

Trọng Tâm Thiền Phật Giáo

*Hòa thượng Nyanaponika
Tỳ khưu ni Huyền Châu dịch*

Nguyên tác: "The Heart of Buddhist Meditation", Nyanaponika Thera, 1962

Lưu ý: Đọc với phông chữ [VU Times](#) (Viet-Pali Unicode)

Mục lục

[00] Giới Thiệu

[01] PHẦN MỘT - TRỌNG TÂM THIỀN PHẬT GIÁO

- 1) CHÁNH NIỆM - Ý nghĩa, Phương pháp và Mục đích
- 2) CHÁNH NIỆM VÀ HIỂU BIẾT RÕ
- 3) BỐN ĐỐI TƯỢNG CỦA CHÁNH NIỆM: THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP (NỘI DUNG TÂM)
- 4) VĂN HOÁ CỦA TÂM TRÍ
- 5) PHƯƠNG THỨC CHÁNH NIỆM Ở MIỀN ĐIỆN
- 6) NIỆM HOI THỞ (*Ānāpāna-satī*)

[02] PHẦN HAI - BÀI KINH CĂN BẢN: ĐẠI KINH NIỆM XỨ
(*Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*, Trường Bộ, 22)

[03] PHẦN BA - HOA GIẢI THOÁT: Hợp Tuyển từ các văn bản liên quan đến Chánh Niệm, dịch từ Pali và Sanskrit, với các Ghi Chú.

-ooOoo-

Trọng Tâm Thiền Phật Giáo

Được in hơn ba mươi năm và được chuyển dịch ra khoảng mười ngôn ngữ, Trọng Tâm Thiền Phật Giáo của Nyanaponika Thera đạt được tầm cỡ nhà văn tinh thần hiện đại. Kết hợp bản thân có tuệ quán sâu sắc với năng lực giải thích rõ ràng, tác giả hướng dẫn người đọc và những nguyên tắc cơ bản tạo nên Con Đường Chánh Niệm của Đức Phật. Ngoài ra tặng một bản trong sáng của pháp hành thiền quán cơ bản, cuốn sách chứa bản dịch hoàn tất của bài kinh Đại Niệm Xứ, hướng dẫn của Đức Phật về pháp hành.

"Một tác phẩm quan trọng duy nhất... được viết với kiến thức uyên thâm phi thường, với tính nhân loại sâu sắc... Tôi không biết có cuốn sách nào khác có thể so sánh với tác phẩm này như cầm nang cho pháp hành thiền quán." -- **Erich Fromm**

Nyanaponika Thera (1901- 94) sinh ra ở nước Đức và trở thành tu sĩ Phật Giáo ở Tích Lan vào năm 1936, nơi đây người sống đến mãn tuổi thọ. Được biết rộng rãi như là một trong những người diễn dịch quan trọng nhất của Phật Giáo

Nguyên Thủy trong thời đại chúng ta, người là tác giả của nhiều cuốn sách và bản dịch cả hai Anh ngữ và Đức ngữ.

Buddhist Publication Society
Kandy, Sri- Lanka

-ooOoo-

Giới Thiệu

Mục đích của những trang này nhằm chú tâm vào í nghĩa sâu và xa Niệm Xứ của Đức Phật (Satipaṭṭhāna), và những hướng dẫn ban đầu để hiểu lời dạy này rồi áp dụng vào thực hành.

Sách này phát hành nhằm mục đích khẳng định dứt khoát rõ ràng hệ thống trau dồi chánh niệm như lời Phật dạy trong bài kinh Niệm Xứ, vẫn cung cấp phương pháp đơn giản và trực tiếp nhất, triệt để và hiệu quả nhất để huấn luyện và phát triển tâm từ cách thích ứng với những công việc và rắc rối hàng ngày đến mục đích cao nhất của việc luyện tâm: có được tâm giải thoát bất động trước ba kiểu nữ Tham, Sân và Si.

Lời dạy của Đức Phật cho ta những sự khác biệt rất rõ về những phương pháp luyện tâm và đề mục hành thiền, thích hợp cho mỗi nhu cầu khác nhau của cá nhân, tính cách và khả năng. Tuy nhiên tất cả những phương pháp này rốt cuộc tập trung vào cách chánh niệm mà chính bậc Đại Sư gọi là con đường duy nhất (ekāyano maggo). Do đó, đúng ra Chánh niệm có thể gọi là ‘trọng tâm Thiên Phật Giáo’ (dhammahadaya). Thật ra cốt tử của Trọng tâm này chính là trung tâm của tất cả các dòng máu luân lưu trong khắp cơ thể Giáo pháp (dhamma kāya).

Tâm vóc của phương pháp Chánh Niệm

Cách Chánh Niệm cổ xưa này được thực hành hôm nay cũng như đã từng thực hành cách đây hai ngàn năm trăm năm. Chánh niệm được áp dụng trong những vùng đất ở phương Tây cũng như phương Đông; giữa những rối rắm cuộc đời cũng như trong những sinh hoạt bình dị trong cốc của tu sĩ.

Thật ra Chánh Niệm là nền tảng cơ bản không thể thiếu được của Chánh Mạng và Chánh Tư Duy- khắp mọi nơi, bất cứ lúc nào cho tất cả mọi người. Chánh Niệm là một thông điệp sống động cho tất cả: không những chỉ dành cho những đệ tử chân chính của Đức Phật và Giáo lý của Ngài (Dhamma), mà cho tất cả những ai đang ra sức luyện cái tâm khó kiểm soát này, và những ai tha thiết mong phát huy những năng lực tiềm ẩn của tâm để có sức mạnh và hạnh phúc cao vượt hơn.

Những lời đầu tiên của bài Kinh nói lên mục đích chính của nó, được diễn tả rằng phương pháp này giúp ‘vượt qua sầu não, đoạn tận khổ ưu’. Phải chăng đó chỉ là những gì mọi người mong ước? Đau khổ là kinh nghiệm phổ thông của con người, và do đó phương pháp triệt để chinh phục nó, là mối quan tâm phổ biến của nhân loại. Cho dù mỗi cá nhân rất cùng có thể diệt Khổ, vẫn còn xa vời con đường chánh niệm được chỉ dẫn rõ trong bài Kinh này. Và hơn thế nữa: từ những giai đoạn sơ khởi nhất của con đường này, cách chánh niệm đúng sẽ chỉ thẳng và mang lại kết quả có thể thấy ngay trong tính hiệu quả của nó, bằng cách vượt khổ trong nhiều chiến trận đơn độc. Những kết quả thực tiễn như thế, theo nghĩa hạnh phúc, ắt hẳn có tầm cực kỳ quan trọng đối với tất cả mọi người, hơn nữa chánh niệm giúp phát triển tâm có hiệu quả nhất.

Mục đích chính của Satipaṭṭhāna rốt cùng không gì hơn là Thoát Khổ, là mục tiêu tối hậu trong giáo pháp của Đức Phật - Nibbāna. Con đường thẳng và trực chỉ đến cứu cánh này, như được chỉ dẫn trong bài Kinh Satipaṭṭhāna, tuy nhiên muốn tiến bộ liên tục trên con đường đời

hỏi duy trì nỗ lực hành thiền, và áp dụng chánh niệm vào vài đối tượng được chọn lọc thích hợp với mỗi cá nhân.

Trong những trang này sẽ cho những điều hướng dẫn sơ khởi, ngắn gọn để thực hành.

Nhưng, áp dụng Chánh niệm tổng quát vào mức sinh hoạt trong đời sống hằng ngày sẽ không giảm đi tầm quan trọng chút nào trong việc phấn đấu đến cứu cánh tuyệt đối. Việc đó sẽ hỗ trợ vô giá trong quá trình tăng cường và chuyên sâu chánh niệm. Nó sẽ in sâu hơn vào tâm khảm thái độ chánh niệm, những tâm trạng phổ biến vẫn chưa thuần và làm quen với ‘tâm khỉ’ của nó. Kết quả hữu hiệu của nó, trong lãnh vực nông cạn ở đời, sẽ bổ sung dần dần đến tâm ứng dụng rộng hơn, và sẽ là nguồn cổ vũ để thực hành có hệ thống nhắm đến cứu cánh tuyệt đối. Vì lý do đó, chú tâm đặc biệt vào những phương diện tổng quát của Chánh Niệm, nghĩa là vị trí của nó trong đời sống vật chất của con người nói chung được đề cập ở đây.

Trong bài Kinh Satipaṭṭhāna tồn tại năng lực sáng tạo cũng như lời kêu gọi thường xuyên và phổ biến cho nhân loại một chân pháp Giác Ngộ. Bài Kinh vừa có tâm sâu lại có tâm rộng, vừa giản dị lại uyên thâm nhằm cung cấp nền tảng và khuôn khổ của pháp sống động cho tất cả, hay, ít nhất, cho số lượng lớn nhân loại vẫn đang phát triển không còn dễ bị ảnh hưởng bởi các loại thuốc an thần tôn giáo hay tôn giáo giả tạo, trong đời sống và tâm trí họ chưa cảm thấy cấp bách trong những vấn đề cơ bản loại giải quyết gọi là không-vật chất này mà không có khoa học nào hay niềm tin tôn giáo nào có thể cho được. Nhằm mục đích đó *Satipaṭṭhāna diệu pháp cho tất cả*, cơ bản phải nói chi tiết cách áp dụng phương pháp này vào những vấn đề và điều kiện sống hiện đại. Ở đây, trong giới hạn của những trang này, chỉ trình bày những chỉ dẫn ngắn gọn. Những chi tiết hay bổ sung chắc phải để dành cho dịp khác hoặc cho những cây bút khác.

Vì lợi ích của những người, đặc biệt ở Phương Tây, chưa quen nhiều với văn chương Phật Giáo, vài mẫu tin sau đây, về những sách cần thiết mà truyền thống Satipaṭṭhāna căn cứ vào.

Bài Kinh, tựa bài Kinh và chú giải

‘Bài Kinh Tứ Niệm Xứ’ nguyên bản gốc của Đức Phật xuất hiện hai lần trong kinh tạng Phật Giáo (1) là bài kinh thứ 10 trong cuốn ‘Trung Bộ Kinh’ (Majjhima Nikāya), (2) là bài Kinh thứ 22 trong cuốn ‘Trường Bộ Kinh’ (Dīgha Nikāya) với tựa đề là Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta, nghĩa là, Kinh Đại Niệm Xứ, etc. Bài sau khác bài trước chỉ mô tả về Tứ Diệu Đế, bao gồm trong phần ‘Quán Tâm’ liên quan đến chúng. Trong việc xuất bản hiện nay, bản thứ hai và dài hơn được xuất bản như Phần hai, và sau đó, liên quan ngắn gọn đến “Bài Kinh”.

Tựa bài Kinh- Trong thuật ngữ Pali ghép ‘sati-paṭṭhāna’, chữ đầu tiên, *sati* (Sanskrit: smṛti), trước tiên có nghĩa là ‘trí nhớ’, ‘ghi nhớ’. Tuy nhiên, theo cách dùng Phật giáo và đặc biệt theo kinh điển Pali, chỉ thỉnh thoảng có nghĩa nhớ những sự kiện quá khứ, còn đa phần đều liên quan đến hiện tại, và như là thuật ngữ tâm lý chung, nó mang nghĩa ‘chú tâm’ hay ‘tỉnh giác’, nhưng vẫn thường sử dụng trong kinh điển Pali được giới hạn vào loại chú tâm mà, theo ý nghĩa Phật pháp, là tốt, khéo hay đúng (kusala). Nên chú ý rằng chúng tôi đã dành riêng từ ‘niệm’, chỉ để sử dụng sau này. ‘Sati’, theo nghĩa này, là chỉ thứ bảy trong Bát Chánh Đạo, với cái tên là Chánh Niệm (Sammā-sati), được diễn giải như Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna).

Phần thứ hai của từ ghép, *paṭṭhāna*, thay vì *upaṭṭhāna*, nghĩa đen, ‘đặt gần (tâm của mình), cùng với hiện tại, duy trì giác tỉnh vững vàng. Theo những cấu trúc văn phạm khác nhau, diễn giải này thường được dùng kèm với ‘niệm’, thí dụ trong bài Kinh của chúng ta, *satim upaṭṭhapetvā*, nghĩa đen là ‘thực hành chánh niệm trên thực tại’. Hơn nữa, trong bản Sanskrit có lẽ rất cũ, tựa bài Kinh là Smṛti- upasthāna-sūtra. Theo giảng giải đó, từ hoàn chỉnh có thể dùng là ‘Thực tại Chánh niệm’.

Giữa nhiều cách diễn giải tựa bài Kinh, Chú giải nhắc đến bốn đề mục hay quán niệm (thân, v.v.), liên quan trong bài Kinh, là ‘nơi chính’ (padhānam tñānam) hay địa hạt thích hợp của Niệm; điều này gợi lên một từ diễn dịch là ‘Địa Hạt Niệm’ hay ‘Niệm Xứ’, và từ sau được dùng ở đây.

Tuy nhiên, từ Pali Satipaṭṭhāna nên được đọc giả Phương Tây làm quen khi đọc các tác phẩm trong văn học Phật Giáo, như trong trường hợp những thuật ngữ như Kamma (Karma), Dhamma, etc.

Bản Chú Giải về bài Kinh được bao gồm trong những tác phẩm bình luận về hai bộ sưu tập kinh điển đã đề cập trước. Những bản chú giải này, ít nhất có dữ kiện, ngày tháng, hầu như chắc thật với thời kỳ khai sinh Giáo Pháp. Tuy nhiên, bản gốc hoàn hảo trong tất cả các bản chú giải cổ về kinh điển Phật Giáo bằng tiếng Pali không còn tồn tại đến thế kỷ thứ tư sau Công nguyên. Bản mà chúng tôi có bây giờ là bản dịch lại, và một phần có lẽ viết lại bằng tiếng Pali từ bản bằng tiếng Tích được tìm thấy ở Ceylon. Bản dịch thành Pali này được Buddhaghosa- nhà đại học giả và chú giải vào thế kỷ thứ tư sau Công nguyên. Ngoài những mẫu chuyện minh họa, Người viết thêm đôi lời bình phẩm của riêng mình vào những gì đã có trong truyền thống Ceylon.

Từ khi có bản tiếng Anh trung thực của Chú Giải do Đại Lão Hoà Thượng Đại Đức Soma ở Ceylon (1960), được xem như không cần thiết nhắc lại ở đây đầy đủ tài liệu này. Tuy nhiên, bản chú giải đó được sử dụng cho những chú thích của bài Kinh, và một ít đoạn có lợi ích phổ biến lấy từ bản Chú Giải đó được liệt kê vào Phần hợp Tuyến thành Phần Ba của cuốn sách này.

Tuy nhiên đối với những ai thích làm quen với tài liệu bình luận đầy đủ liên quan đến bài Kinh của chúng tôi, việc nghiên cứu chú giải trong bản dịch của Đại Đức Soma sẽ rất bổ ích. Ngoài tầm quan trọng trực tiếp của nó đối với đề tài của chúng tôi, bản Chú Giải chứa một tài sản tư liệu về Phật pháp quan trọng khác nhau, và, cũng có những chuyện cổ tích khơi dậy quyết tâm và anh hùng tính trong Con Đường Duy Nhất do chư vị tu sĩ thời xưa đã trải qua, và lướt qua những thông tin chi tiết về pháp hành của chư tiền bối.

Satipaṭṭhāna truyền thống Đông Phương

Không có bài Kinh nào của Đức Phật, ngay cả bài Kinh đầu tiên của Ngài, ‘bài Kinh ở Benares’ nổi tiếng, được ưa chuộng trong các nước Phật Giáo ở Phương Đông gần bó với truyền thống không pha trộn của giáo pháp nguyên thủy, như bài Kinh Satipaṭṭhāna được phổ biến và tôn kính như thế.

Ví dụ ở Lanka, hải đảo Ceylon, vào những ngày rằm, Phật tử thuần thành thọ tám giới trong số mười giới của Sa di, ở suốt ngày và đêm trong tự viện, họ thường chọn bài kinh này để đọc, tụng, lắng nghe và quán tưởng. Trong nhiều gia đình vẫn còn sách Satipaṭṭhāna được kính cẩn gói trong tấm vải sạch, và thỉnh thoảng vào chiều tối, được đọc cho mọi người trong gia đình nghe. Bài Kinh này thường được tụng bên giường của Phật tử sắp từ trần, hầu trong giờ phút cuối đời, tâm họ có thể chấp nhận, được an ủi và vui tươi nhờ thông điệp Giải Thoát vĩ đại của bậc Đạo Sư. Dù thời đại của chúng ta có in ấn, ở Ceylon vẫn còn có những bản thảo về Kinh được khắc trên lá bối, và dâng đến Tăng Kinh Các của tự viện. Một bản sưu tập gần hai trăm bản thảo như thế của Kinh Satipaṭṭhāna, vài bản có bìa đặc giá, và được người viết tìm thấy trong một tự viện cổ ở Ceylon.

Việc vô cùng tôn kính đối với một bản kinh điển duy nhất như thế có thể một phần quy cho sự kiện rằng Kinh Satipaṭṭhāna là một trong rất ít những bài Kinh mà chính bậc Đạo Sư đã chọn bằng cách giới thiệu và kết luận một cách xác định rõ ràng và long trọng. Nhưng chỉ bài Kinh này thôi sẽ không đủ để giải thích sự kiên trì qua hàng ngàn năm về sự tôn kính đặc biệt như thế.

Mong lời dạy bất tử này của Đức Phật tiếp tục có năng lực đem lại lợi ích, ngay cả địa điểm và thời gian cách rất xa nguồn gốc ban đầu của nó, ở Tây Bán cầu. Mong lời dạy này là chiếc cầu nối liền các chủng tộc, bằng cách chỉ ra những gốc rễ phổ biến của bản chất loài người và tương lai phổ biến việc điều khiển cái tâm cao thượng vượt trên định mệnh con người.

Hợp Tuyển

Bây giờ giới thiệu với độc giả hai phần đầu của cuốn sách này – bài tiểu luận và Văn bản cơ bản- Vẫn cần thêm vài lời vào Phần Thứ Ba trong những văn bản Phật giáo đính kèm có giá trị cho Chánh Niệm được sưu tập.

Những văn bản này sẽ cho sinh viên nhiệt thành nhất lời giải thích bổ sung vào bài kinh và trình bày những phương diện áp dụng của Niệm Xứ mà chỉ nói lướt qua hay không đề cập đến ở hai chương trước. Bản hợp tuyển này có ý như là cuốn sách có nguồn gốc về đề tài của nó; nhưng vượt trên mục đích cung cấp dữ liệu với mong ước rằng nó sẽ là sách gối đầu giường để độc giả thường xuyên đọc đi đọc lại hầu phát sinh nguồn cảm hứng mới.

Phần chính yếu của những văn bản này được trích ra từ Kinh điển Pali của phái Theravāda, trong đó lời dạy của Đức Phật hằng được gìn giữ trong truyền thống cổ xưa nhất và trung thành nhất. Từ Tạng Kinh (Sutta piṭaka) của Kinh Điển đó, đặc biệt Tương Ưng Bộ Kinh là nguồn tài liệu phong phú của các văn bản về Satipaṭṭhāna: trước hết trong Bộ có tên Satipaṭṭhāna, Satipaṭṭhāna – Saṃyutta; trong Anuruddha- Saṃyutta, gọi tên sau khi vị Alahān vĩ đại- người thực hành rất thuần thục Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna); và cuối cùng, trong Saḷāyatana -Saṃyutta, Bộ văn bản về Lục Căn, chứa nhiều dữ liệu có giá trị lớn về sự phát triển quán sát (vipassana) vào những tiến trình tâm nhận thức cơ bản.

Mặc dù sưu tập này nhấn mạnh vào văn chương Theravāda, nên lược bỏ nếu tiếng vang phát sanh từ Satipaṭṭhāna trong văn chương tiền Mahāyāna sẽ không được nghe ở đây.

Những bản Kinh tiền Mahāyāna được trình bày lại ở đây bằng cách trích từ hợp tuyển của Santideva, *Sikṣa- samuccaya Bodhicaryāvatāra*, chỉ cho thấy ông đánh giá sâu sắc tầm quan trọng của Chánh Niệm trong khuôn khổ của Giáo lý. Vài bài diễn đạt hay và súc tích của Santideva có thể xem như cổ điển, và nên thường được ghi nhớ bởi những ai đi trên Con đường Chánh Niệm.

Nếu giá trị cao đó được đặt vào Chánh Niệm và Satipaṭṭhāna trong văn chương tiền Mahāyāna thì không được phép xem chỉ là căn bản lịch sử, mà trở thành lực lượng năng động trong đời sống và tư tưởng của tín đồ, nó có thể tạo nên một khuôn mẫu có sức dính kết và gắn với nỗ lực tinh thần chung giữa hai phái Mahāyāna và Theravāda, loại bỏ lý lịch khác nhau giữa hai phái này. Nhằm góp phần đến mục tiêu đó là một trong những lý do có đoạn về Mahāyāna được trích dẫn ở đây cho người quen với văn chương đó hơn, chắc có thể được giá tăng thêm nhiều.

Tuy nhiên trong sự kết hợp này hai phái phải nhớ. Thứ nhất: như chính Đạo sư nói rất rõ trong bài Kinh, đạt đến giải thoát cuối cùng khỏi khổ (Niết Bàn) là mục tiêu tối hậu và năng lực nội tại của Satipaṭṭhāna. Nhưng tín đồ nhiệt tình nhất của lý tưởng Bồ Tát Đại Thừa, trọn đủ cảnh giác hăm ý và thể đạt được quả vị Phật, cho nên ngừng phần đầu giải thoát cá nhân trước khi thành đạt nguyện vọng cao cả. Do vậy, tránh áp dụng Satipaṭṭhāna vào việc phát triển có phương pháp tuệ quán (Vipassanā) hầu có thể dẫn người đó, ngay trong đời này, nhập dòng (Tứ đà hoàn: Sotapatti) nơi chắc hẳn đưa đến giải thoát cuối cùng, chậm nhất là sau bảy kiếp; và dĩ nhiên, người đó phải chấm dứt sự nghiệp Bồ tát. Câu thúc như thế áp đặt vào việc thực hành trọn vẹn Satipaṭṭhāna tạo ra tình huống khá lạ từ quan điểm của Theravāda và trong hào quang giáo lệnh riêng của Đức Phật. Nhưng nó có thể như thế, không có nghi ngờ gì cả ai quyết định đi con đường gian khổ đến quả vị Phật sẽ đòi hỏi mức chánh niệm rất cao và hiểu biết rõ ràng, tinh giác bén nhạy và quyết tâm kiên định, giữa những lúc thăng trầm trong cuộc đời, những phẩm chất cao quý đó và sáu Ba la mật là điều kiện tiên

quyết để thành đạt quả vị Phật. Và người đó sẽ sống với nỗ lực đó, theo con đường dài, đồng hành với huynh đệ Theravāda. Dĩ nhiên nỗ lực cuối cùng dành cho Giác Ngộ và giải thoát, người đó sẽ phải đến đỉnh Tuệ Quán (Vipassana) bằng Con Đường Duy Nhất phát triển hoàn mãn Satipaṭṭhāna. Đây là con đường mà tất cả những ai đã Giải Thoát đã đi và sẽ đi, những vị đó là Chư Phật, Đức Giác Phật hay A la hán (xem bài kệ trong Phần III, Văn bản 1).

Trong những phái Mahāyāna ở Viễn Đông, chủ yếu là Thiền Trung Hoa và Thiền Nhật Bản (Zen) gần với tinh thần Satipaṭṭhāna. Không giữ vững những khác biệt về phương pháp, những khái niệm triết lý cơ bản, nhiều mối xích liên kết vững chắc và thân cận với Satipaṭṭhāna, và đáng tiếc rằng chúng khó được nhấn mạnh hay chú ý đến. Ví dụ, nhìn chung là mâu thuẫn trực tiếp với thực tại (kể cả tâm con người), nhập đời sống hằng ngày với hành thiền, vượt quá tư tưởng khái niệm bằng trực quán và nội chiếu, nhấn mạnh Tại Đây và Bây Giờ. Tin đồ Zen, do đó sẽ thấy ra Theravada trình bày và thực hành Satipaṭṭhāna có thể giúp ích cho người đó rất nhiều trên lộ trình giác ngộ giải thoát. Từ khi văn chương Zen phát triển nhiều ở Phương Đông, nó sẽ bị lập lại trong những văn bản minh họa ở đây thường được sao chép nơi khác.

Vì lý do không gian, tác giả kiềm chế không thêm vào những âm thanh hợp tuyền từ Phương Tây cổ đại và hiện đại, cho bản chứng nhận tầm quan trọng của Chánh Niệm đối với cấu trúc cơ bản và quá trình tiến hoá sau này của tâm con người.

Những nhận xét cuối

Phần đầu cuốn sách này, *Trọng Tâm Thiền Phật Giáo*, cùng với bản Kinh ngắn hơn, được phát hành ở Ceylon trong hai lần xuất bản (Colombo 1954 & 1956, ‘The Word of Buddha Publishing Committee’). Trong kỳ xuất bản này, cách xa nhiều bổ sung nhỏ và sửa đổi, một chương mới về ‘Niệm Hơi Thở’ (Ch.6) được bổ sung vào. Bản Kinh ngắn được thay vào bản Kinh dài với lời giải thích chi tiết của nó về Tứ Diệu Đế, thâm gồm tinh hoa Giáo lý của Đức Phật.

Một bản tiếng Đức ngắn hơn của phần đầu được bổ sung vào trong phần *Satipaṭṭhāna* của tác giả, *Der Heilswegbuddhistischer Geistesschulung*, phát hành năm 1950 do *Verlag Christiani, Konstanz*. Bản tiếng Đức hợp tuyền được phát hành trong cùng một nhà xuất bản, với tựa đề là *Der einzige Weg (Konstanz 1956)* từ đó lần tái bản tiếng Anh này có khác với ít văn bản được thêm vào và ít văn bản lược đi. Tác giả gởi lời cảm tạ đến nhà phát hành sách Đức của *Dr. Paul Christian*, về việc ông hoan hỷ cho phép sử dụng bản quyền tài liệu bằng tiếng Anh này. Tác giả cũng bày tỏ niềm cảm kích về mối quan tâm của ông *Dr. Christian* trong việc đẩy mạnh văn chương Phật Giáo ở Đức.

Thật phấn khởi khi thấy rằng có mối quan tâm về thiền ngày càng lớn ở phương Đông cũng như phương Tây, và ít nhất điều đó đến từ nhu cầu nội tại chân chính. Hy vọng rằng cuốn sách này sẽ giúp cho nhiều người, trong nhiều miền, ai thiết tha mong phát triển tiềm lực của tâm con người để có sức mạnh và trầm mặc vĩ đại hơn, để tinh giác thâm nhập sâu hơn vào thực tại, và cuối cùng để tâm giải thoát bất động trước ba kiểu nữ Tham, Sân và Si.

***Chôn Ấn Lâm
Kandy, Ceylon
Nyanaponika Thera***

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 18-10-2005

Trọng Tâm Thiền Phật Giáo

Hòa thượng Nyanaponika
Tỳ khuru ni Huyền Châu dịch

Nguyên tác: "The Heart of Buddhist Meditation",
Nyanaponika Thera, 1962

Lưu ý: Đọc với phông chữ [VU Times](#) (Viet-Pali Unicode)

PHẦN MỘT

TRỌNG TÂM THIỀN PHẬT GIÁO

-1-

CHÁNH NIỆM

Ý nghĩa, Phương pháp và Mục đích

Thông điệp trợ giúp

Trong thời đại sau hai cuộc thế chiến này, lịch sử nhân loại dường như lặp lại bài học có tiếng nghe rõ hơn bao giờ cả, ôi, bởi vì hỗn loạn và khổ đau nói chung tương đương với lịch sử chính trị, ảnh hưởng đến nhân loại ngày càng nhiều khía cạnh, trực tiếp hay gián tiếp và ngày càng lan rộng hơn. Tuy nhiên chẳng thấy nhân loại tỏ ra hiểu biết những bài học này hơn trước một chút nào cả. Đối với người sâu sắc tâm càng thâm hút và đau lòng hơn vì có quá nhiều sự kiện cá nhân khổ đau do lịch sử vừa mới đây gây ra, nhân loại ứng xử đơn điệu, đau thương và kỳ lạ khiến họ lại chuẩn bị cho một cuộc thác loạn mới gọi là chiến tranh. Cùng một cơ cấu cũ rích lại hoạt động: phản ứng của tham lam và sợ hãi. Tham quyền lực hay muốn thống trị đều do sợ hãi điều khiển- nỗi sợ về những phương tiện phá hoại rất lớn

của chính con người. Tuy nhiên nỗi sợ không phải là cái thắng đáng tin để kìm giữ những bốc đồng của con người, và thường gây ra cảm giác không thoải mái, đầu độc không khí, lại thổi bùng ngọn lửa sân hận. Nhưng con người chỉ vụng về chữa triệu chứng của tệ nạn, vẫn còn mù tịt không tìm ra căn gốc của bệnh trạng mà không gì khác hơn ba Rễ thâm căn của tất cả mọi điều ác trên thế gian (akusala- mūla) được Đức Phật chỉ rõ: tham, sân và si.

Trong thế gian thực sự điên cuồng và bệnh hoạn của chúng ta, có một lời dạy cổ xưa đầy trí tuệ bất diệt và luôn tận tụy hướng dẫn, Phật Pháp, Giáo Pháp của Bậc Giác Ngộ, với thông điệp và năng lực chữa trị của nó. Có một vấn đề nhiệt tình nhất và đầy thách thức nhưng khiêm tốn và lặng lẽ cho dù, thời đại này, sẽ được các dân tộc trên thế giới chuẩn bị nắm tay tương trợ rằng Bậc Giác Ngộ đã trải rộng giáo pháp vô tận của Ngài đến nỗi khổ đau chung của nhân loại. Hay thế giới lại chờ đợi cho đến khi nó thành công trong việc gọi lên một thử thách mới và còn kinh tế hơn rồi có thể đưa đến hậu quả suy thoái cuối cùng về vật chất và tinh thần của nhân loại?

Các quốc gia trên thế giới dường như vô tình giả định rằng nguồn dự trữ sức mạnh của họ là bất kiệt. Định Luật Vô Thường, sự Thay Đổi thường xuyên, đã từng được Đức Phật khẳng định rất rõ là trái với niềm tin không thể bảo đảm được như thế. Định Luật Vô Thường này kể cả những sự kiện được thấy trong lịch sử cũng như trong kinh nghiệm sống hằng ngày, có nhiều cơ hội bất tận để phục hồi vật chất, tinh thần, sức mạnh cần cho sự sống và sự sẵn sàng đáp ứng từ bên trong luôn luôn vô hạn dù cá nhân hay dân tộc. Bao nhiêu đế quốc hùng mạnh như các đế quốc của chúng ta ngày nay, không nghiêng nát, và bao nhiêu người không bị, thay vì ăn năn hối hận và có ‘dự định tốt nhất’, đương đầu với hoàn cảnh ‘quá muộn’ không thể thay đổi được. Ta không bao giờ biết liệu chính giây phút này hay chỉ trong tình huống này đang mở ra cho ta cơ hội lần cuối cùng. Ta không bao giờ biết liệu sức lực mà ta đang cảm nghe đập trong huyết mạch, dù yếu đến đâu, sẽ không là lần cuối có khả năng đưa ta qua cảnh ngộ khốn khổ. Do đó chính ngay giây phút này là quý giá nhất. Đức Phật báo trước: ‘Đừng để trốn chạy giây phút hiện tại’.

Thông điệp của Đức Phật đến với đời như một hỗ trợ hữu hiệu nhất giúp con người vượt qua những buồn phiền rắc rối, và phương thuốc triệt để điều trị bệnh ngay trong hiện tại. Có Vài điều nghi ngờ có thể phát sinh trong tâm người phương Tây làm sao học thuyết xa lạ ở miền Viễn Đông có thể giúp họ ngay được trong những rắc rối hiện tại. Và ngay cả những người khác ở phương Đông có thể hỏi làm sao những lời nói ra cách đây 2,500 năm có thể thích đáng với ‘thế giới hiện đại’ của chúng ta, ngoại trừ trong ý nghĩa rất tổng quát. Những ai nêu lên sự chống đối về khoảng cách trong không gian (nghĩa thích hợp là khác biệt chủng tộc), sẽ tự hỏi liệu Benares thật sự xa lạ với công dân Luân Đôn hơn Nazareth từ nơi ấy một lời dạy từng phát hành rằng chính công dân trở nên một phần quan trọng và quen thuộc của đời sống và tư tưởng của người. Hơn nữa họ nên chấp nhận rằng luật toán học, đã tìm ra cách đây đã lâu ở xứ Hy Lạp xa, ngày nay không hề mất một tí nào hiệu quả nào, ở Anh quốc hay nơi nào khác. Nhưng những kẻ phản đối này hãy xét lại những sự kiện cơ bản trong đời sống đặc biệt phổ biến cho toàn nhân loại; chính vì vậy nên Đức Phật thuyết pháp rất xuất sắc. Những ai chống đối vì lý do thời gian, chắc hẳn sẽ hỏi tưởng lại những lời vàng của chư thánh và các thi sĩ đã qua đời từ lâu đánh trúng tâm lý sâu sắc như thế đến nỗi chúng ta cảm thấy rất rõ sự giao tiếp thân mật và sống động với những vĩ nhân từ trần cách đây đã lâu. Những kinh nghiệm như thế trái với những cuộc tán gẫu vớ vẩn ‘rất thịnh hành hiện nay’ về xã hội, báo chí hay vô tuyến, mà, khi đem so sánh với tiếng nói cổ xưa có trí và mỹ đó, sẽ bắt đầu xuất phát từ mức độ tâm linh con người thời kỳ đồ đá lửa gặt trong những cạm bẫy tối tăm. Chân trí tuệ luôn trẻ, và luôn sát với cái nắm bắt của tâm rộng mở đạt đến độ cao của nó một cách đau buốt và kiếm được cơ hội để lắng nghe nó.

Tâm giáo - Trọng tâm thông điệp của Đức Phật

Lời dạy của Đức Phật, đỉnh cao trí tuệ của con người, đặc biệt chẳng liên quan gì đến thứ ngoại lai, xa lạ hay cô hủ nhưng liên quan đến những gì phổ biến cho tất cả nhân loại, hằng tươi trẻ và thân gần hơn tay và chân của chúng ta - tâm con người.

Trong giáo lý Phật giáo, tâm là điểm xuất phát, điểm trung tâm, và điểm cuối - như tâm trong sạch và giải thoát của bậc Thánh.

Thật là một sự kiện có ý nghĩa và đáng suy tư, rằng Thánh kinh mở đầu với những từ:

"Vào lúc ban đầu, Thượng đế tạo ra thiên đàng và địa cầu...", trong lúc Kinh Pháp cú, một trong những cuốn sách kinh điển Phật giáo phổ biến nhất và tuyệt hảo nhất, mở đầu với lời 'Tâm dẫn đầu các pháp, tâm chủ, tâm tạo tác (bản dịch của Tỳ Khuru Kassapa). Những lời rất quan trọng này là cách trả lời lạng lẽ và bất tranh nhưng bất động của Đức Phật đối với đức tin trong thánh kinh đó. Con đường của hai tôn giáo tách biệt ở đây: một đường dẫn đi xa vời vợi vào cõi Trên tưởng tượng, một đường khác dẫn thẳng về nhà, vào trong chính tâm con người.

Tâm thân gần chúng ta nhất, bởi vì chỉ qua tâm chúng ta ý thức được cái gọi là thế giới bên ngoài kể cả thân của chúng ta. 'Nếu hiểu được tâm, hiểu được vạn pháp' Phật Giáo Đại thừa nói trong một bài kinh (Kinh Ratnamegha- Bảo Đàn Kinh?).

Tâm là nguồn gốc phát sinh tất cả mọi điều thiện ác và gieo rắc lên chúng ta từ ngoại giới. Điều này được tuyên bố rõ ràng trong hai câu đầu của Kinh Pháp cú, và, trong nhiều ví dụ khác, trong những lời sau đây của Đức Phật:

'Dù làm tội ác gì đi nữa, kết hợp với điều xấu, thuộc về chuyện xấu - tất cả phát sanh từ tâm.

Dù làm điều thiện gì đi nữa, kết hợp với việc thiện, thuộc về thiện - tất cả phát sanh từ tâm' -- *Tăng chi bộ kinh I*

Từ đó quyết định chuyển ra khỏi những con đường tai hại, chuyển hướng đó sẽ cứu đời ra khỏi cuộc khủng hoảng hiện nay, cần thiết nhất là sự chuyển hướng vào bên trong, vào trong những giờ giải lao của tâm trí con người. Chỉ cần nội tâm thay đổi thì ngoại giới sẽ thay đổi. Thậm chí đôi khi chậm nhưng sẽ không bao giờ không đến. Nếu trong tâm ta có một trung tâm sắp đặt có thứ lớp và dứt khoát, bất cứ sự rối loạn nào ở ngoại biên cũng sẽ tiêu tan dần, và những lực ngoại vi đó sẽ tự hợp thành nhóm quanh tâm điểm, cùng chung hưởng tính rõ ràng và mạnh mẽ của tâm. Thứ tự hay rối loạn của xã hội tùy thuộc và theo sau, thứ tự và rối loạn tâm của mỗi người. Điều này không

có nghĩa rằng nhân loại khổ đau sẽ phải chờ cho đến lúc bình minh của Thời Đại Hoàng Kim ‘khi tất cả mọi người đều tốt’. Kinh nghiệm và lịch sử cho chúng ta thấy rằng thường chỉ một số ít người thực sự cao thượng có quyết tâm và tuệ quán, được đòi hỏi hình thành ‘những trung tâm điểm của Người Tốt’ quanh đó sẽ có những người không có khả năng dẫn đầu, nhưng sẵn sàng đi theo. Tuy nhiên, như lịch sử mới đây của loài người cho thấy, tương tự, và thậm chí đa số hơn con người có thể bị hấp lực bởi cái Xấu Ác. Nhưng một trong số ít được an ủi trong thế giới không phải không hoàn toàn được an ủi, đó không phải chỉ Xấu Ác, nhưng Tốt Thiện cũng có lực lay nhiễm mạnh sẽ không ngừng chứng tỏ chỉ cần chúng ta có can đảm thử nghiệm nó.

‘Như vậy, chỉ cần các Rễ Tốt được định cư trong tâm ta; chính tâm ta được thấm nhuần mưa pháp; chính tâm ta trong những lúc bế tắc cản trở sẽ được thanh lọc; chính tâm ta nên nỗ lực tinh cần.’ -- *Kinh Gaṇḍavyūha*.

Từ đó thông điệp của Đức Phật chỉ nhằm mục đích giúp phát triển tâm. Bậc Ứng Cúng chẳng cứu ai cả, người đã cho chúng sanh cách trợ giúp hữu hiệu, triệt để và hoàn hảo như thế. Điều duy trì ở đây với sự đánh giá đúng mức về những hiệu quả chữa trị vĩ đại và lý thuyết thực hành bởi tâm lý phân tích hiện đại, mà, trong nhiều người đại diện về ngành đó, đặc biệt nhân cách vĩ đại của C. G. Jung, đã chuyển hướng quyết định về nhận ra tầm quan trọng của yếu tố tôn giáo và đối với việc đánh giá trí tuệ Đông phương. Khoa học hiện đại của tâm có thể bổ sung thêm nhiều chi tiết về lý thuyết và thực hành, tâm giáo của Đức Phật; khoa học đó có thể chuyển dịch thành tâm giáo trong ngôn ngữ khái niệm của thời hiện đại; nó có thể dễ ứng dụng lý thuyết và chữa trị (tâm lý trị liệu) vào những vấn đề xã hội và cá nhân đặc biệt trong thời chúng ta. Nhưng những nguyên tắc quyết định của tâm lý Phật giáo vẫn giữ nguyên hiệu lực và tiềm năng của chúng; chúng không hề suy yếu bởi sự đổi thay của bất kỳ thời đại nào và của những lý thuyết khoa học nào. Điều này là vậy vì tình trạng chính của kiếp người lập lại mãi không dứt, và những dữ kiện của cái tạo nên tâm vật lý con người chủ yếu sẽ vẫn không đổi trong một thời gian dài khi đến. Hai yếu tố vững vàng và tương quan này - Những sự kiện tiêu biểu trong đời người, tâm lực và sức lực tiêu biểu của con người - phải luôn

hình thành điểm khởi đầu cho bất cứ khoa học nhân tâm nào và cho bất cứ nỗ lực nào hướng dẫn nó. Tâm lý học Phật giáo dựa trên sự hiểu biết rõ và nổi bật của hai yếu tố này, và điều này ban cho nó tính ‘vô tận’ nghĩa là không giảm thiểu ‘tính hiện đại’ và hiệu lực của nó.

Thông điệp của Đức Phật, như giáo lý của tâm, dạy ba điều:

- Để biết tâm, - rất gần với ta, và chưa biết rõ;
- Để định hướng tâm, - quá khó sử dụng và bướng bỉnh, và có thể chưa dễ uốn;
- Để giải thoát tâm, - ở trong mọi ràng buộc, và chưa có thể đạt tự do tại đây và bây giờ.

Cái gì có thể được gọi là phương diện lý thuyết của tâm lý học Phật giáo sẽ nằm trong mục đầu tiên trong ba đề mục trên, và sẽ được liên hệ ở đây chỉ xa như nó được yêu cầu cho những mục đích thực tiễn nổi bật trong những trang này.

Chánh niệm, trọng tâm tâm giáo của Đức Phật

Mọi hàm ý về thông điệp chữa bệnh của Đức Phật cũng như cốt tủy tâm giáo của ngài được gom trong lời sách tấn ‘Hãy chánh niệm’ toả khắp trong bài Kinh Đại Niệm Xứ. Dĩ nhiên lời khuyên này cần có phụ chú làm sáng tỏ vấn đề ‘Chánh niệm gì?’ và ‘Chánh niệm như thế nào?’ Trong chính bài Kinh có câu trả lời, trong chú giải cổ của bài Kinh, và trong diễn giải cô đọng như sau.

Nếu chúng ta đã nói ở trên tâm giáo là điểm xuất phát, điểm trung tâm và điểm cuối cùng của thông điệp Phật giáo, bây giờ chúng ta có thể thêm rằng chánh niệm cũng giữ vị trí rất giống như thế trong tâm lý học Phật giáo.

Chánh niệm, do đó, là:

- vị thầy tận tụy mở khoá để hiểu tâm, và như thế là điểm xuất phát;

- dụng cụ hoàn hảo để định hướng tâm, và như thế là điểm trung tâm;

- biểu thị cao cả của tâm giải thoát hoàn mãn và như thế là điểm cuối.

Do đó ‘Niệm Xứ’ (*Satipaṭṭhāna*) đã được Đức Phật tuyên bố thẳng như là con đường Duy Nhất (*ekāyano maggo*).

Thế nào là Chánh niệm?

Dầu ca ngợi quá cao và có khả năng thành công lớn như thế, chánh niệm không phải là trạng thái ‘huyền bí’ nào, vượt ngoài hiểu biết và tầm với của người trung bình. Trái lại, chánh niệm thật là giản dị, phổ biến và rất quen thuộc với chúng ta. Trong biểu thị cơ bản của nó, được biết trong thuật ngữ ‘chú tâm’, chánh niệm là một trong những chức năng quan trọng của tâm không có nó không thể nhận thức bất cứ một đối tượng nào cả. Nếu đối tượng của cảm giác gây kích thích đủ mạnh, chú tâm phát sanh trong hình thức cơ bản như ‘ghi nhận’ sơ khởi của đối tượng, như lần đầu ‘hướng về’ đối tượng đó. Bởi vì điều này, tâm cắt ngang dòng tiềm thức tối (-một chức năng của nó, theo Vi Diệu Pháp (Tâm lý học Phật giáo), hoạt động vô số lần trong một giây của đời sống tỉnh thức). Chức năng của chánh niệm thời kỳ sơ khai này, hay chú ý sơ khởi, là vẫn hơn tiến trình ban sơ, nhưng có tầm quan trọng quyết định, là sự xuất phát đầu tiên của tâm từ tiềm thức ngưng nghỉ.

Từ giai đoạn đầu tiên này của tiến trình nhận thức ghi nhận một cách tự nhiên chỉ là hình ảnh rất tổng quát và không rõ ràng của đối tượng. Nếu có chú tâm hơn vào đối tượng, hay nếu tác động của nó vào các giác quan đủ mạnh, chú tâm sát hơn sẽ trực tiếp vào các chi tiết. Lúc đó chú tâm sẽ ghi nhận không những vào nhiều đặc tính khác nhau của đối tượng mà còn có liên hệ đến người quán sát. Điều này sẽ giúp tâm có khả năng so sánh nhận thức hiện tại với nhận thức tương tự nhớ lại từ quá khứ, và, theo cách đó sẽ có thể xảy ra sự phối hợp kinh nghiệm. Giai đoạn này đánh dấu bước rất quan trọng trong quá trình luyện tâm, tâm lý học gọi là ‘suy tư liên đới’. Điều này cho ta thấy sự liên hệ sát và thường giữa những chức năng của trí nhớ và chú

tâm (chánh niệm), và do đó sẽ giải thích tại sao trong Pali, ngôn ngữ của kinh điển Phật giáo, cả hai chức năng này được diễn tả cùng một từ *sati*. Không có trí nhớ và chú tâm đến đối tượng sẽ trang bị chỉ là những dữ kiện rời rạc, như trong trường hợp nhận thức của hầu hết các súc vật.

Chính từ suy tư liên đới đó bước quan trọng tiếp theo trong quá trình tiến hoá được nhận ra: tổng hợp hoá kinh nghiệm, nghĩa là khả năng tư duy trừu tượng. Chúng ta trình bày điều này nhằm mục đích kết luận nó trong giai đoạn hai của nhận thức như bị ảnh hưởng bởi quá trình phát triển chú tâm. Chúng ta tìm thấy bốn đặc điểm của giai đoạn hai này: thêm chi tiết, quy chiếu đến người quán sát (chủ quán), liên đới, và suy nghĩ trừu tượng .

Phần lớn nhất trong đời sống tâm linh của nhân loại ngày nay xảy ra trên hành tinh này đa phần thuộc giai đoạn hai này. Nó bao trùm một lãnh vực rất rộng: từ sự quán sát có chú tâm vào những sự kiện hằng ngày, và công việc bận rộn có chú tâm của bất cứ nghề gì, đến việc nghiên cứu của khoa học gia và tư tưởng vi tế của triết gia. Ở đây, nhận thức chắc chắn chi tiết hơn và rõ ràng hơn, nhưng nó không nhất thiết đáng tin hơn. Nhiều hay ít nó vẫn chưa xác thực bởi kết hợp sai và lẫn với nhiều cái khác, bởi thành kiến tâm lý hay lý trí, mơ mộng, v.v ...và chính yếu, bởi nhân chính của si mê: giả định có ý thức hay vô ý thức về bản chất trường tồn của mọi vật, và về cái Ngã hay linh hồn trong tất cả chúng sanh. Nhờ tất cả những sự kiện này ngay cả những nhận thức và phán đoán thông thường đáng tin cậy nhất có thể gây hại nghiêm trọng. Ở trình độ thuộc giai đoạn hai này, phần lớn nhất của tất cả những thứ đó sẽ tồn tại trong tâm những ai thiếu Phật pháp hướng dẫn, cũng như những ai không áp dụng lời dạy đó vào quá trình huấn luyện tâm có hệ thống.

Cùng với bước tiến kế trong quá trình phát triển Chú tâm, dần dần chúng ta đi vào đúng lãnh vực của Chánh Niệm (*sammā sati*). Gọi là ‘chánh’ vì giữ tâm khỏi những ảnh hưởng sai lệch; bởi vì chú tâm là nền tảng cũng như một phần hay trọn của Chánh Niệm; bởi nó dạy chúng ta làm điều phải đúng cách, và vì nó phục vụ mục đích chính đáng do Đức Phật chỉ bày: Tận Diệt Khổ.

Những đối tượng nhận thức và tư duy, như Chánh Niệm trình bày, đã đi qua tiên trình sàng lọc của phân tích sắc sảo và không bị lừa dối được, và do đó là tư liệu đáng tin cậy cho những chức năng khác của tâm, như những phán đoán về lý thuyết, những quyết định về đạo đức và thực hành, v.v...và đáng kể việc trình bày thực tại không bị sai lệch này sẽ hình thành một nền tảng vững chắc cho việc hành thiền Phật giáo quan trọng, nghĩa là, nhìn tất cả các hiện tượng là vô thường, dễ bị khổ và không có bản chất, linh hồn hay Ngã.

Chắc hẳn trình độ cao của Chánh Niệm thể hiện sự trong sáng của tâm, đối với tâm không hài hoà sẽ chẳng là gì nhưng chỉ ‘gần’ và ‘quen’. Nhất là, tâm không thuần sẽ rất thường đụng đến ranh giới của nó. Nhưng khi đi trên đường được phương pháp Satipatthāna chỉ dẫn, Chánh Niệm sẽ phát triển thành cái gì đó rất thân gần, bởi , khi được chỉ trước rồi, nó mọc rễ trong những chức năng rất cơ bản và thông thường của tâm.

