lộ trình tâm Bát tà đạo:

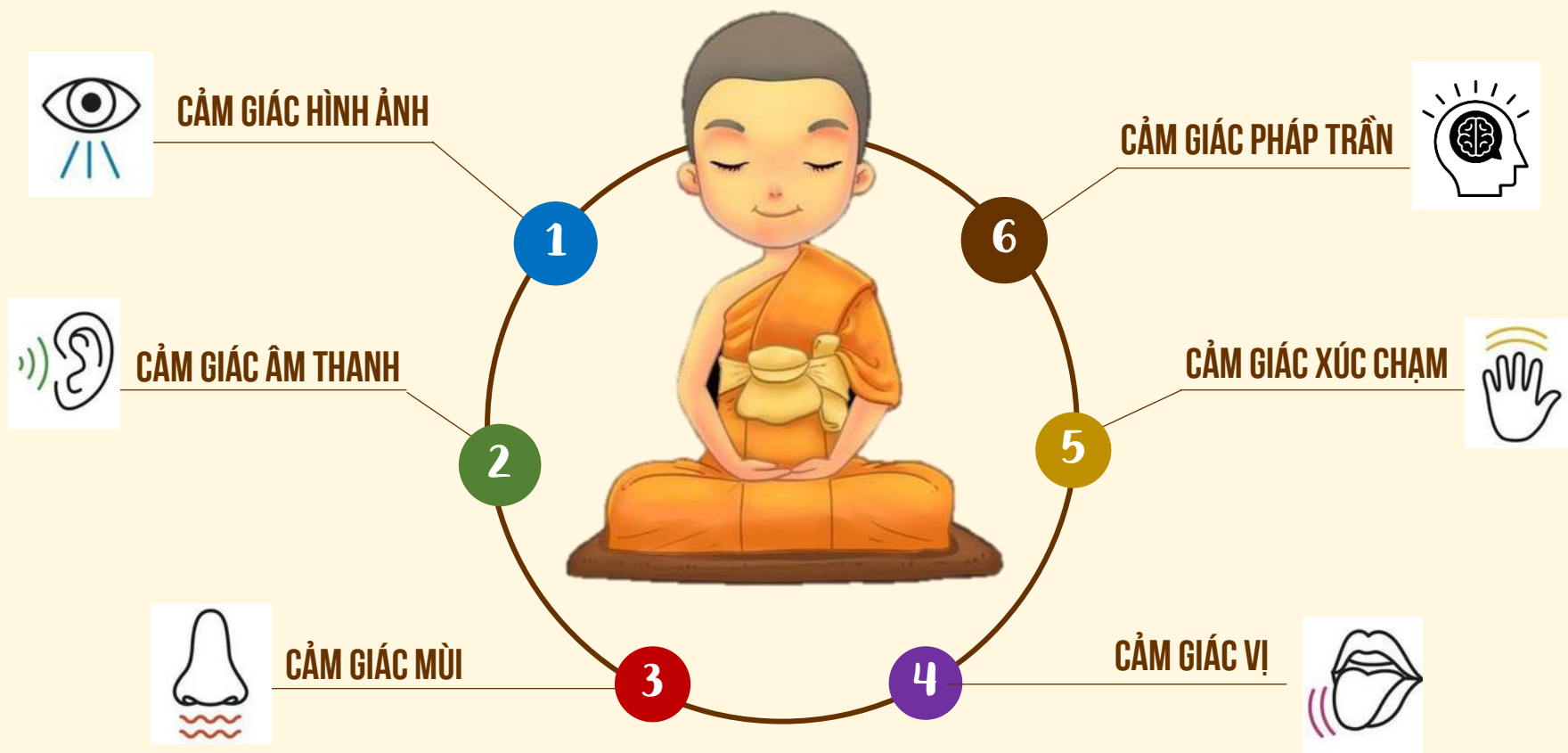
Cái Thấy đi liền với cái Biết trí óc, đi liền với suy nghĩ, tìm hiểu, nhận xét, đánh giá đối tượng, rồi khởi lên thích ghét đối tượng, đưa đến căng thẳng, lo âu, giận hờn, ghen tuông, phiền não.

▪ Khi thực hành Chánh niệm về Thân:

Kinh nghiệm cái Thấy thuần túy tách biệt khỏi cái Biết trí óc, không khởi lên suy nghĩ, tìm hiểu, nhận xét, đánh giá đối tượng nên đầu óc trống rỗng trống không, bình an, thoải mái.

CHÚ TÂM CẢM GIÁC TOÀN THÂN

Chú tâm cảm giác toàn thân được hiểu là chú tâm xảy ra với tất cả 6 loại cảm giác trên thân, do 6 căn tiếp xúc với 6 trần mà phát sinh. Không phải là một lúc chú tâm tất cả các cảm giác toàn thân từ chân lên đến đầu, mà chú tâm xảy ra lúc thì chỗ này lúc thì chỗ kia theo thứ tự sinh diệt của chúng.





Đề mục 2

TUỆ TRI HAI LOẠI CHÚ TÂM

KHI MỞ MẮT

Nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhìn vào một hình ảnh trước mặt rồi khởi lên “thấy, thấy” thì kinh nghiệm có hai loại chú tâm:

- ✓ Chú tâm liên tục vào hình ảnh: chú tâm này có hướng đến và phải duy trì chú tâm trên đối tượng hình ảnh đó, gọi là **chú tâm có tầm có tứ**.
- ✓ Chú tâm liên tục cảm giác răng lưỡi, đến cảm giác thở vô - thở ra, các cảm giác chuyển động trên thân: chú tâm này không hướng đến, cũng không duy trì sự chú tâm trên đối tượng nào, gọi là **chú tâm không tầm không tứ**.

KHI NHẮM MẮT

Có lúc kinh nghiệm được 2 loại chú tâm:

- ✓ **Chú tâm không tầm không tứ**: tự động xảy ra với các cảm giác răng lưỡi, đến cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, các cảm giác khác trên thân.
- ✓ **Chú tâm có tầm có tứ**: ví dụ khi hết cảm giác thở ra thì hướng đến đầu gối, lúc đó thấy cảm giác nơi đầu gối rất rõ ràng, chú tâm có hướng đến đầu gối là chú tâm có tầm có tứ.

Cũng có lúc kinh nghiệm chỉ có một loại chú tâm duy nhất là không tầm không tứ: chú tâm tự động xảy ra từ cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, đến cảm giác răng lưỡi, đến cảm giác pháp trần, các cảm giác khác trên thân.

HAI LOẠI CHÚ TÂM

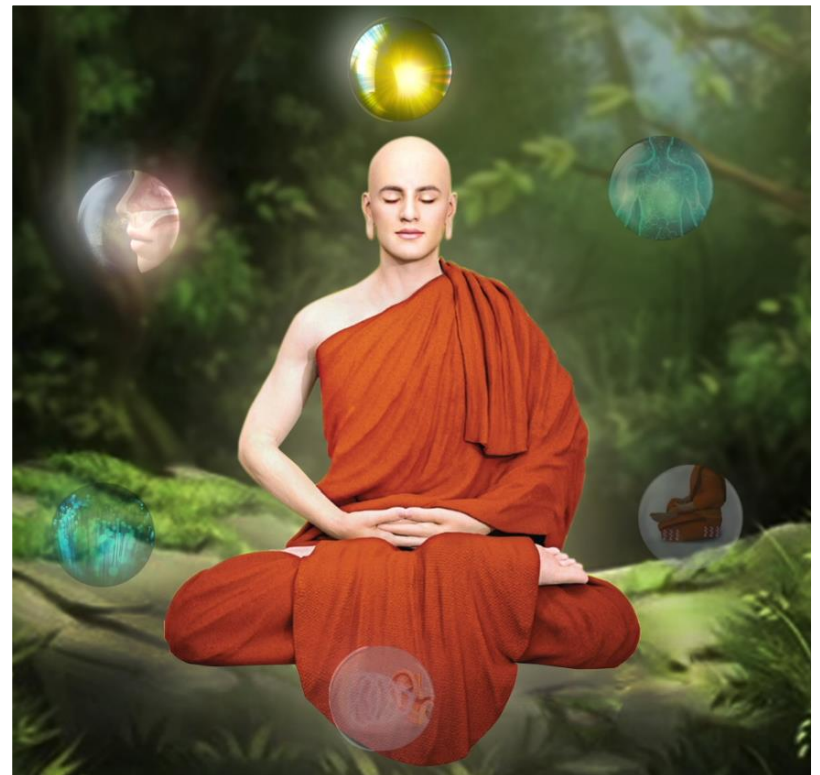
Sự KHÁC BIỆT giữa Định của ngoại đạo và CHÁNH ĐỊNH của Đức Phật là Đức Phật khám phá ra có 2 LOẠI CHÚ TÂM: chú tâm CÓ TÂM CÓ TỬ và chú tâm KHÔNG TÂM KHÔNG TỬ.

CHÚ TÂM CÓ TÂM CÓ TỬ

Là chú tâm có hướng đến đối tượng và duy trì chú tâm trên đối tượng đó.

CHÚ TÂM KHÔNG TÂM KHÔNG TỬ

Là chú tâm tự động xảy ra từ đối tượng này sang đối tượng khác mà không hướng đến và không duy trì chú tâm trên bất kỳ đối tượng nào.



- ❖ CHÁNH ĐỊNH là sự chú tâm liên tục KHÔNG TẬP TRUNG vào bất kỳ đối tượng nào.
- ❖ Còn TÀ ĐỊNH là sự chú tâm liên tục nhưng TẬP TRUNG vào một đối tượng.



Đề mục 3

TUỆ TRI TÂM TRẠNG TÍCH CỰC, VUI, THOẢI MÁI

Khi thực hành đạt đến nhất tâm, kinh nghiệm được cái Thấy liên tiếp từ đối tượng này sang đối tượng khác: thấy cảm giác răng lưỡi đan xen với thấy các cảm giác khác trên thân thì cũng kinh nghiệm, quan sát được tâm trạng Tích cực, Vui, Thoải mái.

TÍCH CỰC

Kinh nghiệm được không có uể oải, nhác nhớn, chán nản, lười biếng, hôn trầm, buồn ngủ.

Trạng thái này gần giống tâm trạng "phấn khởi".

VUI

Kinh nghiệm được có cái vui nhẹ nhẹ thỉnh thoảng khởi lên khi có chú tâm liên tục cảm giác toàn thân.

Thuật ngữ Phật học gọi là "hỷ".

THOẢI MÁI

Kinh nghiệm được có thoải mái trên thân khi có chú tâm liên tục cảm giác toàn thân.

Thuật ngữ Phật học gọi là "lạc".



Lưu ý

Tâm trạng tích cực, vui, thoải mái này phát sinh do có CHÚ TÂM LIÊN TỤC CẢM GIÁC TOÀN THÂN, chứ không phải do các đối tượng được thấy, nghe, cảm nhận bên ngoài mang đến.



Đề mục 4

TUỆ TRI TÍNH CHẤT VÔ NIỆM, VÔ NGÔN, VÔ PHÂN BIỆT

Khi thực hành Niệm thân, kinh nghiệm được cái Thấy thuần túy gọi là Tỉnh giác thì tuệ tri:

VÔ
NIỆM

- ✓ Cái Thấy này có tính chất VÔ NIỆM, không có khái niệm. Chỉ thấy đối tượng thôi chứ không khởi lên bất kỳ khái niệm nào: như là vuông tròn, dài ngắn, xe cộ nhà cửa...

VÔ
NGÔN

- ✓ Cái Thấy này có tính chất VÔ NGÔN, không có ngôn từ. Chỉ thấy thôi chứ không khởi lên ngôn từ nào để diễn tả, ám chỉ các khái niệm được thấy như nhà cửa, xe cộ, đàn ông đàn bà...

VÔ
PHÂN
BIỆT

- ✓ Cái Thấy này có tính chất VÔ PHÂN BIỆT, không có phân biệt. Chỉ thấy thôi chứ không khởi lên phân biệt đối tượng này với đối tượng kia. Ví dụ như không khởi lên đối tượng này là cái nhà, đối tượng kia là cái xe...



TUỆ TRI: Tính chất của cái Thấy thuần túy, hay của Tỉnh giác là Vô niệm, Vô ngôn, Vô phân biệt. Cái Thấy thuần túy hay Tỉnh giác này vô chủ, vô sở hữu, hay còn gọi là vô ngã.



TÂM sinh ở đâu
thì **CHÚ TÂM** xảy ra ở đó.
CẢM GIÁC sinh ở đâu
thì **TÂM GHI NHẬN** ở đó.
Không buộc **TÂM**
vào bất kỳ đối tượng nào,
đó mới gọi là **GIẢI THOÁT**.

- Thiền Sư Nguyên Tuệ -



Đề mục 5 TUỆ TRI CÁC TẦNG ĐỊNH

THIỀN

là nói tắt của

Sơ thiền

Nhị thiền

Tam thiền

Tứ thiền

*là các cấp độ của Chánh định
trong Bát Chánh Đạo.*



Khi thực hành Niệm thân, rèn luyện trí nhớ Chánh nhớ đến quán sát thân nơi thân, hay nhớ đến tích cực chú tâm thấy rõ cảm giác toàn thân thì kinh nghiệm được có sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác; có lúc gồm cả 2 loại chú tâm là chú tâm có tầm có tứ và không tầm không tứ, cũng có lúc chỉ hoàn toàn là chú tâm không tầm không tứ.

Sự chú tâm đó làm phát sinh Chánh định với 4 mức độ: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền.



Lưu ý

Về từ “THIỀN”

Nguyên nghĩa từ “thiền” xuất phát từ sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy.

Nói Thiền Tứ Niệm Xứ là để thực hành, để kinh nghiệm được 4 tầng thiền này: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền.



*"Ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú **sơ thiền**, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh với chú tâm có tầm có tứ."*

TUỆ TRI SƠ THIỀN

- Thực hành Niệm thân, nhớ đến tích cực chú tâm thấy cảm giác toàn thân. Mở mắt, nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhìn một hình ảnh nào đó, khởi lên "thấy, thấy".
- Kinh nghiệm trạng thái Định, nhất tâm: Chỉ có cái thấy thuần túy, thấy liên tiếp từ đối tượng này sang đối tượng khác: thấy cảm giác răng lưỡi đan xen với thấy cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, các cảm giác trên thân, các cảm giác hình ảnh. Thấy cảm giác thở vô – thở ra thô, mạnh, chủ yếu xảy ra nơi ngực, nơi bụng.
- Kinh nghiệm có 2 loại chú tâm là chú tâm có tầm có tứ (chú tâm vào đối tượng hình ảnh) và chú tâm không tầm không tứ (chú tâm tự động xảy ra với các cảm giác khác trên thân).
- Kinh nghiệm có cái vui nhẹ nhàng thoải mái khởi lên (hỷ) và có cảm giác thoải mái trên thân (lạc).

→ Đây là kinh nghiệm trạng thái Sơ thiền.

TUỆ TRI NHỊ THIỀN



*"Diệt tầm diệt tứ, chứng và trú **nhị thiền**, một trạng thái hỷ lạc do định sanh với chú tâm không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm."*

- Khi đã an trú Sơ thiền ở giai đoạn mở mắt thì nhắm mắt lại, khởi lên “thấy, thấy” – có thể khởi lên “thấy” khi bắt đầu cảm giác thở ra, hoặc khi hết cảm giác thở ra.
- Có thể khởi lên thêm: “thấy một cách tự nhiên như nhiên”.
- Kinh nghiệm được cái thấy từ đối tượng này sang đối tượng khác, và từ “thấy” nó cũng kéo dài theo cái thấy đó. Thấy từ cảm giác thở vô – thở ra đến cảm giác chuyển động trên thân, thấy cảm giác răng lưỡi đan xen với thấy cảm giác pháp trần trước mặt. Thấy cảm giác thở vô – thở ra vẫn còn thô, chủ yếu xảy ra nơi ngực, nơi bụng.
- Chỉ thấy thôi mà không suy nghĩ, nhất tâm, không phân tâm, chỉ có một ý nghĩ duy nhất là “thấy”.
- Kinh nghiệm sự chú tâm liên tục xảy ra liên tiếp từ đối tượng này sang đối tượng khác, lúc này chỉ có một loại chú tâm không tầm không tứ, không có chú tâm có tầm có tứ nữa.
- Kinh nghiệm có cái vui (hỷ) mạnh hơn và thoải mái trên thân (lạc).

→ Đây là kinh nghiệm trạng thái Nhị thiền.

TUỆ TRI TAM THIỀN



*"Ly hỷ trú xả, thân cảm lạc thọ mà bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú **tam thiền**."*

- Khi đã an trú Nhị thiền thì bắt đầu tăng cường ngậm chặt răng lưỡi lên.
- Dần dà sẽ kinh nghiệm được các cảm giác trên thân bắt đầu nhẹ dần đi. Thấy cảm giác răng lưỡi đan xen với cảm giác pháp trần trước mặt cũng nhẹ, vi tế dần. Thấy cảm giác thở vô – thở ra nhẹ đi, chuyển dần lên phía trên, nơi răng lưỡi, nơi mũi. Tuy nhẹ, vi tế nhưng vẫn thấy rõ ràng.
- Kinh nghiệm tâm bình thản, không có vui nữa, nhưng vẫn có thoải mái trên thân (lạc).

→ *Đây là kinh nghiệm trạng thái Tam thiền.*



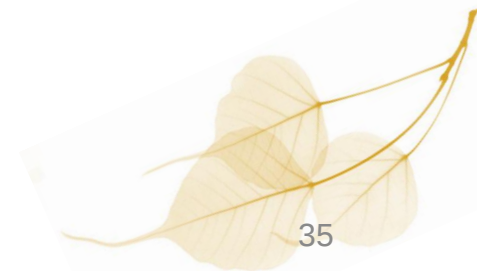


*Xả lạc xả khổ, diệt trừ hỷ ưu đã cảm
thọ từ trước, chứng và trú **tứ thiền**,
tâm thanh tịnh nhờ xả.*

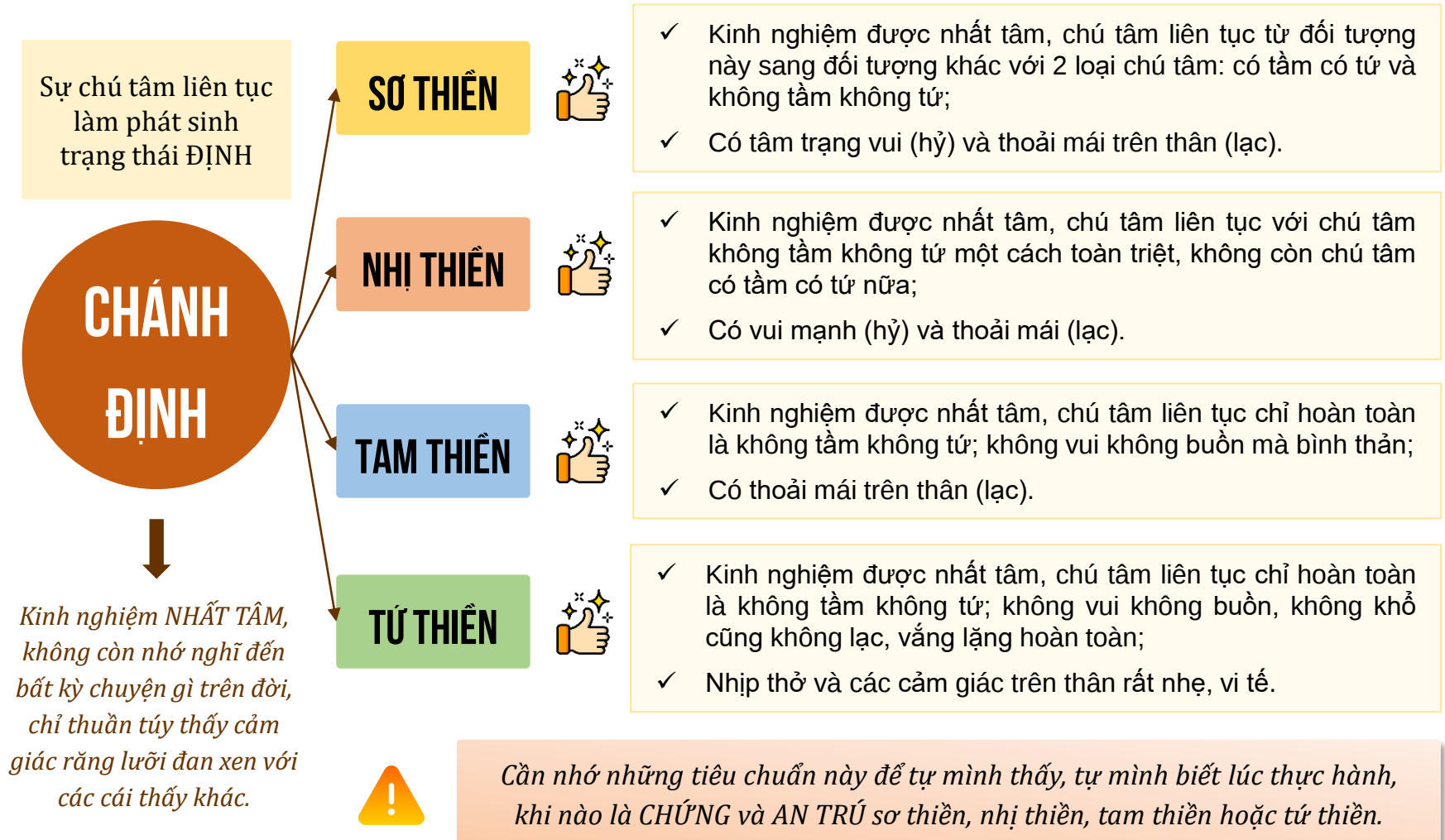
TUỆ TRI TỨ THIỀN

- Khi đã an trú Tam thiền thì tiếp tục tăng cường cảm giác răng lười.
- Đến một lúc sẽ thấy cảm giác trên thân vắng lặng, rất nhẹ, vi tế. Cảm giác thở vô – thở ra gần như không thấy nữa. Chỉ thấy cảm giác răng lười vi tế đan xen với cảm giác pháp trần trước mặt cũng rất vi tế.
- Một số người cảm nhận là từ cổ trở xuống không thấy cảm giác đâu nữa, vì nó quá nhẹ và vi tế.
- Kinh nghiệm được trạng thái hoàn toàn vắng lặng, trung tính, không có vui buồn, không có khó chịu cũng như dễ chịu gì nữa.