Chánh Niệm thực hiện chức năng tương tự như khi phát triển ở hai giai đoạn thấp, mặc dù nó cũng hoạt động như vậy trong giai đoạn cao hơn. Sau đây là những chức năng quen thuộc với chúng: tư duy dần dần trong sáng hơn và sâu sắc hơn, và trình bày hình ảnh thực tại tẩy rửa dần những sự lệch lạc.

Ở đây chúng ta trình bày một đề cương ngắn về sự tiến hoá của những tiến trình tâm như phản ánh những giai đoạn thực và tính chất khác nhau của nhận thức: từ không ý thức đến có ý thức; từ nhận biết mờ nhạt ban đầu của đối tượng đến nhận thức rõ hơn và kiến thức có nhiều chi tiết về đối tượng đó; từ nhận thức về những sự kiện rời rạc đến khám phá ra nguyên nhân của chúng, và những liên kết khác; từ nhận thức vẫn còn thiếu sót, không đúng , hay có thành kiến đến sự trình bày rõ và không lệch lạc nhờ Chánh Niệm. Chúng ta thấy trong tất cả những giai đoạn này, sự gia tăng trong cường độ, tính chất của chú tâm hay chánh niệm như thế nào, đó là công cụ chính có khả năng chuyển qua giai đoạn kế cao hơn. Nếu tâm con người muốn chữa trị bệnh hiện tại của nó, và muốn ổn định vững trên đường tiến hoá cao xa hơn, sẽ bắt đầu lại từ Cổng Chánh Niệm Hoàng Gia.

Con đường đưa đến phát triển tâm

Chánh Niệm ở giai đoạn hai phát triển rộng hơn, nhưng kiến thức vẫn mù mờ về thế giới đối tượng – là sở hữu bảo đảm nhận thức con người. Giai đoạn này bây giờ chỉ cho phép phát triển về bề rộng, nghĩa là, thêm vào những sự kiện, chi tiết mới và sử dụng chúng cho mục đích vật chất. Nhờ thêm chi tiết vào kiến thức, chuyên lam dụng với tất cả những hiệu quả lợi và hại, Chánh Niệm đã đi rất xa trong nền văn minh hiện đại. Những hiệu quả về sinh vật học phát triển một chiều được biết rõ: sự thoái hoá, việc tận diệt cuối của các giống nòi, như trường hợp con thần lùn khổng lồ thời tiền sử, có thân hình khổng lồ và bộ não tí hon. Tuy nhiên những hiểm hoạ ngày nay, phát triển vượt quá bộ não- hoạt động một chiều chỉ nhằm vào mục đích vật chất, phục vụ thú thèm khát nhục dục và tham đoạt quyền lực. Hiểm hoạ đồng thời là nhân loại đó có thể, một ngày nào đó, bị nghiền nát bởi chính những sự phát minh của cái não gắn huy chương cho riêng nó- những phát minh tiêu diệt thân đồng loại và ‘những xáo trộn’ giết chết tâm đồng loại. Số phận của nền văn minh hiện đại chắc có thể khiến kỹ thuật phi thường lại bị sụp đổ, cũng vậy Thập Babylonian, khắp nơi, có những người xây dựng không hiểu, nhưng đánh nhau. Phương thuốc ngăn phát triển tai họa là Con Đường Trung Đạo của Đức Phật. Đó là người giám hộ muôn thuở, nếu biết lắng nghe, sẽ hộ trì con tàu nhân loại khỏi nạn đắm vào những mỏm đá thái cực của trí tuệ, tinh thần và xã hội.

Đề lập lại: nếu nhân loại trên hành tinh tiếp tục di chuyển trong chỉ giai đoạn hai tiến hoá này, đình trệ, nếu không phải là thảm hoạ đang chờ đợi. Chỉ nhờ tâm hồn trong sáng, bước tiến mới, nghĩa là, trong phẩm chất chú tâm hay chánh niệm, hoạt động mới và tiến bộ mới sẽ được giới thiệu lại vào trong cấu trúc tâm hiện đại. Con Đường Chánh Niệm dạy ở đây có thể thực hiện điều tiên tiến này. Tuy nhiên, nó phải được xây trên nền tảng vững chắc của ‘nhân tâm’ (Khổng Tử), nghĩa là, trên nền đạo đức trung thành cũng như thực tế. Tương tự như vậy, điều này cũng được tìm thấy trong Phật Pháp.

Chánh Niệm hay Satipatthāna được Đức Phật tuyên bố rõ như cách giải thoát tâm, và, do đó, đối với chân vĩ đại của con người.

Đó là một loại người mới, ‘siêu nhân’ chính hiệu hằng mơ ước về do những cái tâm quá nhiều cao thượng, nhưng cũng bị dẫn đi lầm đường lạc lối, một lý tưởng khao khát do quá nhiều nỗ lực bị hướng dẫn sai. Cuộc đối thoại đáng kể sau đây trong kinh điển Phật giáo là bằng chứng cho lời phát biểu của chúng tôi, từng được truyền dạy, có thể kể ra đây.

Sariputta, đệ tử thượng thủ của Đức Phật, bạch Đức Phật: ‘Người ta nói về "Đại Nhân" (mahā-purisa), ‘Bạch Thế Tôn! Làm sao biết Thế tôn là Bạc Đại Nhân?’ Đức Phật trả lời:

‘Người có tâm giải thoát là Bạc Đại Nhân; người không có tâm giải thoát không phải là Bạc Đại Nhân. Sariputta, vậy thế nào là tâm giải thoát? Ở đây vị tỷ khuru sống quán thân...thọ...tâm...pháp, nhiệt tâm tinh cần, hiểu biết rõ và chánh niệm... Vị ấy sống như vậy, tâm trở nên viễn ly các phiền não và giải thoát. Sariputta, như vậy là tâm giải thoát. Như Lai tuyên bố người có tâm giải thoát là Bạc Đại Nhân.’ (Tương Ưng Bộ Kinh 47, II).

Chánh Chánh Niệm này, có mục tiêu cao như thế và có năng lực vĩ đại như thế, sẽ được đề cập ở các trang sau.

Chánh Niệm và những ranh giới của nó

Chánh niệm là chi thứ bảy của Bát Chánh Đạo dẫn đến Diệt Khổ. Trong lời giải thích kinh điển của con đường đó, nó được định nghĩa một cách dứt khoát như Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna). Do đó, thuật ngữ Chánh Niệm và ‘Niệm Xứ’ hay Satipaṭṭhāna sẽ có thể thay nhau dùng ở đây.

Chánh niệm bốn chi liên quan đến đối tượng của nó. Nó trực tiếp hướng đến (1) thân, (2) cảm thọ, (3) trạng thái tâm, nghĩa là, điều kiện tổng quát của thức trong một sát na nào đó, (4) nội tâm, nghĩa là nội dung dứt khoát hay đối tượng của thức ở trong sát na nào đó.

Có bốn Quán Niệm (*anupassanā*), tạo thành địa hạt chính của bài Kinh, đôi khi cũng được gọi Bốn Niệm Xứ, trong ý nghĩa là những đối tượng cơ bản của Chánh Niệm, Sati.

Trong kinh điển Phật giáo, thuật ngữ ‘Chánh niệm’ (*sati*) thường liên kết với những từ khác, dịch ở đây là ‘hiểu biết rõ’ (*sampajañña*). Trong tiếng Pali, hai khái niệm này hình thành, từ kép *sati-sampajañña*, xuất hiện rất thường trong văn bản Phật giáo. Trong văn cảnh của từ kép, Chánh Niệm được áp dụng một cách xuất sắc vào thái độ và thực hành chú tâm đơn thuần trong trạng thái tâm thuần tiếp nhận. Hiểu biết rõ (*sampajañña*) đi vào hoạt động khi bất cứ loại hoạt động nào đòi hỏi, kể cả những tư tưởng phản ảnh năng động trên sự vật được quán sát.

Hai từ này có thể cũng phục vụ như ranh giới tổng quát của Chánh Niệm, hay *Satipatṭhāna*, được biết như hai phương thức đặc biệt trong cách áp dụng của nó, chúng ta sẽ liên hệ đến địa hạt hai chi này trước hết trong bốn chi, tùy theo đối tượng của Chánh Niệm, sẽ được đề cập sau.

Vị trí của Chánh Niệm trong khuôn khổ của giáo lý Phật Giáo

Thuật ngữ ‘chánh niệm’ xuất hiện trong nhiều kinh điển Phật Giáo trong nhiều văn cảnh và là một từ trong nhiều nhóm thuật ngữ học thuyết, trong đó thuật ngữ này là quan trọng nhất sẽ được bàn ở đây.

‘Chánh Niệm (*sammā-sati*) là chi thứ bảy của ‘*Bát Chánh Đạo dẫn đến Diệt Khổ*’ tạo thành chân lý thứ tư của Tứ Diệu Đế. Trong ba phần - Giới, Định, Tuệ của Bát Chánh Đạo- Chánh Niệm thuộc nhóm hai, Định (*samādhi*), cùng với Chánh Tinh Tấn và Chánh Định.

Chánh niệm là chi thứ nhất trong Thất Giác Chi (*bojjhaṅga*). Nó là chi đầu tiên không những trong thứ tự liệt kê mà vì nó là chi cơ bản cho việc phát triển hoàn mãn sáu chi phần khác, và đặc biệt, không tách rời chi thứ hai, ‘điều tra các hiện tượng tâm vật lý (*dharmā-vicaya-sambojjhaṅga*: trạch pháp giác chi). Tuệ quán trực nghiệm vào thực tại có thể thực hiện được chỉ với Chánh Niệm Giác Chi (*Sati-sambojjhaṅga*) trợ giúp.

Chánh Niệm là một trong năm Căn (Indriya); bốn căn khác là: tín, tấn, định và tuệ. Không kể chức năng cơ bản có quyền riêng, Chánh niệm còn có chức năng quan trọng là phát triển quân bình

và cân đối của bốn căn khác, đặc biệt tín tuệ (lý luận) và tấn định (nội tĩnh).

-ooOoo-

-2-

CHÁNH NIỆM VÀ HIỂU BIẾT RÕ

Giữa hai yếu tố của ranh giới đó, chính chánh niệm trong khía cạnh đặc biệt của sự chú tâm, cung cấp chìa khoá cho phương pháp *Satipaṭṭhāna* để phân biệt, và cùng với sự thực hành có hệ thống của nó từ ngay lúc bắt đầu đến lúc thành tựu mục tiêu cao nhất cuối cùng của nó. Do đó, chánh niệm được đề cập trước tiên ở đây, và chi tiết cụ thể hơn.

I. CHÚ TÂM ĐƠN THUẦN

Thế nào là chú tâm đơn thuần?

Chú tâm đơn thuần là giác tỉnh với tâm đơn và sáng về những gì thực sự xảy ra cho chúng ta và trong chúng ta, vào những sát na tiếp của nhận thức. Gọi là ‘đơn thuần’, vì nó chỉ chú ý vào sự kiện đơn thuần của nhận thức như hiện qua năm căn vật lý hay qua tâm, tư tưởng Phật giáo, tạo thành giác quan thứ sáu. Khi chú tâm vào ấn tượng của sáu loại cảm giác, chú ý hay chánh niệm được duy trì để ghi nhận suông những dữ kiện được quán sát, mà không phản ứng lại chúng bằng hành động, lời nói, thầm phê bình mà có thể là tự liên hệ so sánh (một là thích hay không thích v.v...), phán đoán hay phản ánh. Nếu trong suốt thời gian, ngắn hay dài dành cho thực hành Chú Tâm Đơn Thuần, bất cứ lời bình phẩm nào thầm phát sanh, thì chính chúng là đối tượng của Chú Tâm Đơn Thuần, và không khước từ cũng chẳng theo đuổi, nhưng bỏ đi sau khi thầm ghi nhận chúng ngắn gọn.

Điều này có thể đủ để cho việc hướng dẫn nguyên tắc tổng quát dưới đề mục thực hành Chú Tâm Đơn Thuần. Những thông tin chi tiết về thực hành có phương pháp được đề cập ở Chương bốn và năm. Những trang sau chúng tôi sẽ đề cập đến ý nghĩa thực

tiền và lý thuyết của Chú Tâm Đơn Thuần, và với kết quả chờ đợi từ việc thực hành chánh niệm. Có người nghĩ ở trên đối tượng đi sâu vào chi tiết là hợp lý cho nên những ai thích chọn cách thực hành đó, đối với vài người sẽ xuất hiện khác thường, có thể bắt đầu với niềm tin trong tính hiệu quả và hiểu mục đích của nó. Tuy nhiên, đó chỉ là kinh nghiệm riêng của cá nhân đạt được trong quá trình thực hành kiên trì mà niềm tin và hiểu biết ban đầu cuối cùng sẽ thấy được xác định rõ.

Sự thấu đáo

Mỗi nỗ lực đòi hỏi sự thấu đáo kỹ lưỡng nếu nó sắp được thực hiện có mục đích; vì vậy đặc biệt nếu việc này được trung thành và cần mẫn thực hiện như Đức Phật đã giới thiệu chi tiết trong Bát Chánh Đạo, dẫn đến Diệt Khổ. Trong tám chi Đạo, chính Chánh Niệm thể hiện yếu tố thấu đáo kỹ lưỡng không thể thiếu được, dầu chánh niệm có nhiều phương diện phụ khác. Trong Kinh điển Phật giáo một trong những thuộc tính của Chánh Niệm là ‘không hời hợt thiển cận’, và dĩ nhiên, đây là từ phủ định trong cách diễn tả của thuật ngữ ‘thấu đáo kỹ lưỡng’ xác định của chúng ta.

Thật rõ ràng thực hành Chánh Niệm trong suốt quá trình tự nó sử dụng thấu đáo kỹ lưỡng ở mức cao nhất. Vắng mặt hay thờ ơ chỉ là đặc tính trái ngược dành cho từ Chánh Niệm và chúng sẽ tước đoạt thành công phương cách chánh niệm khi có cơ hội. Chỉ là hậu quả có hại phát sanh từ nền tảng được xây dựng không vững chắc và bất cẩn, ngược lại nền tảng đáng tin cậy và vững mạnh, vô lượng ân phúc sẽ toả rộng trong tương lai.

Do đó, Chánh Niệm ở thời gian đầu, khi dụng phương pháp thuần chú tâm, chánh niệm đi trở lại trạng thái ban sơ của sự vật. Áp dụng vào hoạt động của tâm điều này có nghĩa: quán ngược từ giai đoạn đầu của tiến trình nhận thức khi tâm ở trong trạng thái thuần chấp nhận, và khi chú tâm hạn chế trong việc thuần chú ý vào đối tượng. Thời đoạn đó là tiến trình nhận thức khó và rất ngắn, và như chúng tôi đã nói, nó cung cấp một tấm hình của đối tượng có lỗi, không toàn diện và sơ sài thiển cận. Đó chính là công việc của thời đoạn nhận thức tiếp để sửa và bổ sung cho ấn tượng ban đầu, nhưng đã làm xong rồi. Thường ấn tượng đầu

tiên cho đó điều dĩ nhiên, và thậm chí là điều xuyên tạc mới, đặc tính chức năng tâm của giai đoạn hai này càng phức tạp hơn.

Ở đây việc thuần chú tâm bắt đầu là sự huân tập kỹ lưỡng và làm vững trạng thái tiếp nhận ban đầu của tâm, cho nó cơ hội lâu hơn để hoàn thành chức năng quan trọng trong tiến trình nhận thức. Thuần chú tâm chứng tỏ sự thấu đáo kỹ lưỡng của quá trình đó bằng cách gột rửa và chuẩn bị nền cho tất cả những tiến trình tâm kế tiếp. Với chức năng gột rửa nó sẽ phục vụ mục đích cao của toàn Phương thức được đề cập trong bài Kinh: ‘nhằm thanh tịnh chúng sanh...’ mà, trong Chú Giải, giải thích như là sự thanh tịnh, hay gột rửa tâm.

Giữ thuần đối tượng

Thuần chú ý trình bày chính xác và đơn thuần về đối tượng. Điều này không phải việc dễ như nó có thể xuất hiện bởi vì không phải những gì chúng ta thường làm, trừ khi vướng vào việc vô tư điều tra tìm hiểu. Thông thường con người không liên quan đến kiến thức không tư lợi về ‘những vật như chúng đang là’, mà với ‘cách xử lí’ và phán xét chúng theo quan điểm của lợi ích riêng của nó, mà có thể rộng hay hẹp, sang hay hèn. Nó đóng đinh chụp mũ vào cái gì đó rồi hình thành thế giới tâm sinh vật lý của nó, và nhãn hiệu này hầu như tỏ rất rõ ấn tượng tư lợi riêng và tầm nhìn hạn chế của nó. Chính tập hợp những nhãn hiệu như thế trong đó nó thường sống và quyết định hành động và phản ứng.

Từ đó thái độ thuần chú tâm - thuần nhãn hiệu sẽ mở ra một thế giới mới cho con người. Trước hết nó sẽ thấy ra rằng, ở đâu tự nó tin có liên quan đến tính đồng nhất, nghĩa là một đối tượng được thể hiện bằng một hành động nhận thức đơn lẻ, thực ra có vô số, nghĩa là nhiều chuỗi tiến trình tâm vật lý khác nối tiếp nhau rất nhanh. Nó sẽ kinh ngạc chú ý rằng thật hiếm khi nó nhận biết đối tượng thuần sáng trong mà không hề có hỗn tạp, cái nhìn bình thường nếu nó có chú tâm nào đến người quán sát sẽ hiếm khi đối tượng nhìn được thể hiện đơn giản và sáng trong mà đối tượng sẽ xuất hiện trong ánh sáng của phán đoán chủ quan thêm vào, như đẹp hay xấu, hài lòng hay không hài lòng,

hữu dụng vô dụng hay có hại. Cũng vậy, nếu nó liên quan đến sinh vật, nhân cách, cái Ngã, chỉ như ‘Ta’ là.

Trong điều kiện đó, nghĩa là, bện chặt với thêm thất chủ quan, nhận thức sẽ chìm vào trong kho trí nhớ. Khi hồi tưởng, bằng suy tư liên kết, nó sẽ gây sức ép xuyên tạc cũng ảnh hưởng vào nhận thức tương lai của đối tượng tương tự, cũng như vào sự phán đoán, quyết định, tâm trạng, v.v... dính liền với chúng.

Chính công tác của Chú Tâm Đơn Thuần diệt trừ tất cả những thêm thắt xa rời đối tượng thích hợp khi nó ở trong tâm nhận thức. Những thêm thắt này có thể được xét sau nếu cần từng cái một, nhưng đối tượng nhận thức ban đầu phải được thoát khỏi chúng. Điều này đòi hỏi thực hành kiên trì suốt trong tiến trình chú tâm, dần dần sẽ phát triển sự bén nhạy, sẽ dùng, như nó là cái lướt có lưới mịn hơn nhờ đó trước tiên hỗn hợp thô và sau đó tế hơn sẽ tách ra cho đến khi chỉ còn trơ lại đối tượng.

Sự cần thiết cho định nghĩa chính xác và quy định phạm trù như thể của đối tượng được nhấn mạnh trong chính bài Kinh Satipatṭhāna, bằng cách thường nhắc hai lần đối tượng chánh niệm tương ứng, ví dụ. ‘Vị ấy sống quán thân trong thân’, và không, ví dụ, thọ hay tư tưởng của vị ấy liên quan đến thân, như Chú Giải giải thích rõ. Chúng ta hãy lấy thí dụ của một người nhìn vết thương trên cánh tay của người ấy. Trong trường hợp đó, đối tượng nhìn thích hợp đặc biệt gồm phần tương ứng của thân và điều kiện hư hại của vết thương đó. Những nét đặc trưng khác của nó, như thịt, máu, mủ, v.v... sẽ là những đối tượng của ‘Quán Thân’, đặc biệt liên hệ ‘Những phần của thân’. Cảm giác đau từ vết thương sẽ hình thành đối tượng ‘Quán Thọ’. Nhiều hay ít ý thức rằng đó là cái Ngã, cái ta bị thương và chịu đau, sẽ là đề mục ‘Quán Trạng Thái Tâm’ (‘Tâm mê mờ’) hay dưới đề mục ‘Quán Nội Dung Tâm’: về ‘Các Kiết Sử’ trói buộc tâm phát sanh qua thân xúc. Người đồ kị có thể cảm thấy (rõ ràng trong cùng một lúc) chống trái với người gây thương tích, thuộc ‘Quán Trạng Thái Tâm’ (‘tâm có sân’) hay với ‘Quán Nội Dung Tâm’ (Triền Cái Sân). Ví dụ này sẽ đủ để minh họa tiến trình sàng lọc thực hành bởi thuần chú tâm.

Tâm quan trọng có nhiều hiệu quả để có thuận đối tượng được chính Đức Phật nhấn mạnh. Khi vị tỳ kheo hỏi xin được chỉ dẫn ngắn gọn, Bạc Đại Sư đã cho vị ấy quy luật thực hành như sau:

‘Trong cái thấy chỉ nên có thấy, trong cái nghe chỉ nên có nghe, trong cái cảm giác (như ngửi, nếm, đụng) chỉ có cảm giác; trong tư tưởng chỉ có tư tưởng’ (Udāna I, 10).

Lời súc tích nhưng có trọng lượng của Bạc Đại Sư có thể dùng như người chỉ đường và bạn đồng hành cho vị ấy trọn tâm lực để thực hành Thuần Chú Tâm.

BA GIÁ TRỊ CỦA THUẦN CHÚ TÂM

Thuần Chú Tâm có ba giá trị tương đương như trước đây được quy cho Tâm Giáo của Đức Phật và đối với Chánh Niệm, nói chung: nó sẽ chứng minh là người trợ giúp vĩ đại và hiệu quả trong *biết, định hướng* và *giải thoát* tâm.

1. Giá Trị của Thuần Chánh Niệm Để Biết Tâm

Tâm là yếu tố chính chúng ta sống trong đó và nhờ đó, nhưng nó là cái khó nắm bắt và huyền bí nhất. Tuy nhiên, trước hết thuần chú tâm kiên nhẫn theo những sự kiện cơ bản của những tiến trình tâm, có khả năng toả ánh sáng trên vùng tối huyền bí của tâm và có chỗ đứng vững trong dòng khó nắm bắt của nó. Thực hành chánh niệm có hệ thống, bắt đầu với thuần chú tâm, sẽ cung cấp tất cả kiến thức về tâm cần yếu cho những mục đích thực tiễn, nghĩa là, cho việc quán triệt, phát triển và giải thoát cuối cùng của tâm. Nhưng ngay cả vượt trên phạm vi thực tiễn về bản chất của phương thức Satipaṭṭhāna: một khi chánh niệm và hiểu biết rõ đã được xác định vững chắc trong khu vực hình quạt sống động nhưng hạn chế của vùng tâm, ánh sáng sẽ dần dần tự nhiên toả ra, và sẽ toả đến ngay cả những ngóc ngách xa vời vợi và tăm tối ở lãnh địa tâm mà trước đây không hề được tiếp cận. *Phương tiện* tìm cầu trí tuệ sẽ trải qua một sự thay đổi triệt để chủ yếu nhờ vào sự kiện này. Chính cái tâm tầm cầu sẽ giải thích rõ và có sức mạnh thâm sâu.

‘Chỉ những điều được quán sát kỹ bằng Chánh Niệm có thể được hiểu bằng Trí Tuệ nhưng không phải thứ lú lẫn’ (Sutta Nipata). Một mẫu nghiên cứu mà được quán sát nhờ kính hiển vi trước hết phải được chuẩn bị rất cẩn thận, lau sạch, thoát khỏi những ngoại tố, và được giữ chặt dưới thấu kính. Tương tự như thế, ‘thuần đối tượng’ được trí tuệ quán sát, phải được chuẩn bị bằng ‘Thuần Chú Tâm’. Nó rửa sạch đối tượng quán sát từ những cặn bã thành kiến và đam mê; nó thoát khỏi những hỗn hợp xa lạ và khỏi những quan điểm không dính líu đến nó, giữ vững nó trước Đôi Mắt Trí Tuệ, bằng cách làm chậm lại thời đoạn từ tiếp nhận đến năng động của tiến trình nhận thức, như vậy cho cơ hội phát triển rộng để điều tra sát và vô tư.

Công việc đầu tiên của Thuần Chú Tâm có tầm quan trọng không những cho phân tích, nghĩa là, mổ xẻ và phân tích chức năng của tâm qua đó những yếu tố tạo thành đối tượng được hiển lộ. Thuần Chú Tâm cũng có sự trợ lực rất lớn đối với tổng hợp có tầm quan trọng tương đương, nghĩa là, nhằm tìm ra những sự liên hệ của đối tượng, liên quan đến các vật khác, và sự tương tác của nó với chúng và bản chất bị qui định và qui định của nó. Nhiều chi tiết trong số này sẽ vượt khỏi chú tâm nếu Thuần Chánh Niệm không có thời gian đủ lâu. Như câu châm ngôn có tầm quan trọng sâu sắc và được ứng dụng trong nhiều lãnh vực khác nhau, cũng thuộc những vấn đề thực hành, nên luôn nhớ trong tâm rằng những mối liên hệ giữa các vật có thể được xác thực rõ chỉ khi mỗi cá nhân đơn lẻ- thành viên của mỗi tương quan đó đã từng được khảo sát kỹ trong nhiều khía cạnh khác nhau gọi lên những liên kết khác nhau. Việc chuẩn bị phân tích không đầy đủ thường là nguyên nhân sai lầm trong phần tổng hợp những hệ thống triết lý và học thuyết khoa học. Việc chuẩn bị này chỉ cần phục vụ chu đáo và sửa chữa bằng phương thức Thuần Chánh Niệm. Những hiệu quả của nó trên việc thực hành tâm linh liên hệ với chúng ta ở đây đã được đề cập rồi và sẽ rõ hơn trong những trang sau.

Thuần Chánh Niệm trước hết cho phép mọi vật tự nói, mà không gián đoạn bởi những nhận xét phát biểu quá nhanh. Thuần Chánh Niệm tạo cơ hội cho chúng nói xong, và như thế người ta sẽ học từ đó, thực ra chúng phải nói nhiều về chính chúng mà trước kia hầu như không biết bởi thiếu suy nghĩ hay bị chìm

trong tiếng ồn bên trong và bên ngoài mà người bình thường hay sống. Bởi Thuần Chú Tâm thấy mọi vật không bị tác động san bằng hay thu hẹp bởi quen thói xét đoán, nó thấy sự vật luôn mới lạ, dường như lần đầu tiên, do đó thuần chú tâm sẽ thường tiến bộ đến nỗi thấy sự vật tiết lộ cái gì mới và đáng giá. Kiên trì dừng lại trong thái độ thuần chú tâm. Như thế người đó sẽ mở rộng nhiều chân trời hiểu biết để đạt được, trong cách dường như không nỗ lực gì cả, hiệu quả đó từ chối người trí thức nôn nóng nỗ lực rất căng. Vì hấp tấp, quen giới hạn, dán nhãn hiệu, phán đoán sai, xử lý lầm các sự kiện, những nguồn kiến thức quan trọng vẫn thường khép kín. Đặc biệt người Phương Tây sẽ học ở người Phương Đông để giữ tâm lâu hơn và thường xuyên hơn trong trạng thái tiếp nhận nhưng quán xét rõ- thái độ tâm này được các khoa học gia và người làm công tác nghiên cứu trau dồi, nhưng dần dần sẽ trở nên tài sản chung. Thái độ Thuần Chú Tâm, nhờ kiên trì thực hành, sẽ chứng tỏ là nguồn kiến thức dồi dào và nguồn cảm hứng phong phú.

Trong thuật ngữ của kiến thức, kết quả cụ thể gì có thể đạt nhờ Thuần Chú Tâm bây giờ? Chúng tôi sẽ đề cập ở đây chỉ một vài kiến thức có tầm quan trọng chính. Chắc phải để ‘kinh nghiệm du lịch’ trên Đường Chánh Niệm của riêng người ấy để chứng minh, nói chi tiết và bổ sung những điều được nói ngắn gọn ở đây.

Đã được nói rồi, và bây giờ lập lại vì lý do nó có tầm quan trọng cơ bản: trong ánh sáng Thuần Chú Tâm, hoạt động đồng dạng của nhận thức sẽ dần dần hiện rõ hơn như một chuỗi của nhiều thời đoạn đơn khác biệt kế tiếp nhau xảy ra nhanh. Việc quán sát cơ bản này sẽ dần dần mở ra một tài sản kế thừa những sự kiện đơn của nó và những hàm ý sâu sắc của chúng. Nó chứng tỏ là một sự quán sát có thực tính khoa học, trong nghĩa đen của từ, có nghĩa là ‘kiến thức - dễ uốn’ (C.J.Ducasse). Nó sẽ chỉ, ví dụ, sự khác biệt cơ bản của tiến trình nhận thức: sự thể hiện những dữ liệu tương đối thuần giác quan và thời đoạn kế tiếp của diễn giải và đánh giá chúng. Đây là kiến thức tâm lý cổ xưa đối với Phật tử, đi trở lại bài kinh của chính Bậc Đại Sư, và nói chi tiết trong những sách sau này và Chú Giải của Vi Diệu Pháp. Sự khác biệt này giữa ‘thuần sự kiện của trường hợp’ và thái độ đối với chúng, có, ngoài nhập khẩu ‘kiến thức - dễ uốn’ có khoa học

tính của nó ra, cũng còn có ý nghĩa thực tiễn sâu sắc: nó định vị sớm nhất, nghĩa là, điểm có nhiều triển vọng nhất từ đó chúng ta có thể phát triển hơn trong tình huống đã cho xa như nó tùy thuộc vào thái độ của chúng ta đối với nó. Tuy nhiên sự cân nhắc về khía cạnh đó thuộ vào chương sau về Tâm - định hướng.

Khi thực hành Thuần Chú Tâm, tác động mạnh đầu tiên vào tâm người quán sát sẽ có thể đương đầu trực tiếp với sự kiện từng hiện diện của Đổi Thay. Trong thuật ngữ của Pháp, chính là đặc tính đầu tiên trong ba Đặc Tính, hay Tướng, của Đời sống: Vô Thường (anicca). Chuỗi sanh tử không ngừng của cá nhân của những sự kiện được Thuần Chú Tâm quán sát, sẽ trở nên lực phát triển kinh nghiệm và sẽ có hiệu quả quyết định trong tiến bộ thiền quán. Từ kinh nghiệm tương tự của đổi thay trong từng sát na, sự ghi nhận trực tiếp về hai Đặc Tính khác của kiếp sống sẽ phát sanh đúng thời, nghĩa là, của Khổ (Dukkha) và Vô Ngã (Anattā).

Mặc dầu sự kiện Đổi Thay thường được chấp nhận, ít nhất trong mức nào đó, con người ta trong đời thường sẽ thường ý thức về nó chỉ khi nó thách thức họ khá kịch liệt, trong cách hoặc hài lòng, hay đa phần, không hài lòng. Tuy nhiên thực hành Thuần Chú Tâm sẽ mang nó về nhà một cách sinh động đến nỗi Vô thường luôn hiện hữu với chúng ta; ngay trong một khoảnh khắc sự thay đổi xảy ra rất thường ngoài sự hiểu biết của chúng ta. Có lẽ lần đầu tiên nó sẽ đánh chúng ta – không những về trí tuệ mà còn chạm đến toàn bộ bản chất của chúng ta – trong loại thể giới nào mà chúng ta đang thực sống. Khi chạm trán với Đổi Thay, như đã được kinh nghiệm rõ trong bản thân và bốn tâm của chúng ta, chúng ta bắt đầu ‘thấy sự vật như chúng đang là’. Và điều này đặc biệt ám chỉ đến ‘những thứ trong tâm’. Tâm không thể được hiểu mà không biết nó như là một dòng và vẫn ghi nhận sự kiện đó trong tất cả những việc điều tra dành cho kiến thức tâm. Để chỉ sự kiện cũng như bản chất Thay Đổi của những tiến trình tâm, do đó, là một đóng góp cơ bản vào thực hành Thuần Chú Tâm đến hiểu biết tâm. Việc Đổi Thay sẽ góp phần nó trong cách tiêu cực, bằng cách loại trừ tầm nhìn tĩnh nào của tâm, giả như những thực tại vô thường, những phẩm chất có hữu, v.v... Tuệ quán soi vào bản chất của Đổi Thay sẽ là một góp

phân tích cực, bằng cách bổ sung vào gia tài của thông tin chi tiết về bản chất năng động của những tiến trình tâm.

Trong ánh sáng của Thuần Chú Tâm tập trung vào nhận thức giác quan, tính chất nổi bật của những tiến trình tâm và vật chất, sự xảy ra tương quan và thay đổi của chúng cũng như chức năng khách quan của tâm sẽ được sáng rõ.

Nói ‘khách quan’ ở đây (nghĩa là: có như đối tượng, lấy làm đối tượng), và của những tiến trình tâm và vật chất, chúng tôi làm vậy chỉ nhằm mục đích phân tích thực tiễn. Những thuật ngữ này không có ý diễn đạt rằng chúng tôi phát biểu về nhị nguyên chủ thể/ đối tượng và tâm/ vật chất, cũng không đứng về đơn nguyên nào Duy Tâm hay Duy Vật. Giáo lý Trung dung của Đức Phật về Nhân duyên (*paticca- samuppāda*) vượt qua tất cả những khái niệm về thuyết Đơn nguyên, Đa nguyên hay Nhị nguyên này. Trong thế giới của tính phụ thuộc, tương đối và trôi chảy, như kinh nghiệm trực tiếp trong việc thực hành Thuần Chú Tâm, những khái niệm cứng nhắc đó sẽ sớm tỏ ra không hợp thời chút nào.

Những nhận định thiếu thận trọng sau đó về quan điểm của chúng tôi chỉ ra một đóng góp khác đối với kiến thức tâm về tính thuần lý hơn liên quan đến những thái độ triết lý lỗi thời đã đề cập trước kia phát sanh từ những giả thuyết sai sự thật, có kiến trúc thượng tầng thuần lý đóng khung cho hợp với những giả thuyết đó. Nhưng chúng tôi không bàn trực tiếp những vấn đề đó ở đây. Trong văn cảnh của chúng tôi chúng tôi chỉ cần nêu lên những kinh nghiệm chung cũng như xem xét cẩn thận xuyên suốt cho chúng tôi thấy những sự phân biệt trong tiến trình và những nội dung nhận thức đủ mạnh để chứng minh cái dụng thực tiễn của chúng tôi về những cặp thuật ngữ, chủ thể/đối tượng và tâm/ vật chất.

Sau khi thực hành Thuần Chú Tâm có kết quả trong kinh nghiệm sâu và rộng trong quan hệ của nó với những sự kiện tâm linh, thiền sinh sẽ biết ngay chắc thật rằng *tâm không làm cái gì hơn chức năng nhận thức của nó*. Không nơi đâu, đằng sau, hay bên trong mà chức năng đó có thể được nhận ra là một tác nhân cá biệt nào hay thực tại tuyệt đối. Bằng trực nghiệm riêng của mỗi

người, như thế người đó sẽ chứng chân lý Vô Ngã (anattā; Skr. anātma), thấy rằng mọi kiếp là trống rỗng không có nhân cách vĩnh cửu hay cái ngã trường tồn hoặc linh hồn bất tử nào. Cũng đối với tâm lý học hiện đại, thuyết Vô Ngã độc nhất vô nhị và cách mạng đó có thể thành ‘kiến thức dễ uốn’ ở mức cao, nhờ tác động mạnh của nó đến tận gốc rễ và những ngành khác của khoa học về tâm. Những hàm ý này rất rõ đối với sinh viên thuộc lãnh vực kiến thức đó và không thể được minh họa ở đây. Khi gọi thuyết Vô Ngã độc nhất vô nhị, chúng tôi muốn phân biệt nó với những gì được biết ở Phương Tây như là ‘Tâm lý học không có tâm thần’ hầu như mang sắc thái vật chất chủ nghĩa, và có giọng thâm phản đối, đôi khi được gọi là ‘vô hồn’. Nhưng tâm lý học Phật Giáo không phải vật chất chủ nghĩa, trong ý nghĩa của từ vựng hoặc là triết học hoặc là đạo đức học. Chân ý nghĩa triết học và đạo đức học của Thuyết Vô Ngã, và cũng có ‘điều xúc cảm’ của nó, có thể được hiểu rõ chỉ trong văn cảnh của toàn bộ giáo lý Phật Giáo, và không cô lập. Chúng ta sẽ có cơ hội trở lại chủ đề đó sau.

Thuần chú tâm, hơn nữa, sẽ cung cấp những tin tức đáng ngạc nhiên cũng như hữu ích về hoạt động riêng của tâm: cơ cấu của cảm xúc và đam mê, sự tương quan năng lực lý luận của con người, động cơ chân thật hay giả vờ và nhiều khía cạnh khác trong đời sống tâm linh. Ánh hào quang sẽ tỏa trên những điểm yếu cũng như mạnh của người đó và vài người trong số họ có người sẽ nhận biết lần đầu tiên.

Phương pháp Thuần Chú Tâm này, quá hữu ích đối với ‘kiến thức tâm’ và, qua đó, hữu hiệu đối với kiến thức - thế giới, thích hợp với thủ tục và thái độ của khoa học gia và học giả chân chính: định nghĩa rõ về chủ đề và thuật ngữ; chấp nhận không thành kiến giới thiệu phát sanh từ chính sự vật; loại trừ hoặc ít ra giảm thiểu yếu tố phán xét chủ quan; trì hoãn phán đoán cho đến khi chu đáo làm xong việc khảo sát các sự kiện. Tinh thần chân chính của nhà nghiên cứu, biểu thị trong thái độ của Thuần Chú Tâm, sẽ luôn kết hợp Phật Pháp với khoa học chân chính, dầu không nhất thiết có tất cả những lý thuyết của thời đại. Nhưng mục đích của Phật Pháp không cùng với mục đích của khoa học thể tục hạn chế trong việc khám phá và giải thích sự kiện. Tuy nhiên, tâm giáo của Đức Phật không hạn chế trong kiến thức

thuần lý của tâm, mà nhằm mục đích định hướng tâm, và, qua đó định hướng cuộc đời. Trong mục tiêu đó, tuy nhiên, nó vấp phải ngành tâm lý học hiện đại tận tụy áp dụng thực tiễn vào kiến thức tâm thuần lý.

2. Giá Trị Của Thuần Chú Tâm Trong Việc Định Hướng Tâm

Đa phần đau khổ do con người tạo ra trên đời phát sanh không quá nhiều từ chủ tâm ác độc nhưng từ vô minh, bất cẩn, thiếu cân nhắc, vội vàng hấp tấp và thiếu tự chủ. Rất thường một giây phút chánh niệm hay chơn chánh quán tưởng sẽ ngăn chuỗi dài đầy khổ đau hay tội lỗi. Bằng cách *tạm ngưng* trước khi hành động, trong thái độ quen thuần chú tâm, người đó sẽ nắm bắt được giây phút ngắn ngủi nhưng quyết định khi tâm chưa ổn định trên quá trình hoạt động dứt khoát hay thái độ quyết định, nhưng tâm sẽ mở ra để tiếp nhận nhiều chiều hướng khôn khéo khác. Sát na kế có thể thay đổi hoàn toàn tình thế, cho uy thế cuối cùng đối với những xung lực cấu uế và phán đoán sai lầm từ bên trong và những ảnh hưởng tai hại từ bên ngoài. Thuần Chú Tâm sẽ làm tư tưởng tạm ngưng hay thậm chí ngưng hành động, cho phép có nhiều thời gian hơn để đi đến kết luận chính chắn. Tạm ngưng như thế có tầm cực kỳ quan trọng miễn là lời nói hay hành động xấu, tác hại hay không lợi ích tự phát quá mạnh không thể xảy ra được, nghĩa là với điều kiện chúng không xuất hiện như những phản ứng ngay đối với sự kiện hay tư tưởng, mà không cho cơ hội những ‘nội thắng’ của trí tuệ, tự chủ và nhận thức chung có cơ hội hoạt động. Có được thói quen chậm lại sẽ tỏ ra là một vũ khí hữu hiệu chống lại sự hấp tấp vội vàng trong lời nói và hành động. Nhờ thuần Chú Tâm, học cách tạm ngưng, chậm lại và dừng, tính tạo hình và chấp nhận của tâm sẽ phát triển đáng kể vì những phản ứng của bản chất không ưa thích sẽ không còn tự động xảy ra cùng tần số như trước kia. Khi ưu thế quen phản ứng này giờ trở nên quá thường không phản đối, không thắc mắc và hay bị thử thách sẽ dần dần mất đi năng lực của nó.

Thuần Chú Tâm cũng sẽ cho phép chúng ta có thời gian để xem xét lại, trong tình huống như vậy, liệu ta áp dụng hoạt động của thân, khẩu hay ý có thích hợp vào những lúc cần thiết hay không. Thường có khuynh hướng xen và quá nhiều điều không

cần thiết, và điều này thành nguyên nhân khác có thể tránh được để khỏi vướng vào cái bẫy gây phiền toái và đau khổ không cần thiết. Khi tâm đã quen yên tĩnh nhờ thái độ Thuần Chú Tâm, sẽ ít bị cám dỗ hành động vội vã hay xen vào việc người. Trong cách đó, nếu mọi loại hoàn cảnh mắc mứu hay xung đột giảm dần, thì nỗ lực định hướng tâm sẽ ít bị kháng cự.

Về hai điểm được đề cập cuối này ('hấp tấp vội vã' và can thiệp xía vào'), có lời khuyên trực tiếp và ngắn gọn: Nhìn kỹ trước khi nhảy, cho tâm có cơ hội lâu hơn và tầm nhìn rộng hơn, kiểm chế sự thôi thúc 'hành động bất cứ giá nào'.

Thuần Chú Tâm chỉ liên quan đến hiện tại. Nó dạy nên quên những gì đã xảy ra: sống hoàn toàn tỉnh giác trọn vẹn với Tại Đây và Bây Giờ. Nó dạy ta phải đương đầu với *hiện tại* không cố lẩn tránh vào trong tư tưởng về quá khứ hay tương lai. Quá Khứ hay Tương Lai, đối với tâm trung bình, không phải là đối tượng để quán mà để phản ánh. Và trong đời sống bình thường quá khứ và tương lai hiếm khi là đối tượng phản ánh của trí tuệ thực sự, mà hầu hết là mơ mộng hão huyền và tưởng tượng vô ích là kẻ thù chính của Chánh Niệm, Chánh Tư duy, và cũng là Chánh Nghiệp. Thuần Chú Tâm, trung thành giữ cột mốc quán sát, lặng ngắm và không dính vào thời gian không ngừng trôi: nó lặng chờ cho đến lúc sự việc về tương lai xuất hiện trước mắt, như vậy thành đối tượng hiện tại và lại chìm vào trong quá khứ. Bao nhiêu năng lực đã hao phí vì tư tưởng vô ích về quá khứ: bởi khát khao những ngày qua, bởi nuối tiếc và hối hận vô ích, và lập đi lập lại từng lời từng từ hay ý nghĩ huyền thuyên và vô nghĩa của tất cả những sáo rỗng đã qua! Suy tư về tương lai cũng phù phiếm tương tự như thế: hy vọng hão huyền, dự kiến không tương và giấc mơ trống rỗng, sợ hãi vô cơ và lo âu vô ích. Tất cả lại cũng là nguyên nhân lo âu chán nản mà Thuần Chú Tâm có thể diệt trừ được.

Chánh Niệm tìm lại được cho con người viên ngọc tự do đã mất, và chộp lấy nó từ hàm rồng Thời Gian. Chánh Niệm thả lỏng xiềng xích quá khứ mà hấn ta ngốc nghếch thậm chí cố tăng thêm sức bằng cách rất hay nhìn lại nó, với đôi mắt mong ngóng, hối tiếc hay oán giận. Chánh Niệm ngăn con người trôi buộc chính nó vào ngay bây giờ, bởi sợ hãi và hy vọng tương

tượng của nó, vào sự kiện dự tính tương lai. Như vậy Chánh Niệm phục hồi tự do cho con người mà chỉ được tìm thấy trong hiện tại.

Ý tưởng về quá khứ và tương lai là vật liệu chính của mơ mộng viễn vông mà bản chất dính và dai của nó có tính lặp lại không dứt làm nghẹt khoảng không chật hẹp của thức hiện tại, làm cho nó không có cơ hội định hướng và sử lí, trên thực tế vẫn không định hướng được và chệnh mảng hơn. Những mơ mộng viễn vông vô ích này là vật chướng ngại chính cho sự tập trung tâm í. Và con đường chắc chắn loại trừ chúng là kiên quyết trở về tâm bằng thuần quán sát bất cứ đối tượng gần nào, bất cứ lúc nào không có sự thôi thúc hoặc nhu cầu tư duy hay hành động có mục đích đặc biệt nào, và do đó, nếu không thì khi khoảng không tâm lý đang đe dọa đó chúng bị mơ mộng viễn vông xâm chiếm. Nếu chúng đã vào rồi người đó chỉ cần lấy chính những mơ mộng viễn vông này thành đối tượng quán sát gần để tước đoạt năng lực làm loãng tâm và cuối cùng phân tán chúng. Đây là ví dụ về phương pháp có hiệu quả ‘chuyển sự quấy rối trong thiền thành đối tượng thiền sẽ được đề cập sau.

Thuần Chú Tâm đem trật tự vào trong những góc ngách bên ngoài của tâm. Nó chỉ ra những nhận thức mơ hồ tản mạn, tư tưởng nửa vời, khái niệm lẫn lộn, cảm xúc bị kiềm chế, v.v...mà tâm trải qua hàng ngày. Lấy một ví dụ, những kẻ xài phí tính năng động của tâm là yếu đuối và bất lực, nhưng bằng cách tích lũy chúng, chúng sẽ làm suy yếu dần hiệu quả những chức năng tâm. Từ khi những mảnh ý tưởng này được phép chìm vào tiềm thức mà không để ý đến, tự nhiên sẽ ảnh hưởng đến cấu trúc cơ bản của tính cách, khuynh hướng và nhân cách giảm dần tầm nhìn và sự trong sáng của ý thức nói chung, cũng như tính tạo hình, nghĩa là khả năng định hướng, chuyển hoá và phát triển.

Kiến thức không tự tăng bốc tập hợp lại qua Thuần Chú Tâm nội quán,, về những vùng bản thủ và có thể mang tiếng của chính tâm chúng ta, sẽ thức tỉnh chất nội đề kháng đối với những việc nơi mà sạch trong và thứ tự biến thành dơ bản cấu thả, và kim loại quý của tâm thành cứt sắt. Bằng áp lực ghê tởm, nhiệt tâm áp dụng thực hành Con Đường Chánh Niệm sẽ gia tăng, hoang phí thái quá năng lực tâm sẽ dần dần được chế ngự. Chính chức

năng ‘chỉnh tề’ của Thuần Chú Tâm sẽ tự phục vụ ở đây để Định Hướng Tâm.

Thuần Chú Ý trực hướng vào tâm chúng ta sẽ cung cấp thông tin bộc trực về nó mà không thể thiếu được cho việc định hướng tâm thành tựu. Bằng cách chuyển chú tâm vào tư tưởng của chúng ta khi chúng phát sanh lên, chúng ta sẽ hiểu biết hơn về điểm yếu và điểm mạnh của chúng ta, nghĩa là về khuyết điểm và khả năng của chúng ta. Tự lừa dối mình và không biết khả năng của chính mình thì không thể tự giáo huấn được.

Bằng kỹ năng đạt được nhờ Thuần Chú Tâm gọi ngay tức khắc tên thật của những cái xấu và hại, người ấy đi được bước đầu tiên trong việc diệt trừ chúng. Nếu người tỉnh thức rõ, ví dụ, trong Quán Trạng Thái Tâm: ‘Có tư tưởng tham dục’ hay, trong Quán Nội Dung tâm: ‘Bây giờ trong tôi có ‘Triền Cái Trạo Cử’, thói quen đơn giản phát biểu những câu như thế này sẽ tạo ra chất nội đề kháng đối với những phẩm tính đó sẽ ngày càng tự khẳng định. Hình thức ngắn gọn và vô tư của việc chỉ ‘nhận diện’ này thường chứng tỏ sẽ có nhiều hiệu quả hơn tập trung ý chí, tình cảm hay lý trí, thường chỉ khiêu khích những lực xung khắc của tâm kháng cự mạnh hơn.

Những phẩm chất dương tính của chúng ta, dĩ nhiên cũng vậy sẽ tập trung rõ hơn, và những thứ yếu đuối hoặc không đáng chú ý sẽ có cơ hội, phát triển, nở hoa và kết trái. Những nguồn năng lực và kiến thức chưa khai thác sẽ phát triển ra và những khả năng sẽ được tiết lộ mà cho đến nay bản thân người đó chưa biết đến. Tất cả sẽ làm tăng cường tính tự tin rất quan trọng đối với việc phát triển nội tâm.

Trong những cách này hay cách khác phương thức đơn giản và không ép buộc của Thuần Chú Tâm chứng tỏ là người trợ giúp hiệu quả nhất trong *Định Hướng Tâm*.