→ Đây là kinh nghiệm trạng thái **Tứ thiền**.



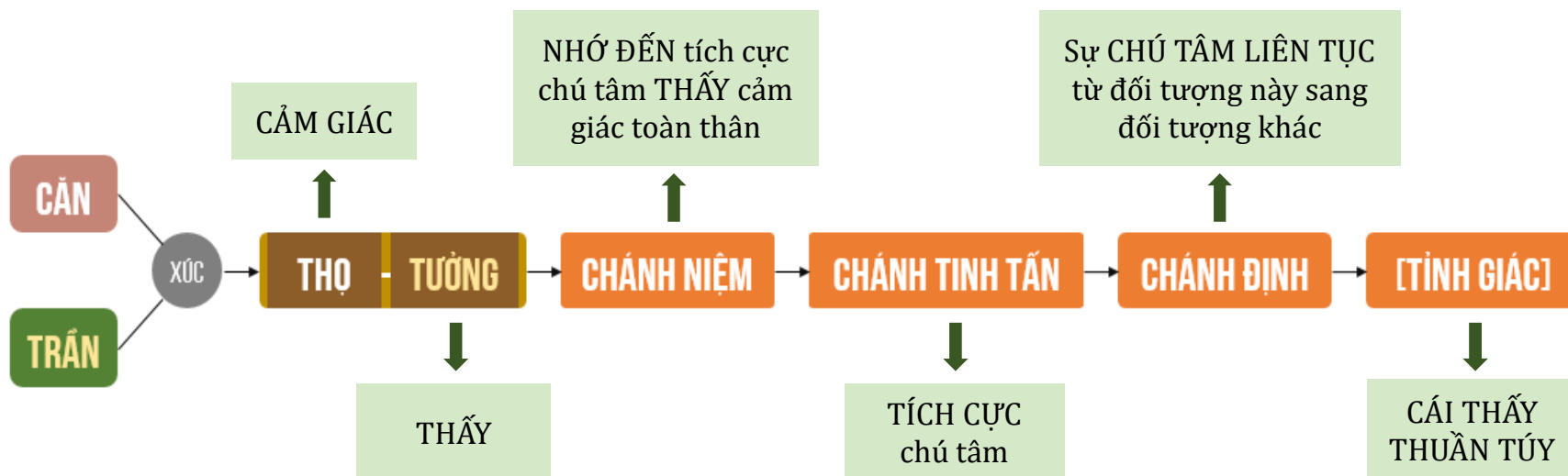
QUẢN SÁT & TUỆ TRI CÁC TẦNG ĐỊNH





Đề mục 6

TUỆ TRI TÂM GIẢI THOÁT



Phân tích lộ trình tâm khi thực hành Niệm Thân

- Khi thực hành Niệm Thân, an trú Chánh định, an trú Tỉnh giác thì lúc đó thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, cảm nhận chỉ là cảm nhận. Không có Tham Sân Si với đối tượng, không có thích ghét nên không có khổ vui với đối tượng. Đó chính là tuệ tri *Khổ diệt* (còn gọi là tuệ tri *Diệt đế, Niết Bàn*).
- Đồng nghĩa với tuệ tri Giải thoát: không yêu thích không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với các đối tượng được thấy, được nghe, được cảm nhận đó. Giải thoát này do 3 chi phần Chánh niệm - Chánh tinh tấn - Chánh định mà khởi lên, nên đặt tên là *Tâm giải thoát*, còn gọi là *Không tánh giải thoát, Không giải thoát*.

THỰC HÀNH NIỆM THÂN TRONG TƯ THẾ ĐỨNG – THIỀN ĐỨNG

SỰ THỰC HÀNH

- Rèn luyện Trí nhớ chánh: nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, rồi khởi lên "thấy, thấy".
- Có thể tự do, tự nhiên nhìn chỗ này chỗ kia, xoay người sang bên này bên kia, nhưng vẫn luôn khởi lên "thấy, thấy" (chỉ nhớ đến, nghĩ đến "thấy, thấy").
- Thỉnh thoảng có thể khởi lên "thấy thật tự nhiên như nhiên".

KẾT QUẢ CỦA SỰ THỰC HÀNH → kinh nghiệm được:

- ✓ **Cái thấy thuần túy:** xuất hiện tự động, liên tiếp từ đối tượng này sang đối tượng khác. Thấy cảm giác răng lưỡi đan xen với những cái thấy khác: thấy các cảm giác hình ảnh, thấy cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, cảm giác toàn thân.
- ✓ Kinh nghiệm Thấy mà không có suy nghĩ, đầu óc trống rỗng, trống không, bình an, thoải mái.
- ✓ **Sự chú tâm liên tục:** từ đối tượng được thấy này sang đối tượng được thấy khác, là sự chú tâm liên tục không tập trung vào đối tượng nào cả.



THỰC HÀNH NIỆM THÂN TRONG TƯ THẾ ĐI – THIỀN HÀNH

SỰ THỰC HÀNH

Nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến nắm chặt 2 ngón tay cái, đi một cách tự nhiên như nhiên.

Lúc đầu, theo nhịp bước khởi lên "thấy, thấy".

KẾT QUẢ CỦA SỰ THỰC HÀNH

- ✓ Kinh nghiệm, tuệ tri **cái Thấy thuần túy**: thấy liên tiếp từ đối tượng này sang đối tượng khác, không tập trung vào một đối tượng nhất định nào. Thấy cảm giác răng lưỡi đan xen với thấy các đối tượng khác: thấy cảm giác chân trái chân phải chạm đất, thấy cảm giác chuyển động của vai trái vai phải, thấy hình ảnh đường đi.
- ✓ Kinh nghiệm trạng thái nhất tâm, định (sơ thiền); thấy mà không suy nghĩ, đầu óc trống rỗng trống không; có tâm trạng tích cực, vui, thoải mái.
- ✓ Kinh nghiệm, tuệ tri **sự chú tâm liên tục không tập trung** đi liền với cái thấy, và có 2 loại chú tâm:
 1. *Chú tâm có tầm có tứ*: có hướng đến và duy trì chú tâm vào hình ảnh đường đi, hay một số các đối tượng hình ảnh khác.
 2. *Chú tâm không tầm không tứ*: chú tâm tự động xảy ra nơi thân, cảm giác răng lưỡi, cảm giác chạm đất của chân trái chân phải, cảm giác chuyển động của vai trái vai phải...
- ✓ Tuệ tri tính chất của cái Thấy thuần túy (Tĩnh giác) là **vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt**.
- ✓ Tuệ tri **Tâm giải thoát**: khi an trú cái thấy thuần túy thì kinh nghiệm không có thích/ ghét, khổ/ vui với các đối tượng được thấy. Đó là kinh nghiệm Giải thoát, kinh nghiệm Khổ diệt, Niết Bàn.

THỰC HÀNH NIỆM THÂN TRONG TƯ THẾ NẪM – THIỀN NẪM

- Trên đầu nên kê một cái gối để đầu cao hơn thân.
- Có thể nằm ngửa, nằm nghiêng bên trái hoặc bên phải.
- Có thể thay đổi tư thế một chút chứ không bắt buộc nằm yên một chỗ.

SỰ THỰC HÀNH cũng tương tự khi tọa thiền:

- Chỉ làm duy nhất mỗi việc là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến khởi lên "thấy, thấy".
- Có thể khởi lên "thấy" khi bắt đầu cảm giác thở ra, hoặc khi hết cảm giác thở ra. Chữ "thấy" kéo dài trên các đối tượng được thấy.
- Tăng cường cảm giác răng lưỡi bằng cách tìm tư thế đặt lưỡi chạm vào răng, vòm họng sao cho tạo được cảm giác nổi bật nhất.
- Nếu thực hành thấy khó: khi hết cảm giác thở ra, hướng cái thấy vào cảm giác răng lưỡi.

KẾT QUẢ CỦA SỰ THỰC HÀNH

- ✓ Kinh nghiệm cái thấy thuần túy: thấy liên tiếp từ đối tượng này sang đối tượng khác, từ thấy cảm giác răng lưỡi đến thấy cảm giác thở vô – thở ra đến thấy các cảm giác khác trên thân.
- ✓ Kinh nghiệm trạng thái Nhất tâm, không bị phân tâm, đầu óc trống rỗng, trống không, không suy nghĩ về bất kỳ chuyện gì trên đời.
- ✓ Ứng dụng Thiền nằm trước khi đi ngủ: kinh nghiệm dễ đi vào giấc ngủ, ngủ ngon và sâu, ít mộng mị.

TRONG MỌI SINH HOẠT ĐỜI SỐNG

- Trong mọi tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, trong các sinh hoạt đời sống và trong mọi công việc thì luôn luôn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, khởi lên “thấy, thấy” theo nhịp: nhịp thở, nhịp đi, nhịp làm việc.
- Thực hành liên tục để sống với cái thấy: thấy nghe cảm nhận cái gì cũng đều đan xen với thấy cảm giác răng lưỡi. Lúc này cái biết ý thức, cái biết trí óc khởi lên ít ỏi. Chỉ thấy thôi, không suy nghĩ gì cả nên đầu óc trống rỗng, trống không, bình an thoải mái.



Lưu ý

- **Khi ăn:** luôn luôn khởi lên/ nhắc thầm “thấy, thấy” theo nhịp nhai → kinh nghiệm ăn một cách chậm rãi, từ tốn, chuyên chú; ăn với tâm trạng tích cực, vui, thoải mái; không có thích/ghét món ăn, không có suy nghĩ linh tinh.
- **Khi chờ đợi:** như chờ đèn đỏ, chờ tắc đường, chờ lấy cơm, chờ thang máy... Nếu nhớ thực hành Niệm Thân: nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, khởi lên “thấy, thấy” → kinh nghiệm chấm dứt tư tưởng chờ đợi, do đó chấm dứt được khổ của chờ đợi.

“

*Khi rèn luyện thành tựu kỹ năng CHÚ
TÂM LIÊN TỤC CẢM GIÁC TOÀN THÂN
sẽ kinh nghiệm được tâm trạng Tích
cực, Vui, Thoải mái - là thứ HẠNH
PHÚC NỘI TÂM KỲ DIỆU do chú tâm
liên tục cảm giác toàn thân mà phát
sinh, không phải tìm cầu, không phải
lao tâm khổ trí, không bị chi phối bởi
ngoại cảnh và có thể KÉO DÀI LIÊN
TỤC từ sáng đến tối, từ ngày này sang
ngày khác, suốt cả cuộc đời.*



TỔNG KẾT CÁC ĐỀ MỤC TUỆ TRI KHI NIỆM THÂN

THẤY (TỈNH GIÁC)

CHÁNH ĐỊNH

HỖ LẠC

CHÚ TÂM

NIẾT BÀN

VÔ NGÃ

Khi thực hành Niệm Thân, nhớ đến tích cực chú tâm **THẤY** cảm giác toàn thân thì kinh nghiệm và tuệ tri được:

- ✓ Kinh nghiệm cái thấy thuần túy và sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác.
- ✓ Kinh nghiệm có 2 loại chú tâm: có tầm có tứ và không tầm không tứ.
- ✓ Tuệ tri sự chú tâm liên tục phát sinh ra Chánh định gồm Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền.
- ✓ Kinh nghiệm được hỷ lạc của Sơ thiền, hỷ lạc của Nhị thiền, bình thản lạc của Tam thiền và cái vắng lặng của Tứ thiền.
- ✓ Tuệ tri cái thấy thuần túy, gọi là Tỉnh giác có tính chất vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt. Tuệ tri Tỉnh giác này là vô chủ vô sở hữu, còn gọi là vô ngã.
- ✓ Kinh nghiệm được cái Thấy thuần túy (Tỉnh giác) tách biệt với cái biết ý thức, không tìm hiểu, nhận xét, đánh giá đối tượng, cho nên thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, cảm nhận chỉ là cảm nhận. Tuệ tri lúc đó không có thích/ ghét, khổ/ vui với bất kỳ đối tượng nào. Đó gọi là tuệ tri Khổ diệt (Niết Bàn) hay còn gọi là tuệ tri Tâm giải thoát, Không tánh giải thoát.



“

*Trong các hoạt động
hàng ngày, chỉ cần quý vị
KHÔNG QUÊN THÂN,
luôn luôn NHỚ ĐẾN CHỦ TÂM
CÁC CẢM GIÁC TRÊN THÂN
thì đó là lộ trình tâm
BÁT CHÁNH ĐẠO.*

- Thiền Sư Nguyên Tuệ -

2

Niệm
Thọ

QUÁN THỌ
NƠI THỌ

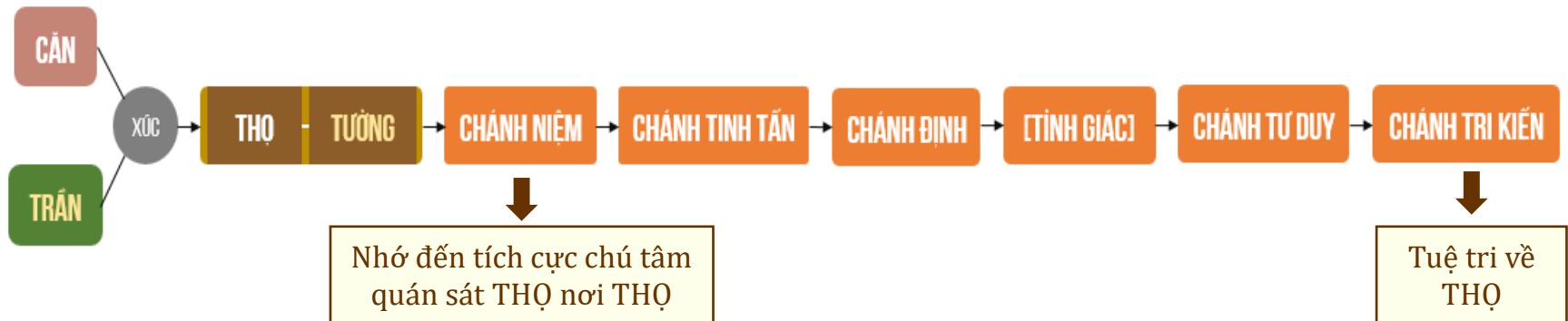
Niệm Thọ – Các nội dung chính

- 46 Giới thiệu Niệm Thọ
- 48 Mục đích Niệm Thọ
- 49 Đề mục 1 - Tuệ tri THỰC TẠI LÀ CẢM GIÁC
- 51 Đề mục 2 - Tuệ tri DUYÊN KHỞI CÁC LOẠI CẢM GIÁC
- 53 Đề mục 3 - Tuệ tri TÍNH CHẤT VÔ THƯỜNG & VÔ CHỦ SỞ HỮU CỦA CÁC CẢM GIÁC
- 54 Đề mục 4 - Tuệ tri VÔ NGÃ khi Niệm Thọ
- 55 Đề mục 5 - Tuệ tri TUỆ GIẢI THOÁT khi Niệm Thọ
- 58 Đề mục 6 - Tuệ tri tổng hợp các đề mục Niệm Thọ
- 59 Đề mục 7 - Quán CẢM GIÁC PHÁP TRẦN
- 62 Quán cảm giác trong mọi sinh hoạt đời sống



NIỆM THỌ

- Thực hành Quán Thọ nơi Thọ (gọi tắt là Quán Thọ), hay Niệm Thọ là rèn luyện trí nhớ Chánh về THỌ. Cụ thể là: NHỚ ĐẾN TÍCH CỰC CHÚ TÂM QUÁN CẢM GIÁC THEO NHỊP THỞ, NHỊP ĐI HAY NHỊP LÀM VIỆC.
- Thực hành Niệm Thọ đưa đến an trú Tĩnh giác và Chánh kiến, kinh nghiệm Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát. Lộ trình tâm Bát Chánh Đạo khi thực hành Niệm Thọ:



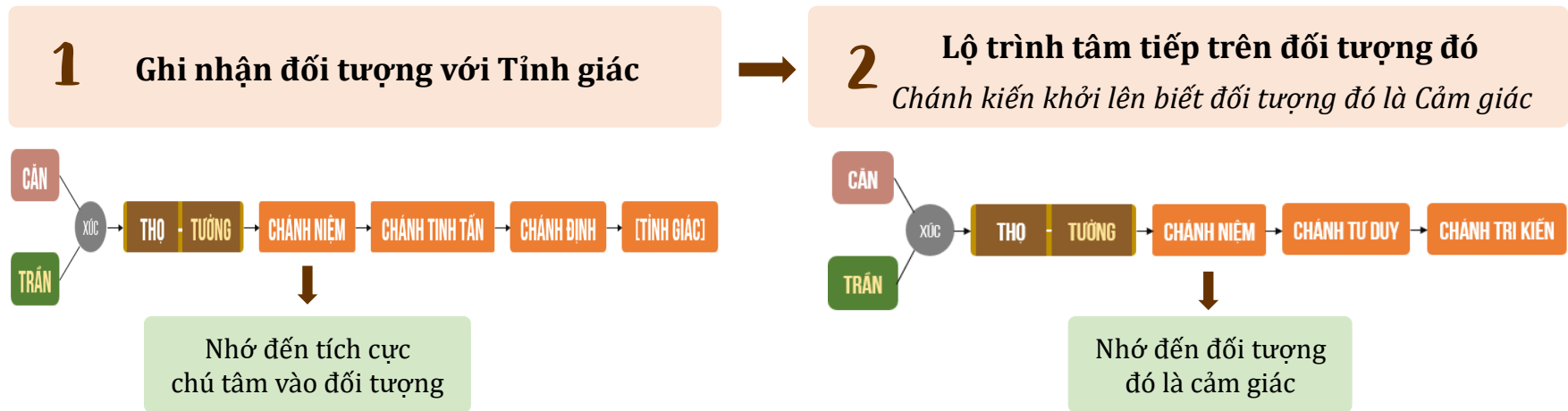
- Thực hành Chánh niệm này trong nhiều tư thế:
 - ✓ Thiền tọa
 - ✓ Thiền đứng
 - ✓ Thiền hành
 - ✓ Thiền nằm
 - ✓ Trong mọi sinh hoạt đời sống

Trong nội dung **Chánh niệm về Thọ** có 2 phần:

MỘT là NHỚ ĐẾN TÍCH CỰC CHÚ TÂM VÀO ĐỐI TƯỢNG

HAI là NHỚ ĐẾN ĐỐI TƯỢNG ĐÓ LÀ CẢM THỌ, CẢM GIÁC

Khi thực hành quán Thọ thì có 2 lộ trình tâm liên tiếp nhau:



→ Viết gộp lại 2 lộ trình tâm này cho dễ hiểu:

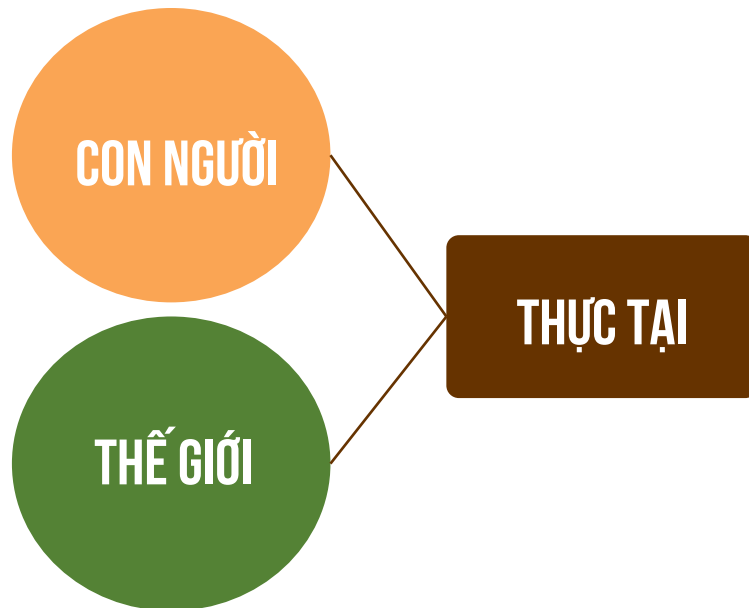


Mục đích Niệm Thọ

Thực hành Chánh niệm về Thọ để tuệ tri về THỌ - tức rèn luyện hiểu biết đúng sự thật về ĐỐI TƯỢNG THỰC TẠI:

- **Tuệ tri thực tại là cảm giác:** Những gì được thấy, nghe, cảm nhận là cảm giác (THỌ) - là tâm chứ không phải cảnh vật.
- **Tuệ tri duyên khởi các loại cảm giác**
- **Tuệ tri được tính chất của các cảm giác:** Vô thường, Vô chủ sở hữu (đồng nghĩa với Vô ngã).

→ Thực hành để quán sát cảm thọ khi nó đang xảy ra trong giây phút hiện tại.



Đức Phật là người
độc nhất vô nhị
giác ngộ
THỰC TẠI này
là CẢM GIÁC.

Cụ thể là những gì được thấy, nghe, cảm nhận của thực tại này là 6 loại cảm giác, do 6 căn tiếp xúc 6 trần mà phát sinh ra. Nó là TÂM chứ không phải là CẢNH.



Đề mục 1

TUỆ TRI THỰC TẠI LÀ CẢM GIÁC

Quán cảm giác nơi cảm giác cũng theo nhịp thở, nhịp đi, nhịp làm việc.

TỌA THIỀN

- Nên thực hành tuần tự theo 2 giai đoạn: mở mắt rồi mới nhắm mắt.
- Đầu tiên và luôn luôn: nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi. Hết nhịp thở, bắt gặp đối tượng nào nổi trội (cảm giác trên thân, cảm giác hình ảnh/ âm thanh/ pháp trần...) thì khởi lên biết đó là "CẢM GIÁC, CẢM GIÁC".
- Không quán cảm giác đối với cảm giác thờ vô, thờ ra mà chỉ ghi nhận thôi.
- Lúc đầu quán với chú tâm có tầm có tứ, tiếp đến là với chú tâm không tầm không tứ. Hoặc có thể đi thẳng vào quán với chú tâm không tầm không tứ.
- TUỆ TRI: **Thực tại này là cảm giác.** Đối tượng được nhìn thấy là cảm giác hình ảnh chứ không phải sắc trần, đối tượng được nghe là cảm giác âm thanh chứ không phải thanh trần, đối tượng được cảm nhận trên thân là cảm giác xúc chạm chứ không phải xúc trần...
- Tỉnh thoảng khởi lên nhận xét tổng quát hóa: **TẤT CẢ THỰC TẠI NÀY ĐỀU LÀ CẢM GIÁC, NÓ LÀ TÂM CHÚ KHÔNG PHẢI THỂ GIỚI VẬT CHẤT.**



KINH NGHIỆM: *Khi có ý thức Chánh kiến khởi lên biết các đối tượng ghi nhận là cảm giác thì TÂM không có diễn tiến gì nữa; không có Thích/Ghét, Tham Sân Si, Khổ/Vui với các đối tượng đó.*



THIỀN ĐỨNG

- Nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi rồi để tự nhiên như nhiên.
- Khi hết cảm giác thở ra, bắt gặp đối tượng nổi trội nào thì khởi lên biết đó là "CẢM GIÁC, CẢM GIÁC".

THIỀN HÀNH

- Nhớ đến nắm chặt 2 ngón cái, ngậm chặt răng lưỡi, duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi, đi tự nhiên như nhiên.
- Lúc đầu theo nhịp bước chân nhắc thầm "CẢM GIÁC, CẢM GIÁC".
- Có thể nhìn một cảnh nhỏ (ví dụ: cái cây...), hoặc một cảnh lớn (ví dụ: bầu trời...) thì đều biết đó là CẢM GIÁC.

TU TẬP TỰ DO

- Có thể tập thể dục, thiền hành, hay làm các công việc khác, nhưng với Chánh niệm quán sát các cảm giác theo nhịp đi hay theo nhịp làm việc.
- Chỉ cần duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi, bắt gặp đối tượng nào thì lúc đó Chánh kiến khởi lên biết đó là "CẢM GIÁC, CẢM GIÁC".

THIỀN NÀM

- Cần có một gối nhỏ đặt trên đầu.
- Có thể nằm ngửa, nằm nghiêng bên phải hoặc bên trái đều được.
- Trong quá trình nằm thiền vẫn có thể thay đổi tư thế, nhưng khi thay đổi tư thế thì vẫn luôn chú tâm quán sát cảm giác toàn thân.
- Vẫn thực hành theo 2 giai đoạn: mở mắt rồi mới nhắm mắt.
- Hết nhịp thở ra, bắt gặp đối tượng nào thì ý thức khởi lên biết là "CẢM GIÁC, CẢM GIÁC". Đối với cảm giác thở vô, thở ra chỉ ghi nhận chứ không quán là cảm giác.
- Lúc đầu có thể quán với chú tâm có tầm có tứ, sau đó với chú tâm không tầm không tứ.
- Tỉnh thoảng khởi lên tư duy tổng quát hóa: Những gì được thấy/ nghe/ cảm nhận là cảm giác - là tâm chứ không phải thể giới vật chất.

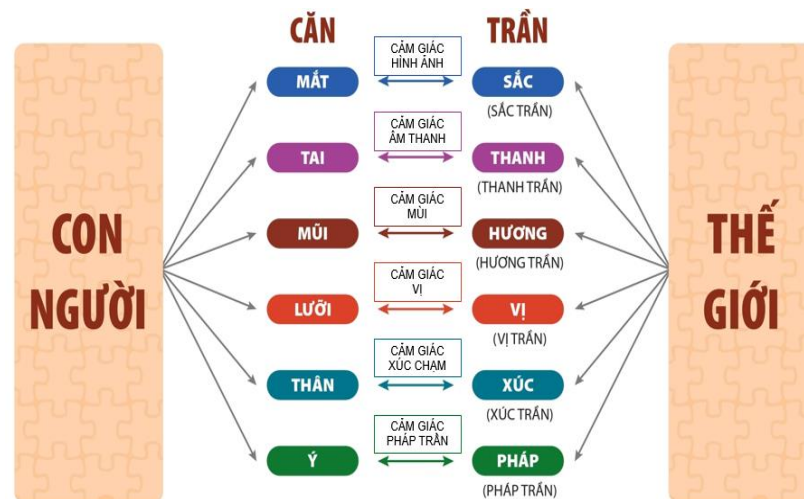
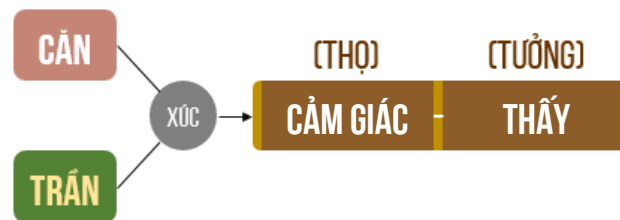


Đề mục 2

TUỆ TRI CÁC LOẠI CẢM GIÁC VÀ DUYÊN KHỞI CÁC CẢM GIÁC ĐÓ

TỌA THIỀN

- Quán cảm giác theo nhịp thở. Luôn luôn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm răng lưỡi.
- Khi thấy, nghe, cảm nhận các đối tượng thì biết đối tượng đó là CẢM GIÁC.
- Với những cảm giác đặc biệt, nổi trội thì phân biệt, gọi tên loại cảm giác đó: là cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác xúc chạm hay cảm giác pháp trần...
- Tuệ tri duyên khởi các loại cảm giác: do căn trần tiếp xúc mà phát sinh. Ví dụ: cảm giác hình ảnh do mắt tiếp xúc với sắc trần mà phát sinh.
- Có thể quán theo 2 cách: với chú tâm không tầm không tứ hoặc với chú tâm có tầm có tứ.



TUỆ TRI sâu hơn: Chỉ có thể quán sát được THỰC TẠI LÀ CẢM GIÁC. Thế giới vật chất bao gồm 6 căn (con người) và 5 trần (còn Pháp trần là thông tin), nhưng con người không thấy nghe cảm nhận được thế giới vật chất đó, mà chỉ biết có con người, có thế giới thông qua suy luận.

THIỀN ĐỨNG

- Luôn luôn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi.
- Quán cảm giác theo nhịp thở, có thể phân biệt các loại cảm giác rồi quán duyên khởi các loại cảm giác đó.

THIỀN HÀNH

- Quán cảm giác theo nhịp bước.
- Nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nắm chặt 2 ngón cái, đi tự nhiên như nhiên, lúc đầu theo nhịp bước nhắc "CẢM GIÁC, CẢM GIÁC". Bắt gặp đối tượng nào nổi trội thì Chánh kiến khởi lên biết đó là CẢM GIÁC.
- Với những đối tượng nổi bật: tuệ tri loại cảm giác và duyên khởi cảm giác đó. Ví dụ: khi khởi lên biết đối tượng ghi nhận là *cảm giác hình ảnh* thì cũng khởi lên: do *mắt tiếp xúc với sắc trần* mà *phát sinh*.



Thiền hành là bước trung gian giữa tọa thiền và cuộc sống.



*Trong mọi sinh hoạt, ăn uống, tắm giặt, làm việc...: cũng **quán cảm giác** theo nhịp hoạt động, công việc đó.*



Đề mục 3

TUỆ TRI TÍNH CHẤT VÔ THƯỜNG, VÔ CHỦ SỞ HỮU CỦA CÁC CẢM GIÁC

TỌA THIỀN

- Luôn luôn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm răng lưỡi.
- Thực hành theo 2 giai đoạn: mở mắt rồi mới nhắm mắt.
- Quán cảm giác theo nhịp thở.
- Thỉnh thoảng dừng lại nhận xét, tuệ tri về tính chất Vô thường và Vô chủ sở hữu của các cảm giác.

VÔ THƯỜNG

Các CẢM GIÁC sinh lên rồi diệt đi liền, không có cảm giác nào tồn tại lâu dài cả.

VÔ CHỦ SỞ HỮU

Không thể nào làm chủ, điều khiển, nắm giữ, xua đuổi được các cảm giác. Chỉ có thể quan sát được nó thôi.



Lưu ý

- Khi quán Thọ theo nhịp thở vẫn đạt đến các tầng Định: có thể là sơ thiền, nhị thiền, tam thiền. Tứ thiền thì không quán được nữa.
- Người hay suy nghĩ thì dễ đạt Định hơn khi quán Thọ. Lúc đó vẫn khởi lên tư duy suy nghĩ, nhưng chỉ về một vấn đề duy nhất: các đối tượng ghi nhận là cảm giác.
- Bất kể là cảm giác nào thì cũng liên tục quán là "CẢM GIÁC, CẢM GIÁC", chứ không khởi lên là "dễ chịu" hay "khó chịu" → Thay đổi lập trình từ Bát Tà Đạo sang Bát Chánh Đạo.



Đề mục 4

TUỆ TRI VÔ NGÃ KHI QUÁN CẢM GIÁC

TỌA THIỀN

- Luôn luôn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm răng lưỡi.
- Quán cảm giác theo nhịp thở.
- Thỉnh thoảng tuệ tri tính chất vô thường và vô chủ sở hữu của các cảm giác được ghi nhận.
- **TUỆ TRI VÔ NGÃ**: thân chứng được khi quán cảm giác theo nhịp thở thì chỉ khởi lên duy nhất một ý nghĩ/ tư tưởng Chánh kiến: các đối tượng được thấy, nghe, cảm nhận là cảm giác. Không hề khởi lên ý nghĩ/ tư tưởng cảm giác đó là TA, CỦA TA – tức không có cái TA, TÔI nào là chủ nhân, chủ sở hữu các đối tượng thực tại.

VÔ NGÃ

Không khởi lên tư tưởng các đối tượng cảm giác được ghi nhận là TA, CỦA TA.



Lưu ý

- Nhân loại luôn sống với tư tưởng làm chủ, tư tưởng sở hữu, sống bởi hiểu biết sai sự thật nên đưa đến khổ.
- Thực hành quán Thọ theo nhịp thở để tuệ tri, thân chứng tính chất vô chủ sở hữu, vô ngã của các đối tượng thực tại → **thân chứng được một điều QUAN TRỌNG NHẤT của SỰ THẬT**: các đối tượng thực tại – những gì được thấy, nghe, cảm nhận là cảm giác, là tâm → không thể nắm giữ, xua đuổi, làm chủ hay điều khiển.

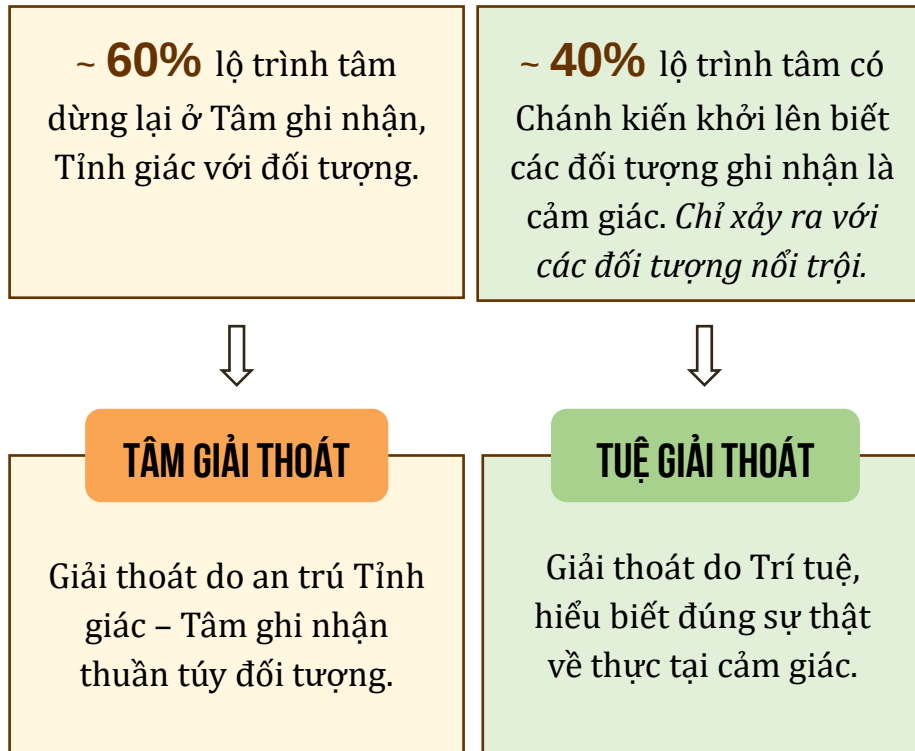
→ *Khi nhận thức được bản chất của thực tại này là như vậy, hiểu biết đúng sự thật thì kinh nghiệm được chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.*



Đề mục 5

TUỆ TRI TUỆ GIẢI THOÁT KHI QUÁN CẢM GIÁC

Khi quán cảm giác thì kinh nghiệm:



- Thực hành là để rèn luyện trí nhớ Chánh, nhớ được những điều đã học, để cho trí nhớ này trở nên thuần thực. Khi thuần thực rồi, hễ thấy, nghe, cảm nhận cái gì thì lập tức ý thức Chánh kiến khởi lên biết đối tượng đó là cảm giác, do duyên khởi, nó vô thường, vô chủ sở hữu.
- Khi Chánh kiến về thọ khởi lên như vậy thì cũng kinh nghiệm được: không yêu thích, không chán ghét, độc lập, không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với bất kỳ đối tượng nào.

→ *Kinh nghiệm giải thoát:*

Giải thoát này do Chánh kiến, Trí tuệ, hiểu biết đúng sự thật mà khởi lên nên gọi là TUỆ GIẢI THOÁT.

TỌA THIỀN

- Quán cảm giác theo nhịp thở. Bắt đầu với tư thế mở mắt rồi mới chuyển sang nhắm mắt (có thể nhắm mắt ngay nếu thấy thực hành tốt).
- Có thể quán với chú tâm có tầm có tứ hoặc với chú tâm không tầm không tứ.

TUỆ TRI 2 ĐỀ MỤC

1. **Tuệ tri VÔ NGÃ:** thân chứng được có sự quán sát các cảm giác từ đối tượng này sang đối tượng khác nhưng không hề khởi lên các tư tưởng về một cái TA: không có cái TA quan sát, thấy, nghe, cảm nhận các đối tượng; không có cái TA là chủ nhân, chủ sở hữu của các cảm giác; không có cái TA là chủ nhân chủ sở hữu của các tâm quan sát.
2. **Tuệ tri TUỆ GIẢI THOÁT:** kinh nghiệm được không yêu thích, không chán ghét, độc lập, không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với bất kỳ đối tượng nào.

Còn gọi là VÔ TƯỚNG GIẢI THOÁT.

Tuệ giải thoát còn được gọi

là VÔ TƯỚNG GIẢI THOÁT

vì trí tuệ biết như thật:

những gì được thấy, nghe,

cảm nhận là Cảm giác,

thuộc phạm trù Tâm chí

không phải Cảnh. Và như

vậy nó là Vô Tướng.



THIỀN ĐỨNG & THIỀN HÀNH

- Quán cảm giác theo nhịp thở trong tư thế đứng và theo nhịp đi khi thiền hành.
- Tuệ tri tuệ giải thoát và có thể tuệ tri lần lượt các đề mục quán thọ như khi tọa thiền.

THIỀN NÀM

- Nhớ đến tích cực chú tâm quán sát cảm giác theo nhịp thở.
- Cũng thực hành theo 2 giai đoạn: mở mắt rồi mới nhắm mắt.
- Tỉnh thoảng khởi lên tuệ tri VÔ NGÃ và TUỆ GIẢI THOÁT.

! Với các tư thế khác trong cuộc sống thì chỉ quán cảm giác theo nhịp làm việc, không tuệ tri các đề mục như khi thiền tọa, thiền đứng hay thiền hành.



CHẤM DỨT TƯ TƯỞNG CHỜ ĐỢI!

Khi chờ tàu xe, gặp đèn đỏ, hay tắc đường... chỉ cần nhớ đến quán cảm giác theo nhịp thở, chỉ khởi lên duy nhất suy nghĩ/ tư tưởng: "CẢM GIÁC, CẢM GIÁC."

→ Kinh nghiệm bình an, vô sự. Không có bức bối, căng thẳng vì chờ đợi.

→ Kinh nghiệm Tuệ giải thoát: không yêu thích, không chán ghét, độc lập, không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với những hoàn cảnh đó.



Đề mục 6

TUỆ TRI TỔNG HỢP CÁC ĐỀ MỤC QUÁN THỌ

TỌA THIỀN

- Thực hành quán cảm giác theo nhịp thở.
 - Khi quán cảm giác theo nhịp thở đã tự nhiên như nhiên, thoải mái vững chắc thì có thể tuệ tri các đề mục:
 1. Tuệ tri Thực tại này là cảm giác
 2. Phân biệt được các loại cảm giác và duyên khởi: cảm giác này do căn trần nào tiếp xúc mà phát sinh.
 3. Tuệ tri Cảm giác này vô thường, vô chủ vô sở hữu.
 4. Tuệ tri Vô ngã, không khởi lên tư tưởng chấp ngã.
 5. Tuệ tri Tuệ giải thoát.
 - Có thể tuệ tri một vài đề mục hoặc đầy đủ các đề mục theo thứ tự như trên.
 - Khi đã tuệ tri xong thì có thể trở lại an trú quán cảm giác theo nhịp thở.
- *Luyện tập thường xuyên và tuệ tri đầy đủ các yếu tố này sao cho thuần thục.*



ÁP DỤNG VÀO CUỘC SỐNG

Hễ thấy, nghe, cảm nhận đối tượng thực tại thì những hiểu biết đúng sự thật này tự động khởi lên, lúc đó là việc thực hành đã thành tựu. → **SỐNG VỚI CHÁNH KIẾN**

CẢM GIÁC

DUYÊN KHỞI

VÔ THƯỜNG

VÔ CHỦ
SỞ HỮU

VÔ NGÃ

TUỆ
GIẢI THOÁT



Đề mục 7

QUÁN CẢM GIÁC PHÁP TRẦN

Thực hành trong tư thế tọa thiền. Theo nhịp thở, hướng đến đối tượng là cảm giác pháp trần (CGPT) và quán là "PHÁP TRẦN, PHÁP TRẦN" (gọi tắt cho dễ quán). Quán với chú tâm có tầm có tứ.