3. Giá Trị của Thuần Chú Ý Trong Giải Thoát Tâm

Đề nghị được biểu tặng độc giả, trước hết nó sẽ cố gắng thử vài ngày giữ thái độ Thuần Chú Tâm đối với con người, môi trường tẻ nhạt và những việc xảy ra khác trong ngày. Bằng cách làm

vậy nó sẽ mau cảm thấy những ngày như thế trôi qua êm ái hơn so với những ngày khi nó gây kích thích chỉ một tí vào hành động, lời nói, tình cảm hay tư tưởng. Đường như được bảo vệ bởi áo giáp vô hình chống lại những vô vị và quấy rầy của ngoại giới, người ấy sẽ hài lòng và bình thản đi qua những ngày như thế với cảm giác phần chân của thoải mái và tự do. Đường như chính ở gần đám đông ồn ào náo nhiệt, con người lẩn trốn vào đỉnh đồi yên tĩnh và biệt lập, và, với dấu hiệu khuây khoả, nhìn xuống sự náo nhiệt và hối hả bên dưới. Chính viễn ly là bình an và hạnh phúc sẽ kinh nghiệm được như thế. Bằng cách bước lùi một bước khỏi con người và sự vật như thế, thái độ của người đó đối với họ trở nên thậm chí thân thiện hơn, vì sẽ thiếu căng thẳng mà rất thường phát sanh từ việc liên can, tham muốn, sân hận, hay những hình thức khác của tự - chứng nhận. Đời sống nội giới và ngoại giới của người đó sẽ trở nên dễ hơn nhiều, và rộng mở hơn. Hơn nữa, chúng ta sẽ chú ý rằng nếu trước đây không có một số lượng can thiệp như thế thì đời chúng ta hẳn tốt đẹp. Sẽ tránh được bao nhiêu phiền toái và nhiều vấn đề sẽ tự giải quyết mà không cần chúng ta góp phần vào! Theo cách này Thuần Chú Tâm chỉ rõ lợi ích tránh nghiệp thân, tốt hay xấu, nghĩa là, từ hoạt động dựng xây cuộc đời, sinh ra sầu muộn. Thuần Chú Tâm đào tạo nghệ thuật bỏ qua, giúp chúng ta từ bỏ khỏi lẫn xăn bận rộn và khỏi quen thói xía vào việc người.

Khoảng cách bên trong tạm thời và phần nào tách rời mọi vật, con người và chính chúng ta có được nhờ Thuần Chú Tâm, bằng chính kinh nghiệm của chúng ta, chỉ cho chúng ta thấy khả năng cuối cùng sẽ hoàn toàn viễn ly và có hạnh phúc tuyệt hảo từ kết quả Thuần Chú Tâm đó. Nó ban chúng ta đức tin rằng tạm thời bước qua *một bên* như thế, có thể tốt cho một ngày hoàn toàn bước ra *khỏi* thế giới đầy đau khổ. Nó cho một loại ném trước hay ít nhất một ý tưởng, về giải thoát cao nhất, sự ‘thánh thiện trong đời’ (*ditṭhidhamma-nibbāna*) từng ám chỉ bằng lời: ‘*Trong đời, chứ không phải của đời*’.

Nhằm đạt được tâm giải thoát cuối cùng và cao nhất, Thuần Chú Tâm rèn một công cụ chính – thấm sâu nhất vào chân lí, vào Pháp, gọi là Tuệ Quán (Insight). Điều này và duy chỉ điều này, là mục đích tuyệt đối của phương pháp được diễn giải ở đây, và chính nó là hình thức cao nhất của chức năng tâm giải thoát.

Tuệ quán là nhận thức sâu và trực thẳng vào Tam Tướng của cuộc đời, nghĩa là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Không phải đánh giá thuần lý hay hiểu bằng khái niệm về những chân lý này, mà bản thân có kinh nghiệm rõ ràng và bất động đạt được và trưởng thành nhờ thường đương đầu với những sự kiện ẩn trong những chân lý đó. Tuệ Quán thuộc loại kiến thức- chuyển hoá cuộc đời đó mà Guyeau, nhà tư tưởng Pháp có lý khi nói: Nếu người biết nhưng không hành động theo đó, người đó biết không hoàn hảo'. Chính bản chất tuệ quán bên trong mà viên ly phát sanh và tự do phát triển tách khỏi tham ái, và đưa đến kết quả cuối cùng là tâm hoàn toàn giải thoát khỏi tất cả những nhân làm tâm lệ thuộc vào đời đau khổ.

Chạm trán trực tiếp với thực tại đó, để Tuệ Quán trưởng thành, đạt được bằng thực hành Thuần Chú Tâm và Satipatthāna nói chung. Sự phát triển có phương pháp của nó sẽ được đề cập sau. Nhưng ngay cả áp dụng không chu đáo Thuần Chú Tâm trong đời sống đều đặn hằng ngày sẽ có ảnh hưởng giải thoát đến tâm, và, nếu kiên trì áp dụng, sẽ tạo nền tảng tâm linh hữu hiệu để thực hành kiên trì và có hệ thống.

Chính bản chất Tuệ Quán giải thoát khỏi Tham, Sân và Si, và để thấy rõ tất cả các pháp nội và ngoại giới như 'thuần hiện tượng', nghĩa là, như những tiến trình khách quan. Chính đó là đặc điểm và cũng là thái độ của Thuần Chú Tâm, và do đó thực hành nó sẽ dần dần thích nghi với những thái độ cao Tuệ Quán toàn bích và Giải Thoát cuối cùng.

Mục đích cao của hoàn toàn xả bỏ và tuệ quán có thể sẽ là khoảng cách rất xa với đối với người bắt đầu trên con đường, nhưng người có kinh nghiệm tương tự trong thực hành Thuần Chú Tâm thì nó sẽ không hoàn toàn xa lạ đối với người ấy. Đối với người đệ tử như thế mục đích sẽ có, ngay bây giờ, mỗi thâm giao nào đó và bằng cách ấy, nguồn năng lực tích cực hấp dẫn nó không thể sở hữu được nếu người đó cứ giữ ý niệm thuần trừu tượng mà không có kinh nghiệm nội quán gì thích hợp với nó. Đối với người đã vào Con Đường Chánh Niệm, mục đích sẽ xuất hiện như những đường viền của rặng núi cao ở chân trời xa; và những đường nét này sẽ dần dần xuất hiện giả như người bạn thâm giao với người lữ hành ghé mắt nhìn lên chúng trong khi lê

bước trên đường viễn xứ mà đỉnh núi cao vẫn còn xa vời vợi. Mặc dầu chú tâm chính của đoàn hành hương là đoạn đường ngắn ngay dưới chân, để ý đến những chướng ngại vật khác nhau và những khúc quanh để nhằm lẫn trên đường, sẽ không sao cả, khi thỉnh thoảng nó nhìn lên đỉnh núi mục đích như chúng xuất hiện ở chân trời kinh nghiệm của nó. Chúng sẽ ở trong tầm mắt nó giúp hướng đúng cuộc hành trình, giúp nó thoái lui khi lạc bước. Chúng sẽ tiếp sức cho đôi chân mệt mỏi và tăng cường can đảm cho tâm khi cần, và hy vọng thường có thể làm nó thất vọng khi hình ảnh ngọn núi bị che khuất, hay nếu nó từng nghe hay đọc về chúng. Chúng cũng sẽ nhắc nó đừng quên, có tất cả ‘những niềm vui nhỏ trên đường’, ánh hào quang của những đỉnh núi đó đang chờ nó ở chân trời.

II. Ý THỨC RÕ RÀNG SÁNG SUỐT

Thái độ chấp nhận và xả bỏ của Thuần Chú Tâm có thể và chắc sẽ có quá nhiều cơ hội chiếm cứ trong đời sống tâm linh hơn thường, và do đó nó cư xử chi tiết ở đây. Nhưng điều này sẽ không làm chúng ta quên sự kiện rằng Thuần Chú Tâm thông thường có thể duy trì chỉ trong suốt thời gian hạn định nào đó trong đời sống bình nhật, ngoài những thời gian biểu cốt dành để áp dụng nó. Mỗi giờ trong ngày đòi hỏi hoạt động bằng thân, khẩu hay ý nào đó. Trước hết hoạt động hay di chuyển của thân đòi hỏi nhiều, chỉ cần thuần chú tâm ở khi thay đổi tư thế. Ta thường hay quên tự bảo vệ và tự im lặng để đi nói chuyện với người khác. Và tâm cũng vậy không thể tránh ô uế địa vị của nó, chính nó và với ngoại giới, và phát ra những mệnh lệnh hành động vô số lần trong ngày. Tâm phải chọn, quyết định và phán xét.

Chính *Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt (sampajañña)*, phương diện thứ hai của Chánh Niệm, liên quan đến phần lớn đời sống của chúng ta, đời năng động. Đó là một trong những mục đích hành Satipaṭṭhāna rằng Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt sẽ dần dần trở nên lực điều chỉnh tất cả mọi hoạt động của thân, khẩu và ý của chúng ta. Nó làm chúng hoạt động có mục đích và có hiệu quả phù hợp với thực tại, với lý tưởng và với mức hiểu biết cao nhất của chúng ta. Thuật ngữ ‘Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt’ nên được hiểu để giải thích rằng thuần chánh niệm sáng trong được thêm

vào để hoàn toàn hiểu biết mục đích và thực tại, bên trong và bên ngoài, hay nói cách khác: Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt Chơn Trí (Nāṇa) hay Chơn Tuệ (Paññā), dựa trên chú tâm đúng (sati).

Dầu Bài Kinh chỉ nói về hành động và lời nói sáng suốt, và cuối cùng liên hệ đến Hiểu Biết Sáng Suốt trong phần Quán Thân, bài Kinh nói tiếp không nói rằng cũng suy nghĩ, cái cửa thứ ba của hành động’, phải được đem vào dưới sự điều khiển của Hiểu Biết Sáng Suốt.

BỐN LOẠI Ý THỨC RÕ RÀNG SÁNG SUỐT

Truyền thống Phật Giáo như tiêu biểu trong chú giải Những Bài Kinh của Đức Phật, nổi bật bốn loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt: (1) Ý Thức Rõ Mục Đích (sāthaka-sampajañña), (2) Ý Thức Rõ Đúng Thời (sappāya-sampajañña), (3) Ý Thức Rõ Lĩnh Vực hành Thiện (gocara-sampajañña), (4) Ý Thức Rõ Thực Tại (nghĩa đen của không lẫn lộn; asammoha-sampajañña).

1. Ý Thức Rõ Mục Đích

Loại ý thức rõ ràng sáng suốt đầu tiên này buộc rằng, trước khi hành động, luôn cần tự hỏi liệu hành động có ý định đó có hợp với mục đích, mục tiêu, lý tưởng không, nghĩa là nó thực sự có mục đích trong nghĩa thực tiễn hẹp hơn cũng như trong tầm nhìn của lý tưởng. Dừng lại đúng thời để đặt câu hỏi - nếu điều này là thói quen của hành giả rồi - sẽ phải học qua Thuần Chú Tâm.

Vài người nghĩ rằng không cần thiết hành động có mục đích, thực hiện chủ đề đặc biệt của nghiên cứu hay đào tạo, bởi vì họ tin rằng, là ‘chúng sanh có lý trí’, tự nhiên chúng hành động một cách có lý trí, nghĩa là có mục đích. Nhưng hoàn toàn xa rời mục đích tối hậu của Con Đường Chánh Niệm, chắc chắn sẽ được công nhận rằng không phải khi nào con người cũng xử sự có lý cả, ngay cả khi đã có mục đích sẵn, tâm hấn ta vẫn còn hẹp hòi, hoàn toàn ích kỷ và nặng về vật chất. Con người thường quên mục đích, chương trình và nguyên tắc, thờ ơ ngay cả lợi ích hiển nhiên nhất và tất cả những điều này không phải vì vội vàng hấp tấp hay đam mê, nhưng ngay cả những ham muốn tình cờ, hiếu kỳ trẻ con hay thụ động lười biếng. Vì những điều này,

hay những lý do thứ yếu khác, người ta thường bị lung lạc vào những hướng hoàn toàn khác với mục đích chính trong đời họ và lợi ích chân thực của họ.

Dưới tác động của vô số ấn tượng vây bủa quanh con người từ thế giới muôn hình vạn trạng (papañca), thỉnh thoảng chệch ra khỏi hướng chính của đời con người thì cũng là điều dễ hiểu và, trong chừng mức nào đó, thậm chí không tránh khỏi, đối với hầu hết chúng ta. Do đó cần phải giới hạn tối đa sự chệch hướng đó, và nỗ lực để hoàn toàn giải thoát, tuy nhiên điều đó chỉ được nhận thức bằng Chánh Niệm tuyệt hảo của bậc Thánh (arahat). Tăng cường những điều phụ thuộc vào những mệnh lệnh độc đoán của lý trí khô khan hay răn dạy đạo đức không thể loại trừ những chệch hướng ra khỏi đời sống có mục đích, hay thậm chí giảm thiểu đáng kể. Mặt tâm lý của con người đối với những chệch hướng tình cờ như thế hay trốn chạy thường là lối thoát hay một loại chống đối và thậm chí trả đũa bằng hành động khiêu khích dân chủ nào đó. Để thực hiện ‘xâm nhập ôn hoà’ vào những vùng dễ bị kích động của tâm, và để thắng chúng trong việc sẵn sàng tham gia, để nhận thức mục đích hiểu biết rõ ràng, cho nên phải ‘bắt đầu lại từ đầu’: trên nền tảng cơ bản rộng của Thuần Chú Tâm. Bằng phương thức thực hành đơn giản, không gò ép và hài hoà, những lực tạo- căng- thẳng- trong- tâm sẽ cản trở hoạt động có mục đích, sẽ dần dần thâm nhập tạo thành dòng chính của mục tiêu và lý tưởng của con người. Hợp tác có mục đích của những khuynh hướng và nhu cầu khác nhau của tâm con người, và của những hoạt động khác nhau của con người, sẽ chỉ được hoàn thành bằng cách mở rộng hệ thống hữu cơ tự nhiên của việc điều khiển có ý thức, hay tự-chủ. Chỉ trong cách này, tình cảm quân bình, tính cách vững mạnh, hài hoà được phát triển- cuối cùng đưa đến kết quả là tất cả những tính ương ngạnh, tính độc đoán, xuống đến ‘tính phi lý dễ bộc phát’ trong cách cư xử và những khuynh hướng tự -phá huỷ cơ bản sẽ trở thành xa lạ, đáng ghét. Điều căn bản an toàn của tính tự - chủ như thế, nghĩa là, điều khiển giác quan và điều khiển –tâm, là phương thức không ép buộc của Thuần Chú Tâm. Bằng cách tăng cường thói quen ‘dùng và nghĩ’, cho thêm cơ hội để nhận thức rõ mục đích trước khi hành động; và trình bày sự kiện không lệch lạc, cung cấp những tư liệu đáng tin cho Nhận Thức Sáng Suốt quyết định.

Có thể xảy ra và gây hối tiếc sâu sắc sau đó rằng lý tưởng cao đẹp hay mục đích quan trọng, bị lãng quên hay tạm thời đẹp qua một bên vì ý nghĩ bốc đồng thoáng qua hay tưởng tượng, trước khi được tiếp tục lại, hoàn toàn không thể đạt được vì hoàn cảnh bên ngoài đã thay đổi bởi chính nó gây ra, chỉ qua những cuộc đi chơi ngẫu nhiên. Tương tự như thế, lý tưởng hay mục đích trở nên không thể đạt được vì bên trong cá nhân nó đã thay đổi, gây ra trong cùng cách xử sự như thế. Nếu nó trau dồi Ý Thức Rõ Mục Đích cho đến khi ăn sâu thành bản chất, nó sẽ ít hối tiếc vì mất cơ hội .

Trái lại, nếu nó có thói quen phát sanh những tư tưởng bốc đồng, hay cho phép nó không thể dễ bị lung lạc khỏi mục đích của nó, rồi những phẩm chất như tinh tấn, kham nhẫn, tập trung, trung thành v.v... sẽ dần dần bị huỷ hoại ngấm và yếu đi đến mức thế nào đó đến nỗi chúng không đủ để hoàn thành mục đích và ước vọng ban đầu hay thậm chí không còn thực sự đánh giá nó cao. Trong cách đó, thường xảy ra rằng, không để ý đến người có liên quan, lý tưởng , tội lỗi trong Đạo, và thậm chí những mục đích và tham muốn hằng ngày của nó, đều biến thành những vỏ trống không mà nó vẫn phải đơn độc mang theo do thói đó.

Những nhận xét này có thể đủ để đáp ứng cho thấy nhu cầu cấp thiết nhằm củng cố mục đích trong hành động và mở rộng quỹ đạo của nó. Ý Thức Rõ Mục Đích thường xuyên hiện diện sẽ thực hiện điều này. Nó có chức năng tiêu cực chống lại việc sinh hoạt lung tung, không mục đích và phí phạm của đại đa phần hoạt động quá đáng của sinh hoạt nhân loại trong hành động, lời nói và tư tưởng. Chức năng tích cực của nó là tập trung năng lực bị phân tán của con người, trả lại dụng cụ thích hợp cho việc quán triệt cuộc đời. Trong cách này Ý Thức Rõ Mục Đích làm nền tảng cho tính cách nội tâm vững mạnh, đủ lực để con người dần dần hợp tác với tất cả những hoạt động của nó. Lại nữa Ý Thức Rõ Mục Đích tăng cường tính lãnh đạo của tâm bằng cách cho nó sáng kiến khéo léo và quyết định trong những trường hợp tâm thường sinh thụ động hay phản ứng tự động đối với những áp lực từ bên trong hoặc bên ngoài. Nó cũng quan tâm đến chọn lọc khôn ngoan và giới hạn hoạt động của con người, bắt phải có bởi số lớn những ấn tượng, mối quan tâm, đòi hỏi, v.v... chúng ta

phải đương đầu trong cuộc sống. Có mục đích rạch ròi sẽ không dễ bị chúng chuyên hướng.

Mục đích đúng của sáng kiến đó, và nguyên tắc điều hành thực sự lợi ích của việc chọn lọc đó, là sự phát triển trong Pháp (Dhamma vuddhi), nghĩa là phát triển hiểu biết và tiến bộ trong pháp hành, của học thuyết giải thoát của Đức Phật. Đây là, theo những vị Thầy có mục đích chân chính và cổ xưa có ý là trong loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt đầu tiên. Nếu một khi Khổ Đế đã được hiểu trọn vẹn mức trầm trọng của nó, tiến bộ trên con đường Dẫn Đến Diệt Khổ sẽ thực sự trở thành nhu cầu hồi thúc, mục đích xứng đáng và thực sự của đời người.

2. Ý Thức Rõ Lúc Thích Hợp

Ý Thức Rõ Lúc Thích Hợp của hành động trong tình huống nào đó cần cân nhắc cụ thể nó không luôn luôn trong khả năng của chúng ta chọn loại hành động mà có nhiều mục đích nhất và ưa thích nhất, nhưng sự chọn lựa của chúng ta thường bị hạn chế bởi hoàn cảnh hay giới hạn khả năng riêng của chúng ta. Loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt thứ hai này dạy Nghệ Thuật Thực Tiễn, ứng dụng vào điều kiện, thời gian, nơi chốn và tính cách cá nhân. Nó kiềm chế sự nông nổi mù quáng và chủ tâm ước ao, tham cầu, mục tiêu hay lý tưởng của con người. Nó sẽ cứu vãn những thất bại không đáng mà con người, trong lúc thất vọng hay nản lòng, thường đổ tội cho mục đích hay chính lý tưởng đó, thay vì quy lỗi cho quá trình sai lầm của chính nó. Ý Thức Rõ Lúc Thích Hợp dạy ‘khéo chọn phương tiện đúng’ (upāya-kosalla), Đức Phật thuần thực nhuần nhuyễn đức tính này và Ngài đã ứng dụng rất thành công trong việc chỉ dạy và hướng dẫn con người.

3. Ý Thức Rõ Đối Tượng Của Thiền

Hai phần trước của Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt cũng ứng dụng vào những mục đích hoàn toàn thực tiễn vào đời sống bình nhật, dầu hành thuận theo lý tưởng đạo pháp cũng được khẳng định về mặt ứng dụng vào thực tiễn. Bây giờ chúng ta bước vào đối tượng thực sự của Pháp như là một năng lực đối -đời. Nhờ loại Ý Thức Sáng Suốt thứ ba những phương thức đặc biệt của phát

triển tâm được sử dụng trong Pháp được đưa vào chính trong cuộc sống hằng ngày; và nhờ loại thứ tư (‘Thực Tại’), cũng được dùng với nguyên lý cơ bản của Pháp, nghĩa là, giáo lý khách quan, hay trạng thái biến đổi tuyệt đối của ‘cá nhân’.

Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt đối tượng của thiền được những nhà cự chú giải giải thích như ‘không bỏ đề mục thiền’ trong sinh hoạt thường lệ hằng ngày. Điều này có thể hiểu trong hai cách.

(1) Nếu đề mục thiền đặc biệt, nghĩa là riêng biệt được thực hành, người ấy nên cố hoà lẫn nó với công việc và tư tưởng trực tiếp đòi hỏi bởi nghề nghiệp hằng ngày; hay diễn đạt ngược lại – công việc trước mắt phải được dành một chỗ trong khuôn khổ của thiền, như một minh họa cho đề mục của nó. Ví dụ, việc ăn uống có thể dễ được liên hệ vào việc quán vô thường của thân, tứ đại, duyên sinh v.v...

Như vậy hai đối tượng của thiền và đời sống hằng ngày sẽ hợp với nhau – làm lợi ích cho cả hai. Nếu như nó có thể ứng dụng trong nhiều trường hợp, không có mắc xích nào có thể ổn định được giữa công việc hiện tại và thiền đặc biệt của người đó, hay nếu sự liên kết như vậy sẽ dường như quá mơ hồ hay giả tạo không thật sự có giá trị, thì nên có ý ‘đề đề mục thiền xuống như món hàng cầm trong tay’, nhưng chớ quên lấy lại ngay khi công việc có những vấn đề cần đến nó. Tiến trình đó cũng sẽ xem như ‘đừng bỏ quên đề mục’.

(2) Nhưng nếu người nào đó hành thiền thể hiện Chánh Niệm toàn diện, được ủng hộ ở đây, thực ra, sẽ chẳng cần bỏ qua một bên đề mục thiền, vì đã bao gồm trong tất cả. Từng bước thực hành Chánh Niệm sẽ thâm nhập vào tất cả mọi hoạt động của thân, khẩu và í, vì vậy đề mục của thiền rút cục sẽ không bị từ bỏ. Bao lâu người ấy thành công trong đó, sẽ tùy thuộc vào tâm người đó hiện diện thích ứng trong từng dịp, hình thành thói quen và phát triển sức mạnh tinh tấn thực hành. Đối với người đệ tử thực hành phương thức này, mục đích hằng ao ước là *cuộc sống* trở thành một với *pháp hành* phát triển tinh thần, và pháp hành đó làm *cuộc sống* sung mãn về vật chất lẫn tinh thần.

‘Đối tượng’ (gocara) của Pháp Hành Chánh Niệm không có biên giới cố định cứng nhắc. Nó là vương quốc hằng phát triển bằng cách thường xuyên nhập thêm lãnh thổ mới trong đời sống. Nó có liên quan đến lãnh vực ý thức toàn bộ phương thức Satipatthāna, mà một lần Bạc Đạo Sư thuyết như sau: ‘Này, chư tỳ khuru, cái gì là đối tượng của vị tỳ khuru trong chính vùng quê cha của chính mình? Đó chỉ là Tứ Niệm Xứ.’

Do vậy người hành theo phương thức này sẽ luôn luôn tự hỏi, những lời của Santideva:

‘Làm sao có thể pháp hành chánh niệm có thể thực hiện ngay trong những hoàn cảnh này?’

Người không quên tự hỏi như thế và cũng hành động phù hợp với thực tại, có thể nói người ấy có ‘Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt Đối Tượng’ của Chánh Niệm.

Để đạt được nó chắc chắn không phải việc dễ, nhưng cái khó sẽ giảm nếu hai loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt trước đã chuẩn bị được nền tảng. Nhờ Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt Mục Đích, tâm sẽ đạt được mức độ vững chắc nào đó và ‘năng lực uốn nắn’, cần để sát nhập đời sống bình nhật vào trong đối tượng của pháp hành’. Trái lại, Ý Thức Rõ Lúc Hợp Thời sẽ phát triển những phẩm chất phụ của tâm nhu nhuyễn và thích ứng. Nếu trong cách đó sự đánh giá không chính xác mức độ của tâm thiền đã đạt, lối vào ‘đối tượng của pháp hành’ sẽ dần dần rộng mở dễ dàng hơn.

4. Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt Thực Tại

Ý Thức Rõ Thực Tại (nghĩa đen: ý thức không mê mờ) nhờ ánh sáng hiểu biết rõ về thực tại không bị mây che án, ảo tưởng bước bình và sâu dày nhất trong con người: tin vào cái ngã của nó, linh hồn, hay vật chất thường hằng của bất cứ sự diễn đạt nào. Ảo tưởng này, với tham ái và sân hận là con đẻ của nó, là năng lực hoạt động thực sự để xoay chuyển Vòng luân hồi Sanh và Khổ như công cụ hành hạ, chúng sanh bị trôi buộc, và trong vòng đó chúng sanh lại bị luân hồi mãi.

‘Ý Thức Rõ Thực Tại’ là có trí tuệ trong sáng trong đó, hay đằng sau, được thực hiện nhờ

ba chức năng Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt trước, không có nhân cách lâu dài, cái ta trường tồn, linh hồn vĩnh cửu, cái Ngã bất diệt hay bất cứ vật chất nào như thế. Đây hành giả sẽ phải đương đầu với sự đối lập bên trong rất mạnh, bởi vì chống lại thành tựu vĩ đại nhất của tư tưởng con người, học thuyết Vô Ngã của Đức Phật, thói quen tư duy cũ và hoạt động theo mệnh lệnh ‘Tôi’ và ‘Của Tôi’, cũng như ‘í chí thuộc bản năng mãnh liệt để sống’, chính nó biểu thị như tự khẳng định sẽ ngoan cố chống đối học thuyết này. Cái Khó chính sẽ là ôm giữ quá nhiều lý thuyết và tán thành học thuyết Vô Ngã, như bệnh nhân, lập lại và thường xuyên áp dụng nó vào những ví dụ đặc biệt của tư tưởng và hành động. Để giúp điều khó này là công việc đặc biệt của loại thứ tư, ‘không bị lừa dối’ này, loại ý thức rõ ràng sáng suốt, và trong việc đó nó nhận sự giúp sức quan trọng của ba loại khác. Chỉ cần tự mình luyện hoài trong lúc nhìn những tư tưởng và cảm giác phát sanh ngay trong hiện tại như những tiến trình thuần khách quan có năng lực nhỏ tận gốc thói quen suy tư lấy cái ngã làm trung tâm và giảm dần, làm vỡ tan tành, và cuối cùng huỷ diệt bản năng ích kỷ.

Ở đây, như một chặng đường ngắn, vài từ có ‘giọng tình cảm’ của sự thật khách quan sẽ thích hợp, bởi vì nó quá thường bị đánh giá sai. Phân tích sự kiện khách quan, bằng quán tưởng hay như là kết quả của thực hành Thuần Chú Tâm có phương pháp, trong chính nó, chắc chắn là như là không tính cảm, không thiên vị như thái độ của nhà khoa học. Nhưng đặc biệt trong bậc thánh (A la hán) sự quân bình hoàn hảo và tiếng vọng dễ xúc động có thể phát sanh nhiều, như chúng cũng có thể phát sanh khi liên lạc với những hiệu quả không thể phản bác được của khoa học. Những tiếng vọng dễ xúc cảm này của tuệ quán vào Khách Quan (Vô Ngã), tuy nhiên không giới hạn vào ghi chú riêng biệt nào và chắc chắn không bị buồn phiền thương xót bao hàm trong từ phản đối ‘vô hồn’. ‘Giọng tình cảm’ sẽ thay đổi tùy góc độ quán sát và giai đoạn phát triển nội tâm của người quán sát; nó sẽ đạt đến mức cuối trong nhịp không thể bị khuấy rầy sự sáng trong của bậc thánh. Trong thực tế, không chỉ đương đầu với sự kiện của Khách Quan (Vô Ngã) chỉ thuần về khái niệm, như

Thuần Chú Tâm có thể cung ứng. Lực hút trọn vẹn của nó làm mạnh chính nó, trong sự hoà hợp với lực hút của toàn cuộc sống mà trong đó chính nó là sự kiện có ý nghĩa nhất. Nhưng điều này sẽ không chỉ là kinh nghiệm tình cảm phát ra từ sự nhận thức của Vô Ngã (Khách quan). Những lời tường trình của những hành giả ngày xưa nói về tâm thái hạnh phúc cao quý phủ khắp một tâm rộng, từ sung sướng vô ngần và hân hoan khó tả đến niềm vui trong sáng. Họ diễn cảm sự phấn chấn và khuây khoả cảm nghe như khi cái kim xiết chặt ‘Tôi’ và ‘Của Tôi’ lỏng ra; khi căng thẳng phát ra trong thân và tâm được thư giãn; khi đó chúng ta có thể nâng lên được một chút, dòng chảy xoáy mãnh liệt dữ dội trên đầu chúng ta, trong đó những ám ảnh về cái ‘Ta’ và ‘Của Ta’ vây bủa chúng ta; khi ấy tỉnh thức phát triển đến chính cái Khách Quan (Vô Ngã) mở cửa Giải Thoát khỏi Khổ mà chúng ta đã nhận thức quá cay đắng, những gì được gọi là phương diện thâm sâu nhất của Khách Quan (Vô Ngã).

Loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt thứ tư chưa có chức năng khác để thực hành có kết quả lớn đến việc tiến bộ đều đều trên Con Đường đi đến Diệt Khổ.

Trong khi thực hành ba loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt đầu tiên, người đệ tử bỏ lại sau lưng an toàn tương đối và xả ly của Thuần Chú Tâm, và trở lại thế giới hiểm hoạ của hành động có chủ tâm – hành động khiêu khích phản ứng lại, người đệ tử trước hết phải đương đầu với sự kiện mà gần như mọi hành động kéo nó đi xa hơn vào trong những mê hồn trận của cuộc đời (papañca) mà chính hành động này đang góp thêm phần vào. Hành động có khuynh hướng cố hữu nhân lên và tái tạo, tăng cường độ và mở rộng chính nó. Người đệ tử sẽ kinh nghiệm, ngay trong nỗ lực thực hành ba loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt đầu tiên này, mà những hoạt động đó có khuynh hướng làm nó vướng vào những điều đáng quan tâm mới, kế hoạch, bồn phận, mục đích, tình trạng rắc rối, v.v... Điều đó có nghĩa là, nó luôn ở trong hiểm hoạ sẽ mất những gì nó đã đạt được trong pháp hành trước đây hay mất đi *cái nhìn* về nó, trừ phi nó cực kỳ cảnh giác. Ở đây, Thực Tại, hay Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt, hay không mê mờ, nghĩa là, nhận thức rất sinh động về Vô Ngã, sẽ đến với sự trợ giúp của nó. ‘*Bên trong* không có ngã hoạt động, và *bên ngoài* không có ngã bị ảnh hưởng bởi hành động!’ Nếu điều này

được giữ trong tâm, không những trong việc lo liệu to lớn, mà ngay cả chẳng mất chút nào tâm quan trọng trong những việc vặt trong đời sống bình thường hằng ngày, rồi cảm giác tỏ ra rộng lượng của khoảng cách bên trong thoát khỏi những hoạt động ‘riêng’ của cái gọi là của nó sẽ phát triển, và xả bỏ nhiều hơn đối với thành công hay thất bại, khen hay chê, kết quả từ hành động đó. Sau khi đã suy xét kỹ mục đích và tính hợp thời, hành động đó được thực hiện vì lợi ích của chính nó hay của chính lẽ phải. Nhằm chính mục đích đó, hành động ấy được thực hiện một cách thờ ơ sẽ không mất năng lượng một chút nào cả. Trái lại, khi vướng mắc những cái liếc trộm vào chính nó, hay vào người khác, hoặc vào những kết quả, sự tận tụy dành riêng cho công việc đó sẽ nâng cao nhiều cơ hội thành công.

Nếu toàn tâm toàn lực của người nào không còn dính mắc vào công việc nữa, nếu không còn khao khát gì nữa sau khi người đó thành công hay có danh tiếng, thì sẽ ít có nguy cơ bị cuốn đi bởi dòng - do - bản - ngã - tạo - ra của công việc đối với những tâm với mối trong biển cả luân hồi. Giữ kiềm chế ở mức nào đó trên những bước có hiệu quả từ hành động đầu tiên thì sẽ dễ hơn, hay nên ‘phân tán công việc’ hoặc rút lui ‘không hoạt động’, nghĩa là, an bình và hộ trì che chở của thái độ Thuần Chú Tâm.

Hành động trong khi đeo đuổi mục đích ở đời, như được tâm không giải thoát thực hiện, hầu như chỉ tạo thêm trói buộc. Để duy trì, trong thế giới ‘giam cầm bởi hành động’ (nghiệp), ‘hành động giải thoát’ có thể cao nhất là một trong những nhiệm vụ và những thành tựu của Thuần Chú Tâm vào Thực Tại, cùng hoạt động với ba loại khác. ‘Tự do trong vô vi (không làm)’ hay ‘tự do trong xả bỏ’ là phần bổ sung được dạy bởi Thuần Chú Tâm. Trước đây, chúng ta đã trích dẫn lời của Bạc Đạo Sư hiệu quả của tâm giải thoát của con người thực sự vĩ đại, nghĩa là, con người thánh thiện là kết quả của thực hành hoàn hảo Satipatthāna. Sau khi học hai loại tự do nhờ Chánh Niệm và Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt, bây giờ chúng ta sẽ ở trong vị trí tốt hơn để hiểu rằng nói về hiệu quả giải thoát của pháp hành Satipatthāna.

Tóm lại, đặc điểm có ý nghĩa khác của loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt thứ tư được đề cập ở đây. Nhờ Ý Thức Rõ Thực Tại -

phần năng động của đời sống, cũng sẽ thấm vào tư tưởng cách mạng thực sự của Vô Ngã (anattā), là giáo lý trung tâm của Đức Phật và điểm quyết định nhất cho thực sự giải thoát khổ. Do đó ảnh hưởng của nó không giới hạn trong vài giờ quán tưởng hay tham thiền bảo đảm những bồn phận ở đời cho con người. Đời người thật ngắn. Chúng ta không thể dành phần lớn nhất đời ta cho những nhiệm vụ thực tiễn hằng ngày, chỉ như là đồ dẫn chết cứng, hay đối xử nó như tầng lớp cùng đinh nếu cần, nhưng, hoặc hữu ý hay thờ ơ khinh miệt người nô lệ lao động có trình độ văn hoá thấp. Chúng ta không thể để phần lớn nhất của đời ta vô dụng hay không kiểm chế, cho phép hầu hết tất cả tư tưởng, tình cảm và hoạt động của chúng ta găm thét thoả thích, ảnh hưởng tai hại đến chúng ta rất thường.

Hẳn xa rời những nguyên tắc quan trọng của phương thức Satipatthāna, đời sống hỗn hợp và pháp hành tinh thần, duy chỉ khoảng thời gian ngắn của đời ta, thực hành ngay lập tức trong mỗi giây phút của cuộc đời tùy vào nhiều cơ hội đời dâng hiến, và *bất cứ, thậm chí sinh hoạt bình thường nhất trong cách của nó, sẽ được sử dụng cho sự nghiệp Giải Thoát*. Tuệ Giải Thoát thâm nhập vào cuộc đời này được Ý Thức Rõ Thực Tại đảm trách, có liên quan đặc biệt đến trực nghiệm Vô Ngã.

Một vị thông thái Tây Tạng nói: "Hệ thống thiền, sẽ sinh ra năng lực định tâm trên bất cứ cái gì là không thể thiếu được. Nghệ thuật sống, sẽ giúp con người có khả năng sử dụng mỗi hoạt động như là sự trợ giúp trên Con Đường là không thể thiếu được". (Từ Yoga Tây Tạng, của Evans-Wentz)

‘Hệ thống thiền’ như thế và ‘nghệ thuật sống’ như thế là Satipatthāna.

Những điểm kết luận về hai Pháp Hành

Bây giờ, ở cuối phần luận giải về Ý Thức Rõ Ráng Sáng Suốt, chúng ta đi đến nét đặc trưng của nó, gần như tương đương với những điều chúng ta đã đề cập khi kết luận phần diễn giải của Thuần Chú Tâm. Sự kiện đáng khuyến khích rằng ngay từ giai đoạn sơ khởi, thực hành tinh cần nhất chứng tỏ có bà con và

tương đương với mục đích cao nhất của hoàn toàn xả bỏ và tự do.

Ở giai đoạn Thuần Chú Tâm, mở ra ‘tự do trong vô vi (không làm)’, chúng ta thấy rằng tạm thời bước qua *một bên* cho điểm quán sát có lợi thể tương đương với cuối cùng bước ra *ngoài* khỏi thể gian khổ ai này. Ở giai đoạn Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt đặc biệt là loại thứ tư của nó, xả ly dần liên quan đến bất kỳ hoạt động nào, tương đương với ‘hành động hoàn hảo’ của Bậc Thánh, mà dầu trong đó có chủ tâm, hoàn toàn vô kỷ và thoát khỏi bất cứ bám níu nào. Dầu thể gian nhận thức nó như là ‘hành động tốt’, không có nghiệp quả nào của Bậc Thánh, chẳng dẫn vị ấy tái sinh kiếp sống mới nào cả. Hành động được làm với Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt là, trong mức xả ly và trong chức năng giảm thiểu cam bẫy Nghiệp của nó, gần như ‘hành động hoàn hảo’ của Bậc Thánh.

Hai pháp hành, Chánh Niệm (Thuần Chú Tâm) và Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt tương trợ và bổ sung lẫn nhau. Mức tỉnh giác và tự chế cao hoàn thành trong trường phái Thuần Chú Tâm, sẽ làm nó dễ hơn đáng kể để chỉ đạo lời nói và hành động của người đó bằng Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt, thay vì bị những tình huống làm ngạc nhiên, tham vọng lôi cuốn hay những bề ngoài giả dạng dẫn dắt sai đường lạc lối. Trái lại, Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt tạo nhiều cơ hội, và tạo ra bầu không khí thích hợp cho Thuần Chú Tâm bằng ảnh hưởng của kiểm chế và im lặng nó sử dụng trong thế giới của hành động kiểm tìm cứu cánh và tư duy không ngừng.

Thuần Chú Tâm thể hiện những sự kiện đã được gạn lọc cẩn thận và vô tư trong hành động được hiểu rõ để quyết định có cần cứ đảng hoàng, và kết luận từ những tư tưởng đã hiểu kỹ. Thuần Chú Tâm diệt trừ những khái niệm sai và những đánh giá lầm từng bị chụp mũ một cách mù quáng vào những sự kiện đơn thuần. Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt thay thế những điều này bằng cách phê bình và thẩm tra các khái niệm và những giá trị chân thực như được Pháp trang bị.

Thuần Chú Tâm nâng cao tính dễ xúc cảm và thanh lọc tính nhạy cảm của tâm con người; Thuần Chú Tâm hướng dẫn cũng

như tăng cường định hướng năng động và năng lực tái tạo. Thuần Chú Tâm làm phát triển, bảo tồn và thanh lọc trực giác-nguồn cảm hứng không thể thiếu được và sự tái tạo thế giới của hành động và tư tưởng hợp lí. Mặt khác, Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt, như một lực năng động và hoạt động như một công cụ hoàn hảo làm việc cho tâm trong những công việc khó phát triển hài hoà và giải thoát cuối cùng. Cùng một lúc, nó huấn luyện con người làm việc vô kỷ để phục vụ nhân loại khổ đau bằng cách có được mắt tuệ nhạy bén và bàn tay vững chắc khéo léo cũng như trái tim nồng ấm thiết tha rất cần cho việc phục vụ đó. Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt có khả năng cho sự huấn luyện này bởi nó cung cấp một trường phái tuyệt hảo trong hành động có mục đích, thận trọng và vô kỷ.

Từ đó, Satipatthāna, trong tính trọn vẹn của cả hai phương diện của nó phát sanh trong tâm con người một sự hài hoà của *chấp nhận* và *hoạt động*. Đây là một trong những cách mà trong Con Đường Trung Đạo của Đức Phật xuất hiện trong phương thức Chánh Niệm này.

-ooOoo-

-3-

BỐN ĐỐI TƯỢNG CỦA CHÁNH NIỆM THÂN - THỌ - TÂM - PHÁP (NỘI DUNG TÂM)

Đối tượng của Chánh Niệm bao gồm toàn thân con người và toàn phương diện kinh nghiệm của nó. Chúng mở rộng từ thân, chức năng của nó đến những cảm giác cũng như những tiến trình và nội dung của nhận thức và tư tưởng. Chánh Niệm trong lãnh vực của nó sơ khai nhất cũng như những phương diện trung thành nhất của chúng sanh phức tạp gọi là ‘con người’: từ những chức năng nó có chung với loài vật, ví dụ, nuôi dưỡng và bài tiết, đến tầm cao đáng cung kính của những Yếu Tố Giác Ngộ. Chúng ta lại gặp ở đây nguyên tắc toàn triệt cơ bản của phương thức này, cùng với đặc điểm của nó như là Trung Đạo, tránh một chiều hay độc quyền, mong ước đạt đến hoàn mãn và hài hoà. Pháp hành tinh thần ở đây làm nền tảng rộng và bảo đảm cho

toàn thể nhân cách. Không có nền tảng như thế, có thể xảy ra từ những gì bị bỏ qua, xem thường, thờ ơ hay không biết, những lực chống đối mạnh có thể phát triển, và có thể gây tai họa nghiêm trọng, hay thậm chí hủy hoại những hiệu quả của nỗ lực tinh thần lâu dài. Tiến trình toàn triệt sẽ mở con đường tiến bộ bên trong an toàn như người đi trong cuộc hành trình mong đạt đến những đỉnh cao như thế. Hơn nữa, có thể xem những xung đột nội tâm khác nhau đó tiêu hao quá nhiều năng lượng và là nguyên nhân của quá nhiều lần gục ngã trong cuộc đấu tranh tinh thần: chẳng hạn, xung đột giữa ‘tâm đang sẵn sàng và xác thịt thì yếu đuối’, giữa tình cảm và lý trí, v.v... Những xung đột này, cũng giảm nhiều hay làm dụi đi bằng cách chú tâm ngang nhau và hiểu biết khôn khéo mà trong phương thức này là phát triển hài hoà cho mỗi bên xung đột. Những gì được thấu triệt, chuyển đổi hay vượt quá được biết và hiểu trước tiên.

Do đó, điều cần yếu là người đệ tử của phương thức này cần huấn luyện tất cả bốn phép Quán, hay Đối Tượng của Chánh Niệm được đề cập trong bài Kinh, bất cứ khi nào đến ranh giới của kinh nghiệm hằng ngày của nó. Tuy nhiên pháp hành thiền có hệ thống này tập trung vào rất ít chủ đề được chọn lọc lấy từ Quán Thân, nhưng tương tự như thế, những đề mục chánh niệm khác cũng có nhiều cơ hội vào trong vùng quán sát và lúc đó sẽ có chú tâm trọn vẹn.

‘Vài lời chỉ dẫn cho pháp hành’

Tính quán triệt và đầy đủ của phương thức này cũng được áp dụng trong nhiều lãnh vực khác, ở đây tiêu biểu như trong những điều mà chúng ta có thể gọi ‘vài lời chỉ dẫn cho pháp hành’, được lập lại trong mỗi đoạn Kinh. Chúng bắt đầu như sau: ‘Như vậy, vị ấy sống quán thân bên trong (chính vị ấy)... bên ngoài (người khác)...quán nội thân và ngoại thân...’

Theo phần đầu của lời hướng dẫn, mỗi đoạn trước tiên áp dụng cho chính mình sau đó đến người khác (chỉ nói tổng quát hay nói với cá nhân rõ ràng nào được quán) và cuối cùng cả hai. Mỗi phương diện của pháp hành, nhị ba chi này rõ là được xem rất quan trọng, được liên kết và áp dụng khác nhau, được thấy trong nhiều bài Kinh của Đức Phật và cũng như trong văn học Pali sau

này. Bằng cách hành theo lời chỉ dẫn, những phát biểu không đầy đủ và phán đoán sai, kết quả từ tầm mức chánh niệm không đủ, và những thái độ phiền diện, sẽ được trừ diệt.

Chẳng hạn, như đối với loại sau, những loại tính cách cơ bản đó như được C.G. Jung đề ra: người hướng nội và người hướng ngoại, nghĩa là người thường hay hướng vào bên trong hay bên ngoài, theo thứ tự. Loại trước tự nhiên sẽ thích quán sát mọi vật bên trong hơn; loại sau, bên ngoài hơn. Nhiều khuyết điểm như hậu quả do quán mỗi phần sẽ được đền bù bằng cách trung thành thực hành những lời chỉ dẫn đã cho ở phần trước. Hiệu quả tự nhiên của cách áp dụng pháp hành ba chi đó sẽ là mỗi loại có tính logic và là phương thuốc chữa trị những khuyết điểm cho đến khi quân bình lại. Phương thức Chánh Niệm này, như là hiện thân của con đường Trung Đạo, nó thực sự cung ứng những gì còn thiếu ở mỗi loại thái cực, và nó làm vậy trong hình thức có thể chấp nhận và hiểu được đối với mỗi bên. Nhưng thật không thể đi vào những chi tiết này, trong bài trình bày ngắn gọn ở đây.

Khi quán sát trong những cái khác, hay trong những đối tượng bên ngoài, hơn là chính bản thân cho phép người đó hiểu nhiều điều rõ hơn. Sẽ có thể như vậy, một người được xem xét cẩn thận tỉ mỉ sát cận hơn, và vô tư hơn, những điểm khuyết, đức tính và hiệu quả của chúng có thể sẽ xuất hiện rõ hơn dưới ánh mặt trời. Trái lại, do vì duy chỉ chú tâm vào bên ngoài của người hay vật, người ấy có lẽ thuận bề quên áp dụng chánh niệm quan trọng nhất đối với chính mình. Điều này có thể xảy ra hoàn toàn vô thức ngay khi quán Vô Thường, v.v... Nếu những quán sát này chỉ tiến hành một cách tổng quát, không liên hệ trực tiếp đến trường hợp riêng của cá nhân nào, sẽ chỉ có những kết quả rất hạn chế.

Đoạn ba trong nhịp ba chi của pháp hành này là thực hành quán sát mọi vật bên trong và bên ngoài trong một chuỗi kế tục trực tiếp. Trong khi so sánh chúng, những điểm tương đồng cũng như dị biệt sẽ đem lại nhiều thông tin.. Hơn nữa, chú tâm sẽ bị rút vào trong sự liên kết với nhau tồn tại giữa những bộ phận bên trong và bên ngoài của các thứ cùng nhóm, ví dụ, vật chất tạo thành thân thể của chúng ta, và thiên nhiên bên ngoài; đến nhân

quả, và những quan hệ khác giữa những hiện tượng khác nhau bên trong và bên ngoài, tóm lại: đến sự kiện của tương duyên hay tương quan. Xem xét cẩn thận những mối quan hệ và duyên sinh này quan trọng như nhằm hiểu thấu đáo thực tại như là những hiệu quả của phân tích. Cuối cùng, đoạn thứ ba, kết hợp, của pháp hành này phục vụ để chỉ cho thấy hiệu lực *tổng quát* của kiến thức và kinh nghiệm tập hợp lại, và tính khách quan khi nhìn bất cứ đối tượng nào. Điều này sẽ dần dần dẫn đến kết quả quan sát mọi vật cả bên trong lẫn bên ngoài, nghĩa là những gì liên quan đến chính người đó và người khác, như những tiến trình khách quan xảy ra trong chốc lát.

Tuy nhiên, nên chú ý rằng trong phát triển thiền minh sát có hệ thống, chỉ có những đối tượng *bên trong* là được tiếp tục quán và đem vào tiêu điểm của Thuần Chú Tâm. Điều này là vậy, bởi vì chỉ những tiến trình tâm và thân của chính người đó tiếp cận với trực nghiệm. Và chính kiến thức bằng trực nghiệm (*paccakkha-ñāṇa*), trong nghĩa chính xác nhất, là nhằm vào, và là điểm nổi bật của Thiền Minh Sát Phật Giáo (*vipassanā-bhāvanā*). Suy luận và suy nghĩ, v.v... được hoàn toàn loại trừ ngay từ lúc bắt đầu thực hành, và chỉ ở giai đoạn sau này, chúng có thể nhận một chỗ hạn chế nào trong đó, như một loại xen vào, khi suy luận do tâm thiền quán sát những sự kiện hiện tại, lui về quá khứ và những sự kiện vươn đến tương lai đều cùng một loại. Tuy nhiên, Chánh Niệm trên ngoại đối tượng có thể và sẽ, được rèn luyện bên ngoài pháp hành thiền đúng đắn này. Những đối tượng bên ngoài đó, nghĩa là những sinh hoạt của thân và tâm của người khác, sẽ tự bày ra cho chúng ta hoặc bằng nhận thức giác quan trực tiếp hay bằng suy luận. Quán về chúng sẽ giả sử có một tính cách khác tùy thuộc vào những chi tiết đặc biệt của mỗi bài tập (như được cho trong bài Kinh), và sẽ tuyên bố những mức quan trọng khác nhau - chủ đề ở đây có thể được biết gián tiếp nhưng không được trình bày chi tiết.

Cách áp dụng thứ nhì của những bài tập riêng lẻ được tiến hành tương tự trong nhịp ba chi: đó là chú tâm vào (1) sanh khởi, (2) hoại diệt, (3) sanh khởi và hoại diệt của những đối tượng tương ứng. Như đã chỉ ra trước, trực nghiệm sự thật và bản chất Thay Đổi (Vô Thường) này là điểm chính của pháp hành và của những tâm quan trọng quyết định cho sự thành công của nó. Chú

Giải của Bài Kinh nên được tham khảo ở mỗi lần xuất hiện lặp lại của đoạn đó. Tuy nhiên, trong Chú Giải không đề cập đến thực quan sát thiền sự thật và bản chất Thay Đổi của các pháp, vì điều này không quá đòi hỏi nhiều lời bình như pháp hành tinh cần. Đúng hơn là liên quan với việc sử dụng tâm thiền quán sát đó phản ánh có phân tích, và với hiểu biết thâm thía chúng trong bối cảnh Pháp rộng hơn. Hơn nữa, ở đây chúng ta chỉ đề cập đến sự kiện, nhờ cách suy nghĩ về sanh khởi và huỷ diệt này có thể được dùng nhằm tránh hoặc bác bỏ những lý thuyết đặc biệt nào đó. Theo Đức Phật, niềm tin vào sự huỷ diệt (triết lý Đoạn Kiến, vật chất chủ nghĩa, v.v...) phải đương đầu với sự kiện sanh khởi; tin vào thường kiến (thuyết hữu thân, thuyết phiếm thân, chủ nghĩa hiện thực mộng muội, v.v...) với sự kiện huỷ diệt.

Phần còn lại của đoạn văn bản này chỉ rõ hiệu quả của pháp hành hai chi đã được đề cập ở trước, nghĩa là liên quan đến các vật bên trong, v.v... và sự sanh khởi, v.v... ‘thân thể tồn tại’, ‘cảm giác phát sanh’, v.v...nhưng không có cái ngã riêng biệt, không có nhân cách vĩnh hằng hay linh hồn bất tử. Những lời này trong văn bản chỉ rõ kết quả của những thuật ngữ của tuệ quán, nghĩa là, nhìn hiện vật như chúng thực sự đang là. Chúng ta đọc lại trong văn bản này: ‘Vị ấy sống tự tại không dính mắc vào gì cả’. Điều này chỉ kết quả của thái độ xả ly. Phần kết luận của đoạn lặp lại này chỉ, như kết quả của pháp hành, giải thoát khỏi hai ‘phụ thuộc’ chính, hay dính mắc, của con người, như đề ra trong Chú Giải: tà kiến (ditthi) và tham ái (taṇhā), nghĩa là thoát khỏi ràng buộc của lý trí và vô lý, lý thuyết và thực hành.

Toàn đoạn mà bây giờ chúng ta có thể xem là ví dụ đúng mạch của những đức tính nổi bật trong những lời phát biểu xuất phát từ nguồn Chánh Biến Tri (Toàn Giác) (Sammā-sambodhi). Chúng có tính hoàn mãn và kết thúc độc nhất vô nhị như trong ý nghĩa và cách diễn đạt, mang tính thuyết phục sâu sắc đối với những ai có thể thưởng thức đức tính này ít nhất trong phần nào. Ngay chính bản chất mạch lạc này kết hợp với uyên thâm và giản dị, và, do đó, chúng được cảm nghe rất toại nguyện ở bất cứ mức hiểu nào. Chúng tác động ở trong tâm cả hai cách vừa xoa dịu lẫn khuyến khích: xoa dịu, bằng cách trấn an những điều nghi ngờ và xung đột, và bằng cách đem lại cảm giác toại nguyện sâu sắc như đã nói; khuyến khích, bởi độ sâu của chúng,

hay, như chúng ta có thể diễn đạt nó, bởi chúng ‘lan rộng đến tận chân trời’.

Đến đây chúng ta đã có thể cho chỉ thuần chỉ dẫn ý nghĩa đạt đến độ sâu và xa của những lời dường như giản dị của Bạc Đạo Sư. Người nào thực hành theo, và suy nghĩ sâu sắc, sẽ khám phá nhiều hơn về những lời đó.

Bây giờ chúng ta tiến hành xem xét từng phần Quán sát riêng và thực tập, đã cho trong bài Kinh.

I. QUÁN THÂN (*Kāyānupassanā*)

1. *Niệm hơi thở*

Phân Quán Thân bắt đầu với ‘niệm hơi thở vào và hơi thở ra’ (*ānāpāna-sati*). Đó là bài tập *niệm hơi thở*, mà không phải ‘*bài tập thở*’ như *prāṇayāma* của Yoga Ấn giáo. Trong trường hợp này của pháp hành Phật giáo không có ‘nín’ thở hay bất cứ cái gì khác xen vào. Chỉ có việc lắng lẽ ‘thuần chú tâm’ vào luồng hơi thở tự nhiên của nó, bằng cách kiên trì chú ý, đều đều, nhưng thoải mái và ‘nổi bông bênh’, nghĩa là không căng hay cứng. Chú ý vào độ dài hay ngắn của hơi thở, nhưng không có chủ tâm điều chỉnh nó. Tuy nhiên, bằng cách thực hành thường xuyên, tất nhiên sẽ đưa hơi thở đến kết quả yên tĩnh, đều đều và sâu; làm yên tĩnh và sâu nhịp thở sẽ dẫn đến yên tĩnh và sâu sắc toàn nhịp - đời. Trong cách này Niệm Hơi thở là yếu tố quan trọng của sức khoẻ về vật chất và tinh thần, dầu chỉ là có thể xảy ra khi thực hành.

Hơi thở cần cho sự sống của chúng ta; do đó, chúng ta có thể, và chúng ta nên, trở lại chú ý vào hơi thở trong bất cứ giây phút rảnh rỗi hay ‘trống trải’ suốt trong một ngày bận rộn, mặc dù chúng ta không thể làm vậy có chú tâm nhất như đòi hỏi trong thực tập nghiêm túc. Ngay cả, dụng tâm chốc lát và hời hợt vào ‘bản thân hơi thở’ đặt nền tảng cho cảm giác rất đáng chú ý của khoẻ mạnh, hạnh phúc tự túc và bình thản trầm lắng. Những điều kiện vừa lòng như thế của tâm, cũng như tính sắc sảo và tự nhiên của nó sẽ phát triển nhờ thường xuyên thực hành.

Hãy bình tĩnh thở sâu và ghi nhận rõ vài lần trước khi bắt đầu tiếp tục làm việc gì, như thế sẽ thấy lợi ích cho chính mình cũng như cho công việc. Luyện thói quen làm việc như vậy trước khi bắt đầu có những quyết định quan trọng, có trách nhiệm với lời nói và nói với những người có tâm hoan hỷ, v.v... sẽ tránh nhiều hành động và lời nói hấp tấp thiếu suy nghĩ, và sẽ duy trì được tâm quân bình và hiệu quả. Chỉ đơn thuần quán hơi thở, chúng ta có thể không bị người khác chú ý và dễ rút bên trong chính chúng ta nếu muốn cách biệt khỏi bị quấy rầy, nói chuyện vớ vẩn trong một nhóm đông người, hay khỏi bất cứ sự quấy nhiễu nào. Đây chỉ là vài ví dụ về Niệm hơi thở hơi hợt như thế, thậm chí có thể áp dụng được giữa đời thường, cũng có thể đem lại những kết quả lợi ích.

Những ví dụ này chứng tỏ rằng Niệm Hơi Thở rất có hiệu quả trong việc làm lắng xuống những kích động hay lẫn xấn của thân và tâm cho những mục đích bình thường cũng như cao hơn. Hơn nữa nó cũng là cách đơn giản cho những giai đoạn sơ khởi của *định tâm* và thiền, được sử dụng như đoạn dạo đầu cho những bài tập khác, hay như thực hành của riêng nó. Tuy nhiên, để đạt được nhất tâm trong thiền ‘Định’ (*jhāna*), Niệm Hơi Thở không phải là phương thức đơn giản tí nào cả mà đó là tất cả, được chấp nhận có giá trị nhất. Tiến bộ lên mức cao hơn của pháp hành có thể dẫn đến bốn tầng thiền của Định tâm, và ngay cả những thành đạt trầm tĩnh cao hơn. Vào giai đoạn phát triển của pháp hành này, truyền thống Phật giáo có nói: ‘Niệm Hơi Thở chiếm vị trí đầu tiên trong những đề mục thiền khác (*kammaṭṭhāna*). Đối với Chư Phật, Chư Độc Giác Phật và Chư Thánh Đệ tử, niệm hơi thở đã từng là nền tảng cơ bản của việc thành đạt Cứu Cánh, và của hạnh phúc an vui tại đây và bây giờ.’

Hơi thở đứng ở ngưỡng cửa giữa những chức năng trong thân tự nguyện hay không, và như vậy mở đầu tốt để vươn tới lãnh vực điều khiển có ý thức trên thân. Trong cách này Niệm Hơi Thở có thể đóng góp một phần vào công việc của Satipaṭṭhāna mà Novalis diễn đạt như sau: ‘Con người sẽ tự trở nên một công cụ hoàn hảo!’

Theo truyền thống Niệm Hơi Thở được xem là đề mục chính của Thiền Định (*samatha – bhāvanā*), nghĩa là, kể cả các Tầng Thiền Định (*jhāna*), tuy nhiên, niệm hơi thở cũng có thể được sử dụng trong quá trình phát triển Thiền Quán (*vipassanā – bhāvanā*); bởi vì hô hấp được dụng như đối tượng của Thuần Chú Tâm, hiện ra Đại Dương của Vô Thường, lên xuống liên tục của hơi thở, có thể được quán rõ.

Niệm Hơi Thở cũng sẽ góp phần vào hiểu biết bản chất phổ biến thực sự của thân. Chỉ như, tư tưởng huyền bí cổ, hơi thở được xem như năng lực của chính đời sống, vì vậy Phật Giáo có truyền thống xem hơi thở như đại diện cho những chức năng trong thân (*kāya-sankhāra*) (thân hành). Trong hơi thở mau tan biến đó chúng ta nhận thức tính vô thường của thân; trong hơi thở khó, gấp hay căng, hoặc đau ồm trong những cơ quan hô hấp, chúng ta mới nhận biết khổ trong thân; trong hơi thở biểu thị sự rung, hay yếu tố gió (*vāyo-dhātu: phong đại*) thân hoạt động theo những tiến trình tự nhiên khách quan hiển nhiên, nghĩa là *không có sự bền vững nào trong hơi thở*, hơi thở tùy thuộc vào việc vận hành có hiệu quả của những cơ quan nào đó, và, ngược lại, thân sống được nhờ thở đều đều, chỉ rõ bản chất *phụ tùy* của thân. Như vậy Niệm Hơi Thở giúp thực sự hiểu cái thân tạm bợ này và xả ly, không tham đắm, dính mắc vào nó là kết quả của việc hiểu như thế.

2. Niệm Các Oai Nghi Của Thân

Áp dụng phổ biến bài tập này vào những sinh hoạt hằng ngày trong đời sống của con người, mục đích đầu tiên của nó là gia tăng tỉnh giác trong cách ứng xử linh hoạt của thân khi đi, đứng, ngồi hay nằm. Tư tưởng thường xuyên bị choán bởi *mục đích* đi, che phủ hết ý thức trọn vẹn của *hoạt động* đi; và rằng, bằng chú ý duy nhất vào hoạt động thực hành khi đứng hay ngồi, có thể không có tỉnh thức rõ về chính hai oai nghi đó. Dầu trong đời sống bình thường, sẽ không ai có thể, thậm chí cũng không thích luôn ý thức trọn vẹn vào các oai nghi, tuy nhiên thực hành tỉnh thức về các oai nghi này cũng sẽ tốt cho nhiều lý do trên thực tế. Bằng cách hướng tâm vào tư thế, bất cứ sắp có cử chỉ hấp tấp kích động nào đều được thu thúc lại; thân không uốn éo vặn vẹo vu vơ và tai hại, trong trường hợp đó, sẽ tránh được trong các

oai nghi khác, hay chinh lại, và do đó những khuyết điểm trong các oai nghi đó mà ngành y liên hệ đến trẻ em, và người lớn, cũng sẽ tránh được. Một mỗi của thân, và, tiếp đó của tâm, sẽ tránh được. Cử động điều hoà của thân đủ để diễn đạt cái tâm bình tĩnh.

Như mục đích tối hậu của Satipatthāna, Niệm Oai nghi sẽ đem lại sự tỉnh thức sơ khởi của bản chất khách quan của thân, và sẽ dẫn đến tâm xa lánh, từ bỏ nó. Trong quá trình thực hành, người ấy mới nhận ra rằng các oai nghi cũng hững hờ vô tình chẳng khác gì lúc người đó nhìn những hoạt động của con rối như người thật. Cuộc chơi tứ chi của con rối gây ra cảm giác ghê lạnh, và thậm chí một lỗi tiêu khiển không đáng kể như khán giả cảm nhận ở buổi trình diễn múa rối. Bằng cách nhìn các oai nghi có tính khách quan vô tư như thế, thói quen đồng nhất với thân sẽ bắt đầu tiêu tan.

Khi rèn luyện hành thiền nghiêm túc, tỉnh thức trên các oai nghi về thân sẽ là khởi điểm của cả ngày thực hành và chú tâm của thiền sinh phải trở về nó bất cứ khi nào thiền sinh không bận chú tâm vào các đề mục Chánh niệm khác. Đặc biệt nhờ phát triển tỉnh thức nhạy bén trong pháp hành nghiêm túc này, các oai nghi, cũng có cơ hội quán các hiện tượng sanh diệt trong từng sát na và thực hiện các loại quán khác trên thân mà chúng ta đã liên hệ trước kia.

3. Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt

Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt trải đến tất cả các chức năng của thân: lại đến bốn oai nghi, đến những hành động nhìn, khom, duỗi, mặc, ăn, uống, bài tiết, nói, giữ im lặng, thức và ngủ. Những nguyên tắc phổ biến của pháp hành, mục đích và giá trị của nó đã được diễn giải trước kia. Tóm tắt ngắn gọn: pháp hành Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt dạy hành động thận trọng và có mục đích, (1) nhằm mục đích thực tiễn; (2) nhằm mục đích tiên bộ trong Pháp; (3) nhằm dần dần phối hợp đời sống bình thường hằng ngày với pháp hành phát triển tinh thần; (4) nhằm phát triển minh sát thâm sâu vào những tiến trình khách quan của thân, bằng cách hình dung nó trong kinh nghiệm sống hằng ngày; nhằm xả ly thân.

Trong bài tập trước, Niệm Oai Nghi trong lúc chúng bắt đầu, đơn giản chỉ ghi nhận trong lúc xảy ra. Nổi bật nhất trong đó là bài tập Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt thứ nhất và thứ nhì ('có mục đích' và 'hợp thời') có ảnh hưởng trực tiếp đến những hoạt động của thân khác nhau. Bài tập trước gồm có tính thức trực tiếp, nhưng chỉ tổng quát trên các oai nghi và tính khách quan của chúng. Loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt thứ tư ('Thực tại') có thể cũng phân tích chi tiết hơn những tiến trình liên tiếp, từ đó dẫn đến thâm nhập sâu hơn vào bản chất khách quan của chúng.

4. Các Bộ Phận của Thân

Loại Quán Sát này mở ra, như nó là cây dao mổ, da của thân này của chúng ta đây, và bày ra để nhìn xem những gì được giấu dưới lớp da đó. Mổ xẻ phân tích tâm này làm tan biến khái niệm mờ hồ của tính đồng nhất với thân, bằng cách chỉ ra nhiều phần khác nhau trong thân, nó dời đi ảo tưởng về vẻ đẹp của thân, bằng cách tiết lộ sự bất tịnh của nó. Khi nhìn thân như một bộ xương đang đi lỏng không được thịt và da bao bọc, hay thấy nó như một khối gồm nhiều phần có hình dáng kỳ lạ khác nhau, người ấy cảm thấy ít có khuynh hướng đồng nhất chính mình với cái gọi là thân của người ấy, hay tham đắm thân của người khác.

Nếu, trong khi hình dung các bộ phận của thân thể, người ấy có thể đạt định tâm khá tốt, mà không bị chuyển thành có cảm giác ghê tởm hay tham đắm, người ấy có thể đạt, trong khoá thực hành đó, tính xả bỏ thân tăng trưởng và tiêu mất thú hưởng thụ nhục dục. Mặc dù điều này có bản chất bất toàn và tạm thời cho đến giai đoạn thứ hai và thứ ba đạt đến trên con Đường Thành Tựu (a la hán), thực hành tinh cần loại quán sát này trong khuôn khổ chánh niệm tổng quát, sẽ tiếp cận rất hữu ích cho mục đích cao đó. Kỹ năng đạt được trong khi dụng đến nó một cách dễ dàng và nhanh chóng sẽ giúp ích cho người ấy khi cần, nếu, trong đời sống thực tế, người ấy thích gặp lại sự gắn bó bức bối và dữ dội đối với chính bản thân người đó (ví dụ, trong lúc đau ốm trầm trọng hay nguy hiểm) hay ước muốn củng cố lại những cảm dễ tỉnh dục.

Tuy nhiên, loại quán này không trực tiếp đưa đến những cảm giác bị ức chế của sự hấp dẫn thân thể bằng cách phát sanh ra cảm giác đè nén đối nghịch lại của khiếp sợ, nhưng quán sát nhằm mục đích và có kết quả trong việc xa lánh ghét bỏ tham đắm và ngày càng nhận rõ bản chất thực của thân. Mặc dầu quán các bộ phận của thân đôi khi được gọi là ‘quán thể trược’, ‘trạng thái’ đó phát sanh nhờ thực hành đúng cách của nó không phải trạng thái khiếp sợ dữ dội hay ám đạm u sầu, mà là bình lặng trầm tĩnh hay thậm chí phân chân vì quán sát có phân tích và không thiên vị.

Những ích lợi có thể rút ra từ sự quán sát này cũng do những ai không có dự định bỏ những gì gọi là ‘thú vui xác thịt’, nhưng muốn đạt mức kiểm soát cao hơn trên những phản ứng của giác quan và tình cảm. Người sống ở đô thị hiện đại không thường chịu vật cản thực sự nào của việc kích dục đặc biệt hướng trực tiếp đến bản năng tính dục. Những con kênh đa dạng đến với nó bằng: sân khấu và màn ảnh, truyền thanh và truyền hình, mỹ thuật và văn chương, mỹ thuật dỏm và văn chương dỏm, những biển quảng cáo và bìa báo lòe loẹt. Công dân có văn hoá trung bình có thể bỏ qua và có thể xem không nghiêm trọng lắm. Hẳn tự tin ở trên những thứ đó, ngay cả hấn ăn nhậu trong công việc làm ăn không bảo đảm cho tận đến mua vui trong chốc lát hay giải trí. Nhưng trong khi lập đi lập lại hằng ngày đó, tác động vi tế vào hữu thức và vô thức của hấn sẽ mạnh hơn nó có thể xuất hiện đối với hấn ta, và có thể ảnh hưởng sâu sắc và thay đổi sâu dần đến tận toàn bộ bản chất tinh thần của hấn, về tình cảm, đạo đức, lý trí - trừ phi nó tự kiên quyết bảo vệ chống lại những ảnh hưởng ngấm ngấm này. Ở đây, Quán Các Bộ Phận trong Thân có thể chứng minh hữu hiệu bằng cách xây dựng lên hàng rào phòng thủ ý thức và vô thức chống lại sự nhiễm trùng.

5. Tứ Đại

Pháp hành này tiếp tục mổ xẻ thân thành những bộ phận hợp thành của bản chất ngày càng khách quan hơn, bằng cách giảm lại thành bốn sự biểu thị chính của vật chất đó mà nó có chung bản chất với vật vô tri vô giác. Kết quả cũng sẽ vỡ tan ảo mộng, xa lánh và xả ly cũng như tăng cường tỉnh giác về bản chất vô ngã của thân này.

Như một bài tập có công dụng riêng của nó, Phân tích Thân thành Bốn Yếu Tố: Tứ Đại (dhātu-vavathāna) luôn được đánh giá cao trong truyền thống Phật Giáo bởi vì nó tách ra có hiệu quả cái thân dường như kết chặt và to lớn này. Mặc dù pháp hành căn trọng của Satipaṭṭhāna đã được mô tả trong Chương 5, phép thiền này không thể hiện như một bài tập riêng biệt, tuy nhiên kiến thức sâu sắc sẽ cho kết quả đặc biệt trong Yếu Tố Rung động (hay Gió; vāyodhātu: Phong đại) là yếu tố liên quan mật thiết đến hai đề mục chính khác được giới thiệu: cử động ở vùng bụng và hơi thở. Đối với thiền sinh nó sẽ trở nên rõ nét tiêu biểu và chức năng của Yếu tố Gió hay Rung Động trong thân này, như đã diễn đạt trong văn chương chú giải bằng tiếng Pali sau này của Phật giáo, không phải chỉ thuần diễn dịch, ý niệm trừu tượng hay suy đoán mà căn cứ trên thực tiễn kinh nghiệm thiền. Bản chất của ba yếu tố vật chất khác cũng dần dần hiện rõ trong tiến trình thực hành tinh cần.

6. Quán Tử Thi

Một người hoặc có thể nhận đề mục thực sự của các loại quán sát này để trực tiếp quán sát, hoặc, nếu không thể, những đề mục được nhìn bằng cách hình dung sinh động, thì quán đề mục tử thi trong những giai đoạn thối rữa mục nát dần. Chúng đem lại dấu hiệu để thức tỉnh bản chất tham đắm nhục dục trong con người, ghê tởm đối với chính đối tượng tham muốn của mình (dù trong vài trường hợp, những phương thức khác có thể chứng minh thích hợp hơn). Thêm nữa chúng là bài học của đề mục vô thường, bằng cách cho thấy sự băng hoại của tất cả thân phức hợp này, mà nó, trong những ví dụ khác nhưng đặc biệt trong chính tất cả thân của con người, nó thấy đi lại đầy sức sống: ‘Như thế, áp dụng điều đó vào chính bản thân mình. “Đúng thế, thân này của tôi đây cũng có cùng bản chất như thân kia, nó sẽ trở nên như thế, và sẽ không tránh khỏi điều đó”’.

Những quán tưởng này cũng sẽ chỉ cho thấy sự tự-dối trong khi xem và áp ử tất cả thân này như ‘Của Tôi’ rồi mai kia có thể cũng trở về với tứ đại hay, như làm môi cho chim muông và sâu bọ. Những quán tưởng này sẽ cũng làm cho con người quen với việc tử vong.

Cũng vậy, ở đây, chuỗi phát triển sẽ tiến hành như trước: từ ghê tởm nhờ xóa bỏ ảo tưởng và xa lánh, đến xả ly thân phát sanh từ tỉnh thức sinh động rõ ràng về bản chất khách quan của nó.

Ở Ấn Độ cổ đại đề mục của những loại quán tưởng này có thể dễ thấy trên những bãi tha ma nơi xác chết của người nghèo, và của tử tù, vất vào đó, phơi bày tứ đại làm môi cho dã thú ở trên trời và dưới đất. Ngày nay cơ hội để thấy những đề mục thực tiễn này rất hiếm, nhưng vẫn còn có trong những nhà xác, nhà tang hay phòng mổ trong các thành phố của chúng ta, và, than ôi, tham, sân, và si của con người vẫn thấy điều đó mà chiến trường vẫn thường cung cấp những cảnh như thế.

Những Điểm nhận xét kết luận về Quán Thân

Những bài thực tập về phần này chấm dứt ở đây, về ‘Quán Thân’, bao gồm hai loại thực hành: Một phần thuộc Thuần Chú Tâm, một phần thuộc Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt.

Như là một đặc điểm thông thường đối với tất cả những bài tập này chúng ta thấy ra rằng: phát sanh từ phát triển quán sát bản chất thực của thân và từ hiểu biết đúng về nó đưa đến xả ly những gì liên hệ đến thân. Liên quan đến những đối tượng của thân, tính Xả Ly cho quyền làm chủ cũng như tự do. Điều này cũng giữ đúng giá trị như trong trường hợp của thân. Để khẳng định quán triệt tâm trên thân ở đây không đòi hỏi khổ hạnh ép xác. Vượt ra ngoài hai thái cực khổ hạnh và lợi dưỡng dẫn đến Trung Đạo, con đường Chánh Niệm và Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt đơn giản, thực tiễn và không gò bó cưỡng ép. Theo Con Đường Duy Nhất đó diệt tận khổ ưu, thân sẽ trở nên nhẹ nhàng và linh động đối với những lữ hành trên con đường; và ngay cả nếu thân bị bệnh và đau nhức hành hạ, cũng chẳng ảnh hưởng gì đến tâm trong sáng.

II. QUÁN THỌ ***(Vedanānupassanā)***

Thuật ngữ Pali *vedanā*, dịch ở đây là ‘thọ hay cảm giác’, trong tâm lý học Phật giáo có nghĩa chỉ là cảm giác phát sanh từ tâm lý hay vật lý hài lòng (lạc), không hài lòng (khổ) hay không khổ

không lạc (xả). Trong tiếng Anh, Nó được dùng, như , trong nghĩa là ‘cảm xúc’, mà yếu tố tinh thần có bản chất phức tạp hơn nhiều.

Trong văn nói, thọ là phản ứng đầu tiên của bất cứ ấn tượng nào trong các giác quan, và, do đó, đáng chú ý đặc biệt cho những ai muốn quán triệt tâm. Đức Phật chỉ nhân duyên ‘phát sanh của toàn khối khổ đau’ trong tiến trình Thập Nhị Nhân Duyên (paticca-samuppādā) . Ấn tượng cảm giác (xúc) được nói là duyên chính của cảm thọ (phassa-paccayāvedanā), trong khi Thọ, về phần nó, là duyên ngầm phát sanh của Tham ái, và tiếp đến, của, mạnh hơn, Bám níu (Thủ) (vedanā-paccayā tanhā, tanhā-paccayā upādānam)

Do đó, đây là điểm quan trọng trong Nhân Duyên phát sanh Khổ, bởi chính ở điểm này Thọ có thể phát sanh cảm xúc nồng nhiệt nhiều loại khác nhau, và do đó, chính ở đây mà con người có thể có khả năng làm vỡ sự trùng hợp liên tiếp đại đột đó. Nếu, khi tiếp xúc với bất cứ một ấn tượng nào trong các giác quan, người ấy có khả năng dừng và chấm dứt ở giai đoạn Thọ, và làm nó, ngay chính trong giai đoạn sơ phác của biểu thị, thành đối tượng của Thuần Chú Tâm, Thọ sẽ không có khả năng phát sanh Tham ái hay những đam mê khác. Nó sẽ chấm dứt ở thuần phát biểu cảm tưởng như là ‘vui’, ‘buồn’ hay ‘không vui không buồn: bình thường’, cho Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt có thời gian đi vào và quyết định thái độ hay hành động được dùng. Hơn nữa, nếu trong Chú Tâm Đơn Thuần người ấy chú ý đến duyên phát sanh của cảm thọ đó, cảm thọ đó sẽ tan biến dần và nhường chỗ cho cảm thọ khác, người ấy sẽ thấy ra từ chính kinh nghiệm riêng của mình rằng không cần phải bị cuốn đi bởi phản ứng đam mê một tí nào cả, bởi nó sẽ bắt đầu chuỗi trùng hợp khô khác.

Vai trò quyết định của cảm thọ trong tiến trình tâm làm nó có thể hiểu tại sao Quán Thọ trong kinh điển Phật Giáo có vị trí quan trọng trong lãnh vực của tâm như Quán Tứ Đại có liên hệ đến thân. Cũng trong thiền Satipatṭhāna có phương pháp (như đã diễn tả ở Chương 5), ngay khi thiền sinh đạt đến giai đoạn có tiến bộ suôn sẻ với chánh niệm trên các đề mục của thân, thiền sư sẽ yêu cầu người ấy chú tâm đến các cảm thọ thoả mãn và

không thoả mãn có thể phát sanh trong lúc và về pháp hành. Cũng vậy, ngay khi ghi nhận rằng chú tâm của mình khá ổn định trên những đối tượng cơ bản của thiền người thực hành không có thầy cũng có thể làm như vậy .

Những thoả mãn và không thoả mãn này dĩ nhiên là những tâm trạng khá phức tạp hơn và không phải cảm thọ đơn thuần (như định nghĩa ở trên). Nhưng bằng cách hướng *Thuần Chú Tâm* vào chúng, chúng sẽ bị tước đoạt những bộ phận cấu thành cảm xúc và sự liên hệ đến tự kỷ trung tâm của chúng; chúng sẽ xuất hiện như những cảm giác đơn thuần hài lòng hay không hài lòng, và như vậy sẽ không còn có khả năng mang thiền sinh đi vào những trạng thái quá phấn chấn hoặc chán nản sẽ làm chệch hướng khỏi tiến bộ trên đường đạo.

Quá căng thẳng trên phương diện ‘cảm thọ’ của thực tại đánh dấu cái gọi là những tính chất dễ xúc động. Qua đó, những nét đặc trưng của kinh nghiệm hài lòng hay không hài lòng tái hiện rất mạnh và lập lại mãi, và từ đó phóng đại lên. Điều này thường dẫn đến cái nhìn cường điệu của tình huống và những phản ứng thái cực đối với nó, hoặc là quá phấn chấn hoặc chán nản, hoặc đánh giá quá cao hoặc phản đối quyết liệt, v.v... Nhưng tách hẳn những loại cảm xúc đáng chú ý này, ngay khi cảm thọ vừa mới không kìm được như là trường hợp người trung bình, nó cũng sẽ có khuynh hướng quen phát biểu thái quá, với tất cả những bất mãn và thất vọng chúng kế thừa. Thường người ấy có thể nghe người ta tán than: ‘Đây hay đó niềm là hạnh phúc duy nhất của tôi!’ hay ‘Đây hay đó sẽ là cái chết của tôi!’ Nhưng giọng trầm tĩnh có Chánh Niệm nói: ‘Đó là một cảm giác vui, như nhiều người khác cũng vậy – và không có gì hơn!’ hay ‘Đó là cảm giác buồn, như nhiều người khác cũng vậy – và không có gì khác!’ Thái độ như thế sẽ góp nhiều phần trong việc quân bình nội tâm và bằng lòng với thực tại; điều đó tối cần để trải qua những bước thăng trầm trong cuộc đời.

Tính quá chủ quan và thiếu phê phán là khuyết điểm bẩm sinh khác trong thế giới cảm thọ, bao lâu mà nó không thể kìm giữ được bằng lý trí và trí tuệ. Tuyệt đối không phải là vấn đề giá trị, cảm thọ không kiềm chế được bám chặt quá sâu vào người hay vật; nó không thể chấp nhận một tí nào sự đánh giá của người

khác về cùng một đối tượng; nó dễ coi thường hay làm tổn thương tình cảm- nghĩa là giá trị tình cảm của người khác, và so sánh chúng với tình cảm riêng của nó, tùy thuộc vào ‘Vài Lời Chỉ Dẫn Cho Pháp Hành’ được cho trong Bài Kinh.

Trong bản văn Quán Thọ như được đề ra trong Bài Kinh, có một câu đơn giản trước tiên chỉ phẩm chất phổ biến của cảm thọ khi nó vừa mới phát sanh, nghĩa là: lạc, khổ và xả. Rồi theo sau một câu tương tự kết hợp với phẩm chất như liên hệ đến bản chất trần tục hay cao quý của ba loại cảm thọ này. Những phát biểu phân biệt đơn giản như thế sẽ chứng tỏ rất hữu hiệu trong đời sống tình cảm trở nên tao nhã dần, phát huy tình cảm cao thượng và diệt trừ cảm nghĩ thấp hèn. Tính cộc lốc và hồn nhiên của cảm thọ vừa sanh khởi được ghi nhận lại sẽ có ảnh hưởng rất lớn trong đời sống tình cảm hơn là sức ép đối kháng của tình cảm hay lý trí bằng cách ngợi ca, phản đối, lên án hay thuyết phục. Kinh nghiệm cho biết rằng người nhạy cảm ít bị ảnh hưởng tranh luận hay phản ứng tình cảm của người khác hơn lời đề nghị lập lại những câu đơn giản, ngắn gọn, bình dân và dứt khoát – gây ấn tượng cho họ bằng sức mạnh thuyết phục từ bên trong mà đã làm với chúng. Nguyên tắc như vậy cũng sẽ hoạt động với tình cảm riêng tư của chúng ta. Phương thức Thuần Chú Tâm đơn giản, nghĩa là ghi nhận những cảm thọ đơn thuần đó như được ghi trong Bài Kinh, sẽ chứng tỏ phương pháp đáp lại rất thích đáng trong thế giới tình cảm khó nắm bắt hơn là dễ bị ảnh hưởng bởi hướng dẫn và kiểm soát. Điều này sẽ quan trọng đặc biệt, trong đời sống hằng ngày, khi chạm trán với những cảm xúc của chính mình và của người, cần đến một cách cư xử nhanh chóng, giản dị, nhưng hiệu quả đối với chúng.

III. QUÁN TÂM (*cittānupassanā*)

Cũng vậy, ở đây Thuần Chánh Niệm như cái gương sáng trước mắt tâm. Đối tượng quán sát ở đây là duyên và trình độ tâm linh, hay thức, nói tổng quát, như nó thể hiện chính nó ở mỗi sát na có chức năng. Nhằm mục đích đó, đoạn kinh cần thiết cho nhiều ví dụ khác nhau để đối chiếu những tâm thái có tính lợi ích hay có hại, trưởng thành hay chưa, nghĩa là, tâm có tham hay không có tham, sân, hay si, tâm tập trung hay không tập trung. Tâm

nhút nhác hay tán loạn là hai thuật ngữ bị loại trừ – nơi nào có hai tâm này sanh khởi, đều có hại, nhưng tính chất đối nghịch nhau của chúng, được đối chiếu.

Ở mức luyện tâm tổng quát, lợi ích chính của quán tâm nằm trong cách tự khảo sát hữu hiệu của nó dẫn đến gia tăng mức tự hiểu biết. Ở đây lại chỉ có thuần ghi nhận của tâm thái hoặc hồi tưởng hay bất cứ khi nào có thể và ưa thích bằng cách đối đầu ngay với tâm trạng hiện tại của chính mình. Phương thức này cho phép quán sát những sự kiện đơn giản để nói và gây tác động của chúng vào tâm, sẽ lành mạnh hơn và hiệu nghiệm hơn phương pháp nội quan đem tranh luận vào bên trong để tự - biện giải và tự - buộc tội, hay tìm tòi tỉ mỉ để ‘che dấu động cơ’. Những phương pháp tự - khảo sát sau có thể (dù không cần thiết phải) dẫn đến những kiểm khuyết nghiêm trọng hay chướng ngại trong việc phát triển tính cách, thay đổi theo nhiều loại người khác nhau. Vài người trở nên e dè vụng về, không tự tin, không có khả năng ứng xử hay phản ứng tự phát lành mạnh; đối với người khác điều đó có thể là kết quả của xung đột bên trong thường xuyên, cảm giác tội lỗi hay thấp kém (tuy nhiên đôi khi họ thấy thích thú); người nào tin rằng họ đã thành công trong việc tự - phán xét, có thể trở nên bị quán chặt trong vỏ tự kiêu ngã mạn của họ. Và tất cả những người đó có thể chết vì tự - mãn và tự - chính của những kẻ tự kiêu khi xem ‘nội quan là con đường tâm linh’. Tất cả những tai họa này đều vắng mặt và giảm đi đáng kể, nhờ thường áp dụng phương thức vô tư và khiêm tốn của thuần ghi nhận có thể dễ trở thành chức năng tự nhiên của tâm, khỏi bận tâm về tính giả tạo và tự kỷ trung tâm.

Tự khảo sát như thế làm cho tính thành thực đối với chính mình là điều không thể thiếu được cho tiến bộ và sức khoẻ nội tâm.

Trong hầu hết các trường hợp con người cẩn thận tránh nhìn quá gần vào bên trong chính tâm của nó, kéo những cảnh lỗi lầm và khuyết điểm của chính nó có thể quấy rầy sự tự mãn hay phá hoại nghiêm trọng sự tự tôn của nó. Nếu, có thể chú ý những lỗi lầm của nó trong những cơ hội nào đó; nhưng nó sẽ có khuynh hướng khoác vẽ ngoài giả dối của sự thật khó chịu đó càng mau càng tốt. Với thái độ như thế sẽ làm cho nó không có khả năng

kiểm tra những đặc điểm không ai thích thường tái hiện và phát triển.

Trái lại, con người có phẩm chất tốt cũng vậy, đặc biệt những ai còn yếu, sẽ chịu chú ý hết mức khi chúng xuất hiện; như vậy sẽ khuyến khích chúng phát triển hơn. Chú mũi vào và hồi tưởng về những đặc điểm tốt của nó cũng thường bị bỏ qua.

Quán tâm có hiệu quả bằng cách bỏ qua hai cách này.

Trong pháp hành thiền có phương pháp, Quán Tâm sẽ giúp khẳng định thành công hay thất bại của người đó (ví dụ tâm tập trung hay không). Hơn nữa, thậm gọi đơn thuần trong phép quán tưởng này sẽ hỗ trợ trong khi đương đầu với những gián đoạn và những quấy rầy khác trong lúc thiền. Ví dụ nếu có giận vì tiếng ồn quấy rầy, thậm gọi ‘tâm có giận’ thường sẽ có thể biến mất cảm giác bức bối đó, thay tâm trạng trạo cử đó bằng tâm trạng vô tư không thiên vị của tự -khảo sát. Tiến trình như thế cũng sẽ chuyển chú tâm từ quấy rầy ban đầu (tiếng ồn) và đối hướng của tâm từ những đối tượng bên ngoài vào bên trong.

Ở đây, như trong những ví dụ khác, chúng ta từng thấy làm sao phương thức Thuần Chú Tâm cực kỳ đơn giản đem lại nhiều ích lợi trong những lãnh vực áp dụng khác nhau như thế.

IV. QUÁN NỘI DUNG TÂM (Quán Pháp) (*Dhammānupassanā*)

Bằng cách thực hành quán cuối cùng trong bốn quán này, đối tượng tâm (*dhammā* - ở đây có nghĩa đặc biệt), nghĩa là: nội dung của tư tưởng, sẽ dần dần cho những dạng tư tưởng của Pháp, trong nghĩa lời dạy về thực tại và giải thoát của Đức Phật. Đối với mục đích đó, năm bài tập trong chương này của bài Kinh sẽ trang bị một tuyển tập đầy đủ những dạng tư tưởng hay thuật ngữ lý thuyết phù hợp với cái nhìn đúng và và cho tâm quan điểm tự nhiên đối với mục đích giải thoát. Chúng nên được thâm nhập càng nhiều càng tốt vào trong những mẫu tư tưởng của đời sống hằng ngày, và sẽ thay thế những khái niệm không thể chịu được sự quan sát tỉ mỉ của Chánh kiến, và quá cận với

những khái niệm và mục đích xa lạ của Con Đường Chánh Niệm.

Bài tập đầu tiên liên quan đến năm Chướng Ngại chính của Tâm (nīvaraṇa: triền cái), và bài thứ tư với bảy yếu tố Giác Ngộ (bojjhaṅga: giác chi); nói cách khác hai bài tập này liên quan đến những tập khí cần loại trừ và những đức tính cần đạt được, theo thứ tự. Những tập khí cần loại trừ khác được chỉ rõ trong bài thứ ba (về sáu giác quan: lục căn), dưới thuật ngữ Gông Cùm (saṃyojana: kiết sử).

Những phần đầu của bài tập thứ nhất và thứ tư thuộc pháp hành Thuần Chú Tâm. Nội dung những đoạn này là ngắn gọn như sau: nếu một trong năm Chướng Ngại Tâm (Triền Cái) hay Yếu Tố Giác Ngộ hiện diện hay vắng mặt trong thiền sinh, người ấy nên ý thức trọn vẹn về sự kiện đó. Đối với Thuần Chú Tâm cũng thuộc phần sau đây của bài tập thứ ba: ‘... và gong cùm gì sanh khởi tùy vào hai yếu tố (nghĩa là: mắt và sắc) vị ấy biết rõ’.

Tất cả ba đoạn được đề cập ở trước cho gọi thâm duyên hiện tại của ý thức, là, nói đúng ra, phần Quán Tâm. Ở đây chúng phục vụ như sự chuẩn bị không thể thiếu được cho đoạn hai của cả ba bài tập này. Trong đoạn hai đó, Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt khảo sát có mục đích và triệt để được dùng trong những công việc sau: (1) tránh, tạm thời vượt qua và cuối cùng diệt trừ những Triền Cái và Kiết tương ứng, (2) phát sanh và phát triển những Yếu Tố Giác Ngộ. Đối với hai nhiệm vụ này, mặt tiêu cực và tích cực, kiến thức sâu sắc của các duyên dẫn đến sự sanh và không sanh của những trạng thái tâm tương ứng là không thể thiếu được. Trong bài Kinh, sự khảo sát vào các duyên này được đề cập trong cách tổng quát như sau: ‘trong cách nào sự sanh hay không sanh của (Triền Cái, Kiết sử, Yếu Tố Giác Ngộ) xuất hiện, vị ấy biết rõ...’

Vài duyên chính cho sự sanh hay không sanh của những yếu tố tinh thần này sẽ được tìm thấy trong những ghi chú giải thích cho những phần tương ứng của bài Kinh (29, 31, 33); Chúng được đề cập nhiều chi tiết hơn trong Chú Giải của Buddhaghosa về bài Kinh này.

Nhưng kiến thức lý thuyết sách vở về duyên sinh này là không đủ. Phải bằng thực sự quán sát, trong chính người ấy, Triền Cái, Kiết Sử, hay Yếu Tổ Giác Ngộ, mà người ấy dần dần thâm nhập tin tức về hoàn cảnh bên trong và bên ngoài mà ưa thích hay căn trở sự sanh khởi hay không sanh khởi của những phẩm tính này. Với những cá nhân khác nhau, những hoàn cảnh này có thể thay đổi, và người đó thường sẽ không tỉnh thức trọn vẹn rằng có những tình huống tiêu biểu đặc biệt dẫn đến sanh khởi hay không sanh khởi của những phẩm tính tích cực và tiêu cực đó. Quen quán sát và lập đi lập lại nhiều lần với chúng sẽ giúp người đó tránh những tình huống không ưa thích và phát sanh tình huống ưa thích. Điều này sẽ chứng minh có sự trợ giúp đáng kể trên lộ trình thăng tiến.

Ba bài tập này (thứ nhất, thứ tư, và thứ ba trong phần hai) nói đến kiến thức tâm và phát triển tâm.

Bài thứ nhì và ba (trong đoạn đầu của nó) và bài thứ năm liên hệ đến năm Uẩn Chấp Thủ (upādāna-khandha), sáu Cơ sở Giác quan (āyatana: căn) và bốn Sự Thật Cao Quý (sacca) thực tại hạn chế trong tính toàn thể của nó - mỗi trong cách đặc biệt của nó và từ một quan điểm khác.

Ba bài tập này sẽ giúp cho thiền sinh đem vào kinh nghiệm sống hằng ngày, mà thông thường được ám chỉ đến một cái ngã vĩnh hằng không- tồn tại, phù hợp với bản chất thật của thực tại không chứa bất cứ một cái gì tĩnh tại hay bất diệt, tự riêng hay khách quan. Ngôn ngữ chế định (vohāra hay samutti), căn cứ trên niềm tin ở trong nhân cách lâu dài, ở đây chuyển thành ‘tuyệt đối’ hay thuật ngữ có thực tại (paramattha) của Pháp. Trong cách đó, những kinh nghiệm đơn thuần trong cuộc đời có thể được đem vào trong mối quan hệ với Pháp như một tổng thể, và có thể được phân công cho chúng những chỗ thích hợp trong hệ thống lý thuyết.

Đối với việc áp dụng như thế trong Quán Nội Dung Tâm (Quán Pháp), Chú Giải cho ví dụ mà trở thành tất cả có ấn tượng hơn như nó thường được lập lại ở đây. Sau khi giải thích đầy đủ trong mỗi bài tập được cho trong bài Kinh, Chú Giải luôn liên hệ nó với Bốn Chân Lý Cao Quý (Tứ Diệu Đế). Ví dụ: ‘Ở đây

Sự Thật về Khổ (Khổ Đế) là niệm đặt chỗ dựa vào hơi thở vào - và - ra. Tham ái chạy trước niệm và chính nó là nhân sanh Khổ - Tập Đế. Cả Khổ đế và Tập Đế không xảy ra là Diệt Đế. Con đường trong sáng để hiểu Khổ, trừ Nhân sanh, diệt khổ như đối tượng, là Con Đường của Chân Lý.'

Đây là sự diễn giải rất nổi bật của cách làm sao Quán Nội Dung Tâm có thể và sẽ được áp dụng trong đời sống hằng ngày: bất cứ khi nào hoàn cảnh cho phép, hướng chánh niệm và tư tưởng vào bất cứ điều gì đang xảy ra, lớn hay nhỏ, người ấy nên liên hệ nó đến Bốn Chân Lý. Trong Cách này, người ấy sẽ có khả năng tiếp cận hơn để mặc nhiên công nhận rằng *đời sẽ trở nên một với pháp hành phát triển tinh thần và pháp hành trở nên đời sống sinh động*. Như vậy thế giới của kinh nghiệm thông thường mà quá 'hay nói' nơi đó nắm giữ và vút bỏ về vật chất và tinh thần có liên quan, nhưng hoàn toàn câm nín như với ngôn ngữ minh triết giải thoát, sẽ ngày càng trở nên 'lưu loát' và gợi cảm hơn như với Pháp âm muôn thưở.

Ba phép Quán Tưởng về thọ, tâm và nội dung tâm (pháp) liên quan đến phần tâm con người, trái với, phép Quán Thân, trong quan niệm chính của Pháp: Anattā, có hai phương diện vô ngã và rỗng không. Hướng dẫn được cung cấp bằng Satipatṭhāna sẽ đem lại sự hiểu biết không những sâu sắc và thấu đáo về sự thật đó, mà còn, bằng thuyết minh rõ ràng nhờ thực tập nhiều có thể hình dung ngay về nó mà một mình đem lại sự biến đổi đời và năng lực vượt quá đời thường.

-ooOoo-

-4-

VĂN HOÁ CỦA TÂM TRÍ

Văn hoá của Tâm Trí

Satipatṭhāna, phép luyện Chánh Niệm, là văn hoá của tâm trí ở nghĩa cao nhất của nó. Nhưng xuất phát từ bài Kinh, và cũng từ bài trình bày trước, một số độc giả có thể ghi nhận ấn tượng đầu tiên rằng đó là giáo lý hơi lạnh nhạt về trí tuệ, khô khan và buồn

tẻ, bàng quang đến đạo đức, và thiếu chú ý đến văn hoá của tâm. Mặc dầu chúng tôi hy vọng rằng cuộc sống êm ả đập trong cái khung vô tư của Satipaṭṭhāna sẽ không giữ được không bị chú ý, vài lời về sự không thích đó sẽ được thêm vào.

Dường như khuyết điểm như khi cân nhắc về đạo đức là được giải thích bởi sự kiện rằng, trong nhiều trường hợp khác, đức Phật đã thuyết nhấn mạnh tầm quan trọng của giới hạnh như nền tảng cơ bản không thể thiếu được cho bất cứ sự phát triển tinh thần ở mức cao hơn nào. Điều này được biết rất rõ đối với tất cả những ai hành theo Bạc Đạo Sư, không cần phải nhắc lại trong bài Kinh nhằm đề mục đặc biệt. Nhưng khi gặp bất cứ điều nghi ngờ hay chống đối nào, đôi lời ghi nhận phụ thêm về mục đích đó được thêm vào đây.

Giới hạnh, quy định những mối quan hệ giữa cá nhân và những bạn đồng hạnh nguyện của vị ấy, phải, trong thế giới này của chúng ta, được ủng hộ và bảo vệ bởi những điều răn, giới luật và luật pháp, và nó cũng phải được giải thích hợp lý bởi triết lý và sự đánh giá chung. Nhưng gốc an toàn nhất của giới hạnh là *văn hoá của tâm*. Trong giáo lý của Đức Phật văn hoá của tâm này có vị trí quan trọng, và được diễn đạt rất lý tưởng trong Tứ Vô Lượng Tâm hay Thiên Giới của Tâm (brahma-vihāra): Từ, Bi, Hỷ và Xả. Lòng từ không biên giới và không có ngã là cơ bản của ba phẩm tính khác cũng như của nỗ lực thăng hoa tâm. Do đó, cũng trong phương thức Satipaṭṭhāna, nhiệm vụ chính của Niệm là canh chừng không để cho hành động, lời nói hay tư tưởng nào chống lại tinh thần của lòng từ không biên giới (mettā). Trau dồi lòng từ sẽ không bao giờ vắng mặt khỏi con đường của chúng đệ tử. Bài Kinh Mettā cổ điển, ‘bài ca Lòng Từ’ nói ‘Duy trì chánh niệm này (của lòng từ)!’