Tuệ tri một vài đề mục, hoặc tất cả các đề mục:

- ✓ Tuệ tri thực tại lúc đó là CGPT, là tâm, là "cảnh ảo" chứ không có thể giới vật chất nào ở đây cả.
- ✓ Tuệ tri duyên khởi CGPT: do ý tiếp xúc thông tin pháp trần mà phát sinh.
- ✓ Tuệ tri tính chất vô thường, vô chủ sở hữu.
- ✓ Tuệ tri Vô ngã: không có cái TA nào quan sát cả mà chỉ có tâm biết Chánh kiến biết các đối tượng đó là CGPT.
- ✓ Tuệ tri tuệ giải thoát: khi biết bản chất CGPT là cảnh ảo, là tâm, vô thường, vô chủ sở hữu thì kinh nghiệm được tuệ giải thoát: không yêu thích không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy đối với các CGPT đó.

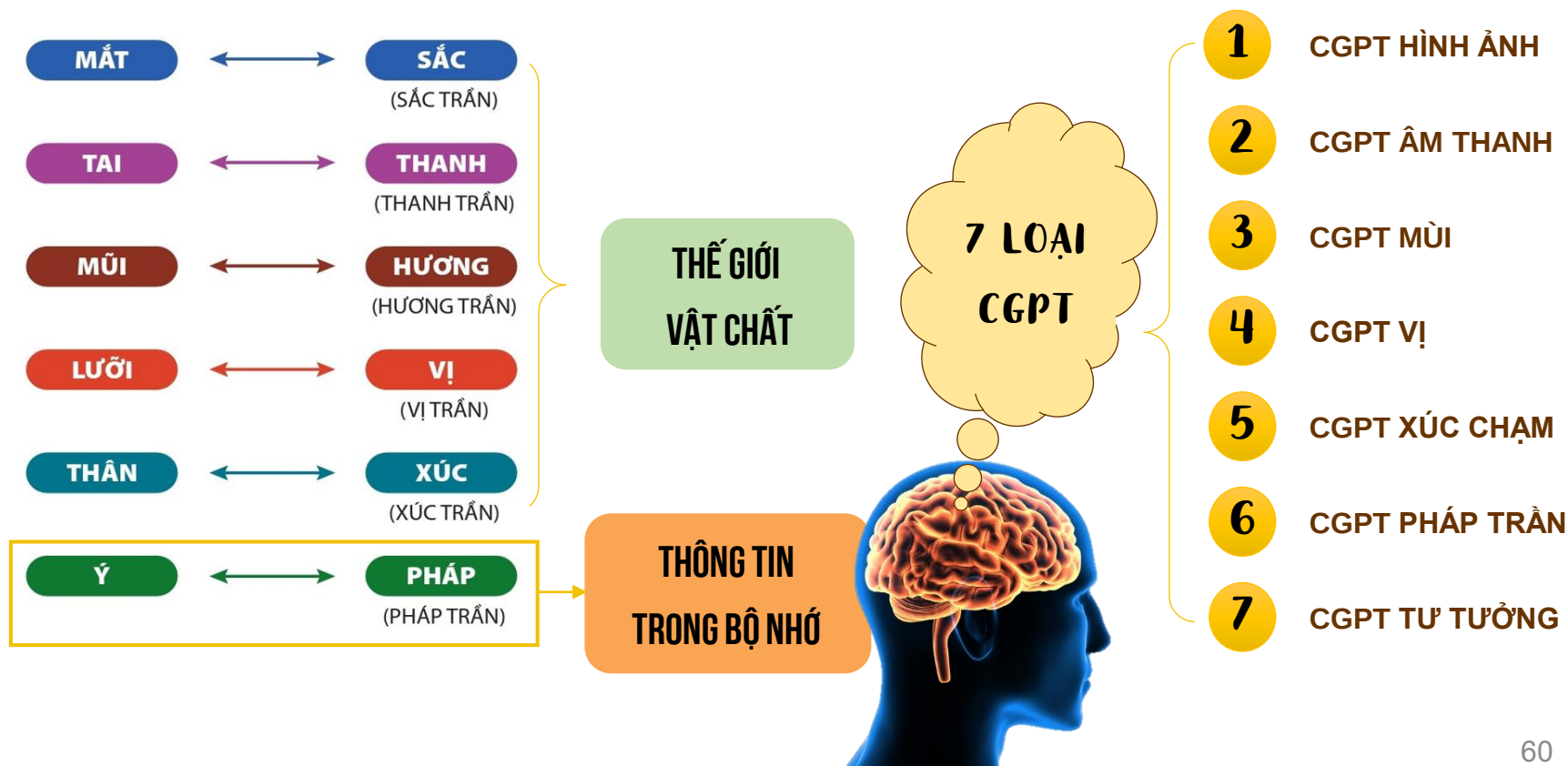


Lưu ý

- **ƯU TIÊN** dành nhiều thời gian để thực hành thuần thực, tuệ tri sâu sắc đề mục "quán cảm giác pháp trần", để hiểu biết này được lưu vào bộ nhớ một cách vững chắc.
- **Trong thời gian hấp hối**, người tu sử dụng trí tuệ này để có thể chấm dứt luân hồi sinh tử ngay trong tiến trình chết.
- **Nếu còn tái sinh** thành hóa sanh thì hóa sanh sẽ nhớ được kiến thức này → có thể giải thoát, nhập diệt ngay luôn trong đời sống hóa sanh.

CẢM GIÁC PHÁP TRẦN

- Cảm giác pháp trần (CGPT) phát sinh do ý (tế bào thần kinh não bộ) tiếp xúc với pháp (lượng thông tin pháp trần).
- Nó là tâm, "cảnh ảo" chứ hoàn toàn không có thể giới vật chất nào đằng sau cả.
- CGPT xuất hiện rất nhiều, nếu không có CGPT thì con người khó mà nhận thức.
- Con người dựa trên CGPT để suy đoán về thế giới.
- Có 7 loại cảm giác pháp trần.



7 LOẠI CẢM GIÁC PHÁP TRẦN

1

CGPT HÌNH ẢNH

CGPT thuộc về hình ảnh. Do các cảm giác hình ảnh được lưu vào trong bộ nhớ trước đây, khi hướng đến thì ý tiếp xúc với pháp, hình dung ra hình ảnh đó trong đầu. Khi nhắm mắt lại, phía trước mặt xuất hiện cái gì thì đó là cũng CGPT hình ảnh.

2

CGPT ÂM THANH

CGPT thuộc về âm thanh. Những cảm giác âm thanh đã nghe được lưu vào bộ nhớ, khi hướng đến thì hình dung ra âm thanh đó trong đầu, đó gọi là CGPT âm thanh.

3

CGPT MÙI

CGPT thuộc về mùi. Những cảm giác mùi đã từng ngửi được lưu vào bộ nhớ, khi hướng đến hình dung ra mùi đó trong đầu, đó gọi là CGPT mùi.

4

CGPT VỊ

CGPT thuộc về vị. Những cảm giác vị đã từng nếm được lưu vào bộ nhớ, khi hướng đến hình dung ra vị đó trong đầu, đó gọi là CGPT vị.

5

CGPT XÚC CHẠM

CGPT thuộc về xúc chạm. Những cảm giác xúc chạm trên thân như nóng, lạnh, thoải mái, khó chịu... được lưu vào bộ nhớ, khi hình dung ra nó thì đó gọi là CGPT xúc chạm.

6

CGPT PHÁP TRẦN

CGPT thuộc về pháp trần. Ví dụ bây giờ nhắm mắt lại, hình dung ra nước Mỹ, một cái tòa tháp nào đó đã từng nhìn thì thông tin đó lưu vào bộ nhớ. Lần sau, khi hướng đến, ý tiếp xúc với thông tin đó phát sinh ra CGPT thuộc về pháp trần.

7

CGPT TƯ TƯỞNG

CGPT thuộc về tư tưởng. Khi khởi lên các tư tưởng thì tất cả những tư tưởng đó được lưu vào bộ nhớ, thỉnh thoảng nó tái hiện lại, đó gọi là CGPT tư tưởng.

QUÁN CẢM GIÁC TRONG MỌI SINH HOẠT ĐỜI SỐNG

Thực hành quán cảm giác theo nhịp thở, nhịp bước, nhịp làm việc để trở thành một lối sống: **lối sống thường xuyên quán cảm giác.**

Khi đó sẽ kinh nghiệm được:

- ✓ không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với mọi đối tượng.

→ *kinh nghiệm TUỆ GIẢI THOÁT*

- ✓ đồng nghĩa với không có Tham, Sân, Si

→ *kinh nghiệm KHỔ DIỆT, NIẾT BÀN*

Thực chất của sự thực hành THIỀN là rèn luyện trí nhớ "nhớ đến tích cực CHÚ TÂM GHI NHẬN LIÊN TỤC CẢM GIÁC TOÀN THÂN theo nhịp thở, nhịp đi, nhịp làm việc" để sự việc xảy ra đến đâu thì trí nhớ khởi lên tại đấy.



Thực tại là cảm giác!

3

Niệm
Tâm

QUÁN TÂM
NƠI TÂM

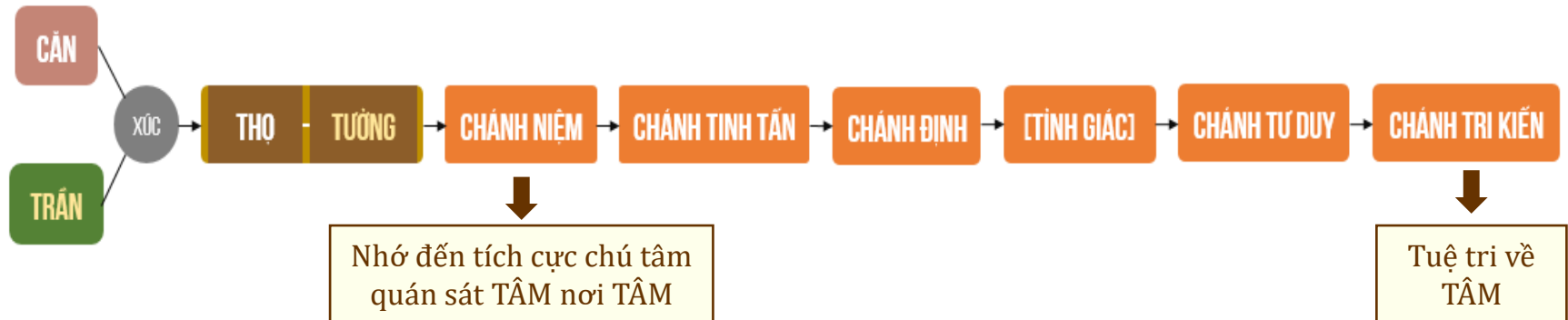
Niệm Tâm – Các nội dung chính

- 65 Giới thiệu Niệm Tâm
- 66 Đề mục 1 - Quán Tâm tổng quát
- 70 Đề mục 2 - Quán nhóm Tâm ghi nhận và Tâm biết ý thức
- 72 Đề mục 3 - Quán Tâm ghi nhận và duyên khởi các Tâm ghi nhận
- 73 Đề mục 4 - Tuệ tri vô thường, vô ngã khi quán Tâm
- 74 Đề mục 5 - Quán sát các Tâm hành
- 77 Đề mục 6 - Quán Tưởng thức ghi nhận Cảm giác pháp trần



NIỆM TÂM

- Thực hành Quán Tâm nơi Tâm (gọi tắt là Quán Tâm), hay Niệm Tâm là rèn luyện trí nhớ Chánh về TÂM. Cụ thể là: NHỚ ĐẾN TÍCH CỰC CHÚ TÂM QUÁN SÁT TÂM NƠI TÂM THEO NHỊP THỞ, NHỊP ĐI HAY NHỊP LÀM VIỆC.
- Thực hành Niệm Tâm đưa đến an trú Tĩnh giác và Chánh kiến, kinh nghiệm Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát. Lộ trình tâm Bát Chánh Đạo khi thực hành Niệm Tâm:



- Thực hành Niệm Tâm trong nhiều tư thế:
 - ✓ Thiền tọa
 - ✓ Thiền đứng
 - ✓ Thiền hành
 - ✓ Thiền nằm
 - ✓ Trong mọi sinh hoạt đời sống



Đề mục 1

QUÁN TÂM TỔNG QUÁT

Mục đích

Để rèn luyện hiểu biết đúng sự thật về TÂM khi Chánh tư duy theo nhịp thở, thay đổi nhận thức từ Tà kiến trước đây sang Chánh kiến về TÂM.

CHẤM DỨT HIỂU BIẾT TÀ KIẾN VỀ TÂM

- Đa phần nhân loại xem Tâm là một thực thể, có cấu trúc nguyên khối, thường hằng, không sinh không diệt.
- Trong tôn giáo quan niệm Tâm là linh hồn: nó cư ngụ trong thân thể này, dùng 6 căn làm 6 cửa để quan sát thế giới. Khi thân xác tan rã, tâm đó thoát ra đi đầu thai.

KHẮC SÂU HIỂU BIẾT CHÁNH KIẾN VỀ TÂM

- Tâm gồm có nhiều thứ tâm khác nhau, có thể chia làm 4 nhóm: THỌ, TƯỞNG, HÀNH, THỨC.
- Các thứ tâm này là do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, là pháp duyên khởi. Không có tâm kiểu cấu trúc nguyên khối, thường hằng, không sinh không diệt.
- Các thứ tâm này có tính chất vô thường: sinh lên rồi diệt đi liền và vô chủ sở hữu. Các thứ tâm là độc lập với nhau.
- Tại một thời điểm chỉ có một thứ tâm duy nhất. Riêng Thọ - Tưởng và Ý thức - Tư tưởng là **đồng sanh đồng diệt**, đồng thời tồn tại.

3 TRƯỜNG HỢP KHÔNG CÓ TÂM

1. Ngủ say không mộng寐
2. Ngất đi trong một tai nạn
3. Gây mê sâu khi mổ.

(Lúc đó 6 căn không hoạt động nên không có sự tiếp xúc giữa căn và trần, không phát sinh tâm nào cả.)



Lưu ý

- Phải cố gắng thuộc lòng các nội dung này.
- Kể cả không ở trong định thì vẫn tư duy để có hiểu biết đúng sự thật về TÂM.
- Đặc biệt: khi Chánh tư duy về TÂM theo nhịp thở, an trú tư duy trong Định thì Chánh kiến được lưu vào bộ nhớ một cách sâu sắc hơn.

TỌA THIỀN

Khởi đầu: thực hành chú tâm cảm giác toàn thân theo nhịp thở, tuần tự từ mở mắt rồi mới nhắm mắt. Khi đã vào định vững chắc thì mới chuyển sang Chánh tư duy những nội dung về TÂM theo nhịp thở.

CHÁNH TƯ DUY TỔNG QUÁT VỀ TÂM

- Tâm là một danh từ chung, để chỉ cho nhiều thứ tâm khác nhau. Chứ Tâm không phải là một danh từ riêng, để chỉ cho một THỰC THỂ TÂM nào đó.
- Tâm có thể chia làm 4 nhóm (uẩn): THỌ, TƯỞNG, HÀNH, THỨC
 1. Nhóm **THỌ**: gồm 6 loại cảm giác
 2. Nhóm **TƯỞNG**: gồm 6 tâm ghi nhận
 3. Nhóm **HÀNH**:
 - ❖ **Trên Bát Tà Đạo**: tà niệm, tà tư duy, tham, sân, si, tà định, dục, tà tinh tấn, phi như lý tác ý, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, khổ, vui.
 - ❖ **Trên Bát Chánh Đạo**: chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, chánh tư duy, chánh tri kiến, như lý tác ý, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.
 4. Nhóm **THỨC**:
 - ❖ Trên **Bát Tà Đạo**: tà tri kiến và tư tưởng tà kiến
 - ❖ Trên **Bát Chánh Đạo**: chánh tri kiến và tư tưởng chánh kiến.



Phân biệt Tà tư duy & Chánh tư duy

- Khi tư duy mà vẫn kinh nghiệm đều đặn nhịp thở, không quên nhịp thở thì lúc đó là **CHÁNH TƯ DUY**.
- Khi tư duy mà quên nhịp thở, quên cảm giác rằng lười thì lúc đó là **TÀ TƯ DUY**.

HIỂU BIẾT ĐÚNG SỰ THẬT VỀ TÂM

- Tâm là một danh từ chung, để chỉ cho nhiều thứ tâm khác nhau. Chứ Tâm không phải là một danh từ riêng, để chỉ cho một THỰC THỂ TÂM nào đó.
- Tâm có thể chia làm 4 nhóm (uẩn): THỌ, TƯỚNG, HÀNH, THỨC.

- Tất cả các thứ tâm này đều do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, đều do duyên mà khởi lên, nên đều vô thường, vô chủ vô sở hữu, đồng nghĩa với vô ngã.
- Tại một thời điểm chỉ xuất hiện một thứ tâm. Riêng Thọ - Tưởng và Ý thức - Tư tưởng là những thứ tâm đồng sanh đồng diệt, đồng thời tồn tại.

1

THỌ UẨN

Cảm giác hình ảnh
Cảm giác âm thanh
Cảm giác mùi
Cảm giác vị
Cảm giác xúc chạm
Cảm giác pháp trần

2

TƯỚNG UẨN

Nhãn thức
Nhĩ thức
Tỷ thức
Thiệt thức
Thân thức
Tưởng thức

3

HÀNH UẨN

Niệm, tư duy,
tham, sân, si,
định, dục, tinh tấn,
tác ý, lời nói,
hành động,
ăn uống nuôi mạng,
khổ/ vui

4

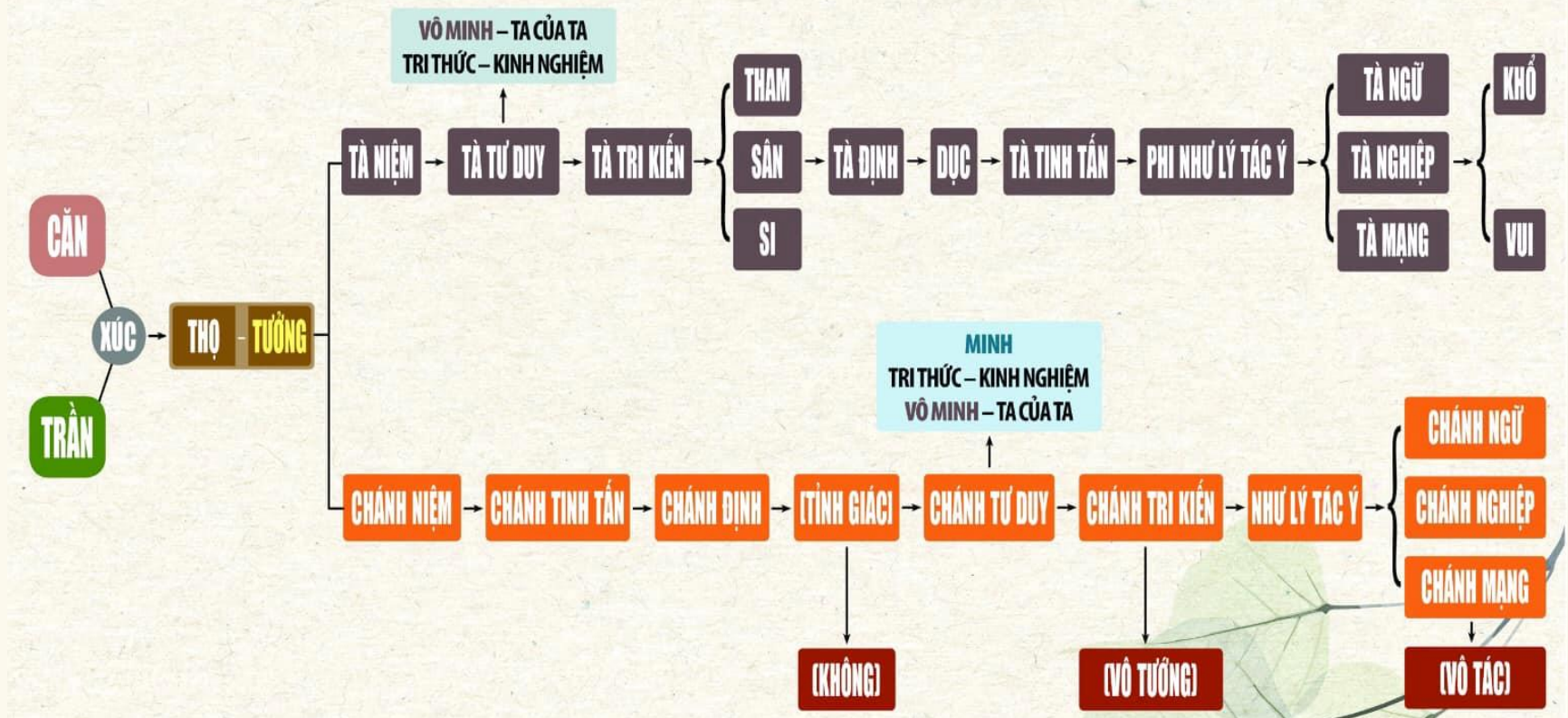
THỨC UẨN

Tâm biết ý thức
Tư tưởng

Nhóm THỌ và nhóm TƯỚNG là chung nhau trên lộ tình tâm Bát tà đạo và Bát chánh đạo.