Hơn nữa nó được Đức Phật nói, lại gắn lòng từ với Satipaṭṭhāna:

“Tôi sẽ tự bảo vệ mình” với tư tưởng đó Tứ Niệm Xứ nên được tu tập. “Tôi sẽ bảo vệ người” với ý nghĩ đó Tứ Niệm Xứ nên được trau dồi. Bằng cách tự bảo vệ mình, người ấy bảo vệ người khác; bằng cách bảo vệ người khác, người ấy tự bảo vệ mình.

‘Và làm sao người ấy tự bảo vệ mình, bảo vệ người ? Bằng cách thường thực hành (chánh niệm); bằng cách phát triển thiền niệm xứ, bằng cách thường chiêm ngắm với chánh niệm.

‘Và làm sao, bảo vệ người khác, người ấy tự bảo vệ mình? Bằng kiên nhẫn, bằng đời sống không bạo động, bằng lòng từ và bi.’ --
Tương Ưng Bộ Kinh 47, 19

Thông Điệp Tự Cứu Độ

Trong phần đầu bài trình bày này, Con Đường Chánh Niệm được gọi là ‘thông điệp cứu độ’. Bây giờ, cuối cùng điều đó được nói trong những trang này, có thể được mô tả rõ ràng hơn như là ‘thông điệp tự cứu độ’. Tự - cứu độ, thực ra chỉ là sự giúp đỡ hữu hiệu. Mặc dầu được người khác giúp bằng chỉ dẫn, khuyên răn, thông cảm, giúp đỡ thực tế hay biếu tặng vật chất, có thể có sự quan trọng quyết định đối với cá nhân khi cần nó, tuy nhiên nó sẽ luôn đòi hỏi một phần ‘tự cứu độ’ tốt - sẵn sàng chấp nhận và sử dụng đúng - để việc cứu độ trở thành có hiệu quả *thực sự*.

‘Không làm việc ác, yên vui thanh tịnh;
Tự ta làm ác, tự ta ô nhiễm;
Thanh tịnh ô nhiễm chính mình mà ra;
Ai đâu thanh tịnh cho ta mà chờ.’ -- *Kinh Pháp Cú, v. 165*

‘Chư phật chỉ Đường
Các con phải tự nỗ lực lấy’. -- *ib., v. 276*

Nhưng hẳn xa từ chỉ rõ *con đường* cứu độ, có một thông điệp cứu rỗi cho tất cả, chính nó phải được xem như là tin vui cho đời vì đã vương vào trong tất cả các trói buộc do chính nó tạo ra. Nhân loại có lý do tốt để thất vọng về bất cứ sự cứu rỗi nào bởi quá thường cố gắng để nói lòng gông cùm nơi này hay nơi khác, mà kết quả của hành động đó chỉ là gông cùm vẫn còn xiết chặt sâu hơn vào chỗ nào khác trong da thịt. Nhưng có một sự cứu độ và nó đã từng được Chư Phật tìm ra và hàng đệ tử của Chư vị Ứng Cúng đã đạt đến mức liễu thông giáo pháp. Nhờ những người mà ‘mắt họ không bị bụi che phủ hết’, những người Giác Ngộ sẽ không bị lầm lạc vì những ai cho sự cứu rỗi chỉ phần

nào, thuộc triệu chứng và do vậy không hữu hiệu. Người Cứu Độ thực sẽ được nhận ra qua tính hài hoà và quân bình nổi bật, kiên trì và tự nhiên, giản dị và uyên thâm xuất hiện trong giáo pháp cũng như trong đời sống của họ. Những vị Cứu độ vĩ đại này sẽ được nhận ra qua nụ cười nồng ấm của hiểu biết, cảm thông và tự tin ứng hồng trên đôi môi của họ và tăng trưởng đức tin vượt lên trên mọi hoài nghi.

Nụ cười tự tin này trên gương mặt của Đức Phật thăm sách tấn: ‘Các con cũng có thể đạt! Hãy mở cửa Bát Tử!’ Ngay sau khi Đức Phật bước qua ngưỡng cửa Giác Ngộ, người tuyên bố:

‘Chư vị thánh sẽ thắng như ta,
Người đã đoạn tận mọi phiền não’

Cách chỉ đường’ của Đức Phật đến đích ứng cúng không thực hiện bằng thái độ bàng quan lạnh nhạt; không phải là ngón tay chỉ đường hững hờ, cũng chẳng phải chỉ là ‘mảnh giấy’, có ‘bản đồ’ rắc rối được cung cấp qua vài bài kinh khó hiểu nào đó được giúi trong tay của những ai cần người hướng dẫn và người cứu giúp có kinh nghiệm. Những đoàn hành hương không những chỉ bị bỏ lại những biểu tượng tối tăm (xa như họ hiểu được đôi chút) đến lúc họ phải ra đi với tâm thân gầy mòn và tâm hồn bối rối. ‘Cách chỉ đường’ của Đức Phật gồm chỉ rõ *luơng thực dự trữ* cho cuộc hành trình dài lâu, thực ra, đoàn hành hương mang - lương thực- đi mà chẳng có một chút ý thức về nó, trong sự bàng hoàng câm lặng. Đức Phật đã tuyên bố rõ ràng dứt khoát rằng con người hoàn toàn là sở hữu chủ của tất cả các nguồn tài nguyên cần thiết cho tự - độ. Con đường giản dị nhất và đầy đủ nhất trong đó Đức Phật nói về những nguồn tài nguyên này là phương thức Satipatthāna. Tinh hoa của nó có thể cô đọng lại thành hai từ: ‘Chánh Niệm!’ Điều đó nghĩa là: *Chánh Niệm trong chính tâm bạn!* Thế thì tại sao? Tâm ẩn chứa tất cả: đời khổ đau và nguồn gốc đau khổ của nó, mà cũng là tận diệt cuối cùng của Bệnh Khổ và con đường đến đó. Người này hay người khác sẽ nổi bật nhất lại tùy vào tâm của chính chúng ta, vào hướng mà dòng tâm thức tiếp nhận qua chính sát na hoạt - động - tâm này, đối diện với chúng ta chỉ là trong mỗi giây phút hiện tại.

Satipaṭṭhāna, luôn liên hệ đến sát na hiện tại quan trọng này của hoạt động tâm, cần phải là giáo lý *tự - tín*. Nhưng tự tín phải được phát triển dần, bởi người không biết xoay sở dụng cụ của tâm, trở nên thường dựa vào người khác và vào thói quen; và, vì lý do đó, dụng cụ tuyệt vời này, tâm con người, thực ra, đã trở thành bất tín vì thờ ơ. Do đó con đường đến tự - quán triệt mà Satipaṭṭhāna chỉ ra, bắt đầu bằng những bước rất đơn giản mà thậm chí những kẻ nhút nhát nhất có thể đi.

Satipaṭṭhāna, trong tính giản dị đó phù hợp với lời dạy tuyên bố là Con đường Duy Nhất, bắt đầu, thực sự, với rất ít: với một trong những chức năng cơ bản nhất của tâm, *chú ý*, hay niệm sơ phác. Điểm này quả thật quá thân cận và quen thuộc đến nỗi mọi người, nếu muốn thì chỉ việc cứ dựa trên nó vào những bước đầu tiên nhất của tự - tín. Và hẳn quen thuộc như những đối tượng trước tiên của chú ý đó: chúng là những nhiệm vụ và sinh hoạt chút ít của đời sống hằng ngày. Việc niệm làm như thế nào với chúng, là: lấy chúng ra khỏi những rãnh lề thói và lựa chúng ra để kiểm tra và cải thiện.

Việc cải thiện dễ thấy này là công việc của đời sống hằng ngày, thực hiện bằng chú ý kỹ lưỡng, thấu đáo và thận trọng, sẽ động viên cho việc truy tìm tự - độ.

Sẽ có *cải thiện đáng kể trong duyên sinh tâm*, trong lúc hành động và tư tưởng bình tĩnh lắng xuống, ảnh hưởng của chúng sẽ truyền sức sống và niềm vui cho nơi có lần không hài lòng, bức bối và cáu gắt đã điều động.

Theo cách đó, nếu gánh nặng của đời sống hằng ngày thoải mái dễ chịu hơn trong mức nào đó, sẽ là chứng cứ hiển nhiên của phương thức Satipaṭṭhāna có khả năng làm vơi bớt nỗi khổ.

Tuy nhiên, chỉ mới nói kết quả sơ khởi này sẽ tương xứng với ‘lợi ích’ ở đoạn đầu (ādi -kalyāṇa) liên quan đến Pháp. Những hiệu quả cao hơn là lợi ích của đoạn giữa và đoạn cuối của lộ trình - phải đi đến và được mong ước.

Trong quá trình thực hành hơn nữa *những chuyện nhỏ trong đời sống hằng ngày* sẽ trở thành những vị thầy có trí tuệ vĩ đại, tiết

lộ dần tâm vóc mệnh mông và uyên thâm riêng của họ. Nếu biết cách hiểu ngôn ngữ của chúng, những khía cạnh huyền diệu sâu sắc của pháp người đó sẽ thừa hưởng tầm trực nghiệm của mình, và từ đó tín tâm và năng lực ẩn tàng trong chính tâm người đó sẽ phát triển.

Nhận sự hướng dẫn trực tiếp như thế từ chính cuộc đời, người ấy sẽ dần dần biết cách xử lý bản tâm vẫn vướng và những biến chứng rối rắm của tư tưởng nửa vời. Thấy cách đời sống được trong sáng và dễ dãi dưới ảnh hưởng chế ngự và chọn lọc của Chánh Niệm, người ấy cũng sẽ biết dần cách xử lý những biến chứng phức tạp không cần thiết trong đời sống thực tế của mình, do kéo dài những lề thói và những cái cần thiết một cách khinh xuất.

Satipatṭhāna trả lại tính giản dị và tự nhiên cho đời, nơi ngày càng phát sanh những thiết bị phức tạp, rắc rối và nhờ cậy hơn. Satipatṭhāna dạy đức tính giản dị và tự nhiên này chính vì lợi ích của công sức vốn có riêng của người đời, nhưng cũng nhằm làm cho họ thoải mái trong việc tự độ về tinh thần này.

Thế giới này của chúng ta chắc hẳn là phức hợp ngay trong bản chất của nó nhưng nó không cần phát triển lăm trong tính phức hợp đó của nó, và nó không cần bị rắc rối và bối rối khó xử như người không có chuyên môn, ngu dốt, tham vọng và tham lam không kiềm chế của những người đã làm ra nó. Tất cả những đặc tính này làm gia tăng những biến chứng của cuộc đời, có thể được đương đầu có hiệu quả nhờ luyện tâm trong Chánh Niệm.

Satipatṭhāna dạy con người cách để thích ứng những phức tạp lẫn lộn của đời người đó và những vấn đề nan giải ở đời: trong ví dụ đầu tiên, nhờ có tâm thích ứng và nhu nhuyễn, với nhạy cảm đáp ứng giỏi trong những tình huống thay đổi, với việc ‘thành thạo áp dụng đúng phương tiện’ (nghĩa là: Ý Thức Rõ Tính Hợp Thời). Khi sự phức tạp trong đời giảm xuống đến mức tối thiểu nhất, ở mức hợp lý nào đó, cũng có thể nhờ Chánh Niệm giúp nên được thông suốt. Nhằm mục đích đó, nó dạy cách giữ công việc của người ấy, cả đời và đạo, vốn khéo gọn gàng và không khát nợ và cũng chẳng mắc nợ; cách sử dụng và giữ giây cương điều khiển; cách phối hợp nhiều sự kiện trong

đời, và cách phụ thuộc vào chúng đối với mục đích đồng mãn và cao thượng.

Satipatthāna đưa lên lý tưởng *giản dị cái cần và muốn* cho những biến chứng có thể suy giảm được. Để nhấn mạnh lý tưởng này ngày nay là ý định cấp thiết nhất của khuynh hướng hiện đại nguy hiểm không tự nhiên gây ra, tuyên truyền, và làm ‘duyên’ cho, luôn cần cái mới. Khi những hậu quả của khuynh hướng đó, xuất hiện trong đời sống kinh tế và xã hội, thuộc loại nhân thứ yếu gây ra chiến tranh, trong lúc cội rễ của khuynh hướng đó – tham ái – là một trong những nhân chính của nó. Phải kiểm tra ngay sự phát triển đó cho phúc lợi vật chất và tinh thần của nhân loại. Và đối với vấn đề đặc biệt của chúng ta, tinh thần tự độ – làm cách nào tâm người trở nên tự tin được nếu nó tiếp tục đầu hàng chính nó đối với công việc mệt mỏi bất tận của nhu cầu tưởng tượng tăng mãi không dứt bắt phải ngày càng phụ thuộc hơn vào người khác? Đời sống giản dị nên được tu tập vì lợi ích của vẻ đẹp vốn có của riêng nó cũng như vì lợi ích của tự do nó ban cho.

Bây giờ chúng ta hãy bàn lướt qua những biến chứng *bên trong* nào có thể tránh được, hay ít ra một số ít trong chúng. Ở đây Satipatthāna dạy cách điều khiển và cải thiện dụng cụ chính của con người, tâm, và chỉ mục đích đúng của việc sử dụng nó.

Nguồn gốc thường sanh những biến chứng phức tạp bên trong và bên ngoài là *can thiệp* vớ vẩn và không cần thiết. Nhưng người thực sự chánh niệm trước hết sẽ chăm lo việc của riêng tâm mình. Ý muốn can thiệp sẽ bị ngăn một cách hữu hiệu nhờ có thói quen Thuần Chú Tâm, đối ngược hẳn với can thiệp. Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt, hướng dẫn hành động cần trọng, rồi sẽ khảo sát cẩn thận mục đích và tính hợp thời của hoạt động có dự định can thiệp, và hầu như đa phần sẽ khuyên nên bỏ đi.

Nhiều biến chứng phức tạp bên trong là do thái độ quá khích của tâm và do xử lý đại đột những cặp đôi lập khác nhau vận hành trong đời sống. Đầu hành thái độ quá khích này của bất cứ loại mô tả nào sẽ hạn chế tự do hành động và suy nghĩ và khả năng thực hiểu của người đó; nó giảm bớt tính độc lập và những cơ hội của tự độ tinh thần thực tiễn và hữu hiệu. Do không biết luật

vận hành của những cặp đối lập hay bởi đứng nhiều phía của cả hai thái cực trong cuộc xung đột lâu dài, người ấy sẽ trở nên con tốt vô dụng trong chuyển động hồi quy của chúng. Satipatthāna được diễn tả như là Con đường giữa hai thái cực (Trung Đạo) của Đức Phật là con đường dẫn lên và trên thái cực và đối nghịch. Nó chinh lại việc phát triển phiến diện bằng cách bổ sung bất cập và giảm thiểu thái quá. Nó thấm nhuần ý thức tương xứng, khao khát hài hoà và quân bình mà không thể không có tinh thần tự tín bền lâu và tự độ hữu hiệu.

Như ví dụ, hai loại tính cách đối nghịch có thể được đề cập như chúng được đề ra và mô tả chi tiết hơn, bởi C. G. Jung: ‘hướng nội’: hướng vào bên trong và hướng ngoại mà phần nào bao hàm những đối nghịch khác nhau như thế như loại trầm mặc và năng động, thích sống cô đơn và thích làm bạn với người khác, v.v... Tính cách như Con Đường Trung Đạo, khắc quá sâu vào Satipatthāna đến nỗi phương thức này, thực ra, có khả năng hấp dẫn cũng như bù đắp cho cả hai loại.

Người bắt đầu hành thiền sẽ thường ý thức một cách đau buốt rằng một đôi khi có sự khác biệt đáng kể trong duyên sinh tâm trong đời sống hằng ngày của họ và trong thời gian giới hạn đã quy định cho pháp hành tinh thần. Nhờ Satipatthāna mà khoảng cách giảm dần và cuối cùng khép lại bằng cách hợp cuộc sống và pháp hành với nhau, sẽ có lợi ích cho cả hai. Nhiều người nản lòng vì sự khác biệt như đã nói ở trên, và vì đã nỗ lực thất bại, họ đã bỏ con đường của văn hoá tâm và tự độ tinh thần, và đầu hàng những tín ngưỡng dạy rằng con người có thể chỉ được cứu rỗi nhờ ân sủng. Điều này không xảy ra như thế đối với đệ tử của phương thức tự tín và tự độ của Satipatthāna.

Nguồn gốc khác của những biến chứng bên trong là ảnh hưởng có tác động mạnh và không thể tiên đoán được của tiềm thức. Nhưng nhờ Thuần Chú Tâm liên lạc tự nhiên, thân gần, và ‘hữu nghị’ hơn với nó và sẽ có hiệu quả, nhờ phát triển hiểu biết với những rung động hơn của thân và tâm, và ủng hộ qua thái độ ‘chờ đợi và lắng nghe’ hầu tránh tất cả sự can thiệp thô và có hại đến lãnh vực tiềm thức. Trong cách đó, và nhờ ánh sáng của Chánh Niệm toả từ từ và đều đặn, tiềm thức sẽ trở nên ‘lưu loát’ hơn và phục tùng hơn để điều khiển, nghĩa là có khả năng được

phối hợp với, và hữu ích cho, những khuynh hướng điều hành của tâm thức. Nhờ giảm yếu tố nổi lên không thể tiên đoán cũng chẳng quản lý được từ tâm thức, tự - tín sẽ nhận được nền tảng bảo đảm an toàn hơn.

Trong tinh thần tự tín của nó, Satipaṭṭhāna không đòi hỏi bất cứ một *kỹ thuật* tỉ mỉ nào hay những thiết kế bên ngoài. Đời sống hằng ngày là vật liệu hoạt động của nó. Nó không có gì để làm với bất cứ việc thờ cúng hay nghi lễ ngoại nhập nào cũng không tham khảo ‘những khởi xướng’ hay ‘kiến thức bí truyền’ trong bất cứ cách nào khác hơn là bằng tự - chứng (ngộ).

Chỉ dụng các duyên tìm thấy trong đời, Satipaṭṭhāna không đòi hỏi hoàn toàn riêng tư hay đời sống giản dị yên tĩnh, mặc dù trong số đó vài người thực hành, ước muốn và nhu cầu này có thể phát sanh. Tuy nhiên, thỉnh thoảng ẩn cư một thời gian hữu ích cho khởi xướng pháp hành nghiêm ngặt và có phương pháp này, và đẩy mạnh tiến bộ hơn trong pháp hành. Xã hội phương Tây cũng vậy, nên cung ứng nhiều cơ hội cho việc ẩn cư có kỳ hạn trong môi trường thích hợp. Cách có giá trị đối với việc hành thiền nghiêm ngặt, không khí ‘yên tĩnh của những ngôi nhà’ sẽ là nguồn tái sinh thể xác và tinh thần từ những hiệu quả của văn minh đô thị.

Satipaṭṭhāna là con đường của tự - giải thoát. Dựa trên Luật Nhân Quả, nghĩa là: tự có trách nhiệm đối với hành động của mình. Satipaṭṭhāna trong pháp hành hoàn tất và mục đích tối hậu của nó, không thể sánh với niềm tin mong được cứu rỗi bởi năng lực nào đó, trong thiên ân dành riêng cho, hay trong thiên trầm tư mặc tưởng do các linh mục hướng dẫn.

Satipaṭṭhāna thoát khỏi giáo điều, khỏi tin cậy vào ‘những tiết lộ của thiên sứ’, hay quyền lực bên ngoài nào trong những vấn đề thuộc lãnh vực tâm linh. Satipaṭṭhāna dựa trên kiến thức thể nghiệm trực tiếp bằng mắt thấy tai nghe. Nó dạy cách thanh lọc, mở rộng và đào sâu suối nguồn chính của chân kiến thức này - trực nghiệm. Lời của Đức Phật được tiếp nhận và áp ủ bởi hàng đệ tử Satipaṭṭhāna những lời chỉ dẫn đi đường chỉ tiết đã cho bởi người đã trải qua rồi cả độ dài của Con Đường này, và do đó đáng tin. Nhưng nó trở thành tài sản tinh thần của hàng đệ tử chỉ

tùy vào mức xác minh bằng chính kinh nghiệm riêng của mỗi người.

Tính chất của Satipatṭhāna này như là một thông điệp tự - tín và tự - độ được chứng minh bằng tài liệu lịch sử trong chính lời Đức Phật, dạy vào chính ngày cuối đời Ngài, sự kiện này đã cho lời dạy có tầm quan trọng đặc biệt.

Vì thế, Ananda, hãy là hải đảo cho chính mình, Hãy là nơi nương tựa cho chính mình! Đừng để chính con nương tựa nơi nào bên ngoài! Chân lý (Pháp) là hải đảo của các con, Chân lý là nơi nương tựa của các con! Chớ nương tựa vào ai khác! Và lời này được thực hành ra sao?

‘Do đó, Ananda, vị Tỳ Khưu sống quán thân, trên thân – quán thọ trên thọ - quán tâm trong tâm và quán pháp trong pháp, ting cần, ý thức rõ ràng và chánh niệm, vượt qua tham ưu ở đời.

‘Và bất cứ ai, Ananda, hoặc bây giờ hoặc sau khi Như lai tịch diệt, sẽ là hải đảo cho chính họ, là nơi nương tựa cho chính họ, không đi lấy nơi nương tựa nào bên ngoài, nhưng nắm giữ chân lý như hải đảo và nơi nương tựa của chính họ, không nương tựa vào nơi nào khác- Ananda- chính họ giữa hàng tỷ khuu của Như Lai, sẽ đạt đến đỉnh cao nhất – nhưng họ phải thiết tha học. --
Kinh Đại Niết Bàn

Hàng hậu học nghiêm túc sẽ hiểu ra sức mạnh có tính thuyết phục trong lời cuối cùng của Đức Từ Phụ.

Đối với phần còn lại, chính là nói đúng và cộc lốc rằng, sau khi hàng đệ tử nhận đầy đủ thông tin về Con Đường và Mục Đích, có hai luật cho nó thành công pháp hành tinh thân là: "Bắt đầu!" và ‘Tiếp tục đi!’

-ooOoo-

-5-

PHƯƠNG THỨC CHÁNH NIỆM Ở MIỀN ĐIỆN

Mặc dầu những đặc tính nổi bật của thiền Satipaṭṭhāna dường như quá đơn giản và rõ ràng sau một lần nghe hay đọc về chúng, tuy nhiên khái niệm phổ biến về cách thực hành phần lớn vẫn còn mơ hồ. Ngay cả trong mấy nước quốc giáo, hiểu đúng và thực sự hành đã từng tụt lại sau khá xa, chỉ giữ lại thái độ chủ yếu là tôn sùng và cảm kích tri thức. Chính ở Miến Điện vào thế kỷ thứ hai mươi này, sự thay đổi đã ảnh hưởng tình hình sâu sắc nhờ chư tăng những người, với tâm tâm cầu đã phác thảo rõ ràng lại những đặc điểm nổi bật của Phương thức Chánh Niệm. Nhờ quý ngài tận lực hành thiền, đã dời đi nhiều chướng ngại cho người khác để họ hiểu đúng và thực hành Con Đường Duy Nhất này. Rồi có nhiều người hành rất nhiệt tâm và tinh cần ở Miến Điện và chẳng bao lâu cũng có ở nhiều nước khác.

Vào đầu thế kỷ này U Narada - một tu sĩ người Miến quyết chí đem thực chứng lời dạy mà người đã học, nỗ lực tìm cầu cho ra hệ thống hành thiền để cống hiến cách tiếp cận trực tiếp đến Mục Đích Cao Nhất, mà không cần những phụ tùng công kênh. Đi khắp nơi trong nước, gặp nhiều vị cho người cách thực hành nghiêm nhặt, nhưng không thể có được lời hướng dẫn nào làm người toại nguyện. Trong quá trình tìm cầu này, đến những hang động hành thiền nổi tiếng trong những ngọn đồi ở Sagaing ở miền Thượng Miến Điện, người gặp một vị tu sĩ, được tin là đã vào con đường cao thượng của các bậc Thánh (ariya-magga) nơi thành tựu Giải Thoát cuối cùng. Khi Đại Đức U Narada đặt câu hỏi này với vị ấy, Vị ấy hỏi lại "Tại sao đệ đi tìm cái ngoài lời của Từ Phụ? Phải chăng ngài đã tuyên bố Satipaṭṭhāna là Con Đường Duy Nhất?"

U Narada ghi nhớ câu hỏi này. Nghiên cứu lại văn bản và những lời giải thích theo truyền thống của nó, suy gẫm sâu xa về những lời đó và đem vào thực hành rất tinh cần, cuối cùng người mới hiểu ra những đặc điểm chính yếu của nó. Những kết quả đạt được nhờ tự thực hành đã thuyết phục rằng người đã tìm ra cái người đang tìm: phương pháp luyện tâm chứng ngộ cao nhất ngắn gọn và hiệu quả. Từ kinh nghiệm tự thực hành của mình người phát triển thành những nguyên tắc và chi tiết của pháp hành hình thành nền tảng cơ bản cho những ai theo người như những đệ tử gián tiếp hay trực tiếp. Để đặt tên cho phương pháp

luyện tâm của Đại Đức U Narada trong đó những nguyên tắc của Satipatṭhāna được áp dụng trong cách triệt đề và dứt khoát thế này, chúng tôi tạm gọi nó ở đây là phương thức Satipatṭhāna ở Miến Điện không có nghĩa đó là phát minh của người Miến nhưng vì chính vì ở đất nước Miến Điện pháp hành theo Con đường xưa cổ đã từng được phục hồi sinh lực một cách thành thạo.

Đệ tử của Đại Đức Narada đã truyền bá kiến thức của phương pháp của người trong khắp đất nước Miến Điện cũng như những nước Phật giáo khác, và nhiều người thu được lợi ích vô cùng nhờ phương pháp này và họ đã tiến bộ trên đường Đạo. Đại Đức U Narada Mahāthera, được biết rộng rãi ở Miến Điện như là Sayadaw Jetavan (hay Mingun), từ trần vào ngày 18 tháng ba năm 1995, hưởng thọ 87 tuổi. Nhiều người tin rằng ngài đã đến mức Giải Thoát cuối cùng (Thánh A la hán: Arahatta).

Đó là nguyên nhân mãn nguyện sâu sắc mà, nước Miến Điện ngày nay, pháp hành và hướng dẫn trong Satipatṭhāna đang phát triển rực rỡ và mang lại kết quả rộng lớn đáng kể, như vậy cung ứng một sự tương phản đánh vào những làn sóng vật chất đang lan tràn khắp thế giới. Satipatṭhāna ngày nay trở thành một lực lượng mạnh trong đời sống tôn giáo của nước Miến Điện. Nhiều ngàn người đang thực hành những khoá thiền Satipatṭhāna rất nghiêm túc ở nhiều trung tâm thiền trong nước. Những khoá này được nhiều tăng ni cũng như phật tử tham gia thực hành tinh cần. Đó là dấu hiệu của trí tuệ chín muồi mà chính phủ Miến Điện, dưới sự lãnh đạo của Bộ trưởng U Nu, ngay sau khi đất nước giành lại độc lập, khuyến khích và ủng hộ những trung tâm thiền, hiểu rõ rằng tâm đã thuần thực sẽ là của cải cho đất nước trong mọi tầng lớp nhân dân.

Nổi bật nhất giữa các thiền sư Satipatṭhāna ngày nay là Đại Đức Mahasi Sayadaw (U. Sobhana Mahāthera), nhờ ngài trực tiếp hướng dẫn các khoá thiền, nhờ sách và những bài thuyết giảng của ngài đã đóng góp rất nhiều vào việc phát triển pháp hành ở Miến Điện hàng mấy ngàn người đã gặt hái được vô số lợi ích nhờ được ngài giàu kinh nghiệm và khéo hướng dẫn. không thiếu chi người nam nữ, trẻ già, nghèo giàu, trí thức hay dân đen đều đã từng thực hành đầy nhiệt tâm tinh cần cao, và có kết quả.

Chính là nhờ nỗ lực của Đại Đức Mahāsi Sayadaw và những đệ tử của ngài, pháp hành của phương pháp thiền này đã lan trải đến Thái Lan và Tích Lan, và chuẩn bị thành lập trung tâm thiền ở Ấn Độ.

LỜI HƯỚNG DẪN PHÁP HÀNH SATIPATTHĀNA ĐƯỢC GIẢNG DẠY CÓ PHƯƠNG PHÁP Ở MIẾN ĐIỆN

Nhận xét tổng quát

Tin tức sau đây sẽ cho biết về khoá thiền thực hành phương thức Satipatthāna nghiêm ngặt. Khoá thiền được tổ chức tại ‘Thathana Yeitha’ ở thủ đô Yangon, nước Miến Điện, dưới sự hướng dẫn của Đại Đức Mahāsi Sayadaw (Đại Lão Hoà Thượng U Sobhana).

Khoá thiền thực hành ở trung tâm này thường kéo dài một đến hai tháng. Sau thời gian đó, thiền sinh được yêu cầu tiếp tục hành thích hợp với hoàn cảnh và môi trường sinh hoạt của mỗi cá nhân. Suốt trong khoá thiền thực hành nghiêm ngặt thiền sinh không được đọc, viết hay làm bất cứ việc gì khác hơn hành thiền và những sinh hoạt hằng ngày. Hạn chế tối đa nói chuyện. Thiền sinh cư sĩ, ở thiền viện đó, thọ trì tám giới trong suốt thời gian hành ở đó gồm kiêng thức ăn cứng và một số thứ nước nào đó, như sữa v.v... sau 12 giờ trưa, sau ngộ.

Dù chỉ viết một câu ngắn gọn về việc hành thiền, cũng đã hạn chế ngay những bước đầu tiên khi được làm ở đây, không thể thay được việc đích thân hướng dẫn của thiền sư giàu kinh nghiệm, một mình người có thể quan tâm đúng lúc những yêu cầu và mức tiến của mỗi thiền sinh. Do đó những ghi chú sau đây chỉ có ý nghĩa đối với những người không tiếp cận được với thiền sư giàu kinh nghiệm. Con số này thực sự rất lớn, ở Phương Đông cũng như phương Tây, đã khiến người viết chép tặng những ghi chú này, cùng với tất cả những khuyết điểm cố hữu, như phân phụ lục của pháp hành cho thân bài chính của cuốn sách.

Chính nguyên tắc cơ bản của phương thức Satipatthāna, người đệ tử nên xem như những bước đầu tiên trên nền tảng cơ bản

kinh nghiệm của chính mình. Nên học để thấy mọi sự mọi vật như chúng đang là, và nên kinh nghiệm chúng trong chính bản thân mình. Người ấy không nên dễ bị ảnh hưởng bởi người khác cho những lời đề nghị và gợi ý về những gì người ấy có thể thấy hay mong được thấy. Do đó, trong khoá thiền đã đề cập trước, không cho có lời giải thích lý thuyết nào, nhưng chỉ thuần những hướng dẫn về làm gì và không nên làm gì, vào lúc bắt đầu hành. Sau vài bận thực hành ban đầu, chánh niệm trở nên sắc bén hơn, và thiền sinh trở nên ý thức những đặc tính trong đề mục chánh niệm của mình mà từ đó không chú ý, thiền sư có thể, trong từng trường hợp quyết định chỉ nói (như thường lệ), ‘Tiếp tục!’ nhưng chỉ rõ ngắn gọn hướng mà người đệ tử chú tâm có thể sẽ mang lại hữu ích. Đó là một trong những bất lợi của câu được viết ra mà ngay cả những lời chỉ dẫn này không thể cho, khi chúng phụ thuộc chính yếu vào tiến bộ của mỗi thiền sinh vào lúc bắt đầu pháp hành của người đó. Tuy nhiên, nếu lời chỉ dẫn được cho ở đây được áp dụng khăng khít thì kinh nghiệm riêng của mỗi thiền sinh sẽ trở thành thầy của người đó và sẽ hướng dẫn người ấy đi an toàn, dầu phải chấp nhận rằng thiền sinh dễ tiến bộ hơn dưới sự hướng dẫn trực tiếp của thiền sư có kinh nghiệm.

Trần an lòng tự tin và thái độ quán sát tỉnh táo là đặc tính của pháp hành thiền này. Một vị thiền sư Satipaṭṭhāna đúng chuẩn sẽ rất trầm lặng trong giao tiếp với những ai người hướng dẫn; người sẽ tránh tìm cách áp đặt họ bởi nhân cách của người và làm người "theo" họ. Người sẽ không dụng bất cứ một phương tiện nào có khả năng xui khiến tự động gọi ý, hay thôi miên hoặc chỉ là niềm hân hoan xúc cảm nào đó. Những ai thích dùng những phương tiện này cho chính họ hoặc cho người khác sẽ bị xem ở trên đường đối lập với Con Đường Chánh Niệm. Khi tiếp tục pháp hành này, không nên mong đợi ‘những kinh nghiệm huyền bí’ hay hài lòng với những cảm xúc hời hợt. Sau khi người đó đã phát nguyện tinh cần hành, thì không nên tham đắm vào những tư tưởng sẽ thành tựu tương lai hay áp ủ mong có kết quả nhanh. Thà dành trọn thời gian để tinh tấn hành cho thuần thực những bài tập rất giản dị đó sẽ được mô tả ở đây. Vào lúc bắt đầu, thậm chí thiền sinh nên xem những bài tập đơn giản đó như những mục đích trong chính chúng, nghĩa là kỹ thuật tăng trưởng chánh niệm và định tâm. Bất cứ ý nghĩa phụ thêm nào của những bài tập này sẽ tự mở ra cho thiền sinh, trong quá trình

hành thiền. Đề cương không rõ về ý nghĩa đó xuất hiện tận chân trời trong tâm trí thiền sinh, dần dần sẽ trở nên rõ hơn và cuối cùng chúng hiện diện đòi hỏi thiền sinh phải tiến đều về phía đó.

Phương pháp phác thảo ở đây xếp vào loại Thuần Minh Triết (*sukha vipassanā*), đó là pháp hành trực tiếp và dành riêng cho tuệ quán chiếu thâm nhập, mà không có đặc định trước (*jhāna*). Trong giai đoạn đầu, phương pháp này nhằm mục đích phân biệt những tiến trình thân và tâm (*nāma-rūpa-pariccheda*) trong mỗi tính cách riêng của mỗi người bằng kinh nghiệm riêng của chính người đó. Tỉnh giác nhạy bén càng tăng càng rõ bản chất của những tiến trình này và định tâm mạnh hơn (lên đến Cận Định) sẽ có kết quả đi sâu vào tuệ quán Ba Đặc Tính của đời sống- Vô Thường, Khổ và Vô Ngã- dần dần dẫn đến thành tựu các Tầng Thánh (đạo-quả), đó là Giải Thoát cuối cùng. Phương pháp đến mục đích cuối cùng dẫn qua Bảy Giai Đoạn Thanh Tịnh (*satta visuddha*) được Buddhaghosa trình bày trong cuốn Thanh Tịnh Đạo.

Thế chất: Những yếu tố cần thiết ban đầu

Oai nghi: Kiểu ở phương Tây, ngồi trên ghế với hai chân thông xuống hơi không được ưa thích đối với những người thích ngồi những thời thiền kéo dài lâu hơn, không thoải mái và không thường nhúc nhích. Khi ngồi trên ghế người mới thực tập trong khi tự điều khiển có thể dễ phát sinh bất cứ ý muốn nhúc nhích chân hay thân thậm chí ngay trước khi tứ chi bị tê cần phải đổi; hay người đó có thể giữ chân hay thân quá căng cứng không thể làm cho thân tâm dễ chịu được. Tuy nhiên, trong những oai nghi với hai chân gấp lại, mông đặt trên nền rộng và vững, thân thành hình tam giác. Khi hai chân bắt chéo lại hay đặt lên nhau, ngồi không quá dễ bị nhúc nhích và không cần thiết lắm. Khi thực hành người ấy có thể duy trì oai nghi như thế trong những thời thiền dài.

Oai nghi Yoga được biết nhiều nhất, với hai chân bắt chéo nhau, tư thế hoa sen (*padm āsana*), hơi khó đối với hầu hết người Phương Tây. Dầu có lợi ích cho thiền nhằm mục đích hoàn toàn định tâm (*jhāna*), nó ít có quan trọng trong pháp hành

Satipaṭṭhāna. Do đó, chúng ta sẽ không mô tả nó ở đây, nhưng quay qua mô tả hai oai nghi dễ hơn.

Trong tư thế *vīrāsana* (tư thế ‘anh hùng’), chân trái gấp lại và đặt lên nền và chân phải đặt lên chân trái, gối phải trên bàn chân trái và bàn chân phải trên gối trái. Trong tư thế này không bắt chéo chỉ gấp chân lại.

Trong tư thế *sukhāsana* (‘tư thế thoải mái’) hai chân gấp lại và đặt lên nền bằng phẳng. Gót bàn chân trái đặt giữa chỗ gấp chân phải; các ngón chân ở giữa chỗ gấp gối của chân phải. Khung ngoài của chân trái. Tư thế này thoải mái nhất vì không có áp lực nào trên tứ chi cả, và do đó được giới thiệu trong các trung tâm thiền ở Miền Điện như đã đề cập trước.

Nhằm được thoải mái trong một trong hai tư thế này chủ yếu là hai gối đặt vững chắc và không căng trên chỗ nâng đỡ chúng (sàn, trên chỗ ngồi hay trên chân khác). Đối với thiền sinh tinh tấn nhất, những lợi ích của tư thế với hai chân gấp rất hữu ích này đến nỗi nó sẽ xứng với nỗ lực của người đó trong việc tự luyện mình một trong những tư thế như vậy. Nhưng nếu những tư thế này trở nên dễ đối với người đó, thì nên cho phép một thời gian riêng nào đó để luyện một tư thế bất kỳ mà có thể sử dụng khả năng tốt nhất của người đó, đối với việc quán tưởng trầm tư hay thuần chú tâm. Tuy nhiên vì lợi ích huấn luyện tư thế như thế, người đó không nên trì hoãn hay quấy rầy nỗ lực đã quyết định để đạt và duy trì định tâm ở mức cao, và nhằm mục đích đó người ấy trong lúc này có thể sử dụng kiểu ngồi nào thoải mái thích hợp nhất với họ vì họ có thể có nhiều điều bất lợi như đã nói trước. Lúc ấy người đó có thể ngồi trên ghế dựa lưng thẳng và cao để đôi chân được đặt trên sàn tự nhiên.

Khi ngồi với đôi chân gấp lại, có thể dùng cái gối, mảnh vải xếp lại hay cái mền đặt dưới mông, để nó được ngang tầm với đôi chân. Thân nên giữ thẳng nhưng không quá căng thẳng hay cứng nhắc. Đầu nên hơi cúi xuống phía trước, mắt nhìn thoáng nhẹ tự nhiên như vị trí của cái đầu. Người ấy có thể để mắt ở điểm mà bất cứ đối tượng nhỏ và thoáng qua nào cũng vào tiêu điểm của cái nhìn lướt qua đó; tốt nhất là dáng hình học như hình khối lập phương hay hình chóp, không sáng hay không có bề mặt phản

chiếu ánh sáng, và không có gì khác có thể làm đổi hướng suy tư. Dĩ nhiên, không cần thiết ở trong dạng như thế này.

Thiền sinh nữ phương đông không thích ngồi kiêu một trong hai tư thế với chân gấp như đã mô tả ở trên, cũng không bắt chéo chân. Họ quỳ gối lên cái đệm nhồi kỹ và căng phẳng, ngồi trên hai gót chân, hai tay đặt trên gối.

Đối với kiểu ngồi đó, thiền sinh sẽ phải rất thận trọng, và áp dụng ‘í thức rõ ràng sáng suốt thích hợp’ vào trường hợp riêng của mình.

Quần áo nên rộng, ví dụ thắt lưng nên được nới lỏng. Trước khi bắt đầu hành thiền người ấy nên chắc rằng các cơ bắp đều giãn, ví dụ các cơ bắp ở cổ, vai, mặt, tay...

Ăn: Trong các nước Phật Giáo Nguyên Thủy, những ai tham gia trọn khoá thiền nghiêm ngặt ở các trung tâm thiền, thường giữ giới, trong những giới đó, giới thứ sáu của tỳ khưu, đó là kiêng ăn thức ăn cứng và các thức uống bổ dưỡng sau giờ Ngọ. Tuy nhiên, đối với những ai làm việc suốt ngày, điều này khó có thể thực hiện được dù chỉ có thể thực hiện được trong những thời gian hành thiền vào cuối tuần hay vào những ngày nghỉ. Tuy nhiên, trong trường hợp nào, đối với ai muốn hành thiền tinh cần đều đặn, thì điều độ trong ăn uống rất được ưa chuộng. Không phải không có lý do Đức Phật thường nhắc nhở ‘ăn uống điều độ’ cho những ai tận tụy trong pháp hành. Kinh nghiệm sẽ làm rõ những lợi ích của nó cho những ai quyết định tiến bộ thực sự trong pháp hành và không hài lòng với những nỗ lực hời hợt.

Thái độ Tâm: Những yếu tố cần thiết ban đầu

Mục đích của pháp thiền được diễn tả ở đây, là mục đích cao nhất mà Đức Phật đã ban cho. Do đó khi thực hành nên bắt đầu với thái độ tâm có lợi ích cho mục đích cao như thế. Thiền sinh Phật Giáo có thể bắt đầu với đọc Quy Y Tam Bảo, ghi nhớ trong tâm ý nghĩa thực sự của hành động đó. Điều này sẽ truyền thêm đức tin cho người đó, điều đó rất quan trọng cho sự tiến bộ trong pháp hành: niềm tin vào người thầy và sự hướng dẫn vô song, Đức Phật; niềm tin vào hiệu quả giải thoát của pháp (*Pháp*), và

đặc biệt vào Con Đường Chánh Niệm; niềm tin phát sanh từ sự kiện rằng đã từng có nhiều người chứng ngộ hoàn toàn Giáo Pháp: Giáo Hội Tăng Già (thánh tăng), Những Bậc Thành Tựu (*Ala hán*). Những bằng chứng đầy tính thuyết phục như thế sẽ làm người ấy no vui với niềm tin hân hoan vào khả năng của chính mình và sẽ cho người đó đôi cánh để nỗ lực hơn nữa. Trong tinh thần như thế, những người nương tựa vào Ba Lý Tướng này sẽ bắt đầu hành thiền với nguyện vọng âm thầm nhưng quyết đạt được mục đích tối cao, không phải trong tương lai xa nhưng ngay trong kiếp sống này.

‘Bây giờ con sắp đi trên Con Đường mà Chư Phật và Chư Thánh Đế Tử đã trải qua. Nhưng một người lười biếng không thể bước trên con đường đó. Mong cho con có nghị lực để vượt qua! Mong cho con thành tựu’

Nhưng cũng có những người không phải Phật tử sẽ làm tốt khi xem xét rằng, trong khi theo thậm chí một phần Con Đường Chánh Niệm, người đó bước vào vùng đất và được thánh hoá thành Phật tử, và do đó đáng được kính trọng. Sự tỉnh giác nhận như thế sẽ giúp người đó tiếp tục nỗ lực đi trên Con Đường:

Phải tinh cần nỗ lực quán triệt và phát triển tâm

Nếu một khi bạn thấy có nhu cầu.

Sao không thực hiện ngay?

Con đường đã đánh dấu rõ.

Mong những gì tôi thắng được

Dem lại hạnh phúc cho tôi và tất cả chúng sanh!

Tâm đem lại mọi nguồn hạnh phúc

Cũng như mọi nỗi thống khổ.

Để chiến thắng khổ ưu

Nay bước theo Con Đường Chánh Niệm.

Mong những gì tôi thắng được

Dem lại hạnh phúc cho tôi và tất cả chúng sanh!

Chương Trình Hành Thiền

1. Rèn luyện Chánh Niệm tổng quát. Trong suốt quá trình rèn luyện nghiêm ngặt, thời gian hành thiền là trọn một ngày, từ

sáng đến tối. Điều này không có nghĩa thiền sinh nên hành trong suốt thời gian đó dành cho riêng đơn độc, một đề mục chính của thiền chúng ta sẽ nói đến sau đây. Mặc dầu thiền sinh chắc chắn nên chú tâm vào đề mục càng nhiều bao nhiêu người ấy có thể, dĩ nhiên sẽ có những chỗ dừng giữa những đợt riêng của pháp hành chính; và đối với người mới thực tập hành những chỗ dừng này sẽ thường hay xảy ra và kéo dài một khoảng thời gian lâu. Nhưng trong những khoảng thời gian giữa này hoặc lâu hay mau, sợi dây dẫn chánh niệm sẽ bị rớt hay được cho phép chùng xuống. Chánh Niệm trong tất cả mọi hoạt động và nhận thức sẽ được duy trì trong suốt ngày đến mức lớn nhất có thể: bắt đầu với ý nghĩ đầu tiên và nhận thức khi thức dậy, và chấm dứt với tư tưởng cuối cùng khi ngủ. Chánh Niệm tổng quát này bắt đầu với, và giữ lại như phần trung tâm của nó, Tỉnh Giác trong Bốn Oai Nghi (*iriyāpatha-manasikāra*), nghĩa là: đi, đứng, ngồi và nằm xuống. Điều đó có nghĩa là, người đó phải ý thức trọn vẹn oai nghi hiện đang sử dụng, và về bất cứ sự chuyển đổi nào của nó (gồm ý định trước khi chuyển tư thế), về bất cứ cảm giác nào liên hệ với oai nghi, chẳng hạn áp lực nghĩa là nhận biết sự xúc chạm của thân (thân thức), và bất cứ cảm giác nào đau nhức hay dễ chịu có thể ghi nhận được (Quán Thọ). Chẳng hạn, khi nằm xuống ban đêm và thức giấc khi sáng sớm, người ấy nên nhận biết tư thế nằm nghiêng của mình và về cảm giác đụng chạm ('nằm xuống, đụng').

Thiền sinh ngay lập tức không thể có khả năng chú tâm vào tất cả hay thậm chí đa phần những hoạt động và những ấn tượng của một ngày. Do đó người ấy có thể bắt đầu với một mình oai nghi rồi dần dần chánh niệm mở rộng tầm đến tất cả những sinh hoạt thường nhật như mặc quần áo, giặt rửa, ăn, v.v.... Việc mở rộng này sẽ đến tự nhiên khi, sau vài ngày đầu tiên dành toàn bộ thời gian cho pháp hành, tâm sẽ trở nên bình lặng hơn, quán sát rõ hơn và chánh niệm rõ hơn.

Một ví dụ có thể dẫn chứng làm sao chánh niệm có thể được áp dụng đúng trong một chuỗi sinh hoạt: ý muốn đánh răng rửa mặt vào buổi sáng, và người đó nhận biết ý muốn đó (nhận biết tư tưởng: ('người ấy biết tâm và đối tượng của tâm')); người ấy thấy cái ly và bình nước, ở một khoảng cách nào đó (nhãn thức); đi về phía đó (nhận biết oai nghi); dừng lại ở đó (nhận biết oai

nghe); đưa tay đến cái bình nước (‘hoạt động ý thức rõ khi cúi khi duỗi’); cầm bình nước (nhận biết sự xúc chạm’), v.v...

Khi thực hiện những hoạt động này, người ấy cũng nên chú ý cảm những giác vừa lòng hay không vừa lòng phát sanh (‘Quán Thọ’), của ý tưởng đi lạc xen vào dòng chánh niệm (Quán Tâm: ‘tâm không tập trung’), có tham (chẳng hạn khi ăn; Quán Tâm: ‘tâm có tham’; Quán Đối Tượng của Tâm: Triền Cái Tham, hay Kiết Sử sanh khởi qua lưỡi và vị), v.v... Nói tóm lại, thiền sinh nên nhận biết tất cả những gì đang xảy trong thân và tâm. Thiền sinh sẽ thực tập tất cả bốn đề mục của Satipaṭṭhāna theo cách đó, suốt trong một ngày hành thiền.

Áp dụng Chánh Niệm chi tiết như thế liên hệ đến việc làm chậm lại những động tác một cách thích đáng hầu có thể duy trì chỉ trong khoảng thời gian hành thiền nghiêm ngặt, và không, hay chỉ hiếm khi, trong suốt đời sống hằng ngày. Tuy nhiên, kinh nghiệm và hiệu quả của tập chậm lại đó sẽ chứng tỏ tốt và hữu ích trong nhiều cách.

Ứng dụng làm chậm lại vào sinh hoạt thường lệ của một ngày, chánh niệm không cần phải hướng trực tiếp vào tất cả những chi phần nhỏ (vì nó nên ở với chủ đề chính). Nếu chánh niệm đi sát những sinh hoạt này sẽ đủ, chỉ thuần chú ý những chi tiết đang thể hiện đó không phải cố gắng gì cả.