Nhóm HÀNH và nhóm THỨC trên lộ tình tâm Bát tà đạo và Bát chánh đạo là khác nhau: trên Bát Tà Đạo có chữ "Tà" và trên Bát Chánh Đạo có chữ "Chánh"

LỘ TRÌNH TÂM BÁT TÀ ĐẠO VÀ **BÁT CHÁNH ĐẠO**





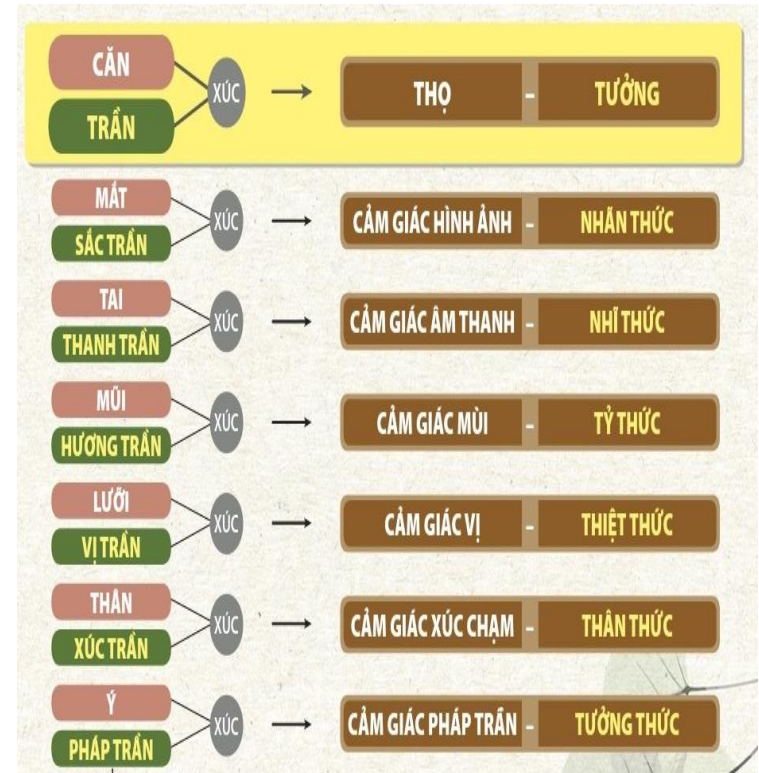
Đề mục 2

QUÁN NHÓM TÂM GHI NHẬN (TƯỚNG UẨN) VÀ TÂM BIẾT Ý THỨC

TỌA THIỀN

- Đầu tiên vào định, rồi theo nhịp thở quán Tâm ghi nhận và Tâm biết Ý thức. Có thể mở mắt hoặc nhắm mắt khi thực hành.
- Cụ thể: hết nhịp thở, bắt gặp đối tượng nào nổi trội thì quán là *Tâm ghi nhận*, đồng thời khởi lên Chánh kiến biết *Tướng thức ghi nhận cảm giác* đó. Ví dụ: khi bắt gặp cảm giác hình ảnh thì Chánh kiến khởi lên biết là *Nhãn thức ghi nhận Cảm giác hình ảnh*.
- Khi thực hành sẽ quán sát được các thứ tâm ghi nhận khi nó đang xảy ra (nên gọi là quán Tâm nơi Tâm). Có 6 loại Tâm ghi nhận gồm: Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức, Tướng thức. Đồng thời Tuệ tri được Tâm biết ý thức Chánh kiến biết đúng sự thật hiện tượng đang xảy ra.

→ **TUỆ TRI: TÂM BIẾT TÂM** - các Tâm ghi nhận ghi nhận các đối tượng thực tại là cảm giác. Và Tâm biết ý thức biết về kiến thức, về tư tưởng. Đó chính là Tâm biết Tâm, chứ không phải là TÂM BIẾT CẢNH.



**THỌ - TƯỞNG và Ý THỨC - TƯ TƯỞNG là
ĐỒNG SANH ĐỒNG DIỆT,**
đồng thời tồn tại.

NHÃN THỨC & CẢM GIÁC HÌNH ẢNH:
đồng sanh đồng diệt

NHĨ THỨC & CẢM GIÁC ÂM THANH:
đồng sanh đồng diệt

TỶ THỨC & CẢM GIÁC MÙI:
đồng sanh đồng diệt

THIỆT THỨC & CẢM GIÁC VỊ:
đồng sanh đồng diệt

THÂN THỨC & CẢM GIÁC XÚC CHẠM:
đồng sanh đồng diệt

TƯỞNG THỨC & CẢM GIÁC PHÁP TRẦN:
đồng sanh đồng diệt

Ý THỨC & TƯ TƯỞNG:
đồng sanh đồng diệt

THIỀN ĐỨNG

- Thực hành quán Tâm ghi nhận theo nhịp thở.
- Khi mở mắt nhìn thấy cái gì thì biết đó là *Nhãn thức ghi nhận cảm giác hình ảnh*.

THIỀN HÀNH

- Thực hành quán Tâm ghi nhận theo nhịp đi.
- Bắt gặp đối tượng nào nổi trội thì quán Tâm ghi nhận. Ví dụ: đối tượng nổi trội là âm thanh thì quán là *Nhĩ thức ghi nhận Cảm giác âm thanh*.

THIỀN NẪM

- Quán tâm theo nhịp thở trong tư thế nằm: quán tâm ghi nhận và tâm biết ý thức.
- Tiếp tục Tuệ tri TÂM BIẾT TÂM.
- Có thể Tuệ tri thêm: *Tâm biết và đối tượng được biết là đồng sanh đồng diệt*.



Đề mục 3

QUÁN TÂM GHI NHẬN VÀ DUYÊN KHỞI CỦA CÁC TÂM GHI NHẬN

TỌA THIỀN

- Đầu tiên là thực hành chú tâm theo nhịp thở để vào Định cho thoải mái, tự nhiên rồi mới chuyển Niệm sang quán Tâm ghi nhận.
- Với các sự kiện nổi trội thì quán duyên khởi của các Tâm ghi nhận đó. Ví dụ: Khi ý thức khởi lên biết là *Nhãn thức ghi nhận cảm giác hình ảnh*, thì lúc đó quán luôn duyên khởi: *Nhãn thức là do mắt tiếp xúc với sắc trần mà phát sinh*.
- Luôn luôn lưu ý là quán theo nhịp thở, cho dù quán đối tượng nào thì vẫn theo nhịp thở, không bao giờ quên ngậm chặt răng lưỡi và nhịp thở. Quán từ từ, tự nhiên như nhiên, không vội vàng gấp gáp gì cả.
- Có thể mở mắt hoặc nhắm mắt đều được.

THIỀN ĐỨNG & THIỀN HÀNH

- Thực hành quán các Tâm ghi nhận theo nhịp thở (thiền đứng) hoặc theo nhịp bước (thiền hành), rồi quán duyên khởi các Tâm ghi nhận đó.



Khi trò chuyện, nói năng

*Có thể **nắm chặt 2 ngón tay cái lại**, lúc đó có cảm giác rất nổi bật nơi ngón tay cái, chú tâm cảm giác toàn thân tự động xảy ra.*

*→ **kinh nghiệm được**: khi có chú tâm cảm giác toàn thân, không quên thân thì lúc đó lộ trình tâm là Bát Chánh Đạo, sẽ không bị cuốn trôi vào những đối tượng khi đang nói chuyện hoặc đang có hành động gì đó.*





Đề mục 4

TUỆ TRI VÔ THƯỜNG, VÔ CHỦ SỞ HỮU, VÔ NGÃ KHI QUÁN TÂM

2 LOẠI TÂM BIẾT

Có 2 loại tâm biết là **Tâm ghi nhận** và **Tâm nhận thức**.

Thuật ngữ Phật học gọi là **Tưởng** và **Thức**.

Thuật ngữ triết học và tâm lý học gọi là **Nhận thức cảm tính đối tượng** và **Nhận thức lý tính đối tượng**.

Từ ngữ tuy khác nhau nhưng đều để chỉ về sự thật thực tại là có 2 loại tâm biết đó.

TÂM GHI NHẬN

nhận thức cảm tính đối tượng, chỉ có phận sự ghi nhận đối tượng, không biết đối tượng đó là gì, tính chất ra sao.

TÂM NHẬN THỨC

nhận thức lý tính đối tượng, biết đối tượng đó là gì, tính chất ra sao.

TỌA THIỀN

- Quán Tâm ghi nhận và Tâm biết ý thức theo nhịp thở.
- Thỉnh thoảng quán tính chất Vô thường và Vô chủ sở hữu của các Tâm ghi nhận.
- **TUỆ TRI VÔ NGÃ**: Khi quán sát các loại Tâm ghi nhận như vậy thì kinh nghiệm được là chỉ có các Tâm ghi nhận ghi nhận các đối tượng và Tâm biết ý thức biết hiện tượng đó. Chứ hoàn toàn không khởi lên tư tưởng: *Ta thấy, Ta nghe, hay là Ta hiểu biết*. Hoàn toàn vắng mặt tư tưởng chấp ngã.

THIỀN ĐÚNG

- Quán các loại Tâm ghi nhận theo nhịp thở.
- **Tuệ tri Vô ngã**: chỉ có các Tâm ghi nhận và nhận thức về hiện tượng thôi chứ không có cái TA, TÔI nào ghi nhận, nhận thức cả. Không có tư tưởng nào khởi lên là *Ta ghi nhận hay Ta nhận thức, hiểu biết*.



Đề mục 5

QUÁN SÁT CÁC TÂM HÀNH

Nhóm HÀNH bao gồm nhiều Tâm hành khác nhau. Khi thực hành chú tâm quán sát Tâm nơi Tâm thì chỉ quán một số Tâm hành thôi. Cụ thể là một số Tâm hành trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo:

1. Tâm hành CHÁNH NIỆM

Lúc nào nhất tâm, quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp mà nhất tâm, lúc đó Tuệ tri được là có Chánh niệm. Còn khi nào mà quên ngậm chặt răng lười, quên nhịp thở, quên các Chánh niệm kia, lúc đó Tà niệm khởi lên thì lúc đó không có mặt Chánh niệm.

2. Các Tâm hành TÍCH CỰC, VUI, THOẢI MÁI

Khi nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân thì lúc đó kinh nghiệm được các Tâm hành tích cực, vui, thoải mái.

3. Tâm hành CHÚ TÂM

Thuộc về Chánh định, kinh nghiệm được khi có chú tâm liên tục ghi nhận cảm giác toàn thân.



Lưu ý

- Khi tọa thiền, tùy theo từng đề mục, tùy lúc mà có thể THỰC HÀNH ĐAN XEN: quán Thân, quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp.
- Khi quán Thọ, Tâm, Pháp thì Chánh tư duy, suy nghĩ khởi lên liên tục nên đầu óc căng hơn. Vậy khi quán Thọ, Tâm, Pháp vừa đủ thì trở lại an trú chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân theo nhịp thở - an trú Tâm ghi nhận, Tâm biết Tỉnh giác, kinh nghiệm đầu óc trống rỗng trống không.

TỌA THIỀN

- Đầu tiên là quán Thân theo 2 giai đoạn mở mắt rồi mới nhắm mắt. Để tự nhiên, có thể vào định Sơ thiền rồi Nhị thiền. Khi vào Nhị thiền rồi mới bắt đầu quán sát.
- Kinh nghiệm được: sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác. Có 2 loại chú tâm là có tầm có tứ và không tầm không tứ → đó là đang quán sát **Tâm hành chú tâm**.
- Tiếp tục quán sát **Tâm hành: Tích cực, Vui, Thoải mái**
- Có thể **Tuệ tri về Tâm hành Chánh niệm**:
 - ❖ Có Chánh niệm thì mới phát sinh các Tâm hành Tích cực, Chú tâm, Vui, Thoải mái. *Tâm hành Chánh niệm quyết định lộ trình tâm Bát Chánh Đạo.*
 - ❖ Khi có Tâm hành Chánh Niệm nhớ đến quán Thân nơi Thân thì mới xảy ra lộ trình quán sát Thân nơi Thân. Nếu như Tâm hành Chánh niệm là nhớ đến chú tâm quán sát Thọ nơi Thọ thì lúc đó xảy ra là quán sát Thọ nơi Thọ. Nếu như Tâm hành Chánh niệm mà khởi lên là nhớ đến chú tâm quán sát Tâm nơi Tâm thì sẽ xảy ra là quán sát Tâm nơi Tâm.

THIỀN NẪM

- Thực hành quán Tâm nơi Tâm theo nhịp thở.
- Quán các Tâm hành Chú tâm, Tích cực, Vui, Thoải mái và Tâm hành Chánh niệm.

TRONG MỌI SINH HOẠT

- Nhớ đến duy trì chú tâm liên tục cảm giác răng lưởi.
- Khi duy trì liên tục chú tâm cảm giác răng lưởi thì chú tâm liên tục cảm giác toàn thân tự động khởi lên, lúc đó là có thể vào định Sơ thiền trong sinh hoạt. Có thể quán sát được tâm trạng Tích cực, Vui, Thoải mái khi ở Sơ thiền như vậy.

QUÁN TÂM HÀNH ĐỂ CHUYỂN TỪ NHỊ THIỀN LÊN TAM THIỀN, TỨ THIỀN

CHÁNH ĐỊNH gồm

Sơ Thiền, Nhị Thiền,

Tam Thiền, Tứ Thiền

phát sinh do

SỰ CHÚ TÂM LIÊN TỤC

cảm giác toàn thân,

từ đối tượng này

sang đối tượng khác.



- Khi thực hành Chánh niệm nhớ đến tích cực chú tâm cảm giác toàn thân theo nhịp thở, an trú Tỉnh giác thì có thể vừa quán Thân - chú tâm ghi nhận vừa QUÁN SÁT CÁC TÂM HÀNH.
- Tuệ tri được có sự chú tâm liên tục: đó là quán sát tâm hành CHÚ TÂM.
- Tuệ tri các tâm hành TÍCH CỰC, VUI, THOẢI MÁI:
 - Khi ở NHỊ THIỀN: quán sát Tâm hành Tích cực, Vui (hỷ), Thoải mái (lạc).
 - Khi ở TAM THIỀN: quán sát Tâm hành bình thản (không vui, không buồn) và Tâm hành Thoải mái (lạc).
 - Khi ở TỨ THIỀN: trạng thái vắng lặng, không còn hỷ lạc nữa.

→ Chuyển từ Nhị thiền lên Tam thiền, Tứ thiền bằng cách quán sát các Tâm hành như vậy khi quán Thân.



Đề mục 6

QUÁN TƯỚNG THỨC GHI NHẬN CẢM GIÁC PHÁP TRẦN



TỌA THIỀN

- Thực hành trong tư thế nhắm mắt hoàn toàn. Quán *Tướng thức ghi nhận cảm giác pháp trần* theo nhịp thở. Lúc này là quán sát với chú tâm có tầm có tứ: hướng đến đối tượng Cảm giác pháp trần.
- **Tuệ tri các đề mục:**
 - ✓ **Duyên khởi của Cảm giác pháp trần:** do ý tiếp xúc với lượng thông tin pháp trần mà phát sinh. Nó là tâm chứ không có một thể giới vật chất nào đằng sau cả.
 - ✓ Tuệ tri tính chất Vô thường, Vô chủ sở hữu và Vô ngã khi quán *Tướng thức ghi nhận cảm giác pháp trần*.
- Khi đã quán *Tướng thức ghi nhận Cảm giác pháp trần* đầy đủ, thoải mái rồi thì có thể trở lại an trú quán Thân, Tỉnh giác.



Lưu ý

Cần dành nhiều thời gian để quán *Tướng thức ghi nhận cảm giác pháp trần*, tuệ tri sâu sắc về *Tướng thức* và *cảm giác pháp trần* → **Để ứng dụng trong tiến trình chết.**

Đặc biệt nếu như còn tái sinh thì nhớ được điều này trong đời sống hóa sanh.

4

Niệm
Pháp

QUÁN PHÁP NƠI PHÁP

PHÁP HÀNH TỨ NIỆM XỨ - THÂN * THỌ * TÂM * PHÁP

Niệm Pháp – Các nội dung chính

81	Giới thiệu Niệm Pháp
82	Đề mục 1 - Tuệ tri SỰ GIÁC NGỘ CỦA ĐỨC PHẬT
84	Đề mục 2 - Tuệ tri LÝ DUYÊN KHỞI
86	Đề mục 3 - Tuệ tri TỨ THÁNH ĐẾ
87	3.1. Tuệ tri KHỔ ĐẾ VÀ TẬP ĐẾ
91	3.2. Tuệ tri DIỆT ĐẾ VÀ ĐẠO ĐẾ
93	❖ Tuệ tri CON ĐƯỜNG 2 NGÃ
97	Đề mục 4 - Tuệ tri KHÔNG, VÔ TƯỚNG, VÔ TÁC
101	Đề mục 5 - Tuệ tri BÁT CHÁNH ĐẠO
101	❖ ĐỊNH – TUỆ - GIỚI
102	❖ CHỈ & QUÁN
104	Đề mục 6 - Quán tự do



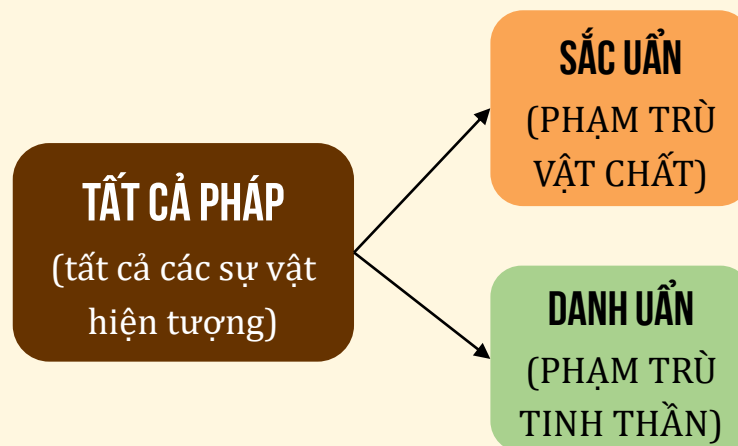


Giải thích thuật ngữ "PHÁP"

Từ "PHÁP" có thể là danh từ chung, cũng có thể là danh từ riêng.

DANH TỪ CHUNG

- Theo thuật ngữ Phật Học: mỗi một sự vật hiện tượng thì gọi một **pháp**.
- Tất cả các sự vật hiện tượng được gọi là tất cả pháp có thể chia làm 2 nhóm, triết học gọi là 2 phạm trù: phạm trù vật chất và phạm trù tinh thần.
- Thuật ngữ Phật học: phạm trù vật chất gọi là nhóm SẮC, hay Sắc uẩn; phạm trù tinh thần gọi là nhóm Danh, hay Danh uẩn.
- Trong nhóm Sắc và nhóm Danh thì cũng có rất nhiều các pháp khác nhau.