Mục đích sơ khởi của áp dụng chánh niệm tổng quát này là tăng cường tỉnh giác và định tâm đến mức làm thiền sinh có thể theo dõi dòng biến chuyển không ngừng của những ấn tượng và hoạt động lỏm đóm của thân tâm, trong khoảng thời gian lâu dài và không gián đoạn chú tâm hay không có gián đoạn nào mà không chú ý. Điều đó được xem là ‘chánh niệm không bị ngắt quãng’, nếu thiền sinh không bị cuốn đi bởi những ý tưởng lạc đề, nhưng nếu những ngắt quãng của chú tâm được ghi nhận ngay khi chúng xảy ra, hay ngay sau đó. Đối với người mới thực tập, sẽ hài lòng với những tiêu chuẩn của ‘chánh niệm tổng quát’ qua tiến trình đó.

2. Thực hành chủ yếu với những chủ đề được chọn. Sau khi (áp dụng) chánh niệm vào những sinh hoạt thường nhật khác

nhau trong buổi sáng, thiền sinh ngồi xuống trên toạ cụ, ghi nhận tác ý của mình trước khi ngồi, những chi tiết đơn lẻ của hành động đó và rồi của ‘đụng’ và ‘ngồi’. Bây giờ thiền sinh nên hướng chú tâm vào *chuyển động lên xuống đều đều của bụng*, như kết quả của tiến trình thở. Hướng chú tâm vào cảm giác nhẹ nhẹ của áp lực gây ra do hoạt động đó, và quán nó không rõ lắm. Điều này tạo thành *đối tượng chính* (*mūl’ārammaṇa*) của chánh niệm, trong quá trình thực tập đã mô tả trước đây. Đã được Đại Đức U Sobhana Mahāthera (Mahāsi Sayadaw) giới thiệu vào pháp hành như được công nhận rất có hiệu quả.

Nên hiểu rõ rằng thiền sinh không phải suy nghĩ về chuyển động của bụng, nhưng giữ thuần chú ý vào tiến trình vật lý đó, ghi nhận lên xuống đều đều của nó trong mọi chi đoạn. Thiền sinh nên cố gắng duy trì tỉnh giác không gián đoạn hay không có sự gián đoạn mà không để í, trong khoảng thời gian dài bao lâu mà thiền sinh có thể ghi nhận được mà không căng thẳng. Minh triết mà phương thức này nhắm đến sẽ tự hiện ra trong tâm, như kết quả tự nhiên hay quả chín muồi của chánh niệm phát triển. Thiền sư nói: ‘kiến thức sẽ tự phát sanh’ (*nāṇaṃ sayameva upajjissati*). Nó sẽ đến cái mức mà trong đó nhờ tỉnh giác nhạy bén, những đặc tính của những tiến trình quán sát xuất hiện mà cho đến nay không chú ý. Minh triết đến trong cách này sẽ mang đặc tính thuyết phục được chuyển trao nhờ kinh nghiệm rõ ràng của riêng người ấy.

Dầu chính hơi thở khiến bụng chuyển động, chú tâm trực tiếp vào bụng không phải bị xem như thay đổi đề mục ‘Niệm Hơi Thở’. Trong pháp hành được mô tả ở đây đề mục niệm không phải là hơi thở nhưng chính là sự lên xuống của vùng bụng cảm nhận như có áp lực nhẹ.

Trong trường hợp những người mới bắt đầu thực tập, không phải lúc nào cũng có thể ghi nhận ngay rõ ràng chuyển động ở vùng bụng và đôi khi có thể nổi lên rõ chỉ trong những thời gian tái diễn ngắn. Điều này không có gì lạ, và trong quá trình tinh cần thực hành sẽ cải tiến. Như là một sự trợ giúp vì chuyển động ở bụng thường có thể nhận biết rõ hơn và kéo dài lâu hơn, thiền sinh có thể nằm xuống; như vậy nó trở nên rõ hơn. Thiền sinh cũng có thể đặt tay lên bụng để tìm sự chuyển động ban đầu theo

cách này; lúc đó nó sẽ dễ hơn để giữ đầu đó ngay cả khi không đặt tay ở đó nữa. Nếu cảm thấy có lợi ích, thì thiền sinh có thể tiếp tục bài tập trong tư thế nằm nghiêng, giúp khỏi buồn ngủ và chây lười. Nhưng giữa hai thời, thiền sinh có thể thử lại tư thế ngồi.

Bất cứ khi nào ghi nhận chuyển động ở bụng dừng hay không rõ, thiền sinh không nên cố ‘bắt’ nó, nhưng nên hướng chú tâm đến ‘đụng’ và ‘ngồi’. Điều này nên được làm theo cách sau. Từ nhiều điểm xúc chạm, hay tốt hơn ý tưởng ghi nhận đụng hiện đang trong tư thế ngồi, chẳng hạn như, ở gối, vế, vai, v.v... có thể chọn sáu hay bảy nơi. Chú tâm nên lần lượt hướng đến chúng, đi lại, cũng thực hành như đã liệt kê, chấm dứt với ghi nhận tư thế ngồi, và bắt đầu lại với một loạt tương tự: Đụng-đụng-đụng- ngồi; đụng- đụng- đụng- ngồi. Thiền sinh nên ghi nhận từng đối tượng riêng chỉ như độ dài của hai từ có mẫu tự này (nói thầm trong tâm và sau đó bỏ đi khi thiền sinh đã quen với nhịp đó). Nên chú ý rằng đối tượng của chánh niệm ở đây là cảm thọ lần lượt, chứ không phải nơi tiếp xúc cũng chẳng phải những từ ‘đụng- ngồi’.Thỉnh thoảng, thiền sinh có thể thay đổi ‘những điểm đụng’ đã chọn.

Ghi nhận điểm ‘đụng- ngồi’ này là, như khi, ghi nhận chuyển động của bụng ‘đứng yên’ và là một trong nhiều đối tượng thứ yếu của pháp hành chính. Tuy nhiên nó có giá trị rõ ràng của riêng nó trong việc góp phần thành tựu kết quả trong lãnh vực Tuệ quán.

Trong lúc ghi nhận cảm giác ‘đụng-ngồi’, khi nào thiền sinh chú ý rằng chuyển động ở bụng trở nên rõ có thể nhận biết lại, thiền sinh nên trở lại với nó và tiếp tục đề mục chính càng lâu càng tốt.

Nếu thiền sinh cảm thấy mệt, hay, vì ngồi lâu, hai chân đau hay tê, thì nên ghi nhận những cảm thọ và cảm giác này. Thiền sinh nên tiếp tục tỉnh giác lâu những cảm thọ và cảm giác đó đủ mạnh để bắt chú tâm vào chúng và quấy rối thiền. Chỉ bằng cách lặng lẽ và liên tục chú tâm vào chúng, nghĩa là với Thuần Chú Tâm, những cảm thọ và cảm giác này có thể thỉnh thoảng biến mất, giúp thiền sinh tiếp tục ghi nhận vào đề mục chính. Trong

ghi nhận các cảm giác quấy rối, thiền sinh ngắt quãng những câu đơn hay từ về sự hiện diện của những cảm giác đó mà không ‘nuông chiều’ những cảm thọ này vì như thế làm chúng mạnh hơn bằng cách gia thêm cái gì khác vào những sự kiện đơn thuần, nghĩa là với thái độ của tâm tự liên hệ, nhạy cảm thái quá, tự mặc cảm, hối hận, ăn năn, v.v...

Tuy nhiên, nếu những cảm giác không hài lòng này, hay sự mệt mỏi, cứ dai dẳng quấy rối không hành được, thì có thể đổi tư thế (ghi nhận tác ý và hành động đổi), và cần phải chánh niệm bước tới lui. Khi làm vậy, thiền sinh phải ghi nhận những chi đoạn riêng lẻ của mỗi bước. Trong Chú Giải của bài Kinh ghi rõ sáu chi đoạn của những bước này, sẽ quá tỉ mỉ cho người mới bắt đầu hành. Chỉ cần ghi nhận ba (A) hay hai (B) chi đoạn. Đề thích hợp với nhịp hai âm, đề nghị sử dụng chúng như sau: A. 1. nhấc lên, 2. đẩy tới, 3. đặt xuống; B. 1. nhấc lên, 2. đặt xuống, của chân. Khi nào muốn bước nhanh hơn một chút, thiền sinh có thể dung bước hai chi đoạn; mặt khác bước ba chi thường được dùng để duy trì chánh niệm sâu sát hơn không có khoảng hở.

Bài tập kinh hành chánh niệm này đặc biệt dành cho nhiều loại thiền sinh nào đó, đáng được giới thiệu như phương pháp định tâm và như là suối nguồn của Tuệ Quán. Do đó nó có thể được thực hành trong quyền riêng của nó không chỉ dung như ‘đổi tư thế’ để bớt mệt mỏi. Trong nhiều Bài Kinh của Đức Phật chúng ta gặp một đoạn rất thường xảy ra nói: ‘Ban ngày, và vào canh một và canh ba ban đêm, Ngài thanh lọc tâm khỏi những tư tưởng tắc nghẽn, trong lúc đi kinh hành hay an tọa’.

Nếu kinh hành được thực hiện như bài tập đúng tiêu chuẩn của nó, nhằm mục đích đó, cần có khoảng đất có khá dài, hoặc ở trong nhà (hành lang hay đoạn nối của hai phòng) hoặc ngoài trời, bởi vì trở lui trở tới hoài sẽ làm rối cho dòng chánh niệm liên tục. Nên tập kinh hành một thời gian khá dài, thậm chí cho đến lúc thiền sinh cảm thấy mệt.

Suốt trọn cả ngày thực hành, những ý tưởng lạc đề, hay một chi đoạn ‘nhảy’ không chánh niệm kịp của bước chân (trong lúc kinh hành), những thời hay tiến trình chuyển động của bụng, hay của những phần của bất cứ sinh hoạt nào khác, sẽ được chú ý rõ.

Nên chú tâm vào sự kiện liệu những lúc nghỉ giữa giờ chú tâm phải được ghi nhận ngay sau khi xảy ra, hay liệu, và bao lâu, thiền sinh bị những tư tưởng lạc đề kéo đi, v.v... trước khi tiếp tục lại chủ đề chính của chánh niệm. Thiền sinh nên hướng vào ghi nhận ngay những lúc nghỉ giữa giờ này, rồi trở lại ngay với đề mục chính của mình. Điều này có thể được dùng để đo mức phát triển tỉnh giác của thiền sinh. Trong quá trình thực hành, thường những lúc nghỉ giữa giờ này sẽ giảm mức tâm bình thân và mức phát triển định. Khả năng phát triển trong pháp hành này về việc ghi nhận ngay những khoảng trống thiếu chú tâm sẽ là một trợ giúp có giá trị trong việc tăng cường tự chủ, và trong khi kiểm tra phiền não trong tâm (*kilesa*) ngay khi chúng phát khởi. Hiển nhiên nó có tầm quan trọng trong bước tiến trên đường Đạo và phát triển tâm tổng quát.

Không nên để mình bị kích động, quấy nhiễu hay chán nản vì những tư tưởng quấy rối và không ưa xảy ra hoài, mà chỉ nên xem *chính những tư tưởng quấy rối này như là những đề mục chánh niệm (tạm thời)*, biến chúng như là một phần của pháp hành (bằng Quán Tâm). Những cảm thọ kích động về tâm phân tán sanh khởi và dai dẳng, thiền sinh nên cư xử với chúng trong cùng một cách; nghĩa là, lấy chúng là cơ hội Quán Pháp: Triền Cái sân, hay trạo cử và lo lắng. Trong bối cảnh này Thiền Sư nói: Bởi vì vô số đề mục - tư tưởng- không thể tránh trong đời thường, và những phiền não như tham, sân, v.v...như thế chắc chắn phát sanh trong tâm những ai chưa giải thoát, nó có tầm quan trọng sống còn để đối đầu với những tư tưởng muôn hình vạn trạng và những phiền não này, và học cách xử lý chúng. Điều này, trong cách riêng của nó, cũng quan trọng như đạt thêm mức định tâm. Do vậy, thiền sinh không nên xem nó như ‘mất thì giờ’ khi đương xử lý những thứ gây gián đoạn của pháp hành có phương pháp này.

Phương cách tương tự sẽ được áp dụng cho những thứ gây gián đoạn từ bên ngoài. Ví dụ, nếu có tiếng ồn quấy rối, thiền sinh có thể ghi nhận tiến đó như ‘âm thanh’; nếu ngay sau đó bị quấy nhiễu vì quấy phá, cũng nên biết như ‘tâm có sân’. Sau đó, nên trở lại với đề mục thiền vừa bị gián đoạn. Nhưng làm vậy mà không thành công ngay thì thiền sinh nên lập lại tiến trình tương tự. Nếu tiếng ồn quá lớn và dai dẳng, làm thiền sinh trượt ra

khỏi chủ đề hành thiền, thì có thể, mãi cho đến khi tiếng ồn chấm dứt, tiếp tục xem nó như đối tượng của chánh niệm, nghĩa là một trong sáu căn, trong phần Quán Pháp: ‘Vị ấy biết tai và âm thanh, và biết kiết sử (quấy rối) sanh khởi tùy thuộc cả hai...’ Trong biên độ dao động của âm thanh, thiền sinh có thể quán ‘sanh và diệt’; trong khoảng giữa xảy ra, Sanh khởi và biến mất của nó, và bản chất tùy duyên của nó sẽ trở nên rõ.

Theo cách đó, *những quấy rối trong pháp thiền có thể chuyển thành những đối tượng hữu ích của pháp hành*; và những gì xuất hiện tỏ ra thù địch có thể biến thành bạn hay thầy.

Tuy nhiên, khi tâm yên tĩnh được hay những quấy rối bên ngoài biến mất, thiền sinh nên trở về đề mục chính của thiền, bởi chính nhờ duy trì rèn luyện như vậy nên sẽ tiến nhanh được.

Ba đến bốn giờ chánh niệm liên tục, nghĩa là không có những ngắt khoảng mà không ghi nhận, được xem như mức tối thiểu đối với người mới thực hành. Nếu thiền sinh ‘mất sợi chỉ’ chánh niệm, sau hay trước, thời gian tối thiểu đó, thiền sinh nên ghi nhận lại, và tiếp tục với pháp hành duy trì định tâm càng lâu càng tốt.

Lặng lẽ duy trì nỗ lực, mà không để ý quá nhiều đến khía cạnh không thoải mái của thân được đặc biệt khuyến khích suốt trong khóa thiền tích cực. Thường, không quan tâm đến mệt mỏi xuất hiện đầu tiên, thiền sinh sẽ khám phá ra đằng sau đó là những nguồn năng lực mới, ‘ngọn gió thứ nhì’. Trái lại, không nên đi đến thái cực, và nên tự cho phép mình nghỉ, khi nỗ lực không có hiệu quả. Khoảng thời gian trong lúc nghỉ cũng hình thành những phần của pháp hành (ít tập trung hơn) nếu người ấy vẫn cứ chánh niệm. Càng tự nhiên và thông thả dòng chánh niệm của người đó đi theo tiến trình sinh diệt liên tục của những đối tượng đã chọn hay muôn hình vạn trạng, càng ít bị mệt mỏi hơn.

Khi tỉnh giác phát triển người ấy chú tâm đặc biệt vào tư tưởng hay trạng thái của mình vừa lòng hay không vừa lòng, ngay cả những trạng thái rất tế. Chúng là những hạt giống trong hình tướng mạnh hơn của tham và sân, và của cảm thọ tự hào hay thấp kém hơn, phần chán hay trầm cảm. Do đó rất quan trọng để

làm quen với chúng, ghi nhận chúng và sớm dừng chúng lại. Thiền sinh cũng nên tránh những tư tưởng vô ích về quá khứ hay tương lai, vì Satipaṭṭhāna chỉ liên quan đến hiện tại.

Đối tượng chính và thứ yếu liên hệ ở đây (nghĩa là: chuyển động của bụng và đung, ngồi, kinh hành) được duy trì trong suốt pháp hành, nghĩa là, suốt trong khoá thiệntịch cực và sau đó, mà không có thêm gì cả trong cách của những sang chế mới, v.v... Nếu kiên trì áp dụng chúng, những bài tập đơn giản này có khả năng dẫn đến những kết quả cao nhất. Điều nhấn mạnh chính là đặt trên đối tượng chính, nghĩa là: chuyển động của bụng.

Những nhận xét tản mạn

Nhận thấy tầm quan trọng của nó, người viết nhấn mạnh lại rằng những đối tượng chánh niệm ở đây là thân và cùng với những tiến trình tâm như khi chúng xảy ra. Trong khi hành, thiền sinh chớ nên lạc vào những tư tưởng và tình cảm mãi bàn cãi thảo luận về chúng. Nếu những tư tưởng và tình cảm đó sanh khởi, người ấy nên cư xử chúng như đã đề cập ở đây, rồi nên hướng về đề mục chính của chánh niệm.

Tuy nhiên, khi pháp hành đang trên đà tiến triển tốt đẹp, có thể xảy ra rằng tâm thiền sinh đột nhiên chiếu sáng như đèn pha bởi những chuỗi tư tưởng nối tiếp nhanh, chiếu sáng những phần nổi bật nào đó trong Pháp hay những lời của Đức Phật; hoặc những cảm xúc mạnh có thể sanh khởi: hỷ và lạc, một niềm tin sâu sắc, hay tôn kính, Đức Phật, v.v...Điều này sẽ được kinh nghiệm về sự thoả mãn cảm xúc hay tri thức vĩ đại nào đó (mà người đó nên biết một cách chủ quan là như vậy, ít nhất là nhìn lại quá khứ). Trong những khoảnh khắc như thế, thiền sinh, có thể nên dè dặt một chút ở đây, sẽ tự phán đoán bao nhiêu chỗ người ấy có thể cho phép, với sự tiến bộ đối với những tư tưởng và những tình cảm này. Mặc dầu chúng có thể rất có giá trị đối với sự tiến bộ chung của người ấy, và chắc chắn sẽ không bị một lực đè nén nào, thiền sinh nên biết rằng chúng chỉ là sản phẩm phụ của pháp hành mà người ấy đang thực tập. Sau khi những làn sóng tư tưởng và tình cảm đó lắng dịu, người ấy nên trở lại với những

đề mục chính và thứ yếu, và , cùng với sự trợ giúp của chúng, đẩy tới thành tựu cao hơn trong lãnh vực Tuệ Quán.

Như đã đề cập trước kia, những bài tập chính nên thực hành trước tiên cho lợi ích của chúng, như những dự thảo nhằm tăng cường chánh niệm và định tâm. Trước tiên người ấy nên tập làm quen hoàn toàn với những tiến trình của những bài tập đó, và không nên mong có ‘kết quả nhanh’, hơn là phát triển chánh niệm. Những kết quả khác, trong lãnh vực Tuệ Quán, sẽ xuất hiện đúng thời. Sự bình thản và định tâm đòi hỏi thực hành đúng những đề mục chính yếu và thứ yếu có thể xen vào để hoàn thành bất cứ sự căng thẳng của tri thức chưa chín muồi nào. Lúc bắt đầu hành, do đó có thể khuyên đừng quan tâm, trong lúc này, đến vài gợi ý về kết quả trong Tuệ Quán phải có ở đây, nhưng không cho trong chỉ dẫn bằng lời.

Tình hình xảy ra tương tự trong thực hành chánh niệm tổng quát (suốt ngày), ngoài những giờ dành cho những đề mục chính yếu và thứ yếu. Mục đích đầu tiên của nó là mức độ cao của nó là tạo nên mức độ tỉnh giác nhạy bén cao tổng quát qua đó những gì chúng ta có thể gọi ‘những giờ cao điểm’ của chánh niệm (nghĩa là: sự chú tâm vào những bài tập chính) sẽ có rất nhiều lợi ích. Nó đặt tâm vào tư thế thẳng bằng thích hợp và cho nó tính hiệu quả cao đối với những ‘tân công quan trọng’ để thả neo vào ‘những giờ cao điểm’ đó. Nhưng ảnh hưởng lợi ích có thể cũng được chú ý trong hướng ngược lại: những kết quả đạt được trong định và Tuệ suốt trong ‘những giờ cao điểm’ sẽ tăng trưởng định tâm và năng lực chánh niệm thâm thấu suốt trong những thời gian tỉnh giác tổng quát. Nó có thể xảy ra tốt rằng những kết quả quan trọng của Tuệ Quán sẽ xuất hiện trước, không phải gắn liền với đề mục chính, nhưng vào dịp nào đó trong suốt một ngày thực hành.

Trong khi nhìn sự giúp đỡ lẫn nhau có giá trị của một ngày chánh niệm và áp dụng vào những bài tập chính, có thể thích kiên quyết thực hành Satipaṭṭhāna nên bắt đầu vài tuần dành riêng tận lực thực hành nó, trong cách đã mô tả ở đây. Để làm quen dần với kỉ luật tâm nghiêm ngặt, người ấy có thể bắt đầu với một hay hai ngày (cuối tuần), kéo dài đến một tuần, và tăng thời gian đến khi nào người ấy có cơ hội thực hành nó. Thời

gian rèn luyện nghiêm ngặt như thế sẽ là động lực thúc đẩy mạnh cho việc liên tục thực hành đều đặn trong đời sống hằng ngày.

Nếu những hoàn cảnh trong đời của một người bận rộn đến nỗi thậm chí không thể hoàn toàn tránh những giao tiếp xã hội để dành cho những ngày thực hành nghiêm ngặt, người ấy có thể, vào lúc đó, dẹp qua một bên việc thực hành đó một cách có chánh niệm và thanh thản, rồi bằng lòng với thái độ chánh niệm tổng quát (chẳng hạn như Ý thức Rõ Ràng Sáng Suốt trong khi nói). Sau khi giành lại được thời gian riêng, người ấy nên, cũng cùng một cách tâm thanh thản và chánh niệm, tiếp tục thực hành lại, ‘chỉ như xách lên món hành lý tạm thời đặt xuống’ (Chú Giải).

Trong những điều kiện sống ở đô thị hiện đại, tuy nhiên, đôi khi có thể khó, hay thậm chí không thể, có những chuẩn bị thích hợp cho thời gian hành thiền nghiêm ngặt, ngay cả với những giới hạn và những thích nghi đã đề nghị. Do đó câu hỏi đặt ra cho Thiền Sư là liệu, và trong chừng mức nào đó, tiến bộ có thể được mong đợi nếu thực hành giới hạn trong thời gian rảnh rỗi ngắn cho phép như một sinh hoạt hằng ngày, mà không có thời gian rèn luyện nghiêm ngặt đi trước. Câu trả lời là rằng vài thiền sinh cư sĩ học trò của Thiền Sư đã thực hành trong cách như thế, trong lúc theo đuổi nghề nghiệp của họ, và phần nào đạt được kết quả tốt. Nhưng tiến bộ, xa như phương diện pháp hành đặc biệt của Phật Giáo liên hệ, sẽ chậm hơn và khó hơn, và cũng sẽ tùy thuộc vào khả năng và sự kiên trì của mỗi cá nhân. Ngay cả khi thời gian cho phép ngắn, nên cấp bách thực hành rất đều đặn trong những tình huống như thế. Thực hành hạn chế như vậy cũng sẽ mang lại lợi ích cho sự phát triển tổng quát của tâm, như đã chỉ rõ trong phần chính của cuốn sách này; và những kết quả này sẽ đưa đến những tiến bộ xa hơn.

Đối với cách thực hành hạn chế như thế, và cũng đối với tính liên tục đó, chương trình đề ra ở đây sẽ đáp ứng những tình huống đó, sau thời gian rèn luyện nghiêm ngặt. (1) vị trí chánh niệm tổng quát (trọn ngày) sẽ được thực hành bằng cách nguyện hành đến mức tối đa chánh niệm, cẩn trọng và thu thúc trọn một ngày, đáp ứng những đòi hỏi trong đời sống nghiệp vụ và gia

đình. Lại nữa, suốt trong những giờ làm việc, người ấy sẽ có thể, thậm chí vài giây, hướng chú tâm đến những tư thế hay hơi thở; và chính công việc sẽ đem lại nhiều lợi ích. (2) Đối với pháp hành có đề những mục chính và phụ người ấy nên dành trọn thời gian cho việc riêng, vào những giờ lúc sáng sớm và ban đêm. Khi bắt đầu pháp hành có hệ thống, người ấy có thể trong một thời gian ngắn nào đó và có thể kéo dài đến lúc nào có thể, không cần đến những đeo đuổi riêng tư nào khác (kể cả đọc sách, v.v...), và hạn chế giao tiếp xã hội đến mức tối thiểu. Điều này góp phần phụ thêm trong thời gian đầu của pháp hành nghiêm nhặt và riêng biệt này.

Khi kiên trì thực hành chánh niệm trong môi trường bình thường của mỗi người, người ấy nên thực hành càng kín đáo càng tốt, đối với những lý do tinh thần cũng như thực tiễn. Thực Hành Chánh Niệm và Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt sẽ tự biểu thị hiệu quả, và trong con mắt của những người khác nó không thể xuất hiện một vẻ gì bất thường trong bất cứ cách cư xử bên ngoài. Theo đó người ấy có thể chọn những bài tập đều đặn riêng của mình và dành những pháp hành khác cho những cơ hội riêng.

NOI THỰC HÀNH CÓ PHƯƠNG PHÁP SATIPATTHANA TRONG HỆ THỐNG THIỀN PHẬT GIÁO

1. Hệ thống Thiền Phật Giáo được chia ra hai phần lớn: (a) thiền Chỉ (samatha-bhāvanā) và thiền Quán (vipassanā- bhāvanā).

(a) Thiền Chỉ nhằm mục đích hoàn toàn định tâm, đạt Đại Định (thiền). Ba loại Đắc Định ba cấp khác nhau, qua thực hành một trong 38 đề mục thiền truyền thống dẫn đến Định (Đề mục thiền định). Nhờ mức nhất tâm cao và vắng lặng của các loại Định này, nhận thức của năm giác quan tạm thời bị xoá, và tư tưởng về khái niệm và phán đoán yếu đi trong khi đắc sơ thiền và hoàn toàn vắng mặt trong các tầng thiền kế tiếp. Chỉ từ sự kiện sau (tứ thiền) có thể gom lại rằng, trong lời dạy của Đức Phật, Phát Triển Vắng Lặng hay Định Tâm chỉ là phương tiện đi đến cứu cánh và tự chúng không thể dẫn đến mục đích cao nhất của giải thoát mà chỉ có thể đạt được nhờ Phát triển Tuệ Quán.

(b) Phát Triển Tuệ Quán. Ở đây hiện tượng tâm hiện tại trong Định và trong những tiến trình thân mà chúng dựa vào, được phân tích và nhìn trong ánh sáng của Tam Tướng. Thủ tục đó, phỏng theo thiền Phật Giáo, phục vụ như vật bảo vệ chống lại sự diễm dịch có tính phán đoán hay ảo tưởng của kinh nghiệm thiền. Mức định tâm có thể đạt được và cần cho thực hành thành công Tuệ Quán là Cận Định (*upacāra-samādhi*). Ở đây tâm và tứ giữ nguyên sức mạnh của chúng, nhưng nhờ thành tựu định tâm, chúng không dễ bị đổi hướng trong nhiều loại đối tượng, nhưng theo đuổi điều đặn và có hiệu quả một loạt tiến trình sanh diệt của những đối tượng đó.

Chính thực hành kết hợp Định và Quán thường được mô tả nhiều nhất trong những kinh điển Phật Giáo. Nhưng chúng ta cũng gặp ở đây, và không phải hiếm hoi gì cả, với phương thức mà, trong thuật ngữ sau này, được gọi là pháp hành Thuần Tuệ Quán (*sukha-vipassanā*), nghĩa là pháp hành riêng biệt và trực tiếp của nó mà không cần đắc Định trước. Phương Thức *Satipatṭhāna* mô tả ở đây, và những hướng thực hành được phác hoạ ở những trang trước, thuộc phần Thuần Tuệ Quán.

Dầu thuật ngữ Thuần Tuệ Quán không xuất hiện trong Kinh Tạng Pali của Đức Phật (*Sutta Piṭaka*), có nhiều văn bản trong Kinh Tạng đó minh hoạ phương thức thiền đó, đó là những chỉ dẫn và ví dụ nơi tuệ quán thâm nhập vào thực tại được theo sau bởi sự nhập dòng các tầng thánh, mà không có đắc Định trước. Vài văn bản như thế này đưa vào trong Phần Thứ Ba của mục này.

Bỏ qua một bên những tính chất đó, những ai, có bản chất thiên mạnh về phương thức Thuần Tuệ Quán, rõ ràng phương thức này được ưa chuộng hơn phương thức phải đắc định trước khi hành Tuệ Quán có hệ thống này. Trong các tầng Thiền, tâm đạt đến độ rất cao của định, trong sạch và vắng lặng, và chìm sâu vào trong các nguồn tiềm thức của trực giác. Nhờ chuẩn bị như thế, giai đoạn kế tiếp của pháp hành Thiền Quán có khả năng mang lại hiệu quả nhanh hơn và điều đặn hơn. Do đó người ấy có lý do tốt để tin rằng người ấy có khả năng tiến bộ khá nhanh trên con đường, chắc được khuyến chọn đề mục thiền cơ bản

(mūla-kammaṭṭhāna) cũng dễ đưa đến đắc Định, chẳng hạn như Niệm Hơi Thở.

Tuy nhiên chúng ta phải đương đầu với sự kiện rằng, trong thời đại ồn ào và mệt mỏi của chúng ta, tâm vắng lặng và khả năng định ở những mức độ cao hơn và những điều kiện cần thiết bên ngoài để huân tập cả hai, giảm đi rất nhiều so với trước đây. Điều này không chỉ tốt đối với Phương Tây, mà còn, dầu ở mức kém hơn đối với Phương Đông, và thậm chí cả phần không đáng kể của đời sống tu sĩ Phật Giáo. Những điều kiện chính đòi hỏi để luyện định tâm là riêng biệt và yên tĩnh (không ồn ào), những tiện nghi này rất hiếm trong thời đại ngày nay. Hơn nữa môi trường và giáo dục đã sản xuất một số mẫu người ngày càng phát triển tự nhiên sẽ bị lôi cuốn bởi và thích ứng với việc phát triển trực tiếp của Tuệ Quán.

Trong những hoàn cảnh như thế, sẽ lên đến việc thờ ơ hứa những con đường tiến bộ nếu người ấy bị đòi hỏi một cách cứng nhắc vào phương thức duy nhất qua các Tầng Thiền thay vì sử dụng phương thức được chính Đức Phật giới thiệu một cách chắc chắn: một phương thức có thể dễ áp dụng vào những điều kiện hiện tại bên trong và bên ngoài, và dẫn nhanh đến mục đích hằng mong. Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt Tính Hợp Thời sẽ được áp dụng vào thực tiễn để sử dụng phương thức đó

Trong khi nhiều lần thất bại không tiến được trên đường Thiền Vắng Lặng (đôi khi vì điều kiện bên ngoài không thích hợp) sẽ có khuynh hướng làm nản lòng thiền sinh, những hiệu quả sơ khởi nhanh tương đối có thể đạt được nhờ Phát Triển Tuệ Quán sẽ nhằm khuyến khích và động cơ thúc đẩy mạnh mẽ nỗ lực bất thối. Hơn nữa, nếu một lần đắc cận định bằng phát triển Thiền Quán, những cơ hội đắc đại định của các Tầng Thiền được tương đối nâng lên đối với những ai thích hành theo phương thức đó.

Những lý do có tính thực tiễn này được liên hệ ở đây, chắc chắn sẽ góp phần vào sự kiện rằng Satipaṭṭhāna đã chiếm được chỗ đứng vững mạnh trong tâm của nhiều thiền sinh trong nước Miến Điện ngày nay. Áp dụng nhất tâm vào Con Đường Chánh Niệm và nhiệt tình tuyên truyền nó, bởi những người Miến mộ

đạo, cơ bản dựa trên sự chuyển hoá của kinh nghiệm riêng từng người. Nhấn mạnh pháp hành Satipaṭṭhāna ở Miền Điện, và trong những trang sách này, là, tuy nhiên, không có nghĩa là không khuyến khích hay chê bai những phương thức hay đề mục khác. Satipaṭṭhāna sẽ không là Con Đường Duy Nhất nếu nó không bao gồm tất cả những phương thức đó.

Phương thức được mô tả trong phần ‘Chỉ Dẫn’ trước, dựa trên Satipaṭṭhāna đầu tiên, Quán Thân (kāyānupassanā). Những tiến trình Thân được chọn ở đây như những đề mục chính của Chánh Niệm phục vụ cho sự phát triển Thiền Quán xuyên suốt trọn pháp hành, từ những bước đầu tiên của người bắt đầu thực hành đến đỉnh điểm của mục đích cao nhất. Ba thứ Quán khác của Satipaṭṭhāna (thọ, trạng thái tâm và nội dung tâm) là được tiếp tục hành trong cách có hệ thống nhưng được chú ý khi nào những đối tượng của chúng xảy ra hay trong ranh giới của chánh niệm tổng quát (trọn ngày) Trong cách đó toàn bộ lãnh vực của Satipaṭṭhāna được bao gồm.

Khi những đối tượng trong tâm xuất hiện liên hệ gần với một trong những đối tượng của thân, sẽ ít khó phân biệt bản tính vi tế của chúng. Nhờ tính vi tế của chúng, chúng không bị tách riêng rẽ như những đối tượng phát triển có hệ thống của Tuệ Quán, khi điều này hứa hẹn thành công chỉ trong trường hợp của những thiền sinh đã đắc định ở các tầng thiền rồi.

Nhấn mạnh vào Quán Thân được hỗ trợ bằng lời nói của Đức Phật trong những bài kinh do Ngài thuyết giảng cũng như trong truyền thông Chú Giải.

Người ta nói rằng đó chính là lời của Bạc Giác Ngộ:

- Này chư tỳ khuru, bất cứ tỳ khuru nào thường thực hành và phát triển Niệm Thân, kể cả những đề mục bao gồm trong đó tất cả là những điều lợi ích đưa đến thắng trí. (*Trung Bộ Kinh, 119, Kinh Thân Hành Niệm*).

‘Nếu không quán triệt được thân (bằng thiền: không phát triển), thì sẽ không quán triệt được tâm; nếu quán triệt được thân, thì quán triệt được tâm’ (*Trung Bộ Kinh. 36, Đại Kinh Saccaka*).

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) nói:

‘Nếu, sau khi thực hành những tiến trình thân, người ấy tiếp tục thực hành những tiến trình tâm, mà chúng sẽ không tự hiện rõ, thiền sinh không nên từ bỏ pháp hành, nhưng nên hiểu đầy đủ, xem đi xét lại nhiều lần, tiếp tục hành và định rõ chỉ những tiến trình thân. Nếu thân trở nên hoàn toàn rõ, không lẫn lộn và sáng, những tiến trình tâm có tiến trình thân như đối tượng, sẽ trở nên tự sáng rõ.

‘Bởi vì những tiến trình tâm sẽ trở nên sáng rõ chỉ đối với người đã nắm vững tiến trình thân, bất cứ nỗ lực nào được thực hiện để nắm những tiến trình tâm chỉ bằng khi đã quán triệt những tiến trình thân, không có cách nào khác... Nếu người ấy tiến hành như vậy, pháp hành đề mục thiền của người đó (kammaṭṭhāna) sẽ tiến dần, phát triển và sung mãn.’

Vài lời giải thích sẽ thích hợp ở đây, liên quan đến ‘đề mục chính’ (chuyên động của bụng), được Đại Đức U Sobhana Thera giới thiệu. Có thể bị chống đối rằng pháp hành này không tìm thấy trong bài Kinh Satipaṭṭhāna, cũng không thấy trong những văn bản khác. Nhưng nó dự phần vào tình huống đó với nhiều tiến trình tâm sinh lý khác mà cũng không được đề cập trong kinh điển, nhưng tuy nhiên thuộc vào lãnh vực toàn diện của chánh niệm. Đề mục chính của chúng ta, tuy nhiên, được bao gồm đầy đủ trong quá trình của Bài Kinh, nói, ‘chỉ khi thân vị ấy đang như thế nào vị ấy hiểu như thế ấy’, hay, có sự chọn lựa, trong Sáu Căn, ‘vị ấy hiểu cơ quan xúc chạm và đối tượng xúc chạm’. Chắc chắn, tất cả những vật được khi xúc chạm với nhau và người ấy ghi nhận, nên được bao phủ bởi mạng lưới rộng của chánh niệm. Nhờ một vị sư xuất chúng và nổi tiếng của thời đại chúng ta diễn đạt nó một cách chính xác rằng: ‘Tất cả những hiện tượng hữu vi (hành), thân hay tâm, đều có thể là đối tượng của pháp hành Thiền Quán’

Làm sao bài tập đó được đem giới thiệu, cùng với tinh thần mà Thiền Sư đã công hiến trong đó, đã từng được diễn tả rất thích hợp nhờ một đệ tử cư sĩ ở Miến Điện. ‘Bài Tập này đã từng được Thiền Sư "phát minh", nó không có hệ thống tùy tiện vô đoán hay có cố ý chủ tâm. Trái lại, đó là những tiến trình thân

liên quan không thoát khỏi sự ghi nhận của nó.’ Tìm ra việc ghi nhận những hoạt động của thân có hiệu quả, vì ấy tập luyện nó và giới thiệu với người khác. Nó không có ‘í nghĩa huyền bí’ nhưng chỉ là sự kiện đơn giản và không thiên vị trong đời sống thân của chúng ta cũng như của nhiều người khác. Nhưng, nhờ kiên trì áp dụng, vì ấy có thể tiết lộ những gì nó phải nói và cho nó cơ hội thắp lên ngọn đèn của Tuệ Quán xuyên suốt.

Bài tập này có một số lợi ích nhất định sẽ tìm ra sức thuyết phục qua thực sự hành: (1) chuyển động của bụng là một tiến trình tự nhiên và thường hiện diện; nó không cần được sản xuất một cách thư thả và như vậy cho chính nó để duy trì quán sát và xả ly, (2) là chuyển động nó cho cơ hội để có nhiều lần quán sát dẫn đến Tuệ Quán, chẳng hạn, quán sát sự lên xuống không ngừng, ‘sinh và diệt’, của tiến trình đó. Nó cũng có hai lợi ích này với ‘Niệm Hơi Thở’; và thực sự, hai lợi ích này dường như chỉ là những tiến trình thân có những đặc tính này và, cùng một lúc, là những đối tượng thiên thích hợp cho quán sát (mà không phải là nhip tim chẳng hạn). Lợi ích thứ ba đặc biệt đối với chuyển động của bụng là chính nó, và duy trì, tác động ‘hơi thô’ của nó, là lợi ích quyết định cho sự quán sát dẫn đến Tuệ Quán; trong lúc thở, ở những giai đoạn cao của pháp hành, có khuynh hướng vì tế hơn dần và khó có thể ghi nhận được. Đối với người đã hành thiền Tuệ hay hiểu mục đích của nó, ba lợi ích của tỉnh giác ghi nhận chuyển động của bụng hẳn là đủ để thuyết phục người ấy rằng thật rõ là thích hợp cho mục đích đã dự định.

-ooOoo-

-6-

NIỆM HƠI THỞ **(*Ānāpāna-sati*)**

HƯỚNG DẪN CHO PHÁP HÀNH

Có thể có, tuy nhiên, những ai, vì nhiều lý do khác nhau, thích chọn hơi thở như đề mục chính yếu của chánh niệm hơn, là đề mục cho sự thành tựu trước của các tầng thiền Định hay nhằm phát triển Tuệ Quán trực tiếp. Nhằm lợi ích đó, người viết ghi

thêm vài lời hướng dẫn ngắn gọn ở đây, dựa trên phần tương ứng trong bài Kinh Satipatthāna. Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) mô tả một phương thức hành khác: bắt đầu tập đếm hơi thở.

Chúng tôi đã đề cập trước rằng Niệm Hơi Thở, ngồi trong tư thế hoa sen với hai chân bắt chéo nhau được ưa thích hơn mặc dầu không hoàn toàn cần thiết. Chúng tôi cũng đã báo rằng không nên xen vào hơi thở trong bất cứ cách nào: trong pháp hành Phật Giáo, không nên nín hay ngưng thở, không cố ý thở sâu hay cố gắng buộc nó vào trong nhịp đúng thời. Công việc duy nhất ở đây là chánh niệm và liên tục theo dõi luồng hơi thở tự nhiên mà không đứt khoảng hay đứt khoảng mà không ghi nhận. Điểm người ấy chú tâm vào là hai lỗ mũi nơi hơi thở đập vào, người ấy không nên rời điểm quán sát đó bởi vì nơi đây người ấy có thể dễ kiểm tra hơi thở vào ra. Ví dụ, người ấy không nên cứ theo đường đi của hơi thở xuống đến thân và trở lại bởi vì như vậy làm chệch hướng chú tâm bằng cách làm đổi hướng nó vào nhiều giai đoạn của lộ trình hơi thở. Có thể có những giao động khi vào nơi tác động của hơi thở được cảm nhận rõ: nó có thể đổi giữa hai lỗ mũi; cũng có thể xác định sự khác nhau của từng cá nhân tùy thuộc vào độ dài của cái mũi và độ rộng của lỗ mũi. Người ấy không nên quan tâm đến những giao động này và những khác biệt, mà chú tâm ghi nhận hơi thở nơi nó trở nên rõ nhất trong chuỗi liên tục đó.

Nhờ chánh niệm được giữ ở cột quán sát của nó, tuy nhiên có, gây ra bởi áp lực không khí nhẹ, sự tỉnh giác rõ hơn hay yếu hơn của đoạn hơi thở qua thân; nhưng không chú ý trực tiếp vào nó. Chỉ như con mắt mặc dù tập trung vào đối tượng đã định rõ, sẽ cũng bao gồm trong lãnh vực nhìn của nó vài đối tượng lân cận, cũng vậy chánh niệm có mức trải rộng nào đó vượt trên trung tâm đã chọn của nó. Có một ví dụ rất đúng về nó trong văn học cổ đại Phật Giáo: nếu một người cưa khúc gỗ, người ấy chú tâm vào điểm đụng của răng cưa và khúc gỗ; nhưng ông cũng biết lửa cưa đến và đi trên điểm đó, mặc dầu, không chú ý đặc biệt đến nó.

Người mới thực hành thường mắc sai lầm quá căng thẳng hay tự ý thức khi lần đầu tiên hướng chú tâm vào hơi thở. Nếu làm vậy,

người ấy như có cái giạt bên trong hay dường như vô chặp môi, thì người ấy hẳn ở ngoài tiến trình xúc chạm hô hấp mong manh. Sau khi kết thúc quán tưởng ban đầu hay phát nguyện, thiền sinh nên lặng lẽ hướng chú tâm vào dòng tự nhiên của hơi thở và đồng ý với nó, tham gia vào nhịp tự nhiên của nó. Không đòi hỏi có quyết chí nào ('Bây giờ tôi sẽ bắt cho được hơi thở!'); nó chỉ gây trở ngại.

Trong phần quan trọng của Bài Kinh, trước hết nói rằng: 'Thở vào dài/ ngắn vị ấy biết thở vào dài/ngắn'. Điều này không có nghĩa rằng người ấy nên cố ý kéo dài (sâu) hay ngắn hơi thở nhưng người ấy chỉ chú ý liệu hơi thở tương đối dài hơn hay ngắn hơn vào lúc quán sát. Một khi quen chú tâm trực tiếp vào hơi thở, tự nhiên thiền sinh hẳn sẽ ý thức được những khác biệt này trong tiến trình hô hấp, cùng những chi tiết khác. Nó cũng giống như với những nhận thức khác, chẳng hạn nhận thức của đối tượng có thể thấy; duy trì quán sát gần hơn sẽ tiết lộ nhiều sự kiện không được ghi nhận bởi cái nhìn hời hợt bên ngoài.

Nhờ thực hành tinh cần và điều đặn, thiền sinh trước tiên làm cho mình có khả năng duy trì chú tâm vào luồng hơi thở trong những thời thiền ngày càng lâu hơn, mà không có ngắt quãng hay (vào lúc bắt đầu) không có ngắt quãng mà không ghi nhận. Khi có thể duy trì định tâm trong hai mươi phút tương đối dễ, người ấy sẽ có thể vẫn ghi nhận nhiều chi tiết hơn trong tiến trình quán sát. Bây giờ sự kiện trở nên dễ đánh dấu hơn đến nỗi ngay cả sát na thoáng qua của một hơi thở có độ dài thời gian, lúc bắt đầu rõ, khoảng giữa và cuối của hơi thở. Điều quán sát này sẽ báo trước pháp hành sẽ phát triển xa hơn.

Bây giờ thiền sinh có thể chú ý rằng chánh niệm của mình thường không rõ và chưa nhạy bén kịp trong suốt ba giai đoạn của một hơi thở. Ví dụ, những ai có bản chất chậm chạp, sau khi ghi nhận hơi thở đến đoạn cuối có thể sẽ mất ghi nhận đoạn đầu của hơi thở tiếp đó, không đủ nhanh để ứng hợp với nó ngay. Hay vì lo không để mất đoạn đầu của hơi thở kể người ấy có thể vô ý để trượt qua đoạn cuối của hơi thở trước. Điều này có thể dụng như dẫn chứng để báo trước việc ứng dụng rộng được tìm thấy trong kinh điển: 'không tụt lại đằng sau cũng không đi quá đích'.

Ghi nhận những khác nhau vi tế như thế trong chú tâm tinh táo và rõ ràng được xem như một bước thành công trong phát triển chánh niệm và định tâm. Nhờ những quán sát này thiền sinh cũng sẽ biết tự tri sẽ giúp cho người ấy thích nghi với tính khí của tâm như được đòi hỏi để nỗ lực thật quân bình tránh hai thái cực thái quá và bất cập.

Cùng với ghi nhận những giao động trong ứng dụng chánh niệm sẽ phát sanh trong tâm thiền sinh điều mong ước và tinh tấn để chữa kiếm khuyết. Người ấy sẽ cố giữ chánh niệm ở mức đều đều xuyên suốt tất cả ba chi đoạn của một hơi thở. Khi thành công trong ghi nhận chúng, thiền sinh sẽ thực hành tùy thuộc vào bài tập thứ ba như trong bài Kinh ‘Ý thức *toàn thân* hơi thở, Tôi sẽ thở vào-ra’.

Tinh tấn hai chi này – tinh tấn nhìn không gián đoạn chuỗi hơi thở liên tục và tinh tấn chú tâm đều đều vào tất cả các giai đoạn của hơi thở - có thể để lại vết mòn căng thẳng hay rung động trong tiến trình hơi thở và trong tâm quán sát, điều đó sẽ ghi nhận khi tỉnh giác phát triển. Lại nữa, ngụ ý trong quán sát đó, sẽ có mong ước và nỗ lực để thanh tịnh sâu hơn trong hô hấp và tiến trình tâm liên quan. Đây là bài thứ tư và là bài tập cuối như đã đề cập trong bài Kinh: ‘Thanh tịnh (chức năng thân của) hơi thở, Tôi sẽ thở vào - thở ra’.”

Tuy nhiên nó có thể đòi hỏi thực tập kiên trì cho đến khi tất cả những giai đoạn này sẽ trở thành tài sản khá bảo đảm của thiền sinh và có thể bước vào tương đối dễ. Nếu điều này thực hiện được, thiền sinh có thể mong tiến xa hơn.

*

Cũng ở điểm thanh tịnh hơi thở nơi hai hướng chính của thiền Phật Giáo (Định và Tuệ) tạm thời chia phần.

Nếu thiền sinh mong đắc thiền bằng lắng sâu vào Định (*samatha*), người ấy nên tiếp tục tiến trình Thanh Tịnh và làm hơi thở thuần tịnh, thanh thản và vi tế hơn và dòng luân lưu thông suốt hơn. Mặc dầu chắc rằng chánh niệm nên bao phủ cả ba giai đoạn của hơi thở, người ấy không nên có chú tâm đặc

biệt nào vào chúng. Bất cứ quán sát hay chiêm nghiệm phân biệt nào sẽ chỉ gây trở ngại ở đây mà thôi. Khi nhắm đến thiền người ấy nên, như nó là, trôi theo dòng dập dờn của hơi thở. Tiếp tục thực hành tinh cần, định tâm sẽ phát triển và đúng thời hình ảnh đơn giản (*nimitta: ấn chứng*) sẽ xuất hiện, như ngôi sao, v.v...báo trước đại định. Nhưng những hình ảnh và cái nhìn phức tạp và thay đổi không phải là dấu hiệu tiến bộ; chúng nên được tỉnh táo chú ý và bỏ đi.

Chánh Niệm sẽ hiện diện suốt trong trọn ngày hay nửa ngày hành nhằm đắc định, nhưng đây chỉ là cách rất tổng quát, không chú tâm vào chi tiết. Chẳng hạn kinh hành đi có chánh niệm nhưng không mở xẻ phân tích thành nhiều chi đoạn như được thực tập trong khi hành thiền Tuệ. Nhờ phân tích tỉ mỉ sâu sát các chi tiết tâm sẽ trở nên quá bận và thích thú ứng xử với vô số đối tượng trong lúc ở đây nhắm đến là nhất tâm và thuần tịnh.

Nhưng nếu, sau khi đến giai đoạn An Tĩnh, thiền sinh muốn đi thẳng đường vào Tuệ Quán, người ấy nên chú ý rõ vào những chi đoạn của hơi thở, đặc biệt chi đoạn đầu và cuối; và những đối tượng tổng quát và thứ yếu của chánh niệm nên được cẩn thận ghi nhận, như đã giải thích trước. Chỉ như chuyển nhẹ hướng tâm tập trung sẽ tạo nên toàn bộ sự khác biệt giữa hai phương thức phát triển các tầng Thiền (Định) và Tuệ Quán.