DANH TỪ RIÊNG

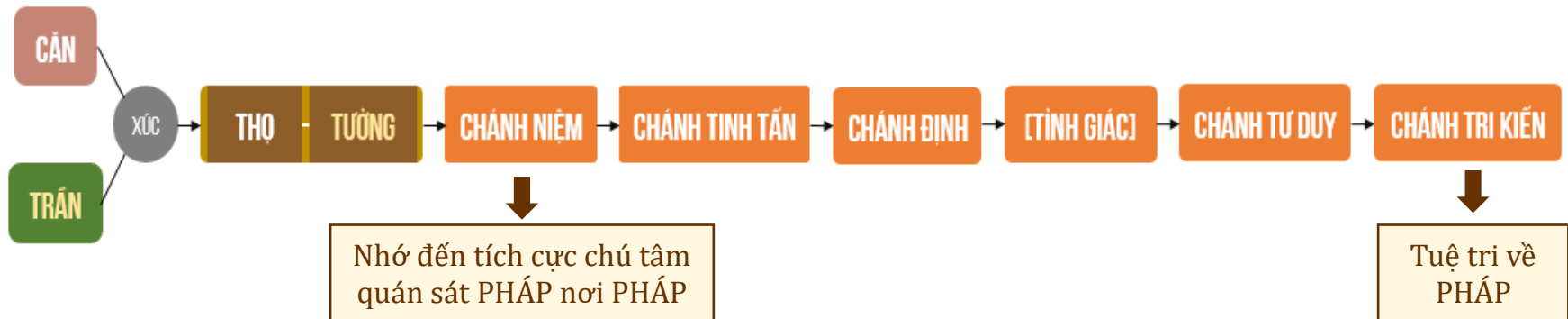
- Từ Pháp trong "Quán Pháp nơi Pháp" là một danh từ riêng, để chỉ Giáo Pháp mà Đức Phật đã chứng ngộ và thuyết giảng. Hay nói theo Tiếng Việt là những kiến thức mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy.

GIÁO PHÁP

Những kiến thức mà Đức Phật đã chứng ngộ và thuyết giảng.

NIỆM PHÁP

- Thực hành Quán Pháp nơi Pháp (gọi tắt là Quán Pháp), hay Niệm Pháp là rèn luyện trí nhớ Chánh về PHÁP. Cụ thể là: NHỚ ĐẾN TÍCH CỰC CHÚ TÂM QUÁN PHÁP NƠI PHÁP.
- Thực hành Niệm Pháp đưa đến an trú Tĩnh giác và Chánh kiến, kinh nghiệm Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát. Lộ trình tâm Bát Chánh Đạo khi thực hành Niệm Pháp:



- **Chủ yếu thực hành trong tư thế Tọa thiền**
 - Chánh tư duy theo nhịp thở về các đề mục Quán Pháp.
 - Chánh tư duy thật thuần thực, kể cả trong định hay không trong định, để nó trở thành hiểu biết thường trực, sâu sắc. Khi đối mặt với thực tế cuộc sống thì Chánh niệm nhớ được điều đã Chánh tư duy đó, sẽ kinh nghiệm không có Tham Sân Si với đối tượng, không có Khổ.
- **Thiền hành và với các tư thế khác**
 - Không quán Pháp mà chỉ quán Thân hay quán Thọ và tuệ tri tâm trạng Tích cực, Vui, Thoải mái.
 - Khi Thiền nằm cũng có thể Chánh tư duy về các đề mục quán Pháp.



Đề mục 1

TUỆ TRI SỰ GIÁC NGỘ CỦA ĐỨC PHẬT

"Này các tỷ kheo, Như Lai nhờ như thật tuệ tri sự sinh diệt của thọ, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của thọ mà Như Lai được giải thoát hoàn toàn không có chấp thủ!"

Sự giác ngộ của Đức Phật được tuyên bố trong bản kinh Phạm Võng bằng một câu rất ngắn.

Giáo Pháp mà Đức Phật đã chứng ngộ và thuyết giảng chỉ nói đến Khổ và sự chấm dứt Khổ. Hay nói kỹ hơn là Tứ Thánh Đế: sự thật về Khổ, sự thật nguyên nhân Khổ, sự thật Khổ chấm dứt và sự thật con đường Khổ chấm dứt.

Khi TUỆ TRI VỊ NGỌT, SỰ NGUY HIỂM, SỰ XUẤT LY thì đã ĐẦY ĐỦ GIÁO LÝ trong đó:

- **Khi tuệ tri vị ngọt, tuệ tri sự nguy hiểm:** hiểu rằng tham ái vị ngọt là nguy hiểm vì làm phát sinh Khổ.
- **Khi tuệ tri sự xuất ly:** hiểu rằng Tham Sân Si không có mặt, đó gọi là xuất ly, là Khổ diệt.

→ **NHÌN ĐỜI bằng: tuệ tri vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly chính là nhìn đời bằng Tứ Thánh Đế, nhìn đời bằng Giáo Pháp. Nhìn đời bằng cái nhìn của Đức Phật.**

→ để thấy **mức độ quan trọng** của TUỆ TRI VỊ NGỌT, SỰ NGUY HIỂM, SỰ XUẤT LY.

→ càng thấm thía lời tuyên bố Giác Ngộ của Đức Phật: chỉ ở trong một câu thôi!

TỌA THIÊN

- Khi thực hành quán Thọ đã Tuệ tri được nội dung đầu tiên về Sự giác ngộ của Đức Phật: sự sinh diệt của Thọ (tức tính chất Vô thường của các cảm giác).
- Tiếp tục Chánh tư duy theo nhịp thở để tuệ tri về SỰ GIÁC NGỘ CỦA ĐỨC PHẬT với **3 nội dung: tuệ tri vị ngọt, tuệ tri sự nguy hiểm và tuệ tri sự xuất ly.**
- Chánh tư duy thật thuần thực hiểu biết này trở nên thường trực, sâu sắc. Khi đối mặt với thực tế thì Chánh niệm nhớ được điều đã chánh tư duy này, sẽ kinh nghiệm được giải thoát.

→ Thực hành để thay đổi và sống với hiểu biết, với cách nhìn đời: **TUỆ TRI VỊ NGỌT, TUỆ TRI SỰ NGUY HIỂM VÀ TUỆ TRI SỰ XUẤT LY.**

Đây là **SỰ THAY ĐỔI CĂN BẢN, CỐT LÕI NHẤT** của người tu học Bát Chánh Đạo.

1 TUỆ TRI VỊ NGỌT

Niềm vui, hạnh phúc trong cuộc đời này là Vị ngọt. Nó có thật, là lạc thọ (cảm giác dễ chịu). Nó là Tâm chứ không phải thể giới vật chất. Nó Vô thường, Vô chủ sở hữu.

2 TUỆ TRI SỰ NGUY HIỂM

Nếu tham ái Vị ngọt thì sẽ muốn nắm giữ, ràng buộc với nó. Khi nó biến hoại, biến diệt thì sầu bi khổ ưu não sẽ khởi lên → THAM ÁI vị ngọt là NGUY HIỂM vì làm phát sinh khổ.

3 TUỆ TRI SỰ XUẤT LY

Vì biết tham ái Vị ngọt là Nguy hiểm nên xuất ly khỏi nó: Không còn Tham với lạc thọ, không còn Sân với khổ thọ, không còn Si với bất khổ bất lạc thọ.

- Không phải vị ngọt là nguy hiểm mà THAM ÁI VỊ NGỌT là NGUY HIỂM.
- Tuệ tri duyên khởi: do tuệ tri vị ngọt nên mới tuệ tri được sự nguy hiểm, mới tuệ tri được sự xuất ly.
- Tuệ tri NGUY HIỂM rất QUAN TRỌNG! → mới đưa đến tuệ tri sự XUẤT LY.



ĐỀ MỤC 2 TUỆ TRI LÝ DUYÊN KHỞI

TỌA THIÊN

Thực hành theo 2 giai đoạn:

1. Vào Định rồi Chánh tư duy theo nhịp thở về đề mục Lý Duyên Khởi với các nội dung:

- Đây là kiến thức quan trọng, nền tảng của mọi hiểu biết mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy.
- Tuệ tri Minh và Vô Minh về Lý Duyên Khởi (hay định luật nhân quả) và 2 hệ quả suy ra từ định luật.

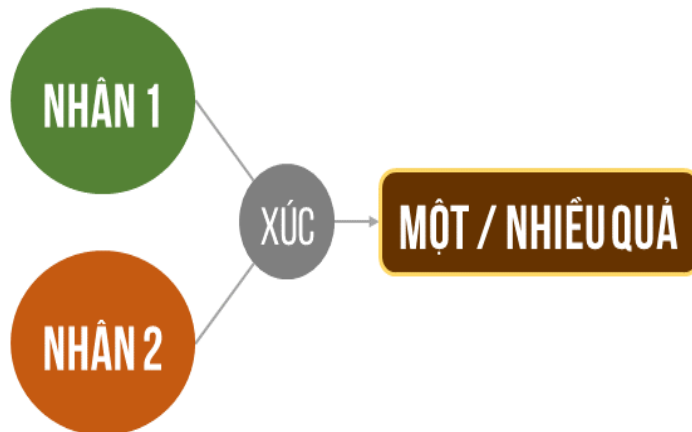
VÔ MINH	MINH
✓ Hiểu biết một nhân biến đổi thành quả, hay có bổ sung nhân chính biến đổi thành quả có nhân phụ trợ giúp, hay có duyên trợ giúp.	✓ Tất cả các sự vật, hiện tượng đều là pháp Duyên Khởi, tuân theo định luật: Hai nhân bình đẳng tương tác với nhau rồi cùng diệt mới phát sinh một hay nhiều quả. Nhân diệt quả mới sinh.
✓ Quan hệ giữa các pháp là sở hữu, phụ thuộc, ràng buộc nhau, nương nhau mà tồn tại.	✓ Quá trình nhân quả là nối tiếp nhau, sinh diệt liên tục chứ không có một nhân quả độc lập.
TÍNH CHẤT VÔ THƯỜNG	TÍNH CHẤT VÔ NGÃ (VÔ CHỦ, VÔ SỞ HỮU)
✓ Các pháp sinh lên rồi diệt đi, không sẵn có, không luôn luôn có ở đâu cả.	✓ Quan hệ giữa các pháp là bình đẳng, độc lập; không có chủ nhân, chủ sở hữu làm chủ, điều khiển, sở hữu các pháp.

2. Ứng dụng hiểu biết về Lý Duyên Khởi để quán sát thực tế:

- **Khi quán duyên khởi các cảm giác:** thấy, nghe, cảm nhận cảm giác nào thì tuệ tri: cảm giác đó do duyên gì mà khởi lên (do căn trần nào tiếp xúc mà phát sinh), tuệ tri nó vô thường, vô chủ sở hữu.
- **Khi quán tâm ghi nhận:** tuệ tri tâm ghi nhận đó do duyên gì mà khởi lên (do căn trần nào tiếp xúc mà phát sinh), tuệ tri nó vô thường, vô chủ sở hữu.

TRONG CUỘC SỐNG

- Cần tư duy, tuệ tri thật nhiều cho sâu sắc, thấm nhuần, thuần thực về Lý Duyên Khởi. Ứng dụng quán sát nó thường xuyên trong thực tiễn cuộc sống để sống bởi hiểu biết đúng về quy luật nhân quả.
- Khi thấy, nghe, cảm nhận bất kỳ sự việc gì trong đời thì đều hiểu đó là duyên Khởi: phải có hai nhân tương tác nhau mới phát sinh ra kết quả đó.
- Sẽ kinh nghiệm được với bất kỳ mối quan hệ nào, bất kỳ công việc gì, dù kết quả có xảy ra như thế nào thì cũng bình thản, không còn mâu thuẫn, xung đột, khổ vui với thành công hay thất bại, được hay mất...



Hiểu đúng sự thật khi cảm nhận KHỔ trong cuộc sống:

Khổ không phải tự nhiên sinh.

Khổ không phải do mình làm và mình chịu khổ.

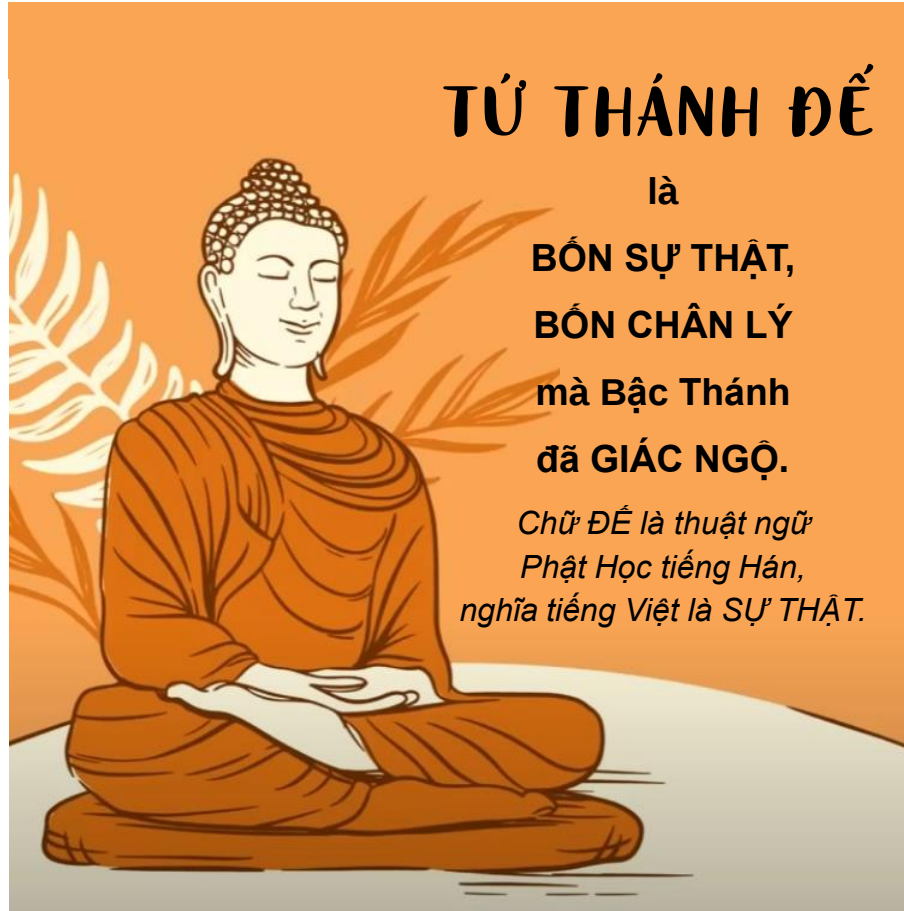
Khổ cũng không phải do người khác làm mà mình chịu khổ.

Khổ là do DUYÊN KHỞI, nghĩa là khi đủ nhân và duyên thì Khổ sẽ khởi lên, nên Khổ có tính chất vô thường, vô chủ sở hữu (vô ngã).



Đề mục 3

TUỆ TRI TỨ THÁNH ĐẾ



1

KHỔ ĐẾ

Sự thật về Khổ

2

TẬP ĐẾ

Sự thật về Nguyên nhân Khổ

3

DIỆT ĐẾ

Sự thật về Khổ diệt

4

ĐẠO ĐẾ

Sự thật về Con đường Khổ diệt



3.1 - TUỆ TRI KHỔ ĐỂ VÀ TẬP ĐỂ

Tuệ tri Tứ Thánh Đế

QUÁN
PHÁP
NỘI
PHÁP

Có 2 Loại Hiểu Biết Về Khổ Để Và Tập Để:

HIỂU BIẾT VÔ MINH

Khổ và nguyên nhân Khổ thuộc về thế giới vật chất bên ngoài, từ thế giới bên ngoài mà đến với con người.

HIỂU BIẾT MINH

- Khổ **thuộc về tâm**, chứ không thuộc về thế giới vật chất. Khổ và nguyên nhân khổ **phát sinh trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo**.
- Khổ và nguyên nhân Khổ là do **duyên khởi**, do căn trần tiếp xúc mà phát sinh. Vì vậy, Khổ và nguyên nhân Khổ đều **vô thường, vô chủ sở hữu**.
- **Khổ do Tham Sân Si** mà khởi lên, gồm 3 loại (nói nôm na là thuộc Khổ Tâm), chiếm 90-95% tổng nỗi khổ của con người.
 1. THAM làm phát sinh HOẠI KHỔ
 2. SÂN làm phát sinh KHỔ KHỔ
 3. SI làm phát sinh HÀNH KHỔ
- Ngoài 3 loại Khổ phát sinh do Tham Sân Si, con người còn một cái Khổ nữa, do Thân căn tiếp xúc Xúc trần mà phát sinh cảm giác khó chịu trên thân (nói nôm na thuộc Khổ thân). Nó cũng là cảm giác, là tâm. Chỉ chiếm khoảng 5-10% tổng nỗi khổ của con người.

Khổ và nguyên nhân khổ phát sinh trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo:



THUYẾT MINH TÓM TẮT VỀ KHỔ & NGUYÊN NHÂN KHỔ

DỄ CHỊU (LẠC THỌ)



THAM



RÀNG BUỘC



HOẠI KHỔ

Khi gặp đối tượng dễ chịu (lạc thọ) thì THAM khởi lên. Do Tham nên ràng buộc, nắm giữ đối tượng. Khi lạc thọ đó biến diệt, sầu bi khổ ưu não sẽ khởi lên → gọi là **HOẠI KHỔ**.

KHÓ CHỊU (KHỔ THỌ)



SÂN



RÀNG BUỘC



KHỔ KHỔ

Khi gặp đối tượng khó chịu (khổ thọ) thì SÂN khởi lên, chán ghét, muốn xua đuổi, xa lánh nó. Nhưng nó vô chủ vô sở hữu nên không làm được → khổ chồng lên khổ, gọi là **KHỔ KHỔ**.

TRUNG TÍNH
(BẤT KHỔ BẤT LẠC THỌ)

SI



RÀNG BUỘC



HÀNH KHỔ

Khi gặp đối tượng trung tính (bất khổ bất lạc thọ) thì SI khởi lên, đi tìm kiếm đối tượng dễ chịu để thay thế → phát sinh **HÀNH KHỔ**.

Thực hành

TỌA THIỀN

- Chánh tư duy theo nhịp thở để tuệ tri về Khổ đế và Tập đế. *Đặc biệt tuệ tri nội dung: Nguyên nhân của Khổ là Tham Sân Si.*
- Đến khi tư duy thấy vừa đủ thì chuyển qua an trú chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân theo nhịp thở cho đầu óc thoải mái.

ỨNG DỤNG TRONG CUỘC SỐNG

Khi cảm nhận được khổ, hay thấy người khác khổ thì nhờ đã Chánh tư duy thuần thực, hành giả khởi lên Chánh Niệm, tuệ tri Khổ đế và Tập đế, biết rằng Khổ là do Tham Sân Si.

→ *Lúc đó sẽ bình thản, không còn than trời trách đất, đổ lỗi cho hoàn cảnh, oán thán đổ lỗi người này người kia nữa.*



Lưu ý

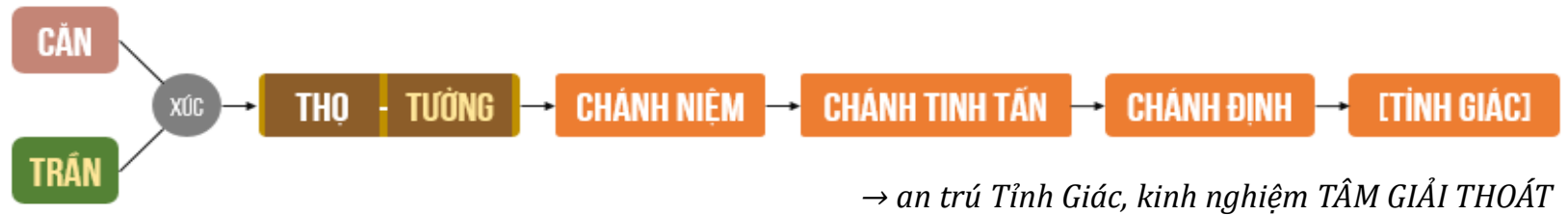
- **Giác ngộ Khổ đế và Tập đế** là khám phá ra sự thật, hiểu biết đúng sự thật về Khổ và nguyên nhân Khổ. Chính điều này mới giúp hành giả thay đổi được nhận thức: từ hiểu biết sai lầm, Vô Minh sang hiểu biết đúng sự thật, Chánh kiến.
- **Một số trường phái chủ trương:** thực hành để thấy "tất cả các pháp là vô thường, **các pháp là khổ**, các pháp là vô ngã" → *phải thay đổi nhận thức: **Không phải các pháp là khổ**, mà Khổ là do duyên khởi nên bản chất của Khổ là vô thường, vô ngã.*



3.2 - TUỆ TRI DIỆT ĐẾ VÀ ĐẠO ĐẾ

Khi thực hành Bát Chánh Đạo, cụ thể là khi thực hành Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm hay Niệm Pháp thì lộ trình tâm Bát Chánh Đạo khởi lên.

❖ KHI THỰC HÀNH NIỆM THÂN



❖ KHI THỰC HÀNH NIỆM THỌ, TÂM, PHÁP



TUỆ TRI DIỆT ĐẾ

Trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo, cho dù là Quán Thân, Quán Thọ, Quán Tâm hay Quán Pháp thì đều Tuệ tri không có Tham Sân Si, không có Khổ/ Vui với bất kỳ đối tượng nào.

→ Đó là *Tuệ tri Khổ diệt*, *Tuệ tri Niết Bàn* hay còn gọi là **TUỆ TRI DIỆT ĐẾ**.

TUỆ TRI ĐẠO ĐẾ

Khi Quán Thân, Quán Thọ, Quán Tâm hay Quán Pháp thì lộ trình tâm Bát Chánh Đạo khởi lên. Lộ trình tâm đó không có Vô minh, không có Tham Sân Si, không có Khổ/ Vui với bất kỳ đối tượng nào.

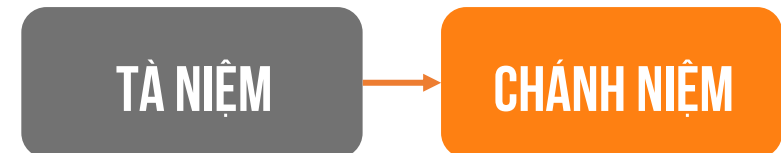
→ *Tuệ tri con đường không có Khổ*, *con đường Khổ diệt*, hay *con đường Khổ chấm dứt* là **BÁT CHÁNH ĐẠO**. Đây chính là *tuệ tri Đạo đế*, *tuệ tri con đường Niết Bàn*, *con đường không có Khổ nữa*.



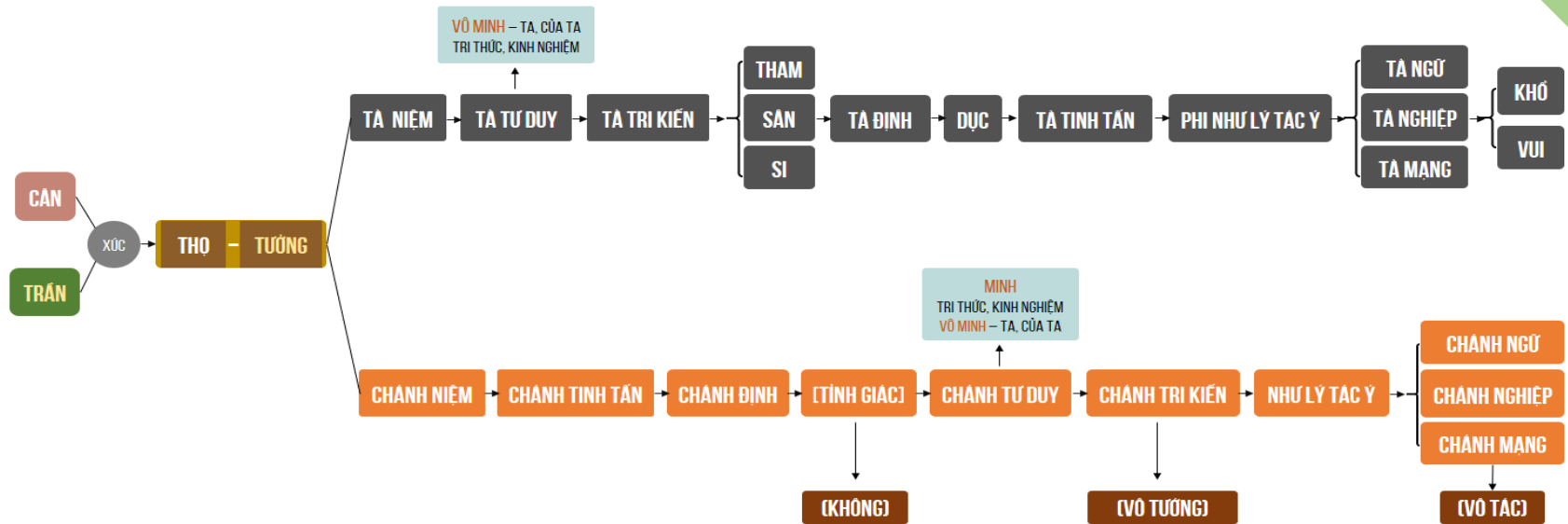
Để chuyển từ lộ trình tâm Bát Tà Đạo sang lộ trình tâm Bát Chánh Đạo thì chỉ cần thay đổi NIỆM từ TÀ NIỆM sang CHÁNH NIỆM.

→ Để Khổ diệt, để Khổ không còn nữa thì **THAY ĐỔI TÂM** chứ không phải là thay đổi thế giới.

→ Thay đổi **TÂM** từ lộ trình tâm Bát Tà Đạo sang lộ trình tâm Bát Chánh Đạo: Đó là **tuệ tri Diệt đế và Đạo đế**.



TUỆ TRI CON ĐƯỜNG 2 NGÃ



Đường này đến Thế Gian
Đường kia đến Niết Bàn
Tỷ kheo đệ tử Phật
Phải hiểu biết rõ ràng.

- Pháp cú 75 -

Hiểu biết rõ ràng là hiểu biết về **con đường 2 ngã**, đã thể hiện trên sơ đồ: Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ_Tướng là đoạn chung. Đến chỗ này mới chia đôi thành con đường 2 ngã: một là Bát Tà Đạo, hai là Bát Chánh Đạo.

- ✓ Nếu là duyên khởi lên Tà Niệm thì sẽ bắt gặp Vô Minh, Tham Sân Si, sầu bi khổ não.
- ✓ Nếu là duyên khởi lên Chánh Niệm thì sẽ bắt gặp Diệt đế và Đạo đế.

Thực hành

TỌA THIỀN

- Vào Định rồi Chánh tư duy theo nhịp thở để tuệ tri đề mục Diệt đế và Đạo đế.
- Đến khi tư duy thấy vừa đủ thì chuyển qua an trú chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân theo nhịp thở cho đầu óc thoải mái.

THIỀN NẪM

- Vào Định rồi Chánh Tư Duy theo nhịp thở để tuệ tri về đề mục Diệt đế và Đạo đế.
- Khi tuệ tri thấy đã vừa đủ thì chuyển qua an trú Tĩnh giác.

Không ai biết được ngày mai
đến trước hay đời sau đến trước.

Nếu đã nghe Pháp, thấy Pháp,
ngộ Pháp thì hãy TU TẬP.

Đừng để đến khi
hấp hối mới ân hận.

- Thiền Sư Nguyên Tuệ





Đề mục 3

TUỆ TRI TỨ THÁNH ĐẾ

Thực hành

TỌA THIỀN

- Đầu tiên thực hành chú tâm cảm giác toàn thân theo nhịp thở để vào Định. Nên theo đúng quy trình: từ mở mắt rồi mới nhắm mắt.
- Khi đã an trú Nhị Thiền hoặc Tam Thiền một cách vững chắc thì chuyển Niệm sang quán Pháp nơi Pháp:
 - Chánh Tư Duy về Khổ Đế và Tập Đế, về lộ trình tâm Bát Tà Đạo để hiểu biết đúng sự thật về Khổ và Nguyên nhân Khổ.
 - Tiếp đến Chánh Tư Duy về lộ trình tâm Bát Chánh Đạo để thấy biết như thật về Khổ Diệt, và Con Đường Khổ Diệt - tức là tuệ tri về Diệt Đế và Đạo Đế.
- Khi thấy đã tuệ tri vừa đủ thì chuyển qua an trú Tĩnh Giác.

Khổ

Tập

Diệt

Đạo



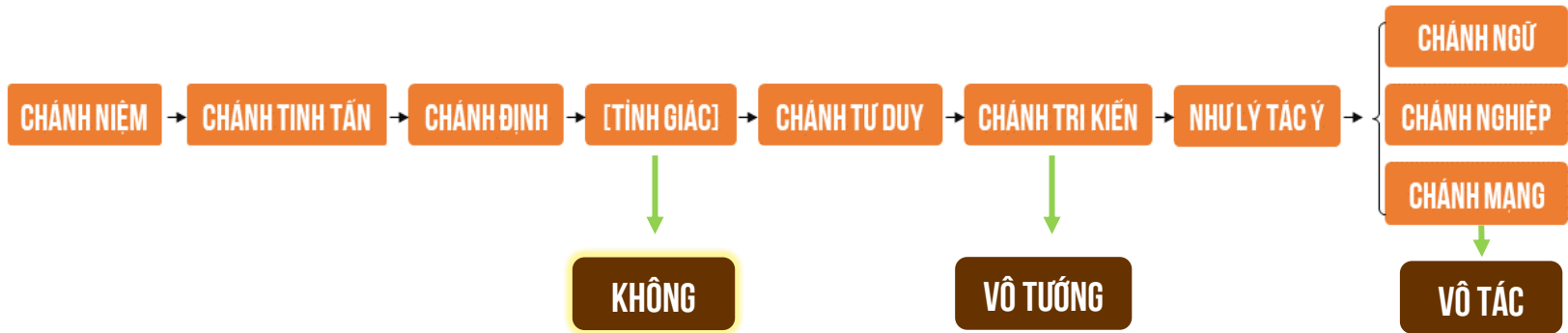
TUỆ TRI TỨ THÁNH ĐẾ

KHỔ ĐẾ	TẬP ĐẾ	DIỆT ĐẾ	ĐẠO ĐẾ
Khổ gồm: ▪ HOẠI KHỔ ▪ KHỔ KHỔ ▪ HÀNH KHỔ phát sinh trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo.	Nguyên nhân của Khổ là: ▪ THAM ▪ SÂN ▪ SI phát sinh trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo.	Trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo không có Tham Sân Si, phiền não mà có: ▪ KHÔNG GIẢI THOÁT ▪ VÔ TƯỞNG GIẢI THOÁT ▪ VÔ TÁC GIẢI THOÁT	BÁT CHÁNH ĐẠO. Cốt lõi là thực hành TỨ NIỆM XỨ: ▪ NIỆM THÂN ▪ NIỆM THỌ ▪ NIỆM TÂM ▪ NIỆM PHÁP
BÁT TÀ ĐẠO		BÁT CHÁNH ĐẠO	



Đề mục 4

TUỆ TRI KHÔNG, VÔ TƯỚNG, VÔ TÁC



Khi thực hành Chánh Niệm về Thân nhớ đến tích cực chú tâm quán sát Thân nơi Thân thì kinh nghiệm được lộ trình tâm dừng lại tâm biết trực tiếp giác quan, gọi là Tâm ghi nhận, hay Tĩnh Giác. Tuệ tri được Tâm biết Tĩnh Giác là vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt.

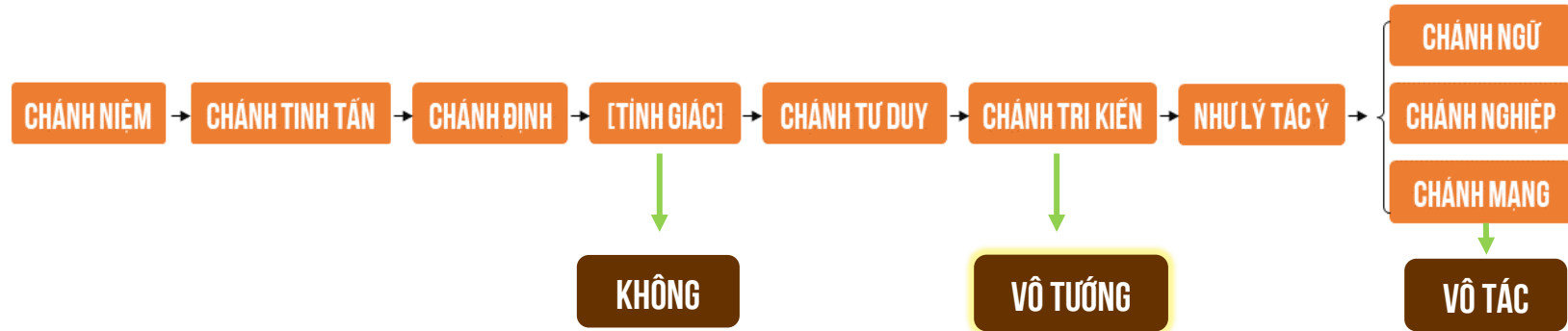
→ Tính chất của tâm Tĩnh giác gọi là **KHÔNG TÁNH** (gọi tắt là Không) - không có khái niệm, ngôn từ, phân biệt.

KHÔNG TÁNH

Khi thực hành Chánh Niệm về Thân, an trú tâm biết Tĩnh Giác, an trú Không Tánh thì kinh nghiệm được Tâm Giải Thoát.

→ Giải thoát này còn có một tên gọi là **Không Tánh Giải Thoát**, gọi tắt là **KHÔNG GIẢI THOÁT**.

KHÔNG GIẢI THOÁT



Ám chỉ tâm biết ý thức Chánh Tri Kiến, biết đúng như thật những gì được thấy, nghe, cảm nhận, nhận thức đều là TÂM chứ không phải là vật chất.

Đã là Tâm thì không có tướng trạng.

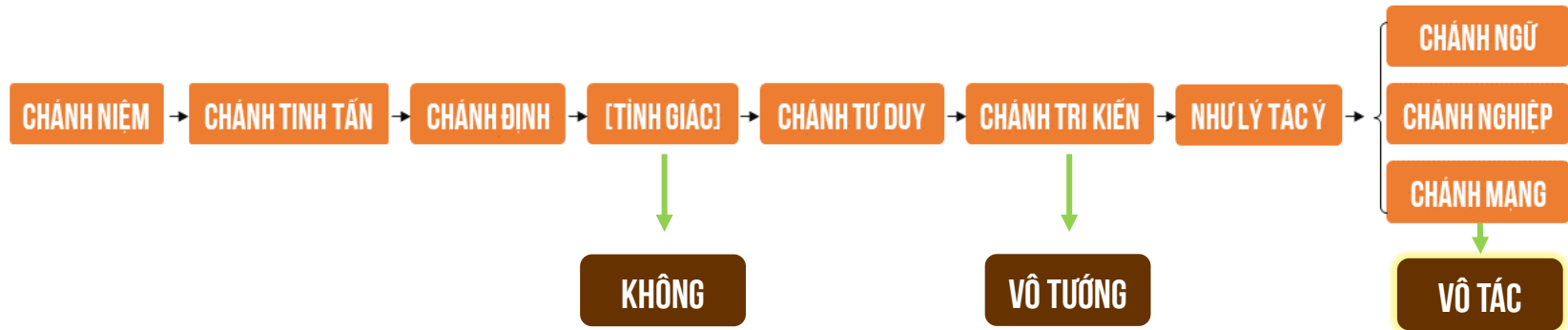
→ *Cái biết này gọi là cái biết Vô tướng, cũng có nghĩa là Không Tướng.*

VÔ TƯỚNG

Khi an trú Chánh Tri Kiến, an trú Tâm Vô Tướng thì kinh nghiệm được Tuệ Giải Thoát.

→ *Giải thoát này còn được gọi là VÔ TƯỚNG GIẢI THOÁT.*

VÔ TƯỚNG GIẢI THOÁT



Ấm chỉ cho Chánh Ngũ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo.

→ Chánh Ngũ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng này không có Tham Sân Si nên không còn tạo tác Khổ Vui, nên gọi là VÔ TÁC.

VÔ TÁC

Khi có Chánh Ngũ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thì lúc đó kinh nghiệm Giải Thoát.

→ Giải thoát này gọi là VÔ TÁC GIẢI THOÁT.

VÔ TÁC GIẢI THOÁT

Thực hành

TỌA THIÊN

- Chánh tư duy trong định để hiểu biết sâu sắc về KHÔNG, VÔ TƯỚNG, VÔ TÁC.
- Khi đã Chánh tư duy vừa đủ thì chuyển qua an trú tâm biết Tỉnh Giác, an trú các bậc Thiên để an trú trong Không Giải Thoát hay Tâm Giải Thoát.

Khi tu tập Bát Chánh Đạo thì hành giả có thể tuệ tri trực tiếp Không - Không Giải Thoát, Vô Tướng - Vô Tướng Giải Thoát, Vô Tác - Vô Tác Giải Thoát ngay khi nó đang xảy ra.

Cụ thể: quán Thân, quán Thọ, quán Tâm rồi tác ý:

- Khi an trú Tỉnh giác thì hướng đến tuệ tri Không và Không giải thoát.
- Khi an trú quán Thọ, quán cảm giác hay quán Tâm thì hướng đến tuệ tri Vô tướng và Vô tướng giải thoát.
- Khi có Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng thì hướng đến tuệ tri Vô tác và Vô tác giải thoát.

Để làm được điều này một cách tự nhiên như nhiên, một cách tự động thì phải chú tâm Chánh tư duy trong Định một cách sâu sắc, thuần thực.





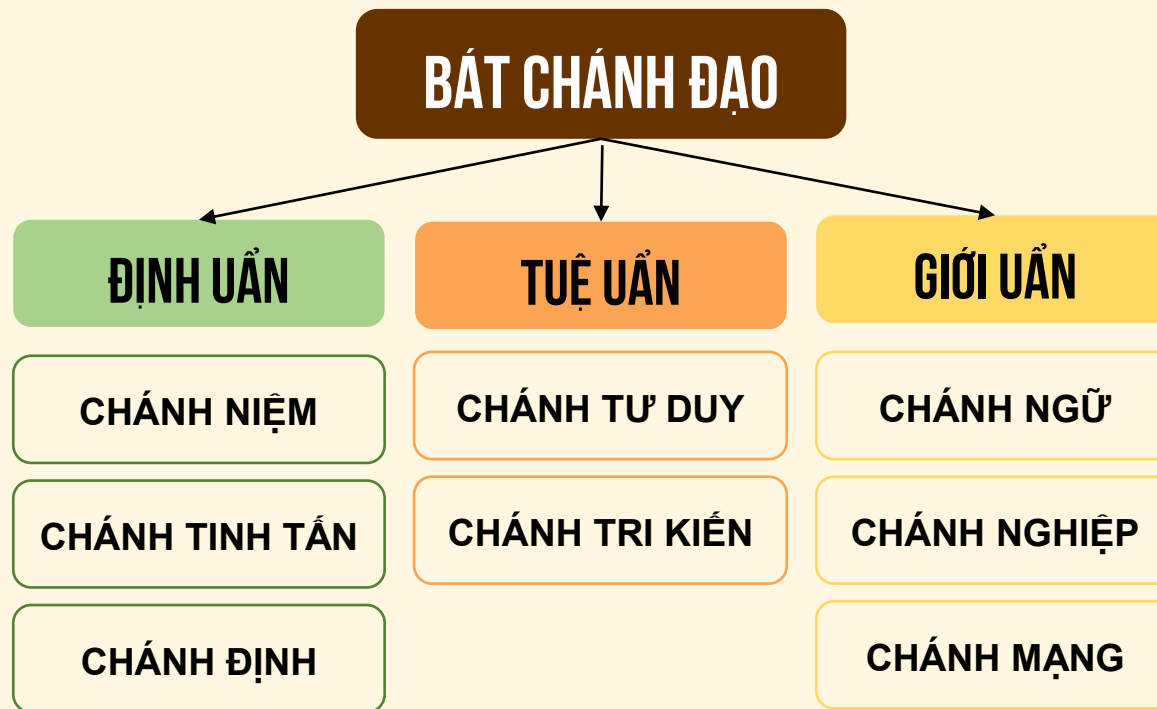
Đề mục 5

TUỆ TRI BÁT CHÁNH ĐẠO

Bát Chánh Đạo gồm 8 chi phần, có thể chia làm 3 nhóm: nhóm Định, nhóm Tuệ, nhóm Giới.

Có thể gọi theo thứ tự Giới - Định - Tuệ như cách thường gọi hiện nay.