Khi, trong lúc thực hành Thiền Tuệ, thiền sinh đã hoàn thành vài kỹ năng nào đó đến giai đoạn An Tĩnh, người ấy, đúng thời, sẽ biết được sự kiện của hai tiến trình liên quan ở đây: tiến trình vật chất (*rūpa*) của hơi thở hay chuyển động của bụng, và tiến trình tâm (*nāma*) của việc ghi nhận nó. Mặc dầu về lý thuyết hẳn rõ ràng, tâm, trước khi đạt được kỹ năng định tâm, sẽ quan tâm quá nhiều đến *đối tượng* của chú tâm hầu ghi nhận hoạt động của chính nó. Nếu ghi nhận tỉnh táo hai tiến trình này trở nên mạnh nhờ lập lại, chúng sẽ tự trình bày đều đặn như sự tiến triển của cặp hiện tượng tâm vật lý khôn ngoan: hơi thở, nhận biết; hơi thở, nhận biết...

Khi tiếp tục tinh tấn, sẽ đến lúc khi cuối chi đoạn của một hơi thở hay chuyển động bụng sẽ nổi lên rất mạnh trong lúc những chi đoạn khác trở lại làm phong nền. Đường chia giữa hai chi

đoạn cuối của một hơi thở hay chuyển động và chỉ đoạn đầu của hơi thở kế tiếp sẽ trở nên rất rõ để nhận biết, và sự kiện dừng sẽ gây ấn tượng sâu trong tâm thiền sinh. Lại nữa cũng ở điểm này, thiền sinh có thể mong tiến xa hơn.

Hai giai đoạn này- sự tiến triển cặp khôn ngoan và sự nổi bật hẳn của chỉ đoạn cuối - sẽ là những phát triển tự nhiên của thiền. Chúng không thể bị ‘í muốn kéo đi’ trong tiến trình quán sát đang tiếp diễn, vì đây sẽ có nghĩa là sự dừng nghỉ trong chú tâm. Những quán sát này sẽ là kết quả hợp pháp của thực hành tinh cần. Trong hướng dẫn bằng lời nói, thiền sư sẽ không nói về những giai đoạn về những giai đoạn chưa đạt được của thiền sinh nhưng trong câu được viết re này nó phải được ghi ra để công hiến vài ghi chú trên con đường hay tiêu chuẩn của tiến bộ, đối với thiền sinh không có thầy trực tiếp. Mặc dầu thích được thiền sư giàu kinh nghiệm hướng dẫn hơn, thiền sinh tinh cần nhất sẽ có thể tiến bộ nhanh trong việc tự mình nỗ lực nếu người ấy quan tâm nhìn ngắm và phê bình việc thực hành của chính mình.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 18-10-2005

Trọng Tâm Thiền Phật Giáo

Hòa thượng Nyanaponika
Tỳ khuru ni Huyền Châu dịch

Nguyên tác: "The Heart of Buddhist Meditation",
Nyanaponika Thera, 1962

Lưu ý: Đọc với phông chữ [VU Times](#) (Viet-Pali Unicode)

PHẦN HAI

BÀI KINH CĂN BẢN

ĐẠI KINH NIỆM XÚ
Mahā Satipaṭṭhāna Sutta
(Trường Bộ, 22)

(dựa theo bản dịch của Tỳ khuru Khánh Hỷ)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa

Con xin thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn,
Ngài là Bậc Alahán cao thượng, Đấng Chánh Biến Tri

-ooOoo-

Tôi nghe như vậy.

Một thuở nọ, Đức Thế Tôn ở tại xứ Kuru. Xứ này có một thị trấn tên là Kamma-sadamma. Tại đó, Đức Phật đã dạy các thầy tỳ khuru như vậy: "Này các thầy tỳ khuru". Và các thầy tỳ khuru thưa: "Xin vâng, Bạch thế Tôn". Và Đức Thế Tôn đã nói như sau:

Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và Giác ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ.

Bốn cách quán sát hay bốn Niệm Xứ đó là gì ?

Này các thầy Tỳ khuru, ở đây, (trong lời dạy này), Tỳ khuru quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khuru quán sát thọ trong thọ, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khuru quán sát tâm trong tâm, tinh cần tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời.

I. Quán sát thân trong thân

A. Chánh niệm hơi thở

Và, này các thầy tỳ khuru, như thế nào tỳ khuru quán sát thân trong thân? Này các thầy tỳ khuru, ở đây, tỳ khuru đi vào trong khu rừng, đến dưới cội cây, hoặc đi đến nơi thanh vắng, ngồi xếp bằng, giữ lưng thẳng, chánh niệm vào đề mục hành thiền. Chánh niệm, tỳ khuru thở vào, chánh niệm, tỳ khuru thở ra."

Thở vào một hơi dài, thầy tỳ khuru biết: "tôi thở vào dài"; thở ra một hơi dài, thầy tỳ khuru biết "tôi thở ra dài".

Thở vào một hơi ngắn, thầy tỳ khuru biết: "tôi thở vào ngắn". Thở ra một hơi ngắn, thầy tỳ khuru biết: "tôi thở ra ngắn".

"Nhận thức rõ toàn thể hơi thở vào (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt), tôi sẽ thở vào", thầy tỳ khuru tinh tấn như vậy (nghĩa là thầy tỳ khuru tự huấn luyện như vậy). "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở ra (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt), tôi sẽ thở ra, thầy tỳ khuru tinh tấn như vậy.

An tịnh thân hành (an tịnh hơi thở vào thô tháo nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở vào, Tỳ khuru tinh tấn như vậy. An tịnh thân

hành (an tịnh hơi thở ra thô tháo nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở ra, Tỳ khuru tinh tấn như vậy.

Như một người thợ tiện rèn nghề và học trò của ông ta khi quay một vòng dài thì biết rằng: "tôi quay một vòng dài", khi quay một vòng ngắn thì biết rằng: "tôi quay một vòng ngắn". Cũng vậy, Tỳ khuru khi thở vào một hơi dài biết rằng: "tôi thở vào dài", Tỳ khuru khi thở ra một hơi dài biết rằng: "tôi thở ra dài", Tỳ khuru khi thở vào một hơi ngắn biết rằng: "tôi thở vào ngắn", Tỳ khuru khi thở ra một hơi ngắn biết rằng: "tôi thở ra ngắn". "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở vào" (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt) tôi sẽ thở vào, thầy tỳ khuru tinh tấn như vậy (nghĩa là thầy tỳ khuru tự huấn luyện như vậy). "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở ra" (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt) tôi sẽ thở ra, thầy tỳ khuru tinh tấn như vậy. "Tinh tấn chú tâm vào hơi thở lúc hơi thở trở nên vi tế khi thở vào", tỳ khuru thở vào. "Tinh tấn chú tâm vào hơi thở lúc hơi thở trở nên vi tế khi thở ra", tỳ khuru thở ra.

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của toàn thể hơi thở, hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của toàn thể hơi thở, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của toàn thể hơi thở.

Hoặc Tỳ khuru chỉ thuần chánh niệm trên toàn thể hơi thở mà thôi

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến để khỏi lệ thuộc hay bám níu vào bất cứ vật gì trên đời.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ gì trên thế gian hợp thành do ngũ uẩn thủ.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

B. Các tư thế của thân

Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi đang đi tỳ khuru biết "tôi đang đi", khi đang đứng tỳ khuru biết "tôi đang đứng", khi đang ngồi tỳ khuru biết "tôi đang ngồi", khi đang nằm tỳ khuru biết "tôi đang nằm", hoặc khi cơ thể làm gì tỳ khuru biết cơ thể như vậy.

Như thế, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (Nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và sự chánh niệm này được thiết lập để giúp cho sự phát triển chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến để khỏi bị lệ thuộc hay bám níu vào bất cứ vật gì trên đời.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

C. Chánh niệm và tỉnh giác

Lại nữa, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru tỉnh giác trong khi đi tới, đi lui. Tỳ khuru tỉnh giác khi nhìn thẳng tới trước và khi nhìn sang hai bên. Tỳ khuru tỉnh giác trong khi co tay hay duỗi tay. Tỳ khuru tỉnh giác khi mặc y tăng già lê và các y khác, và trong khi mang bát. Tỳ khuru tỉnh giác trong khi ăn, uống, nhai, nuốt. Tỳ

khuru tỉnh giác trong khi đại tiện, tiểu tiện. Tỳ khuru tỉnh giác trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng và im lặng.

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng " chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ vật gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

D. Quán sát thân ô trược

Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát trên cơ thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống bao bọc bởi da và đầy các loại bất tịnh khác nhau. Trong cơ thể này có:

- Tóc, lông, móng, răng, da
- Thịt, gân, xương, tủy, thận
- Tim, gan, ruột, lá lách, phổi
- Phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phân, óc
- Mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ
- Nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

Như một túi có hai miệng chứa đầy các loại hạt như lúa rừng, lúa, đậu xanh, đậu bò, mè, gạo lức. Một người mắt tốt đồ túi ra xem xét: "Đây là lúa rừng, đây là lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu bò, đây là mè, đây là gạo lức." Cũng vậy, này các thầy tỷ khuru, tỷ khuru quán sát trên cơ thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống bao bọc bởi da và đầy các loại bất tịnh khác nhau. Trong cơ thể này có:

Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, ruột, lá lách, phổi, phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phân, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

Như vậy, tỷ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỷ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỷ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỷ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỷ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỷ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỷ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỷ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ vật gì.

Tỷ khuru không dính mắc vào bất cứ vật gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỷ khuru, Tỷ khuru quán sát thân trong thân.

E. Quán sát tứ đại

"Lại nữa, này các thầy tỷ khuru, tỷ khuru quán sát chính thân thể này

vị thế và sự sử dụng đối với tứ đại. Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại (đất, nước, lửa, gió).

Như một người đồ tể thiện nghệ hay học trò của người này giết một con bò và xẻ ra nhiều phần, ngồi ở ngã tư đường. Cũng vậy, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát chính thân thể này về phần tứ đại: Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại (đất, nước, lửa, gió)."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng " chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

F. Chính đề mục quán sát Tử thi

1. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi, chết một ngày, hai ngày hay ba ngày, trương phình, màu xanh, rã mục, vất trong nghĩa địa, thầy tỳ khuru áp dụng tri giác (tưởng) này vào chính cơ thể mình: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng bản chất như thế, nó sẽ trở nên như vậy, không thể nào thoát khỏi đặc tính đó".

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

2. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa bị quạ, điều hâu, kên kên... chó, báo, cọp, chồn ăn và bị đục khoét bởi dòi, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

3. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy Tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nổi nhau bởi gân với chút ít thịt dính vào đó, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

4. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi vắt bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nổi liền bởi gân, bê bết máu, không thịt, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

5. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi vắt bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nổi liền bởi gân, không thịt, không máu, thầy tỳ khuru bèn áp dụng tri giác này vào chính cơ thể mình: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính

như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

6. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi vắt bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương rời rã, rải rác khắp nơi: đây là xương tay, đây là xương chân, xương cằm, xương vể, xương đùi, xương sống và sọ, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru

quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

7. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy Tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương trắng bạc màu như vỏ sò ốc, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

8. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy Từ thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn những xương cũ trên một năm, nằm thành đống, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

9. Lại nữa, này các thầy tỳ khuru, khi thầy tỳ khuru thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại những xương vụn nát như bụi, thầy tỳ khuru bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khuru quán sát thân trong nội thân hay tỳ khuru quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khuru quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát thân trong thân.

II. Quán sát thọ trong thọ

Và này các thầy tỳ khuru, thầy tỳ khuru quán sát thọ trong thọ như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khuru,

- khi có lạc thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có lạc thọ";

- khi có khổ thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có khổ thọ";

- khi có vô ký thọ (cảm thọ không khổ không lạc), thầy tỳ khuru biết: "Tôi có vô ký thọ".

- khi có thể tục lạc thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có thể tục lạc thọ";

- khi có phi thể tục lạc thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có phi thể tục lạc thọ";

- khi có thể tục khổ thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có thể tục khổ thọ";

- khi có phi thể tục khổ thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có phi thể tục khổ thọ";

- khi có thể tục vô ký thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có thể tục vô ký thọ";

- khi có phi thể tục vô ký thọ, thầy tỳ khuru biết: "Tôi có phi thể tục vô ký thọ".

Như vậy, tỳ khuru quán sát thọ trong nội thọ hay tỳ khuru quán sát thọ trong ngoại thọ hay tỳ khuru quán sát thọ trong nội thọ và ngoại thọ.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thọ hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thọ, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thọ.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có thọ mà thôi". (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thọ mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thọ trong thọ.

III. Quán sát tâm trong tâm

Và này các thầy tỳ khưu, thầy tỳ khưu quán sát tâm trong tâm là như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khưu,

- khi tâm có tham, biết rằng tâm có tham;
- khi tâm không tham, biết rằng tâm không tham;
- khi tâm có sân, biết rằng tâm có sân;
- khi tâm không sân, biết rằng tâm không sân;
- khi tâm có si, biết rằng tâm có si;
- khi tâm không si, biết rằng tâm không si;
- khi tâm co rút biết rằng tâm co rút;
- khi tâm không co rút biết rằng tâm không co rút;
- khi tâm tán loạn, biết rằng tâm tán loạn;
- khi tâm không tán loạn, biết rằng tâm không tán loạn;
- khi tâm quảng đại, biết rằng tâm quảng đại;
- khi tâm không quảng đại, biết rằng tâm không quảng đại;
- khi tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn;
- khi tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng;
- khi tâm định, biết rằng tâm định;

- khi tâm không định, biết rằng tâm không định.

Như vậy, tỷ khuru quán sát tâm trong nội tâm hay tỷ khuru quán sát tâm trong ngoại tâm hay tỷ khuru quán sát tâm trong nội tâm và ngoại tâm.

Tỷ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của tâm hay tỷ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của tâm, hoặc tỷ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của tâm.

Hoặc Tỷ khuru chánh niệm rằng "chỉ có tâm mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên tâm mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỷ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỷ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỷ khuru, Tỷ khuru quán sát tâm trong tâm.

IV. Quán sát pháp trong pháp

Và, này các thầy tỷ khuru; tỷ khuru quán sát pháp trong pháp là như thế nào?

1. Năm chướng ngại

Này các thầy tỷ khuru, ở đây thầy tỷ khuru quán sát pháp trong pháp qua năm chướng ngại.

Và, này các thầy tỷ khuru, tỷ khuru quán sát pháp trong pháp qua năm chướng ngại là như thế nào?

Ở đây, này các tỷ khuru, khi tham ái có mặt thầy tỷ khuru biết rằng: "Có tham ái trong tôi", hay khi tham ái vắng mặt, thầy tỷ

khuru biết: "Không có tham ái trong tôi"; thầy tỳ khuru cũng biết lý do tham ái chưa sanh được sanh khởi, thầy tỳ khuru cũng biết ý lý do tham ái đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khuru cũng biết lý do tham ái đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi sân hận có mặt, thầy tỳ khuru biết, "có sân hận trong tôi". Khi sân hận vắng mặt, thầy tỳ khuru biết "Không có sân hận trong tôi". Thầy tỳ khuru cũng biết lý do sân hận chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khuru cũng biết lý do sân hận đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khuru cũng biết lý do sân hận đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi đã dục buồn ngủ có mặt, thầy tỳ khuru biết, "có đã dục buồn ngủ trong tôi". Khi đã dục buồn ngủ không có mặt, thầy tỳ khuru biết, "không có đã dục buồn ngủ trong tôi". Thầy tỳ khuru cũng biết lý do đã dục buồn ngủ chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khuru cũng biết lý do đã dục buồn ngủ đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khuru cũng biết lý do đã dục buồn ngủ đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi bất an và hối hận có mặt, thầy tỳ khuru biết, "có bất an và hối hận trong tôi". Khi bất an và hối hận vắng mặt, thầy tỳ khuru biết "không có bất an và hối hận trong tôi". Thầy tỳ khuru cũng biết lý do bất an và hối hận chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khuru cũng biết lý do bất an và hối hận đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khuru cũng biết lý do bất an và hối hận đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi hoài nghi có mặt, thầy tỳ khuru biết, "có hoài nghi trong tôi". Khi hoài nghi vắng mặt, thầy tỳ khuru biết "không có hoài nghi trong tôi". Thầy tỳ khuru cũng biết lý do hoài nghi chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khuru cũng biết lý do hoài nghi đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khuru cũng biết lý do hoài nghi đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Như vậy, tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khuru, Tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua năm chương ngại..

2. Ngũ uẩn thủ

Này các thầy tỳ khuru, ở đây thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua ngũ uẩn thủ.

Và, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua ngũ uẩn thủ là như thế nào?

Này các thầy tỳ khuru, ở đây, thầy tỳ khuru biết: "đây là sắc, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của sắc, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của sắc; đây là thọ, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của thọ, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của thọ; đây là tưởng, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của tưởng, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của tưởng; đây là hành, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của hành, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của hành; đây là thức, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của thức, đây là sự diệt tận của thức hay nguyên nhân diệt tận của thức".

Như vậy, tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua ngũ uẩn thủ.

3. Sáu căn và sáu trần

Này các thầy tỳ khuru, ở đây thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua sáu căn và sáu trần.

Và, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua sáu căn và sáu trần là như thế nào?

Tỳ khuru biết mắt, biết vật thấy và cũng biết được những thăng thụt (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thụt (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thụt (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khuru cũng biết lý do những thăng thụt đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết tai, biết âm thanh và cũng biết được những thăng thức (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết mũi, biết mùi và cũng biết được những thăng thức (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết lưỡi, biết vị và cũng biết được những thăng thức (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết thân, biết vật xúc chạm và cũng biết được những thăng thức (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết tâm, biết pháp (đối tượng của tâm) và cũng biết được những thăng thức (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thăng thức đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Như vậy, tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong

nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua sáu căn và sáu trần.

4. Bảy yếu tố giác ngộ

Này các thầy tỳ khuru, ở đây thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua bảy yếu tố giác ngộ.

Và, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua bảy yếu tố giác ngộ là như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có niệm giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có niệm giác chi", hay khi nội tâm không có niệm giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có niệm giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do của niệm giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý niệm giác chi được hoàn hảo do sự tu tập.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có trạch pháp giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có trạch pháp giác chi", hay khi nội tâm không có trạch pháp giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có trạch pháp giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do

trạch pháp giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập trạch pháp giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có tinh tấn giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có tinh tấn giác chi", hay khi nội tâm không có tinh tấn giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có tinh tấn giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do tinh tấn giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập tinh tấn giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có hỷ giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có hỷ giác chi", hay khi nội tâm không có hỷ giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có hỷ giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do hỷ giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập hỷ giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có thư thái giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có thư thái giác chi", hay khi nội tâm không có thư thái giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có thư thái giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do thư thái giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập thư thái giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có định giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có định giác chi", hay khi nội tâm không có định giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có định giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do định giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập định giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khuru, khi nội tâm có xả giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi có xả giác chi", hay khi nội tâm không có xả giác chi, thầy tỳ khuru biết: "nội tâm tôi không có xả giác chi". Tỳ khuru cũng biết lý do xả giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khuru cũng biết lý do sự tu tập xả giác chi được hoàn hảo.

Như vậy, thầy tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp hay thầy tỳ khuru quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khuru không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khuru không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua bảy yếu tố giác ngộ.

5. Tứ Thánh Đế

Này các thầy tỳ khuru, ở đây thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua Tứ Thánh Đế.

Và, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru quán sát pháp trong pháp qua Tứ Thánh Đế là như thế nào?

Này các thầy tỳ khuru, ở đây tỳ khuru biết như thật "đây là khổ"; tỳ khuru biết như thật "đây là nguyên nhân của sự khổ"; tỳ khuru biết, như thật "đây là sự chấm dứt khổ"; và tỳ khuru biết, như thật "đây là con đường dẫn đến nơi dứt khổ".

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về sự khổ? Sinh là khổ, già là khổ, chết là khổ, lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và quá suy sụp tinh thần là khổ, gần cái không ưa là khổ, xa cái ưa thích là khổ; tóm lại, ngũ uẩn thủ là khổ.

Bây giờ thế nào là sinh? Sự sinh của một chúng sanh tùy thuộc vào giới loại của chúng sanh, sự ra đời của chúng, nguồn gốc

của chúng, sự vào thai bào của chúng, sự xuất hiện các uẩn của chúng, sự thụ đắc các căn của chúng; này các thầy tỳ khuru, như vậy được gọi là sinh.

Và này, các thầy tỳ khuru, thế nào là già? Sự già của một chúng sanh tùy thuộc vào giới loại của chúng sanh, sự già của chúng, sự suy thoái, sự rụng răng, sự bạc tóc, sự nhăn da, sự suy sụp sức khỏe, sự suy mòn các căn; này các thầy tỳ khuru, như vậy là già.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chết. Sự ra đi và sự biến mất của chúng sanh khỏi các giới loại mà chúng đang sống, sự suy tàn, sự biến mất, sự đang chết, sự chết, sự hoàn toàn chấm dứt đời sống, sự diệt của ngũ uẩn, sự vất bỏ tử thi, sự suy tàn của các căn kiểm soát sức sống, này các thầy tỳ khuru, như vậy là sự chết.

Và này, các thầy tỳ khuru, thế nào là lo âu phiền muộn? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự ăn năn, sự âu sầu, tâm sầu muộn, sự sầu khổ bên trong, này các thầy tỳ khuru, như vậy gọi là lo âu phiền muộn.

Và này, các thầy tỳ khuru, thế nào là uất ức than khóc? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự than khóc, sự bi thảm và than khóc, trạng thái bi thảm và than khóc, này các thầy tỳ khuru, như vậy gọi là uất ức than khóc.

Và này, các thầy tỳ khuru, thế nào là khổ thân? Sự đau khổ về thân và sự không sáng khoái về thân, sự đau khổ, sự không sáng khoái do thân xúc, này các thầy tỳ khuru, như vậy gọi là khổ thân.

Và này, các thầy tỳ khuru, thế nào là khổ tâm (ưu phiền)? Sự khổ tâm và sự không sáng khoái về tâm, sự khổ và sự không sáng khoái do tâm xúc, này các thầy tỳ khuru, như vậy gọi là khổ tâm.

Và này, các thầy tỳ khuru, thế nào là sầu não? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay

đau khổ khác, sự ảo não, sự sầu não, trạng thái của chúng sinh đang có sự ảo não, trạng thái của chúng sinh đang có sự sầu não, này các thầy tỳ khuru, như vậy gọi là sầu não.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là đau khổ khi phải gần những gì mà mình không ưa thích. Ở đây, bất kỳ những gì không đáng yêu, không vừa lòng, không thích thú (sảng khoái), hình sắc, âm thanh, mùi, vị và vật xúc chạm hoặc bất kỳ vật gì mà mình muốn chúng mất, muốn chúng bị hư hoại, muốn chúng không được thoả mái, muốn chúng không tránh khỏi điều bất hạnh, nhưng mà mình lại phải sống với chúng, chung đụng với chúng, yêu thương chúng, cùng hòa lẫn với chúng. Này các thầy tỳ khuru, như vậy là gần với những gì mà mình không ưa thích.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là xa cái mình ưa thích. ở đây, bất kỳ cái gì đáng yêu, đáng ưa thích, dễ thương, sắc, thanh, hương, vị, xúc hay những ai mà mình muốn cho họ có sự an lạc, muốn cho họ có sự lợi ích, muốn cho họ có sự thoả mái, muốn cho họ tránh xa những điều bất hạnh, cha mẹ, anh, chị, em, bạn bè, đồng nghiệp, bà con gần, bà con xa, nhưng không thể sống gần với mình, không thể đến với mình, không có thiện cảm với mình, không hòa lẫn với mình. Này các thầy tỳ khuru, như vậy là đau khổ vì phải xa cái mình ưa thích.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là không đạt được cái mình mong cầu?

Bị chi phối bởi sự sanh, sự mong cầu sau đây có thể khởi sanh: "Mong rằng ta khỏi bị sự sanh chi phối, mong rằng ta khỏi đi tái sanh", nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là sự đau khổ do không đạt được cái gì mà mình mong cầu.

Bị sự già chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sự già chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị bệnh tật chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị bệnh tật chi phối". Nhưng thực ra, những điều này

không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị sự chết chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sự chết chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và sầu não chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và sầu não chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Và này các thầy tỷ khuru, thế nào là "một cách tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ". Đó là sắc uẩn thủ, thọ uẩn thủ, tưởng uẩn thủ, hành uẩn thủ, thức uẩn thủ. Đây các thầy tỷ khuru, chúng được gọi là "một cách tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ".

Này các thầy tỷ khuru, đó là chân lý cao thượng về sự khổ.

Và này các thầy tỷ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về nguyên nhân của sự khổ?

Đó là tham ái khiến khởi sinh cuộc sống mới và, tràn đầy với sự vui thích và dục lạc, luôn luôn tìm kiếm một sự thích thú mới lúc chỗ này, lúc chỗ kia, mong muốn dục lạc, mong muốn có một đời sống (hữu ái), mong muốn không còn có đời sống (vô hữu ái).

Và này các thầy tỷ khuru, các tham ái này khi sinh thì sinh ra ở đâu, khi trú thì trú ở đâu? Cái gì là vật đáng yêu, đáng mến trên cõi đời, tham ái này khi khởi sinh thì khởi sinh ở nơi ấy và khi trú thì trú ở nơi ấy.

Và cái gì trên đời là những vật đáng yêu đáng mến?

Mất trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tai trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Mũi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Lưỡi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thân trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tâm trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Hình sắc (sắc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Âm thanh (thính) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Mùi (hương) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Nhãn thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Nhĩ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tỉ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thiệt thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thân thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Ý thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Thọ phát sinh từ ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tưởng hay tri giác về ý trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tác ý liên quan đến pháp (đối tượng của tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái hình sắc (sắc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái âm thanh (thính ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái mùi (hương ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái vị (vị ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái sự xúc chạm (xúc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Tham ái pháp (pháp ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến hình sắc (sắc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi

trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến âm thanh (thính tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến mùi (hương tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến vị (vị tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến sự xúc chạm (xúc tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy nghĩ đến pháp (pháp tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến hình sắc (sắc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến âm thanh (thính tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến mùi (hương tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến vị (vị tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến sự xúc chạm (xúc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Sự suy xét đến pháp (pháp tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây và khi trú thì trú ở đây.

Này các thầy tỳ khuru, như vậy là chân lý cao thượng về nguyên nhân của sự khổ.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về sự chấm dứt khổ? Đó là hoàn toàn diệt tắt, bằng cách loại trừ, loại bỏ, hay vất bỏ hoặc giải thoát khỏi, và không dính mắc vào, chính ái dục này.

Và này, các thầy tỳ khuru, tham ái này khi bị loại trừ thì loại trừ ở đâu và tham ái này khi bị diệt tận thì diệt tận ở đâu? Bất kỳ vật gì trên đời là đáng yêu, đáng mến, tham ái này khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Và cái gì trên đời là những vật đáng yêu đáng mến?

Mắt trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tai trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Mũi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Lưỡi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thân trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tâm trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Hình sắc (sắc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Âm thanh (thính) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Mùi (hương) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Nhân thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Nhĩ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tỉ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thiệt thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thân thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Ý thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Nhân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Thọ phát sinh từ ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tưởng hay tri giác về ý trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tác ý liên quan đến pháp (đối tượng của tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái hình sắc (sắc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái âm thanh (thính ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái mùi (hương ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái vị (vị ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái sự xúc chạm (xúc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Tham ái pháp (đối tượng của tâm) (pháp ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến hình sắc (sắc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến âm thanh (thính tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến mùi (hương tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến vị (vị tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến sự xúc chạm (xúc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy nghĩ đến pháp (xúc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến hình sắc (sắc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến âm thanh (thính tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến mùi (hương tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến vị trên cõi đời (vị tứ) là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến sự xúc chạm (xúc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Sự suy xét đến pháp (đối tượng của tâm) (pháp tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đây, khi diệt tận thì diệt tận ở đây.

Này các thầy tỳ khuru, như vậy là chân lý cao thượng về sự chấm dứt khổ.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến nơi dứt khổ? Đó là Bát Chánh Đạo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Kiến? Biết về sự khổ, biết nguyên nhân của sự khổ, biết về sự chấm dứt khổ, biết về con đường dẫn đến nơi chấm dứt sự khổ, này các thầy tỳ khuru, như thế gọi là Chánh kiến.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Tư Duy? Ly dục tưởng, ly sân tưởng, ly hại tưởng. Này các thầy tỳ khuru, đó là Chánh Tư Duy.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Ngữ? Không nói dối, không nói đâm thọc, không nói lời nói dữ, không nói lời vô ích. Này các thầy tỳ khuru, đó là Chánh Ngữ.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Nghiệp? Không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh. Này các thầy tỳ khuru, đó là Chánh Nghiệp.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Mạng? ở đây, này các thầy tỳ khuru, một vị thánh đệ tử loại bỏ tà mạng, sống Chánh Mạng. Này các thầy tỳ khuru, đó là Chánh Mạng.

Và này các thầy tỳ khuru, thế nào là Chánh Tinh Tấn? ở đây, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn, cố gắng ngăn ngừa (không cho phát sinh) những điều ác, những bất thiện pháp chưa phát sinh; với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn cố gắng diệt trừ những điều ác, những bất thiện pháp đã phát sinh; với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn cố gắng làm phát sinh những điều lành, những thiện pháp chưa phát sinh; với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn cố gắng củng cố, kiện toàn, gia tăng, phát triển, làm cho sung mãn, làm cho hoàn hảo những điều lành, những thiện pháp đã phát sinh (Ngăn ngừa điều ác chưa có; đoạn trừ điều ác đã có; làm điều lành chưa có; tăng trưởng điều lành đã có).

Này các thầy Tỳ khuru, thế nào là Chánh Niệm?

Này các thầy Tỳ khuru, ở đây, tỳ khuru quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái và (ưu phiền) sân hận trên đời. Thầy tỳ khuru quán sát thọ trong thọ, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và (ưu

phiền) sân hận trong cõi đời. Thầy tỳ khuru quán sát tâm trong tâm, tỉnh cần tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và (ưu phiền) sân hận trong cõi đời. Thầy tỳ khuru quán sát pháp trong pháp, tỉnh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và (ưu phiền) sân hận trong cõi đời. Đây các thầy tỳ khuru, như vậy là Chánh Niệm.

Này các thầy Tỳ khuru, thế nào là Chánh Định?

Ở đây, này các thầy tỳ khuru, tỳ khuru hoàn toàn ly dục, hoàn toàn ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú trong thiền thứ nhất, kèm với Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc phát sinh từ sự ẩn cư. Loại bỏ Tầm, Tứ, tỳ khuru chứng đạt và an trú trong thiền thứ hai, với nội tĩnh nhất tâm, không tâm, không tứ và với Hỷ, Lạc phát sinh từ định tâm. Loại bỏ Hỷ, tỳ khuru trú trong Xả, với chánh niệm và giác tỉnh, thân tâm cảm nhận hạnh phúc, tỳ khuru chứng đạt và an trú trong thiền thứ ba đúng như các bậc thánh đã tuyên bố: "tỳ khuru trú hạnh phúc trong xả và niệm" (xả niệm lạc trú). Loại bỏ Lạc và khổ, và với sự biến mất của Hỷ và ưu trước đây tỳ khuru trú trong thiền thứ tư, không khổ không lạc với chánh niệm thanh tịnh tạo nên bởi xả thọ (xả niệm thanh tịnh). Đây các thầy tỳ khuru, như vậy gọi là Chánh Định.

Này các thầy tỳ khuru, như vậy là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến nơi dứt khổ.

Như vậy, tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khuru quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khuru quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khuru quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khuru chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua Tứ Thánh Đế.

Này các thầy tỳ khưu, như vậy là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến nơi dứt khổ.

Bảo đảm thành đạo

Này các thầy tỳ khưu, thật vậy, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ trong bảy năm có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Alahán) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Không cần phải bảy năm, này các thầy tỳ khưu, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong sáu năm năm... bốn năm... ba năm... hai năm... một năm, thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Alahán) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Không cần phải một năm, này các thầy tỳ khưu, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong bảy tháng... sáu tháng... năm tháng... bốn tháng... ba tháng... hai tháng... một tháng, nửa tháng thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Alahán) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Không cần phải nửa tháng, này các thầy tỳ khưu, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong bảy ngày thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Anahàm) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Bởi thế mới nói rằng: "Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc,

diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và Giác ngộ Niết Bàn.
Đó là Tứ Niệm Xứ.

Đức Thế Tôn đã thuyết như vậy. Các thầy tỳ khuru hoan hỉ tín
thọ những lời dạy của Đức Thế Tôn.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 18-10-2005

Trọng Tâm Thiền Phật Giáo

Hòa thượng Nyanaponika
Tỳ khuru ni Huyền Châu dịch

Nguyên tác: "The Heart of Buddhist Meditation",
Nyanaponika Thera, 1962

Lưu ý: Đọc với phông chữ [VU Times](#) (Viet-Pali Unicode)

PHẦN BA

HOA GIẢI THOÁT

Hợp Tuyển
từ các văn bản liên quan đến Chánh Niệm
dịch từ Pali và Sanskrit với các Ghi Chú

*‘...nếu người được tô điểm bằng các loài hoa giải
thoát như thế này,
Bậc vô nhiễm sẽ không bao giờ tái sanh.’ --
Theragāthā v.100 (Text 20)*

*

Từ Kinh Điển Pali

Tính Chất và Mục Đích của Satipaṭṭhāna

1. Con Đường Duy Nhất

Một thời Bậc Đại Giác ngự tại Uruvela, trên bờ sông Nerañjara (Ni Liên Thuyền), dưới cây vả của những đàn dê. Và trong lúc ẩn dật một mình, tư tưởng sau đây phát sanh trong ngài:

‘Đây là con đường duy nhất để thuần tịnh chúng sanh, vượt qua sầu não, đoạn tận khổ ưu, đạt đến chánh đạo, chứng ngộ Niết Bàn, gọi là Tứ Niệm Xứ.

‘Bốn xứ nào vậy? Ở đây, vị tỳ khuru có thể sống thực hành quán thân trong thân...thực hành quán thọ trong thọ ... thực hành quán tâm trong tâm...thực hành quán pháp trong pháp, nhiệt tâm, hiểu rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời.’

Và Phạm thiên Sahampati nhận biết trong tâm mình tư tưởng của bậc Ứng Cúng, và như người mạnh khỏe đuổi cánh tay gấp và gấp cánh tay đuổi, từ cung trời Phạm thiên bay nhanh xuống và xuất hiện trước mặt Bậc Ứng Cúng chấp tay bạch rằng:

‘Bạch Thế Tôn! Quả là vậy, quả là vậy, Bạch Thế Tôn! Đây là con đường duy nhất để thuần tịnh chúng sanh... gọi là Tứ Niệm Xứ...’

Phạm Thiên Sahampati nói vậy xong, Và vị ấy nói thêm những lời sau này:

‘Thấy con đường duy nhất để chấm dứt luân hồi,
Người biết con đường cao thượng, có Tâm Đại Bi
Bây giờ chỉ nhờ con đường đó, để vượt qua.
Vượt qua bể khổ sâu, tương lai tịnh lạc sẽ đến. -- (S.47, 11)

Theo văn bản này, khái niệm đầu tiên của Con Đường Chánh Niệm đưa đến giải thoát, tính lui từ lúc ngay sau khi Đức Phật Giác Ngộ. Theo một văn bản sơ khai, Đại Phẩm của Tạng Luật (Cốt tử của Giới Luật), Đức Phật dành bảy tuần đầu tiên sau khi Giác Ngộ ngự trong thánh địa gần cây Bồ Đề. Vào tuần thứ năm và thứ bảy ngài ngự dưới cây được biết như cây Cây Vả của bầy dê (ajapāla-nigrodha) bởi vì những người chăn dê thường ngồi dưới bóng cây đó. Đây chính là địa điểm và thời gian những lời như văn bản trên liên hệ đến.

2. Đây là nơi nương tựa của chính mình

Mùa Mưa cuối cùng trước khi Đức Phật nhập diệt, ngài ngự trong làng gọi là Beluva. Ngài lâm trọng bệnh. Nhưng dời đổi vì

mong ước của chư vị tỳ kheo sống những nơi khác có cơ hội cuối cùng được gặp ngài trước khi ngài nhập diệt, bằng nỗ lực của ý chí ngài chế ngự cơn bệnh. Từ giường bệnh ngài gương dậy và ngồi xuống nơi có bóng mát. Có thị giả trung thành trong nhiều năm của ngài, Đại Đức Ānanda, lại gần và tỏ vẻ hoan hỷ khi thấy Đại Sư phục hồi, nói rằng vị đã tự trấn an với tư tưởng rằng Đại Sư sẽ không nhập diệt trước khi cho lời chỉ dẫn liên quan đến Tăng Đoàn. Nhưng Đức Phật nói: ‘Cái gì, Ānanda, mà Tăng Đoàn mong đợi ở Như Lai? Giáo Lý mà Như Lai đã tuyên bố không có phân biệt bí truyền hay ngoại nhập. Bậc Thiện Thệ biết không phải là bàn tay nắm chặt của ông thầy thích giữ bí mật liên quan đến lời dạy của ông. Ai nghĩ, “Như Lai sẽ lãnh đạo tăng Đoàn, và Tăng Đoàn sẽ theo Như Lai” chính người như thế mới mong nhận được lời chỉ giáo cuối cùng liên hệ đến Tăng Đoàn.’

Sau vài lời nữa, ngài long trọng tuyên bố một lời có ảnh hưởng rất lớn mà trong văn bản phác họa đại cương ở đây, nhấn mạnh và có ý nghĩa đặc biệt.

Ānanda, hãy là hải đảo cho chính mình, hãy là nơi nương tựa cho chính mình! Đừng nương tựa vào bất cứ ai khác! Hãy lấy Giáo Pháp làm hải đảo cho người, hãy lấy Giáo pháp làm nơi nương tựa cho người; đừng chọn bất kỳ nơi nương tựa nào khác!

Ānanda, và làm sao, , vị tỳ khuru xem mình như hải đảo, như nơi nương tựa, mà không có nơi nương tựa nào khác? Làm sao Giáo Pháp là hải đảo và nơi nương tựa của vị ấy, mà không nơi nào khác?

Ở đây, vị tỳ khuru sống thực hành quán thân trong thân... thọ trong thọ....tâm trong tâm và pháp trên pháp, nhiệt tâm tinh cần, hiểu rõ và chánh niệm, đoạn tận khổ ưu ở đời.

Trong cách đó, Ānanda, vị tỳ khuru sẽ là hải đảo cho chính mình và là nơi nương tựa, mà không bất cứ nơi nào khác; trong cách đó vị ấy sẽ có Giáo Pháp như hải đảo và nơi nương tựa, và không gì khác.

Ānanda, và tất cả những ai hoặc bây giờ hoặc sau khi Như Lai nhập diệt, sống trong hải đảo của chính họ, nương tựa vào chính họ, không nương tựa ai khác; có Giáo Pháp là hải đảo, là nơi nương tựa, và không nơi nào khác – chính những người đó giữa hàng tỷ khuru của Như Lai sẽ đạt đến đỉnh cao nhất nếu họ đang nhiệt tâm rèn luyện chính mình. -- (D.16)

Theo truyền thống, tình tiết này xảy ra vào khoảng mười tháng trước khi Đức Phật nhập diệt. Trong vòng mười tháng đó hai vị đại đệ tử của ngài, Sāriputta và Mahā-Moggallāna cũng viên tịch. Khi Đức Phật nghe báo Sāriputta viên tịch, ngài sách tấn lại với những lời như trên

Như thế những văn bản 1 và 2 chỉ rằng Sāriputta giữ vai trò chính vào lúc khai mạc và kết thúc của sự nghiệp của Đức Phật.

3. Truyền thừa Giáo Pháp

Một thời Đại Đức Ānanda và đại đức Bhadda sống ở Pataliputta, trong tu viện Gà Trống. Vào buổi chiều, sau khi đại đức Bhadda từ nơi ẩn cư đứng lên và đi đến đại đức Ānanda, và sau khi trao đổi lời chào thân mật và lễ độ, vị này nói với vị kia như sau:

Hiền huynh Ānanda, cái gì là nguyên nhân, cái gì là lý do, nếu sau khi Bạc Thiện Thệ nhập diệt, Giới Luật hoàn hảo không tiếp nối lâu dài? Và cái gì là nguyên nhân, cái gì là lý do, nếu sau khi Bạc Thiện Thệ nhập diệt, Giới Luật hoàn hảo được tiếp nối lâu dài?’

Hay lắm, hiền đệ Bhadda, hay lắm! Hoan hỷ với trí tuệ của đệ, hoan hỷ với Tuệ Quán của đệ, câu hỏi thật tuyệt!

– ‘Hiền đệ, nếu Tứ Niệm Xứ không được rèn luyện và thực hành đều đặn, thì Giới Luật Hoàn Hảo sẽ không tiếp tục lâu sau khi Bạc Thiện Thệ nhập diệt. Nhưng hiền đệ, nếu Tứ Niệm Xứ được rèn luyện, thực hành đều đặn, thì Giới Luật Hoàn Hảo sẽ tiếp tục lâu dài sau khi Bạc Thiện Thệ nhập diệt.’ -- (S.47, 22. 23)

4. Vĩ Nhân

Đại Đức Sāriputta đi đến Bạc Ứng Cúng ở Sāvatti, cung kính đánh lễ và ngồi xuống một bên. Ngồi như vậy vị ấy bạch Đức Thế Tôn như sau:

“Vĩ nhân, vĩ nhân” - người ta nói như vậy. Bạch Thế Tôn, vĩ nhân ở tầm cỡ nào?”

- Nay Sāriputta, có tâm giải thoát, Như Lai tuyên bố là bậc vĩ nhân. Không có tâm giải thoát không phải là bậc vĩ nhân.

‘Sāriputta, thế nào là tâm giải thoát? Trong trường hợp đó, Sāriputta, vị tỳ kheo sống quán thân trong thân... quán thọ trong thọ.... Quán tâm trong tâm... quán pháp trong pháp, nhiệt tâm tinh cần, hiểu rõ và chánh niệm, vượt qua mọi tham ưu ở đời.

Sāriputta, như vậy là tâm giải thoát. Và có tâm giải thoát Như Lai tuyên bố, là Bạc Vĩ Nhân. Nhưng có tâm không giải thoát không phải là vĩ nhân.’ -- (S.47, 11)

5. Xuất chúng và kỳ diệu

Ananda, người có thể giữ trong tâm phẩm chất xuất chúng và kỳ diệu của bậc Thiện Thệ: biết các cảm thọ sanh khởi trong bậc Thiện Thệ, chúng đang tiếp diễn- biết, chúng biến mất- biết; biết tướng sanh khởi trong bậc Thiện Thệ, biết chúng đang tiếp diễn, biết chúng biến mất. Ananda, đây như là phẩm chất xuất chúng và kỳ diệu của bậc Thiện Thệ, người nên nhớ trong tâm. -- (M.123)

6. Nơi nghỉ

‘Này ông bà la môn, năm giác quan, có những địa hạt khác nhau, lãnh vực khác nhau, và chúng dự phần trong địa hạt và lãnh thổ lẫn nhau. Năm cái gì vậy?

‘Những giác quan: thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Đối với năm giác quan này có những địa hạt khác nhau và lãnh vực khác nhau, không dự phần vào địa hạt và lãnh vực của nhau, này ông bà la môn, đối với chúng tâm là nơi nghỉ, và tâm dự phần vào lãnh vực của chúng.’

- ‘Đại đức Gotama, nhưng chỗ nào đối với tâm là nơi nghỉ?’
- ‘Đại đức Gotama, và đối với chánh niệm chỗ nào là nơi nghỉ?’
- ‘Ông bà la môn, giải thoát là nơi nghỉ đối với chánh niệm.’
- ‘Đại đức Gotama, đối với giải thoát nơi nghỉ là gì?’
- ‘Ông bà la môn, đối với giải thoát Niết Bàn là nơi nghỉ.’
- Nhưng đối với Niết Bàn, đại đức Gotama, nơi nghỉ mát là gì?’
- Bây giờ ông vượt quá ranh giới của chất vấn, ông bà la môn. Từ ngữ ông dùng để hỏi không ai có thể khái niệm được. Vì chính vào đến Niết Bàn đó là Đời Sống Thánh Hạnh được sống, có Niết Bàn như mục đích của nó, Niết Bàn như cứu cánh của nó.’ -- (S. 48, 42)

7. Pháp Hành Cho Tất Cả Mọi Người

Một thời, Bạc Ưng Cúng sống ở Sālā giữa những dân làng Kosala, người bà la môn. Ở đó ngài nói với các tỳ khuru như sau:

‘Những tân tỳ khuru xuất gia chưa lâu, ai mới đến với giáo pháp và giới luật này, họ sẽ được khuyến khích, giới thiệu đến và để thiết lập việc tu tập Tứ Niệm Xứ. Bốn xứ gì?’

“‘Này huynh đệ, hãy đến, thực hành quán thân trong thân, tinh cần và ý thức rõ, có tâm đơn giản, có tâm trong sạch có tâm thu thúc và tập trung, để biết thân như nó thực sự là.

““Thực hành quán thọ trong thọ, để biết thọ như chúng thực sự là; thực hành quán tâm trong tâm,... để biết tâm như nó thực sự là, thực hành quán pháp trong pháp,... để biết pháp như chúng thực sự là.”

Cũng vậy những tỳ khuru là những bậc Hữu Học nhưng chưa đạt đến đích và nỗ lực phấn đấu đến Thuần Tịnh tuyệt đối – cũng vậy họ sống tinh cần, ý thức rõ và có tâm đơn giản, tâm trong sạch, và có tâm tập trung và thu thúc; thực hành quán thân trong thân, để hiểu trọn vẹn thân ; thực hành quán thọ trong thọ, để

hiếu trọn vẹn thọ; thực hành quán tâm trong tâm; để hiếu trọn vẹn tâm; thực hành quán pháp trong pháp để hiếu trọn vẹn pháp.

‘Cũng vậy những Tỳ Khuru nào là bậc Thánh (A La Hán), không có lậu hoặc, sống đời Thánh Hạnh đến cùng, hoàn thành mọi phận sự, đặt gánh nặng xuống, tiêu hủy mọi mắc xích tái sanh, và giải thoát trong trí tuệ hoàn hảo - họ, cũng, sống tinh cần và ý thức rõ, có tâm đơn giản, có tâm trong sạch và tâm thu thúc tập trung, thực hành quán thân trong thân, thân giải thoát; thực hành quán thọ trong thọ, thọ giải thoát, thực hành quán tâm trong tâm, tâm giải thoát, thực hành quán pháp trong pháp, pháp giải thoát.

‘Và cũng vậy những tân tỳ khuru, xuất gia chưa lâu, những người mới đến với giáo pháp và giới luật này - họ cũng nên được khuyến khích, giới thiệu và thiết lập nền tảng huân tập trong Tứ Niệm Xứ.’ -- (S.47, 4)

8. Satipaṭṭhāna, Tiêu Chuẩn Thành Tựu

Một thời đại đức Sāriputta nói với đại đức Anuruddha:

- ‘Người ta nói về một vị trong hàng Hữu học, hiền đệ Anuruddha. Bao xa một người được thuộc về hàng Hữu Học?’

- ‘Có phát triển một phần về Tứ Niệm Xứ, thừa hiền huynh, là một bậc trong hàng Hữu Học.’

- ‘Người ta nói về một bậc Vô Học, hiền đệ Anuruddha. Bao xa một người vượt qua hàng Hữu Học thành Bậc Vô Học?’

- ‘Có phát triển hoàn hảo Tứ Niệm Xứ, thừa hiền huynh, người ấy vượt qua hàng Hữu Học (Sekha) thành bậc Vô Học (Asekha).
-- (S.47, 26. 27)

9. Lối Nặng Cân

Một thời, đại đức Anuruddha và đại đức Sāriputta sống gần thành Vesali, ở vườn xoài do nàng Ambapālī dâng cúng. Vào lúc xế chiều, sau khi đại đức Sariputta từ nơi ẩn cư ra, đi đến đại đức Anuruddha. Sau khi trao đổi lời chào thân tình và lịch sự, vị này nói với vị đó như sau:

‘Hiền đệ Anuruddha, sáng ngời là nét đặc trưng của đệ; da mặt đệ sáng bóng và trong sạch. Đây là nơi trú của tâm mà hiền đệ Anuruddha thường ở?’

- Thừa hiền huynh, bây giờ đệ thường ở với tâm an trú vững chắc trong tứ Niệm Xứ.’