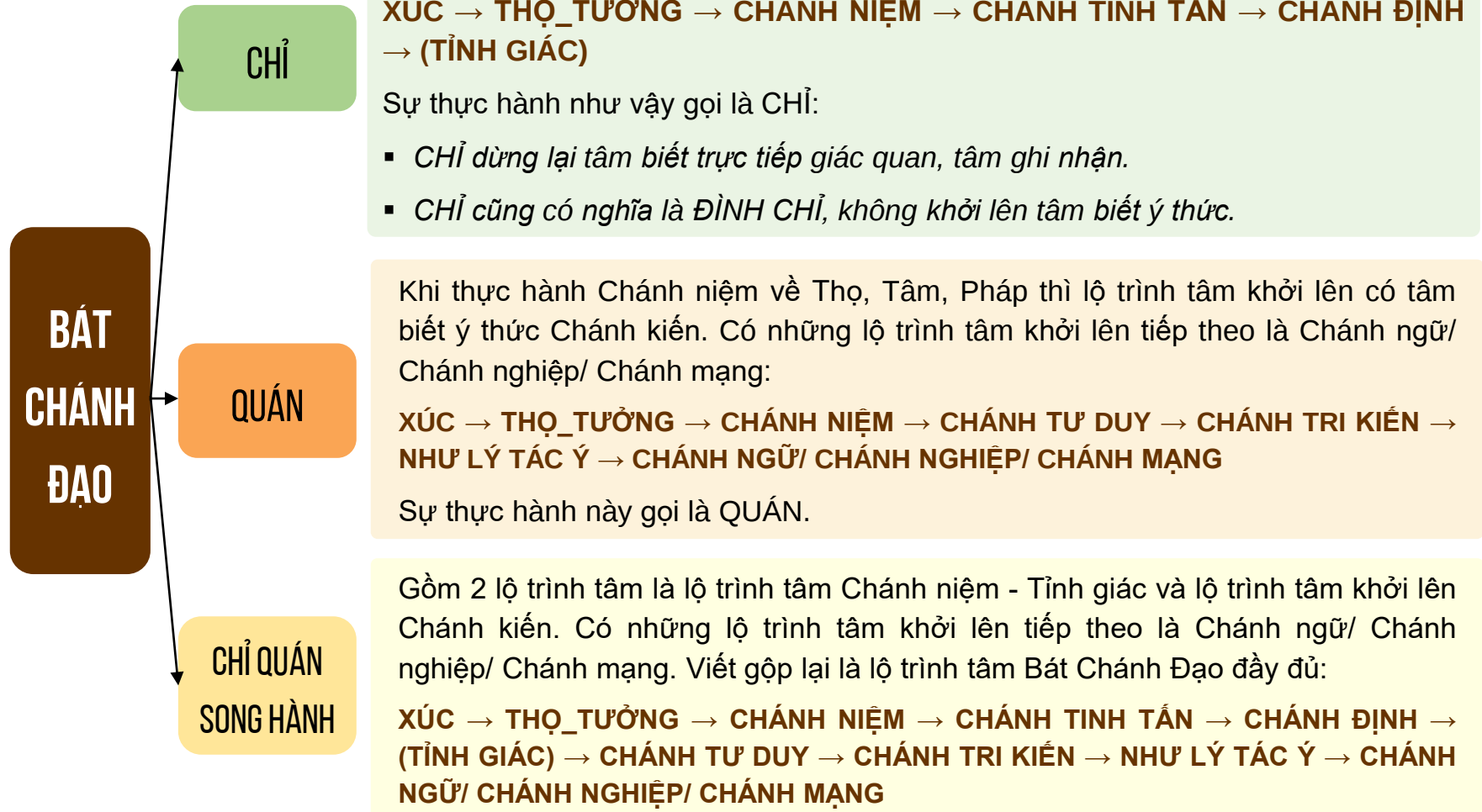
Giới - Định - Tuệ thuộc về lộ trình tâm Bát Chánh Đạo siêu thế.



PHÂN BIỆT GIỚI & LUẬT

- **GIỚI** là Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo, là những lời nói, hành động, nuôi mạng không có Tham Sân Si.
- **LUẬT** là những quy định, chế tài đặt ra trong đoàn thể xuất gia của Phật Giáo.

Có một cách phân chia khác: Bát Chánh Đạo gồm CHỈ và QUÁN.
Có thể thực hành Chỉ - Quán và Chỉ Quán song hành.



Thực hành



TỌA THIỀN

- Chánh tư duy trong định để tuệ tri về Bát Chánh Đạo với 3 nhóm Định - Tuệ - Giới.
 - Tiếp đến Chánh tư duy để tuệ tri về Bát Chánh Đạo với Chỉ và Quán.
- Đây cũng chính là tuệ tri Đạo Đế.
- Khi thấy đã Chánh tư duy đầy đủ, thuộc lòng, sâu sắc rồi thì chuyển qua an trú quán Thân, an trú Tĩnh giác.

“

Bát Chánh Đạo không thể tiêu diệt Vô minh, tiêu diệt Tham Sân Si, tiêu diệt phiền não mà **bản chất của Bát chánh đạo là không có những thứ đó: không có Vô minh, không có Tham Sân Si, không có phiền não.** Cho nên nói chính xác thì Bát Chánh Đạo là “con đường vắng mặt khổ đau”, hay “con đường vắng mặt khổ vui”.





Đề mục 6

QUÁN TỰ DO

TỌA THIỀN

- Thời này không thực hành quán một đề mục cụ thể nào mà quán tự do.
- Đầu tiên vẫn nhớ đến tích cực chú tâm quán sát cảm giác toàn thân theo nhịp thở, an trú Nhị thiền hoặc Tam thiền.
- Khi an trú Định rồi thì:
 - có thể quán cảm giác nổi trội
 - có thể quán Tâm
 - có thể quán Pháp
- Khi có đối tượng nổi trội xuất hiện thì lúc đó trí nhớ khởi lên về vấn đề nào: hoặc là cảm giác, hoặc là Tâm hoặc là Pháp thì cứ để tự nhiên. Rồi quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp theo trí nhớ đó tự động khởi lên.



ỨNG DỤNG TRONG CUỘC SỐNG

Trong mọi sinh hoạt đời sống, với mọi tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc... cần liên tục nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi. Khi đó bắt gặp đối tượng nổi trội nào thì:

- Có thể khởi lên "GHI NHẬN, GHI NHẬN"
- Có thể nhớ được đó là "CẢM GIÁC, CẢM GIÁC" thì khởi lên là "CẢM GIÁC, CẢM GIÁC".
- Nếu như lúc đó nhớ đến là tâm, thì khởi lên là *nhãn thức ghi nhận cảm giác hình ảnh*, hay *nhĩ thức ghi nhận cảm giác âm thanh*...
- Hoặc khởi lên: *tuệ tri nguy hiểm, thích thú đối tượng đó là nguy hiểm*...

→ **Thực hành một cách tự nhiên, khởi lên là quán Thọ, quán Tâm, hay quán Pháp đều được.**

Tổng kết

PHÁP HÀNH TỨ NIỆM XỨ

NIỆM THÂN

Thực hành Niệm Thân là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát Thân nơi Thân, để nhiếp phục tham ưu ở đời và kinh nghiệm được kết quả xảy ra, đồng thời TUỆ TRI các kết quả đó.

Cụ thể:

- ✓ Tuệ tri Chú tâm liên tục phát sinh Định.
 - ❖ Tuệ tri 2 loại chú tâm: có tầm có tứ và không tầm không tứ.
 - ❖ Tuệ tri các tầng Định: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền.
 - ❖ Tuệ tri tâm trạng Tích cực - Vui - Thoải mái (hỷ lạc) của Định.
- ✓ Tuệ tri cái Thấy thuần túy (Tĩnh giác), tính chất vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt.
- ✓ Tuệ tri tính chất vô chủ, vô sở hữu, hay là vô ngã.
- ✓ Tuệ tri Khổ diệt (Niết Bàn), Tâm giải thoát, Không tánh giải thoát.



NIỆM THỌ

Thực hành Niệm Thọ là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát Thọ nơi Thọ, để nhiếp phục tham ưu ở đời và kinh nghiệm được kết quả xảy ra, đồng thời TUỆ TRI các kết quả đó.

Cụ thể:

- ✓ Tuệ tri thực tại là Cảm Thọ (Cảm giác) gồm: Cảm giác hình ảnh, Cảm giác âm thanh, Cảm giác mùi, Cảm giác vị, Cảm giác xúc chạm, Cảm giác pháp trần.
- ✓ Tuệ tri duyên khởi các loại cảm giác đó do Căn Trần nào tiếp xúc phát sinh.
- ✓ Tuệ tri Cảm giác vô thường.
- ✓ Tuệ Tri Cảm giác vô chủ, vô sở hữu.
- ✓ Tuệ tri Vô ngã khi niệm Thọ.
- ✓ Tuệ tri Khổ diệt, Niết bàn, Tuệ giải thoát (Vô tướng giải thoát).
- ❖ Tuệ tri Cảm giác pháp trần; tuệ tri Duyên khởi, Vô thường, Vô chủ vô sở hữu của Cảm giác pháp trần.



NIỆM TÂM

Thực hành Niệm Tâm là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát Tâm nơi Tâm, để nhiếp phục tham ưu ở đời và kinh nghiệm được kết quả xảy ra, đồng thời TUỆ TRI các kết quả đó.

Cụ thể:

- ✓ Tuệ tri Tâm gồm Thọ - Tưởng - Hành - Thức.
- ✓ Tuệ tri nhóm Tưởng; Tuệ tri mỗi Tâm ghi nhận chỉ ghi nhận 1 loại Cảm giác; Tuệ tri Duyên khởi các loại Tâm ghi nhận; Tuệ tri Tâm ghi nhận Vô thường, Vô chủ vô sở hữu.
- ✓ Tuệ tri Tâm ý thức; Tuệ tri Duyên khởi Tâm ý thức do Niệm - Tư duy - [Ý thức - Tư tưởng] và 2 loại Ý thức: Tà Kiến và Chánh Kiến.
- ✓ Tuệ Tri Tâm biết Tâm chứ không phải Tâm biết Cảnh; Tuệ tri Tâm biết và Đối tượng được biết đồng sanh đồng diệt.
- ✓ Tuệ tri Vô ngã khi quán Tâm.
 - ❖ Tuệ tri Tưởng thức ghi nhận Cảm giác pháp trần; Duyên khởi, Vô thường, Vô ngã của Cảm giác pháp trần và Tưởng thức.



NIỆM PHÁP

Thực hành Niệm Pháp là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát Pháp nơi Pháp, để nhiếp phục tham ưu ở đời và kinh nghiệm được kết quả xảy ra, đồng thời TUỆ TRI các kết quả đó.

Cụ thể:

- ✓ Tuệ tri Sự giác ngộ của Đức Phật: vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly.
- ✓ Tuệ tri Lý duyên khởi.
- ✓ Tuệ tri Tứ Thánh Đế: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.
- ✓ Tuệ tri Không, Vô tướng, Vô tác.
- ✓ Tuệ tri Bát Chánh Đạo:
 - ❖ Định – Tuệ – Giới
 - ❖ Chỉ và Quán.





Lời dẫn dò từ Thiền Sư Nguyên Tuệ

Đức Phật khẳng định: **HỌC TỪ TỪ, HÀNH TỪ TỪ, CHỨNG ĐẠT TỪ TỪ.**

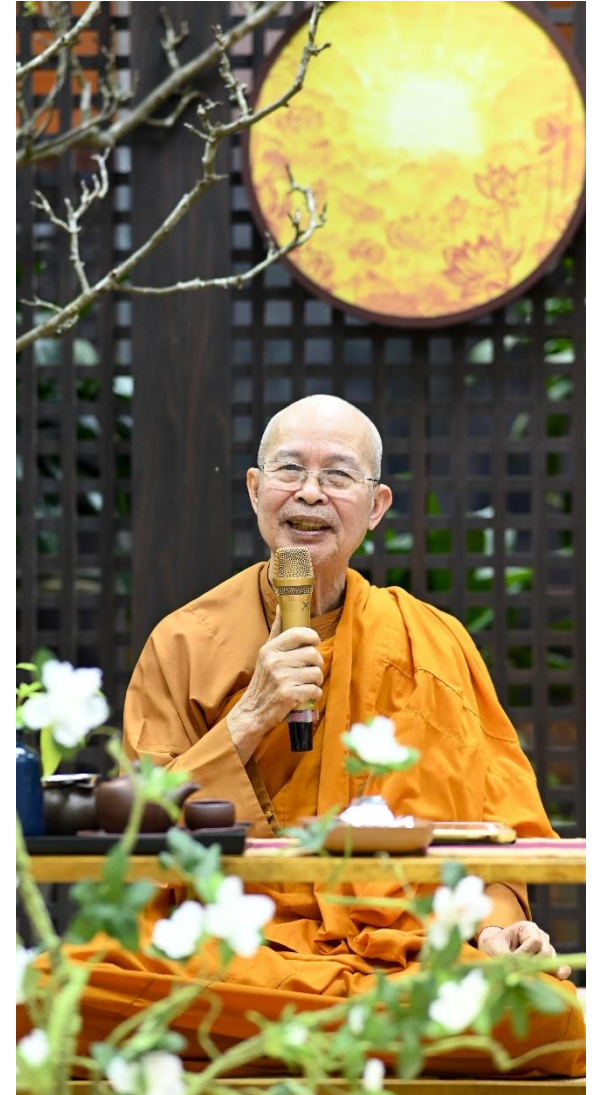
Hàng ngày, quý vị ôn tập lại Pháp Học, nghe đi nghe lại các bài giảng nhiều lần để thấm từ từ. Phải ôn luyện Văn tuệ, Tư tuệ để chuẩn bị khi thực hành thì Bát Chánh Đạo khởi lên và mới kinh nghiệm được Tu tuệ.

Trong đời sống hàng ngày, quý vị vẫn có nhiều công việc nên không thể tọa thiền cả ngày như khóa tu nhưng tối thiểu một ngày phải có hai thời tọa thiền: buổi sáng sau khi thức dậy và buổi tối trước khi đi ngủ.

- ❖ Buổi sáng thức dậy sớm tọa thiền khoảng 30 – 45 phút. Khi thức dậy thì bộ nhớ đã dẹp những thông tin nổi trội của ngày trước, lúc đó quý vị khởi lên Chánh niệm nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận Thân nơi Thân, Thọ nơi Thọ, Tâm nơi Tâm hay Pháp nơi Pháp thì rất dễ dàng vào định. Đầu tiên, quý vị an trú định với Chánh niệm về Thân. Tiếp đó, có thể quán Thọ, quán Tâm hay quán Pháp tùy theo thời điểm. Định cần tu thuần thực, vững chắc: an trú Định đó rồi quán thọ, quán tâm hay quán Pháp. Trong đó, quý vị dành nhiều thời gian để quán thọ, đặc biệt là cảm giác pháp trần hay quán tâm: tưởng thức ghi nhận thọ để chuẩn bị trong tiến trình chết thì có thể nhớ được điều đó, thuần thực điều đó.
- ❖ Buổi tối tọa thiền sẽ khó khăn hơn vì cả ngày có nhiều thông tin nổi trội lưu vào bộ nhớ nên Chánh niệm khởi lên khó khăn. Nhưng quý vị vẫn nên tọa thiền: thực hành chú tâm liên tục theo vòng là cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, cảm giác răng lười thì tà niệm không xen vào được. Quý vị không quán mà vào Định để dập tắt mọi suy nghĩ và nằm xuống là đi vào giấc ngủ rất ngon lành. Giấc ngủ ngon lành, không trần trọc, không mộng mị cũng giúp cải thiện chất lượng cuộc sống.

Ngoài 2 thời tọa thiền đó thì thực hành liên tục trong cuộc sống với tất cả tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, với tất cả công việc làm. Luôn luôn **nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi**, nhắc thầm "THẤY, THẤY" để **nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân theo nhịp thở, nhịp đi, nhịp làm việc**. Như vậy, quý vị có thể vào được định Sơ thiền, an trú tâm biết Tỉnh giác, **kinh nghiệm được hết khổ ngay bây giờ và tại đây**. Với những đối tượng nổi trội thì quán thọ, quán tâm hay quán Pháp. Thực hành một cách thật tự nhiên như nhiên: **để sự việc xảy ra đến đâu thì trí nhớ tự động khởi lên đến đấy**.

Sau khóa tu, quý vị **phải thực hành liên tục**, trong vài tuần, để **kinh nghiệm được rõ ràng trạng thái Khổ diệt**. Cùng những công việc làm, cùng mối quan hệ, cùng tài sản, hoàn cảnh sống như trước nhưng bây giờ thực hành Bát Chánh Đạo thì quý vị sẽ kinh nghiệm một lối sống khác, kinh nghiệm được chất lượng cuộc sống thay đổi, tốt đẹp hơn, giảm thiểu khổ. Quý vị sẽ kết luận được lối sống này tốt đẹp hơn, ít khổ hơn. Lúc đó, mới có quyền so sánh với lối sống trước đây, mới **lựa chọn lối sống này, mới nhất tâm, tinh tấn thực hành lối sống Bát chánh đạo, lối sống thích nghi, lối sống chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây**.



RÈN LUYỆN TRÍ NHỚ CHÁNH

Để biết hàng ngày Rèn luyện được Trí nhớ chánh (Tứ niệm xứ) đến mức độ nào thì phải so sánh với tiêu chuẩn nào?

- Cái đầu tiên phải xem xét là mức độ DUY TRÌ CHÚ TÂM CẢM GIÁC RẰNG LƯỖI đến mức độ nào. Đạt 80% hay 60, 50, 40, 30% thời gian trong ngày. Luôn suy xét hàng ngày để tăng thời gian duy trì chú tâm cảm giác răng lưởi sao cho THẤY, NGHE, CẢM NHẬN cái gì cũng đan xen (“đồng thời”) CẢM NHẬN cảm giác răng lưởi.
- An trú Tĩnh giác (tâm Ghi nhận thuần túy) được nhiều hay ít, áng chừng bao nhiêu phần trăm đối tượng. Đây chính là biểu hiện của Niệm Thân, chỉ ghi nhận đối tượng mà KHÔNG SUY NGHĨ, không nhận xét, không đánh giá đối tượng.
- Khi Thấy, Nghe, Cảm nhận các đối tượng thì NHẬN THỨC rằng các đối tượng đó là CẢM GIÁC (Cảm Thọ) do Căn Trần tiếp xúc mà phát sinh, NÓ: là Tâm chứ không phải Vật, NÓ: Vô thường, Vô chủ, vô sở hữu, NÓ: có vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly.
- Đơn giản hơn là khi Thấy, Nghe, Cảm nhận các sự vật hiện tượng thì TUỆ TRI được chúng do Duyên khởi, chúng Vô thường, chúng Vô chủ vô sở hữu, TUỆ TRI được Vô ngã, nghĩa là không có Ta (Bản ngã) là chủ nhân, chủ sở hữu của Thấy, Nghe, Cảm nhận, Nhận thức.
- TUỆ TRI được bao nhiêu phần trăm trong số đó mà biểu hiện là Không có Tham, không có Sân, không có Si với các đối tượng đó. Đây chính là biểu hiện của Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp.

Những thành quả này là chất liệu chính để Tuệ tri Tứ thánh đế, Tuệ tri Bốn sự thật Khổ Tập Diệt Đạo.

Khi Chánh niệm hay Bốn loại Trí nhớ Chánh được rèn luyện thường xuyên, liên tục như vậy thì sẽ tự thấy, tự biết (đến dễ mà thấy) con đường này NHẤT HƯỚNG: Ly tham, Đoạn diệt, An tịnh, Thắng trí, Giác ngộ, Niết bàn. *Khi đã nhất hướng, người đó sẽ không còn lay chuyển, không còn dao động, không còn đi tìm một con đường khác, không còn đi tìm một đạo sư khác, không còn tìm hiểu, lý giải, tranh luận những kiến thức, những lý luận khác nữa.*

*Khi đã có Văn Tuệ và Tư Tuệ chính xác, đầy đủ
thì việc Tu hành chỉ là LUYỆN TẬP TRÍ NHỚ.*

Tuy có chia ra nhiều đề mục riêng rẽ để luyện tập cho dễ dàng
và hiệu quả, nhưng THÀNH QUẢ CUỐI CÙNG, VIÊN MÃN là:
khi thấy, nghe, cảm nhận đối tượng thì không cần niệm thầm
nhắc nhở mà TRÍ NHỚ vẫn tự động khởi lên, đưa đến BIẾT
NHƯ THẬT đối tượng đó là CẢM GIÁC, do Căn Trần tiếp xúc
mà phát sinh, nó VÔ THƯỜNG, VÔ CHỦ (VÔ NGÃ), có VỊ NGỌT,
SỰ NGUY HIỂM và SỰ XUẤT LY. Đó chính là CHỨNG NGỘ và
AN TRÚ TRÍ TUỆ mà Đức Phật đã chứng ngộ.

“

Này các Tỷ kheo, đây là CON ĐƯỜNG ĐỘC NHẤT đưa đến
thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ
khổ ưu, thành tựu Chánh Trí, chứng ngộ Niết Bàn.

Đó là BỐN NIỆM XỨ.

Thế nào là bốn? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo sống
quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để
chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên thọ, nhiệt tâm,
tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống
quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để
chế ngự tham ưu ở đời; sống quán Pháp trên Pháp, nhiệt
tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

- ĐÚC PHẬT -