- Hiền đệ, một vị tỳ kheo A la hán, lậu tận; sống đời phạm hạnh, đã hoàn thành mọi nhiệm vụ, đã đặt gánh nặng xuống, đạt đến đích, tiêu hủy mọi kiết sử khiến tái sinh và giải thoát trong trí tuệ hoàn hảo - vị ấy thường sống với tâm an trú vững chắc trong Tứ Niệm Xứ.’

- Hiền Đệ, phải chăng đó là thành tựu của chúng ta, thành tựu vĩ đại mà chúng ta nghe lời nặng cân đó từ kim khâu của đại đức Anuruddha. -- (S.52, 9)

10. Không Nao Núng

Một thời đại đức Anuruddha sống tại thành Sāvatthi, trong ngôi chùa gần Cây Salalā. Ở đó ngài nói với chư vị tỳ khuru như sau:

- ‘Chư huynh đệ, con sông này ở đây, con sông Hằng, chảy về phía Đông, uốn về phía Đông, chảy thẳng về phía Đông. Bây giờ giả sử một nhóm đông người tiến đến mang nhiều thứ linh kính và rồ rá, rồi họ nói: ‘Chúng tôi sẽ làm con sông này, con sông Hằng, chảy về hướng Tây, uốn về hướng Tây, chảy thẳng về hướng Tây.’ Chư huynh đệ nghĩ gì: có thể nào nhóm đông người này thực sự làm sông Hằng chảy về hướng Tây, uốn về hướng Tây, chảy thẳng về hướng Tây?’

- ‘Chắc chắn không, thưa hiền huynh.’

- ‘Và Tại sao không?’

- ‘Sông Hằng, chắc chắn chảy về hướng Đông, uốn về hướng Đông, chảy thẳng về hướng Đông. Dù nhóm đông người đó phải làm việc cực nhọc và gian khổ đến mấy đi nữa cũng không thể làm sông Hằng chảy về hướng Tây, uốn và chảy thẳng về hướng Tây.’

- Chư huynh đệ, tương tự như thế: nếu vị tỳ khưu đã tu tập và thường xuyên thực hành tứ Niệm Xứ bị vây quanh bởi các vị vua, quan đại thần, bằng hữu, người quen biết và họ hàng và dâng cúng châu báu, họ khẩn thiết yêu cầu người ấy: “Hãy về, người thương yêu của tôi! Người muốn gì ở mảnh y vàng đó? Tại sao người lại đi với cái đầu cạo trọc? Hãy trở về, trở về đời sống tại gia, ở đó người sẽ thoả thích với các loại châu báu và làm việc phước thiện!” Nhưng, chư huynh đệ, vị tỳ khưu đó đã tu tập và thường xuyên thực hành tứ Niệm Xứ, sẽ từ bỏ đời sống tu tập và trở lại đời sống ở cõi thấp, đây là điều không thể có được. Thế tại sao không? Cái tâm không có thể trở lại lâu, hướng về việc từ bỏ, uôn về việc từ bỏ, thẳng hướng về việc từ bỏ, nên không thể trở lại đời sống ở cõi thấp.’ -- (S.52, 8)

11. Bất Tử

Chư tỳ khưu, có bốn Niệm Xứ. Bốn là gì vậy?

Ở đây, vị tỳ khưu thực hành quán thân trong thân, tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Trong lúc vị ấy thực hành quán thân trong thân, bất cứ tham muốn nào khởi lên trong thân được vị ấy từ bỏ. Nhờ không còn tham muốn, trạng thái Bất tử được chứng ngộ.

Vị ấy thực hành quán thọ trong thọ, tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Trong lúc vị ấy thực hành quán thọ trong thọ như thế, bất cứ tham muốn về cảm thọ nào khởi lên đều được vị ấy từ bỏ. Nhờ không còn tham muốn, trạng thái Bất Tử được chứng ngộ.

Vị ấy thực hành quán tâm trong tâm, tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Trong lúc vị ấy thực hành quán tâm trong tâm như thế, bất cứ tham muốn nào khởi lên trong tâm đều được vị ấy từ bỏ. Nhờ không còn tham muốn, trạng thái bất tử được chứng ngộ.

Vị ấy thực hành quán pháp trong pháp, tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm, chế ngự mọi tham ưu ở đời. Trong lúc thực hành quán pháp trong pháp, bất cứ tham muốn nào trong pháp phát

sanh đều được từ bỏ. Nhờ không còn tham muốn trạng thái Bất Tử được chứng ngộ. -- (S.47, 37)

12. Các Lậu Hoặc

Này Chư tỳ khuru, Có ba lậu hoặc: Tham dục lậu, Hữu lậu và Vô minh lậu.

Để diệt trừ ba lậu hoặc này, tứ Niệm Xứ nên được tu tập, hỡi Chư tỳ khuru. -- (S.47, 50)

13. Quá Khứ Và Hiện Tại

Nhằm loại bỏ và vượt qua những lý thuyết liên quan đến quá khứ và hiện tại kia, tứ Niệm Xứ nên được tu tập, hỡi Chư tỳ khuru. -- (D.29)

14. Vì Lợi Ích Cho Bản Thân Mình

Vì lợi ích cho chính mình, Chư tỳ khuru, chánh niệm cảnh giác sẽ canh phòng tâm và cho bốn lý do này:

‘Mong cho tâm tôi không ẩn chứa tham dục ở bất cứ cái gì xui khiến tham dục sanh khởi!’ – vì lý do này chánh niệm cảnh giác sẽ phòng hộ tâm, vì lợi ích cho bản thân mình.

‘Mong cho tâm tôi không ẩn chứa sân hận ở bất cứ cái gì khiến sân hận phát sanh! – vì lý do này chánh niệm cảnh giác sẽ phòng hộ tâm, vì lợi ích cho bản thân mình.

‘Mong cho tâm tôi không ẩn chứa ảo giác liên quan đến bất cứ cái gì xui khiến ảo giác phát sanh! – vì lý do này chánh niệm cảnh giác sẽ phòng hộ tâm, vì lợi ích cho bản thân mình.

‘Mong cho tâm tôi không ẩn chứa si mê liên quan đến bất cứ thứ gì xui khiến si mê sanh khởi! - vì lý do này chánh niệm tỉnh giác sẽ phòng hộ tâm, vì lợi ích cho bản thân mình.

Chư tỳ kheo, lúc bấy giờ, tâm vị ấy không ẩn chứa tham dục trong những thứ xui khiến tham dục sanh khởi, bởi vị ấy thoát khỏi tham dục;

Khi tâm vị ấy không ẩn chứa sân hận đối với bất cứ những điều gì khiến sân hận sanh khởi, bởi vị ấy thoát khỏi sân hận;

Khi tâm vị ấy không ẩn chứa ảo giác liên quan đến bất cứ thứ gì phát sanh ảo giác, bởi vị ấy thoát khỏi ảo giác;

Khi tâm vị ấy không ẩn chứa si mê bởi bất cứ thứ gì xui khiến si mê phát sanh, bởi vị ấy thoát khỏi si mê – lúc ấy vị tỳ khuru như thế sẽ không chấp chõn, dao động hay rung động, vị ấy sẽ không sợ hãi, cũng không chấp nhận những học thuyết triết lý khác. --
(A.IV, 117)

15. Hộ Trì Chân Chánh

Một thời, Thế Tôn ngự ở nước Sumbha, trong thị trấn của người dân Sumbha, gọi là Sedaka. Ở đó ngài thuyết với Chư tỳ khuru như sau:

‘Cách đây đã lâu, có một tên nhào lộn làm việc với cây sào bằng tre. Dựng cây sào tre lên, cậu ấy nói với cô bé học nghề Medakathalikā của cậu: “Đến đây, Medakathalikā thân yêu, trèo lên cây sào và đứng trên vai ta!” – “Được, thưa thầy” cô bé nói và làm như được bảo. Và tên nhào lộn nói: “Giờ, Medakathalikā thân yêu, hãy hộ trì tốt cho thầy, và thầy sẽ hộ trì con. Như vậy quan sát lẫn nhau và hộ trì lẫn nhau, chúng ta sẽ tỏ năng khiếu của chúng ta, cho chúng ta cơ hội sinh sống, và sẽ từ cây sào tre bước xuống an toàn.”

‘Nhưng Medakathalikā, cô bé học nghề, nói: “không phải vậy đâu thầy! Thầy ạ, thầy nên hộ trì chính thầy; và con, cũng sẽ hộ trì chính con. Vì tự phòng hộ, tự hộ trì chúng ta sẽ biểu diễn năng khiếu của chúng ta, kiếm sống, và sẽ bước xuống an toàn từ cây sào tre.”

‘Đây là con đường chính’ Đức Thế Tôn nói và dạy thêm như sau:

‘Đó chỉ như là người học nghề nói: “Con sẽ hộ trì chính con”, trong cách đó Niệm Xứ nên được thực hành. Hộ trì chính mình,

người ấy hộ trì người khác; hộ trì người khác, người ấy hộ trì chính mình.

‘Và làm sao người hộ trì chính mình, hộ trì người khác? Bằng kiên nhẫn và chịu đựng, bằng đời sống không bạo động và vô hại, bằng lòng từ và bi.’^[1]

“Tôi sẽ hộ trì chính tôi,” trong cách đó Niệm Xứ nên được thực hành. “Tôi sẽ hộ trì người khác” trong cách đó Niệm Xứ nên được thực hành. Hộ trì chính mình, người ấy hộ trì người khác; hộ trì người khác, người ấy hộ trì chính mình. -- (S.47, 19)

16. Gia Chủ Bệnh

Gia Chủ Sirivaddha ở Raiagaha, người thực hành giáo pháp của đức Thế tôn, bị ngã bệnh nặng, và phái người đến thỉnh đại đức Ananda đến thăm ông. Như lời thỉnh cầu, đại đức Ananda đi đến nhà người bệnh và thuyết với gia chủ Sirivaddha như sau:

‘Gia chủ, bệnh tình của ông có dễ chịu không? Ông có kham được không? Con đau có giảm phần nào không hay tăng lên nữa? Ông có thấy thuyên giảm, không trầm trọng chứ?’

- ‘Bạch Ngài, không giảm, bệnh tình của con không chịu được; khó kham nổi. Con đau tăng lên mãi chứ không thuyên giảm; hoại diệt đang chờ, không thể phục hồi được.’

- Vậy từ lúc này, gia chủ nên rèn luyện chính mình như vậy: “Tôi sẽ thực hành quán thân trong thân... quán thọ trong thọ... quán tâm trong tâm... quán pháp trong pháp, tinh cần...”

‘Bạch ngài, và liên quan đến hạ tầng kiết sử^[2], được đức Thế Tôn giải thích, con không thấy một kiết sử nào trong chúng, , mà con đã không tận diệt.’

‘Sự thành đạt này dành cho ông, gia chủ ạ. Quả của trạng thái A na hàm, gia chủ ạ, đã được ông tuyên bố.’ -- (S.47, 29)

17. Vị Tỳ Kheo Bệnh

Một thời, trong khi đại đức Anuruddha sống gần thành Sāvattthi, người ngã bệnh và đau nhức, chịu khổ vì bệnh nặng. Vào lúc đó, chư vị tỳ kheo đi đến đại đức Anuruddha và hỏi người như sau:

‘Trạng thái tâm gì đang trú trong cảm giác đau nhức của thân, không thể làm tâm của đại đức xôn xao lo sợ?’

- Chư huynh đệ, đó là trạng thái tâm đã có nền tảng vững chắc trong tứ Niệm Xứ; và nhờ đó, những cảm giác đau nhức của thân không thể làm tâm xôn xao lo sợ.’ -- (S.52, 10)

18. Trưởng Lão Uttiya

Khi bệnh đến, liền khởi chánh niệm:

‘Bệnh đã gọi: không có thời giờ để biếng nhác!’ -- (Thag.30)

19. Từ Buộc Ràng đến Tự do

Ngay trong đời sống buộc ràng
Giáo pháp đưa đến Niết Bàn tìm ra.
Chấm dứt khổ bệnh luân hồi
Chính nhờ chánh niệm đời không quên;
Tâm an lạc định viên toàn
Tìm ra nhờ bởi những người cần chuyên. -- (S. 2, 7)

20. Hoa Giải Thoát

Tu tập đã viên thành
Chánh tinh cần bền vững,
Trong địa hạt riêng mình
Chánh niệm thường xuyên ghi
Nếu hoa giải thoát này,
Được người thường điểm tô
Sẽ không còn sanh nữa
Bậc đã lậu tận này. -- (Thag.100)

21. Tỉnh Giác Trong Hiện Tại

Đừng quay nhìn lại
Quá khứ đã qua,
Cũng chớ ấp ủ

Tương lai tươi đẹp:
Đề quá khứ lại
Sau lưng bạn,
Tương lai chưa đến
Chớ mong chờ.
Nhưng ai có mắt tuệ
Có thể thấy hiện tại
Chính là bây giờ đây,
Bậc trí tuệ như thế
Nên phát nguyện chiến thắng
Những gì không bao giờ
Mất cũng chẳng chuyển lay. -- (M.13)

22. Tích Lũy

‘Một đồng nghiệp bất thiện,’ người ấy nói rất chính xác như vậy về Năm Triền Cái. Vì, đúng ra, chúng là toàn bộ việc tích lũy nghiệp bất thiện. Năm Triền Cái là gì? Tham dục, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử và hoài nghi.

‘Một đồng nghiệp thiện,’ người nói rất đúng như vậy về tứ Niệm Xứ. Vì, đúng ra, chúng là toàn bộ sự tích lũy thiện nghiệp. -- (S. 47, 5)

23. Món Quà Bằng Hữu

Những ai có tình cảm đối với ai, này chư tỳ khuru, họ nghĩ rằng nó thích hợp để lắng nghe bạn - bằng hữu và những người đồng hành, bà con và quyến thuộc - họ sẽ được khuyến khích, giới thiệu và thiết lập nền tảng tu tập trong tứ Niệm Xứ. -- (S.47, 48)

24. Lợi Ích Khắp Nơi

Này chư vị tỳ khuru, Như Lai tuyên bố, Chánh niệm lợi ích khắp mọi nơi. -- (S.46, 53)

NHỮNG BƯỚC ĐẦU TIÊN

25. Chương Ngại

Này Chư vị tỳ khưu, không xả ly sáu thứ sẽ không thể sống thực hành quán thân trong thân... thọ trong thọ trong thọ....tâm trong tâm... pháp trong pháp. Sáu thứ thứ nào vậy?

Thích hoạt động; thích nói; thích ngủ; thích có bạn; thiếu thu thúc lục căn; ăn uống không điều độ. -- (A.IV, 117)

26. Tiến Bộ Dần Dần

Một thời, Thế Tôn ngự gần Saketa trong một phần của rừng nai Añjana. Lúc bấy giờ, du sĩ ngoại đạo Kundaliya, đi đến đó, và sau khi trao đổi lời chào hỏi thân mật và lịch sự với Đức Thế Tôn, ông ngồi xuống một bên. Ngồi một bên ông nói với Thế Tôn như vậy:

‘Thưa Ông, tôi quen viếng những vườn của các tự viện, và đi họp. Sau bữa ăn điểm tâm xong, tôi có thói quen đi từ tự viện này qua tự viện khác, từ công viên này qua công viên khác. Ở đó, tôi gặp vài người ẩn sĩ và bà la môn tham gia thảo luận với họ chỉ vì nghĩ có lợi ích khi thảo luận và phê bình. Đại đức Gotama, bây giờ ông cho cái gì là có ích lợi?’

- ‘Đó là quả của Tuệ Giải thoát (vijjā-vimutti-phala) mà bậc Thiện Thệ cho là có lợi ích.’

- Đại đức Gotama, bây giờ, những điều gì nên tu tập và thường xuyên thực hành để có thể đạt Tuệ Giải Thoát?

- ‘Nếu Thất Giác Chi được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ đạt Tuệ Giải Thoát.’

- Rồi tu tập và thường xuyên thực hành những điều gì, sẽ đạt Thất Giác Chi.’

- ‘Tứ Niệm Xứ, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ đạt Thất Giác Chi.’

- ‘Rồi những điều gì được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ có Tứ Niệm Xứ?’

- Cư xử đúng trong ý nghĩ, lời nói và hành động.

-‘Rồi tu tập và thường xuyên thực hành những điều gì, sẽ có cư xử đúng trong ý nghĩ, lời nói và hành động.’

-‘Thu thúc lục căn’ -- (S.46, 6)

27. Bắt Đầu

Một thời đại đức Bāhiya đi đến Đức Thế Tôn ở thành Sāvattthi, cung kính đánh lễ rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, vị ấy bạch Thế Tôn như sau:

‘Sẽ tốt, bạch Ngài, nếu Thế Tôn có thể giải thích cho con giáo pháp ngắn gọn hầu, sau khi lắng nghe lời chỉ dẫn, Con có thể sống độc cư, tách biệt, nhiệt tâm và kiên định nhất.’

‘Được, Bāhiya, trước hết con nên thanh tịnh từ ban đầu của tất cả những điều bỏ ích. Và thế nào là ban đầu của những điều bỏ ích? Giới luật từng được thanh lọc, và hiểu đúng. Khi nào giới con thật trong sạch thì con hiểu đúng, lúc ấy, Bāhiya, được giới nâng đỡ và trợ giúp, con có thể tu tập tứ Niệm Xứ.

Bāhiya, nếu giới nâng đỡ và trợ giúp như vậy, con sẽ tu tập tứ Niệm Xứ, cho dù đêm nào màn đêm buông xuống và ngày nào trời mới tảng sáng đi nữa, con có thể mong đợi duy nhất trong những điều bỏ ích, không mong điều thoái hoá.’

Rồi đại đức Bāhiya, hoan hỷ và hài lòng với những lời của Thế Tôn, cung kính đánh lễ và ra đi.

Bấy giờ đại đức sống độc cư và tách biệt, nhiệt tâm, tinh cần và kiên định. Và mục đích nhằm lợi ích cho những người con cao thượng từ bỏ gia đình sống không gia đình, đó là sự hoàn hảo cao nhất của Phạm Hạnh, chẳng bao lâu đại đức trực kiến, ngay trong kiếp sống này, tự mình chứng ngộ; ‘Sanh đã tận, Phạm Hạnh đã thành, nhiệm vụ đã xong, không gì dư sót sau kiếp này nữa,’ đại đức biết như vậy.

Như vậy, đại đức Bāhiya trở thành một trong những vị Alahán. -
- (S.47, 5)

28. Mục Đích Của Giới Luật

Nhằm mục đích gì, đức Thế Tôn tuyên bố những giới luật bổ ích? Ananda, Hiền huynh, ngài đã từng tuyên bố chúng?

-Lành thay, lành thay, hiền đệ Bhadda! Hoan hỷ với trí tuệ của đệ, hoan hỷ với tuệ quán của đệ, tuyệt vời thay câu hỏi của đệ!

-Đức Thế Tôn tuyên bố những giới luật được đó, đã tuyên thuyết chúng nhằm lợi ích để tu tập tứ Niệm Xứ.'

NHỮNG HƯỚNG TỔNG QUÁT DÀNH CHO PHÁP HÀNH

29. *Chỉ Dẫn Cho Bāhiya*

Như vậy, Bāhiya, nên tự tu tập mình: 'Trong cái thấy phải có chỉ cái thấy; trong cái nghe, phải có chỉ cái nghe; trong cái cảm giác (như mùi, vị hay xúc chạm), phải có chỉ cái cảm giác; trong cái suy nghĩ phải chỉ có suy nghĩ.'^[3] -- (*Ud. I, 10*)

30. *Thiền Gián Tiếp và Trực Tiếp*

Ở Sāvatthi, một buổi sáng sau khi đại đức đắp y mang bát và đi vào ni viện. Khi đến đó, đại đức ngồi xuống trên chỗ ngồi đã chuẩn bị. Quý cô lại gần và cung kính chào đại đức Ananda, quý cô ngồi một bên và bạch đại đức như sau:

'Bạch đại đức Ananda, ở đây có nhiều ni cô đã xác lập vững vàng trong tứ Niệm Xứ, từng kinh nghiệm kết quả lớn dần dần tăng trưởng lên.'

'Đúng vậy, đúng vậy, Quý cô ạ, . Từ bất cứ tỳ kheo hay tỳ kheo ni nào tâm vị ấy đã xác lập vững vàng trong tứ Niệm Xứ, có thể được mong rằng họ sẽ kinh nghiệm quả lớn, dần dần tăng trưởng lên.'

Đoạn đại đức Ananda chỉ dẫn, khuyến khích, thức tỉnh và làm quý ni cô hoan hỷ bằng bài thuyết pháp, rồi ra về. Lúc đó, đại đức đã đi khát thực trong thành Sāvatthi xong, và khát thực về, sau khi độ xong, người đến gặp Thế Tôn. Sau khi cung kính đánh lễ bậc Đại sư, người ngồi xuống một bên và tường thuật về chuyện viếng thăm ni viện. Rồi thế Tôn thuyết như sau:

Đúng vậy, Ananda; Đúng vậy, Ananda. Quả thật, từ khi tâm một tỳ khuru hay tỳ khuru ni nào, đã xác lập vững vàng trong tứ Niệm Xứ, có thể mong rằng họ sẽ kinh nghiệm hiệu quả lớn, dần dần tăng trưởng lên.

‘Bốn là gì vậy? Ở đây vị tỳ khuru sống thực hành quán thân trong thân, tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Như vậy trong lúc vị ấy quán thân trong thân, có sanh lên trong vị ấy, với thân như đối tượng, thân khích động hay tâm vụng dại; hay tâm tán loạn bởi ngoại duyên. Ananda, lúc bấy giờ, vị ấy nên hướng tư tưởng vào bất kỳ đối tượng nào đem lại đức tin.[4] Làm vậy, vị ấy sẽ phát sanh tâm hỷ. Tâm có hỷ, lạc sẽ sanh. Tâm có lạc, nội tâm định tĩnh sẽ xuất hiện. Người nào nội tâm thanh tịnh người ấy sẽ cảm thấy an vui; và tâm an vui sẽ đắc định. Bây giờ vị ấy nghĩ: “Mục đích vì nó tôi hướng tâm vào (nơi khác), bây giờ thực hiện. Phải chăng giờ tôi không nên quay ra khỏi nó?” Rồi người ấy quay trở lại đề mục chính, và không còn hồi tưởng và xem xét đến những tư tưởng phiền não nữa. Vị ấy biết như vậy “bây giờ tôi thoát khỏi hồi tưởng và xem xét những tư tưởng phiền não, chánh niệm bên trong, và an vui.”

Ananda, lại nữa, vị tỳ khuru sống thực hành quán thọ trong thọ... tâm trong tâm... quán pháp trong pháp. Trong lúc vị ấy sống như vậy, có phát sanh trong vị ấy, có thọ... trạng thái tâm ... hay pháp như đối tượng, thân khích động hay tâm vụng dại; hay tâm tán loạn vì ngoại duyên. Ananda, vị tỳ khuru đó nên hướng tư tưởng đến bất kỳ đối tượng nào phát sanh đức tin. Làm vậy, vị ấy sẽ phát sanh tâm hỷ. Tâm có hỷ, lạc sẽ sanh. Tâm có lạc nội tâm định tĩnh sẽ xuất hiện. Vị ấy an tịnh bên trong sẽ cảm thấy an vui; và tâm an vui sẽ đắc định. Bây giờ vị ấy nghĩ: “Mục đích vì nó tôi hướng tâm (nơi khác), giờ tôi thực hiện. Phải chăng giờ tôi không nên quay ra khỏi nó?” Đoạn vị ấy quay trở lại, và không còn hồi tưởng và xét đến những tư tưởng ô nhiễm nữa. “Bây giờ tôi thoát khỏi hồi tưởng và xét đến những tư tưởng ô nhiễm, chánh niệm bên trong và an vui,” vị ấy biết như vậy.

“Ananda, đây là thiền trực tiếp[5]

‘Và Ananda, thiền gián tiếp là gì?’[6]

Ananda, nếu tâm vị tỳ khuru không cần hướng ra ngoài[7], vị ấy biết: “Tâm tôi không hướng ra ngoài.” Rồi vị ấy biết hơn nữa: “Trong những giai đoạn trước và sau của pháp hành, tôi không có chướng ngại, thoải mái, không hướng tâm vào đề mục khác[8]. Rồi vị ấy biết hơn nữa: “Tôi sống thực hành quán thân trong thân, quán thọ trong thọ, quán tâm trong tâm, quán pháp trong pháp, tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Và tôi an vui.”

‘Ananda, đây là thiền gián tiếp’

Ananda, như vậy Như Lai đã chỉ thiền trực tiếp và thiền gián tiếp. Những gì vị Thầy có thể làm cho đệ tử mình, mong ước tốt lành cho chúng đệ tử, vì lòng đại bi và cảm thông, mà Như Lai đã làm vậy cho người. Ananda, đây là rừng cây râm mát và những cốc biệt lập! Ananda, hãy hành thiền! Chớ lơ đãng, nếu không sau này sẽ hối tiếc! Đây là lệnh của Như Lai ban hành cho người.’

Đức Thế Tôn nói vậy xong. Đại đức Ananda hoan hỷ trong lòng và ca ngợi lời dạy của Thế tôn. -- (S.47, 10)

GIẢI THÍCH BÀI KINH

31. *Quán nhân tố...*

Chư vị tỳ khuru, Như Lai sẽ chỉ các con, sanh khởi và tận diệt trong tứ Niệm Xứ. Hãy lắng nghe lời này!

Này, Chư vị tỳ khuru, cái gì là sự sanh khởi của thân? Nhờ những chất bổ dưỡng thân khoẻ mạnh. Vì hết những chất bổ dưỡng thân tiêu diệt.

Vì có các giác quan xúc chạm nên có thọ sanh [9]. Vì các giác quan không có xúc chạm nên thọ diệt.

Vì có tâm và vật chất nên có thức sanh[10]. Vì tâm và vật chất diệt nên thức diệt.

Vì có chú tâm sanh nên có đối tượng của ý (pháp)[11]. Vì không chú tâm nên đối tượng của ý (pháp) diệt. -- (S. 47, 42)

32. Vị Ấy Sống Nội ... I

Vị Ba la môn Sanamkumāra bạch với chư thiên cõi trời Đâu suất như sau:

‘Chư Thiên cõi trời Đâu Suất đáng kính, nghĩ gì về điều đó? Phải chăng bậc Ứng Cúng, Người có tri kiến, bậc Phạm Hạnh và đáng Toàn Giác, đã tuyên bố tứ Niệm Xứ tốt nhằm thành tựu điều bỏ ích gì? Và bốn này là gì? Ở đây, vị ấy sống quán thân trong *nội* thân. Trong lúc sống như vậy, vị ấy định tâm tốt và trong sạch, tri kiến phát sanh trong vị ấy liên quan đến thân người khác, ngoại thân của vị ấy. (Và như vậy, liên quan đến thọ, tâm và pháp.)’

33. Vị Ấy Sống Nội ... II

Thế nào là vị tỳ khuru sống thực hành quán thân trong nội thân? Ở đây vị tỳ khuru quán tưởng đến thân của vị ấy, từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, bao bọc bởi da và đầy các chất bất tịnh, suy nghĩ như vậy: “Trong thân này có: tóc... nước khớp, nước tiêu.” Và vị ấy hành với đối tượng này, phát triển, thường hướng đến và xác lập vững vàng nó trong tâm. Hành vậy xong, vị ấy hướng tâm đến ngoại thân vị ấy.

Và làm sao vị tỳ khuru sống thực hành quán thân *ngoại* thân? Ở đây vị ấy sống quán tưởng ngoại thân: “Trong thân người ấy có: tóc...” Đoạn, vị ấy thực hành với đối tượng đó, phát triển, thường hướng đến và xác lập vững vàng nó trong tâm. Thực hành như vậy xong, vị ấy hướng tâm đến trong thân và ngoài thân.

Và làm sao vị tỳ khuru sống thực hành quán thân trong nội và ngoại thân? Ở đây vị tỳ khuru quán tưởng đến nội và ngoại thân: ‘Trong thân này có tóc...’ Như vậy vị ấy sống hành quán nội thân và ngoại thân. (Và cũng như vậy liên quan đến thọ, tâm, và pháp) -- (*Satipaṭṭhāna-Vibhanga_ Abhidhamma piṭaka*)

34. Quán Bảy Chi Đoạn Của Tứ Niệm Xứ

Làm sao vị tỳ khuru sống hành quán thân trong thân?

Ở đây một người nào đó quán các hiện tượng vật chất ‘đất’ (pathavī-kāya) (1) như vô thường và không trường tồn; (2) như đau khổ và như không thể hài lòng; (3) như vô ngã và không có ngã; (4) người ấy hướng đi nơi khác và không vui thích bởi nó; (5) người ấy nhàm chán và không tham; (6) người ấy khiến nó dừng lại và không sanh khởi; (7) người ấy từ bỏ và không chấp thủ. Quán nó như vô thường người ấy từ bỏ khái niệm thường; quán nó như khổ người ấy từ bỏ khái niệm lạc; quán nó như vô ngã người ấy từ bỏ khái niệm ngã; người ấy từ bỏ ham thích bằng cách quay đi; người ấy bỏ tham dục bởi vì nhàm chán; người ấy từ bỏ không để nó sanh khởi bằng khiến nó chấm dứt; người ấy từ bỏ chấp thủ nhờ xả ly.

Người ấy thực hành quán thân trong cách bảy chi đó.

Thân là ‘nền tảng’, không phải ‘chánh niệm’; nhưng chánh niệm là ‘nền tảng’ thì cũng như chánh niệm[12]. Người ấy quán thân với chánh niệm đó và với tri thức đó[13]. Từ đó được gọi là Niệm Xứ bao gồm quán thân trong thân’ (kāye kāyānupassanā-sati paṭṭhāna).

Lại nữa, một người nào đó quán như vô thường và không như thường, hiện tượng vật chất như nước, hơi nóng, không khí, tóc và lông, da thân trên và da thân dưới, thịt, máu, gân, xương, tủy. Người ấy quán chúng như khổ...(tiếp tục như trên). Từ đó được gọi là ‘Niệm Xứ gồm thực hành quán thân trong thân’.

Làm sao vị ấy hành quán thọ trong thọ?

Ở đây một người nào đó quán thọ như vô thường và không phải thọ như thường, cảm thọ hài lòng, không hài lòng và trung tính; thọ sanh khởi do ấn tượng của sắc, của âm thanh, của mùi, của vị, của xúc chạm và của tâm í. Người ấy quán thọ như khổ không như lạc, như vô ngã, không như ngã; người ấy quay đi hướng khác và không vui thích bởi những cảm thọ đó; người ấy nhàm chán và không tham muốn; người ấy khiến thọ chấm dứt và không còn sanh khởi; người ấy từ bỏ và không chấp thủ. Quán thọ như vô thường, người ấy từ bỏ khái niệm thường; quán thọ như khổ vị ấy từ bỏ khái niệm lạc; quán thọ vô ngã, người ấy từ bỏ khái niệm ngã; người ấy từ bỏ vui thích bằng cách quay đi;

người ấy từ bỏ tham dục bởi vì nhàm chán; người ấy từ bỏ không đề thọ sanh khởi bằng cách khiến thọ diệt; người ấy từ bỏ chấp thủ nhờ xả ly.

Người ấy quán thọ trong cách bảy chi đó.

Thọ là ‘nền tảng’, không phải ‘chánh niệm’; nhưng chánh niệm là nền tảng thì cũng như ‘chánh niệm’. Người ấy quán thọ với chánh niệm và với tri thức đó. Từ đó được gọi là ‘Niệm Xứ gồm thực hành quán thọ trong thọ.’

Làm sao người ấy sống thực hành quán tâm trong tâm?

Ở đây một người nào đó quán tâm như vô thường và không phải như thường, tâm có tham dục và tâm không tham dục, tâm có sân và tâm không sân... (Tiếp tục như trong bài kinh, đến); người ấy quán tâm như vô thường và không phải tâm như thường, (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức) thức thấy, thức nghe, thức ngửi, thức nếm, thức xúc chạm và thức suy nghĩ. Và mỗi thức trong đó người ấy quán thêm thức như khổ không phải thức vui, thức như vô ngã không phải thức như ngã; người ấy từ bỏ vui thích bằng cách quay đi hướng khác; người ấy từ bỏ tham dục bởi vì nhàm chán; người ấy từ bỏ không đề thọ sanh khởi bằng cách khiến thọ diệt; người ấy từ bỏ chấp thủ nhờ xả ly’.

Người ấy thực hành quán tâm trong cách bảy chi đó.

Tâm là ‘nền tảng’ không phải là ‘chánh niệm’; nhưng chánh niệm là ‘nền tảng’ thì cũng như là ‘chánh niệm’. Người ấy quán tâm với chánh niệm và với tri thức đó. Từ đó được gọi là ‘Niệm Xứ gồm thực hành quán tâm trong tâm’.

Làm sao một người sống quán pháp trong pháp?

Ở đây một người nào đó quán như vô thường không phải như thường, những hiện tượng khác, ngoại trừ thân, ngoại trừ thọ, ngoại trừ tâm (nghĩa là: thức) [14]. Người ấy quán chúng như khổ và không như lạc; như vô ngã và không như ngã; người ấy không vui thích bởi chúng và quay đi; người ấy nhàm chán và

không tham; người ấy khiến chấm dứt và không để sanh khởi; người ấy xả ly và không chấp thủ. Quán vô thường, người ấy từ bỏ khái niệm thường. Quán khổ, người ấy từ bỏ khái niệm lạc. Quán chúng như vô ngã, người ấy từ bỏ, người ấy từ bỏ khái niệm ngã; người ấy từ bỏ vui thích bằng cách quay đi, người ấy không tham vì nhàm chán; người ấy khiến chúng diệt bằng cách không để chúng sanh khởi; người ấy từ bỏ chấp thủ nhờ xả ly.

Người ấy thực hành quán pháp trong cách bảy chỉ đó.

Pháp là ‘nền tảng ‘không phải là ‘chánh niệm’; nhưng chánh niệm là ‘nền tảng’ thì cũng như ‘chánh niệm’. Người ấy thực hành quán pháp với chánh niệm và tri thức đó. Từ đó được gọi là ‘Niệm Xứ gồm thực hành quán pháp trong pháp’. --
(*Paṭisambhidā-Magga- Satipaṭṭhāna- Kathā*)

QUÁN THÂN

35. Nếu không quán triệt được thân (nhờ thiền), thì không thể quán triệt được tâm. Nếu thân quán triệt được thì tâm quán triệt được. -- (*M.36*)

36. Chư tỳ khuru, có một điều, đó là, tu tập và thực hành điều đặn, dẫn đến ý thức sâu về tính khẩn cấp,... đối với An Lạc Tối Thượng... đối với chánh niệm và hiểu rõ,... đối với sự thành đạt tri kiến chân chánh,... đối với hạnh phúc tại đây và bây giờ, đối với ...chứng ngộ giải thoát bằng trí tuệ và quả Phạm Hạnh (Quả Vị Alahán): Chính là niệm thân. -- (*A.I, 21*)

37. Bài Kinh Về Niệm Thân

Tôi nghe như vậy: Một thời Thế Tôn ngự tại thành Sāvatthi, trong rừng Jeta, tại tự viện của ông Anāthapiṇḍika. Lúc bấy giờ, một số tỳ khuru đi khát thực về, sau khi độ xong, họp lại trong hội trường. Cuộc pháp thoại này xảy ra giữa chúng tỳ khuru: ‘chư huynh đệ, thật tuyệt vời, thật đặc biệt làm sao đức Thế Tôn, người có tri kiến, bậc Phạm Hạnh, bậc Toàn Giác, đã diễn tả Niệm thân này như là có kết quả lớn, có lợi ích lớn.’ Đến đây cuộc đối thoại của chư vị tỳ khuru bị gián đoạn. Bậc Ưng Cúng rời tịnh thất vào buổi chiều, ngự đến pháp đường và an tọa trên

chỗ dành cho ngài. Ngài như thế ngài hỏi chúng tỳ khuru: ‘Chư vị tỳ khuru, các người đang nói về điều gì mà ngồi ở đây? Các người đang đàm thoại về điều gì mà ngưng lại’

-Sau khi khát thực về, sau khi độ xong, chúng con họp lại trong pháp đường, và pháp thoại này diễn ra giữa chúng con: “Chư huynh đệ, thật tuyệt vời, thật đặc biệt làm sao Thế Tôn, người có tri kiến, bậc Phạm Hạnh, đấng Toàn Giác đã diễn tả Niệm Thân này như đem lại kết quả lớn, có lợi ích lớn.” Bạch Thế Tôn, pháp thoại này là vậy, chúng con ngưng khi Thế Tôn ngưng đến.’

- Chư tỳ khuru, làm sao Niệm Thân đem lại kết quả lớn, có lợi ích lớn, nếu được tu tập và thực hành đều đặn?

(Niệm Hơi Thở) ‘Chư Tỳ khuru, ở đây, vị tỳ khuru đi đến khu rừng, đến một gốc cây, hay một nơi trống, ngồi kiết già, thân thẳng và chánh niệm tỉnh giác. Chỉ chánh niệm vị ấy thở vào và chánh niệm vị ấy thở ra. Thở vào dài, vị ấy biết ‘Tôi thở vào dài’... (Tiếp tục như trong bài Kinh, đến) ‘Thanh tịnh chức năng thân (của hơi thở), Tôi sẽ thở ra’. Vị ấy tự huân tập như vậy.

‘Như vậy vị ấy sống trong nhiệt tâm, tinh cần và kiên định, những kí ức và khuynh hướng đời sẽ phai mờ, nhờ phai mờ nội tâm vị ấy sẽ trở nên vững mạnh, sẽ thanh tịnh, hài hoà và tập trung. Chư vị tỳ khuru, vị ấy tu tập trong cách Niệm Thân đó.

Sau đây, như đã cho trong bài Kinh, phần về Các oai nghi của Thân, về Chánh Niệm và Hiểu Biết Rõ Ràng, Các Thế Trược Của Thân, và Quán Tử Thi, mỗi phần được theo sau bởi đoạn trên: ‘Như vậy vị ấy sống nhiệt tâm...’

(Các Tầng Thiền) ‘Chư tỳ khuru, lại nữa, vị ấy viễn ly những đối tượng của giác quan, viễn ly những ý tưởng không bỏ ích, nhập vào *sơ thiền* do viễn ly sanh, có tầm, tứ, và đầy hỷ và lạc đi cùng. Có hỷ và lạc do viễn ly sanh đó, vị ấy tràn ngập, thấm nhuần, thấm vào và toả khắp thân này đến nỗi không một điểm nhỏ nào trong toàn thân vị ấy không được lan toả bởi hỷ lạc do viễn ly sanh.

Nếu một thợ cạo lành nghề hay học trò của ông sắp đổ bột xà phòng lên cái đĩa bằng kim loại và đổ thêm nước hoà vào; rồi bột xà phòng trắng sẽ đầy chất ẩm ướt, ẩm ướt toả khắp, bên trong và bên ngoài, mà không rơi xuống giọt nào. Cũng vậy với vị ấy: có hỷ và lạc do viễn ly sanh vị ấy tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và lan toả khắp thân này đến nỗi không một điểm nhỏ nào trong toàn thân vị ấy không được lan toả bởi hỷ và lạc do viễn ly sanh.

Như vậy, vị ấy sống trong nhiệt tâm, tinh cần và kiên định, những kí ức và khuynh hướng đời sẽ phai đi, và nhờ phai đi nội tâm vị ấy sẽ trở nên vững mạn, sẽ an tịnh, sẽ hài hoà và tập trung. Chư tỳ khuru, vị ấy tu tập Niệm Thân trong cách đó.

Chư tỳ khuru, lại nữa sau khi an tịnh tâm và tứ, vị ấy đạt nội tịnh và hài hoà của *nhị thiên* thoát khỏi tâm tứ, định sanh và tràn ngập hỷ và lạc. Có hỷ và lạc do định sanh, vị ấy tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và toả khắp thân này đến nỗi không một điểm nhỏ nào trong toàn thân không lan toả bởi hỷ và lạc do định sanh.

Nếu có cái hồ sâu, có nước suối dâng tràn lên từ bên trong, và không có dòng nước nào chảy vào từ hướng Đông cũng không từ hướng Tây, không từ hướng bắc cũng không từ hướng Nam; cũng không phải mưa làm tràn đầy bởi những trận mưa lác đác; nhưng suối mát từ trong hồ sẽ tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và lan toả khắp hồ với nước mát đến nỗi không một chỗ nào trong hồ không được lan toả bởi nước suối mát – cũng vậy vị ấy: với hỷ và lạc do định sanh, vị ấy tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và lan toả khắp thân này đến nỗi không một điểm nhỏ nào trong toàn thân không lan toả bởi hỷ và lạc do định sanh.

Như vậy vị ấy sống trong...

Chư tỳ khuru, lại nữa: sau khi hết hỷ vị ấy sống trong tâm xả, chánh niệm và hiểu rõ, đoạn vị ấy kinh nghiệm hạnh phúc trong thân này, Các bậc Thánh nói về hạnh phúc đó: ‘Sống hạnh phúc vị ấy an trú trong xả và niệm!’- thế là vị ấy đắc *tam thiên*. Với niệm hạnh phúc - không lạc, vị ấy tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và toả khắp thân này đến nỗi không một điểm nhỏ nào

trong toàn thân không thấm nhuần bởi niềm hạnh phúc - không có lạc đó.

Nếu trong hồ sen có hoa sen xanh, đỏ hay trắng nở sanh ra trong nước, lớn lên trong nước, được nuôi dưỡng chìm ngập trong hồ, rồi những cây sen này từ đọt đến gốc tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và toả khắp bởi nước mát đến nỗi không một điểm nhỏ nào của những cây sen này không lan toả bởi nước. Cũng vậy với vị ấy: với niềm hạnh phúc- không lạc vị ấy tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và toả khắp thân này đến nỗi không một chỗ nào trong toàn thân không toả khắp niềm hạnh phúc- không lạc.

Như vậy vị ấy sống trong...

Chư tỳ khuru, lại nữa: nhờ từ bỏ lạc và khổ, và nhờ trước kia hỷ và ưu biến mất, vị ấy nhập vào và an trú trong *tứ thiền* vượt lên trên vui và khổ, và có thuần chánh niệm dẫn đến xả. Vị ấy ngồi lan toả chính thân này với tâm trong và sáng đến nỗi không một chỗ nào trong toàn thân không toả khắp bởi tâm trong và sáng đó.

Giả sử một người ngồi, quần vải trắng che lút đầu, đến nỗi không chỗ nào trong thân ông không được phủ vải trắng. Cũng vậy, với vị tỳ khuru: vị ấy ngồi toả khắp chính thân này với tâm trong và sáng đến nỗi không một chỗ nào trong toàn thân không toả khắp bởi tâm trong và sáng đó.

Như vậy vị ấy sống trong nhiệt tâm, tinh cần, và kiên định huân tập Niệm Thân, kể cả trong nó là tất cả những điều lợi ích dẫn đến trí tuệ cho vị ấy.

Nếu người nào trong tâm có quan niệm đại dương, kể cả bên trong nó, đối với người đó là tất cả các sông nhỏ đều chảy vào đại dương. Cũng vậy, với bất cứ ai từng tu tập và thường thực hành Niệm Thân: kể cả bên trong tất cả những điều lợi ích dẫn đến trí tuệ cho người ấy. Nhưng trong vị tỳ khuru nào Niệm Thân không được tu tập và thường xuyên thực hành thì, này chư tỳ khuru, Ma vương sẽ tìm vào bên trong, sẽ chiếm chỗ đứng trong người đó.

Chư tỳ khuru, nếu một người định ném một viên đá nặng vào đồng đất sét ướt, chư tỳ khuru, các người nghĩ gì, liệu viên đá nặng đó sẽ không tìm lao vào trong cục đất sét ướt, sẽ không có chỗ trong đó không? - Hẳn rồi, bạch Ngài. – Chư tỳ khuru, tương cũng vậy, bất cứ ai không tu tập, không thường thực hành Niệm Thân, Ma vương sẽ tìm cách vào bên trong, sẽ chiếm chỗ đứng trong người đó.

Chư tỳ khuru, nếu có một miếng gỗ khô, không nhựa, rồi một người có que mồi lửa ở trên đèn, nghĩ ‘Tôi sẽ nhóm lửa, tôi sẽ làm lửa cháy thành ngọn’ Chư tỳ khuru, các người nghĩ gì, người đó sẽ có khả năng làm điều đó không? – Hẳn được, Bạch Ngài. – Chư tỳ khuru, cũng vậy, bất kỳ ai không tu tập, không thường xuyên thực hành Niệm Thân, Ma vương sẽ tìm cách vào bên trong, sẽ chiếm chỗ trong người đó.

Chư tỳ khuru, nếu có một bình đựng nước, hết nước, đặt trên cái giá, đoạn một người mang thùng đầy nước đến : chư tỳ khuru , các người nghĩ gì, người đó sẽ có khả năng đổ nước vào bình không? - Hẳn được, bạch Ngài. – Chư tỳ khuru, cũng vậy bất cứ ai không tu tập và không thường xuyên thực hành Niệm Thân, thì Ma vương sẽ tìm cách vào, sẽ chiếm chỗ trong vị ấy.

Chư tỳ khuru, nhưng bất cứ ai hằng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, thì Ma vương sẽ không tìm cách vào bên trong, sẽ không có chỗ đứng nào trong vị ấy.

Chư tỳ khuru, nhưng bất cứ ai từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, Ma ra sẽ không tìm cách vào, sẽ không có chỗ đứng nào trong người đó. Chư tỳ khuru, nếu một người định ném một sọt chỉ mảnh vào trong tấm cửa làm bằng lõi gỗ cứng: Chư tỳ khuru, các người nghĩ sao liệu sọt chỉ mảnh đó sẽ vào bên trong tấm cửa làm bằng lõi gỗ cứng, có chỗ trong đó không? Bạch Ngài, chắc chắn không. Chư tỳ khuru, cũng vậy, bất cứ ai từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, Ma vương không tìm thể tìm cách vào, không thể có chỗ đứng nào bên trong vị ấy.

Nếu có một miếng gỗ, đầy nhựa, rồi một người đem cây có mồi lửa ở trên đèn, nghĩ, ‘Tôi sẽ nhóm lửa, Tôi sẽ làm cháy lửa

ngọn': Chư tỳ khuru, các người nghĩ sao, liệu người ấy có khả năng làm điều đó? Bạch Ngài, chắc chắn không. – Chư tỳ khuru, cũng vậy, bất cứ ai từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, Ma vương không thể tìm cách vào, không thể có chỗ đứng nào trong vị ấy.

Nếu có một bình đựng đầy nước, đặt trên cái giá, nước đầy tới miệng đến nỗi con quạ có thể uống từ đó được, rồi một người mang nhiều nước đến: Chư tỳ khuru, các người nghĩ gì, liệu người ấy sẽ có khả năng đổ nước vào trong cái bình đó không? - Bạch Thế Tôn, chắc chắn không được. Chư tỳ khuru, cũng vậy, bất cứ ai từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, Ma vương không thể tìm cách vào, không thể chiếm chỗ nào trong vị ấy.

Chư tỳ khuru, bất cứ ai từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, ở bất cứ mức có thể nhận thức bằng trực kiến được, lúc đó người ấy sẽ được thuần thực trong chính lãnh vực đó.

Nếu có một bình đầy nước, đặt trên cái giá, nước đầy tới miệng bình đến nỗi con quạ có thể uống nước được từ đó, đoạn một người khoẻ mạnh định nghiêng cái bình càng lúc càng nhiều, thì nước có chảy ra ngoài không? Bạch Thế Tôn, chắc chắn có. Chư tỳ khuru, cũng vậy, bất cứ ai từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, ở bất mức nào có thể nhận thức bằng trực kiến được, vị ấy có thể uốn tâm để có thể chứng ngộ bằng trực kiến, sẽ được thuần thực trong chính lãnh vực đó.

Nếu có một cái bể vuông, trên đất bằng, có đập nước làm ranh, nước đầy tới miệng đến nỗi con quạ có thể uống được từ đó, đoạn một người lực lưỡng định mở cái đập đó mở rộng ra dần, thì nước sẽ chảy ra không? Bạch Thế Tôn, chắc chắn chảy. Chư tỳ khuru, cũng vậy, bất cứ ai từng tu tập và thường thực hành Niệm Thân, ở bất cứ mức nào có thể nhận thức bằng trực kiến được, thì vị ấy sẽ được thuần thực trong chính lãnh vực đó.

Giả sử, ở ngã tư đường cái, trên đất bằng, một chiếc xe ngựa quý đang đậu, đóng yên cương sẵn sàng, có roi thúc ngựa; và một kỵ mã lành nghề, bậc thầy luyện ngựa, leo lên xe, tay trái nắm cương, tay phải nắm roi thúc, định đi nơi nào người ấy muốn.

Chư tỳ khru, cũng vậy, bất cứ ai đã từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, ở bất cứ mức nào có thể nhận thức bằng trực kiến được vị ấy uốn tâm để chứng ngộ bằng trực kiến, sẽ được thuần thực trong chính lãnh vực của vị ấy.

Chư tỳ khru, nếu Niệm Thân từng được tu tập và thường xuyên thực hành, làm thành một chiếc xe (tiến bộ) và tài sản vững chắc trong tâm; từng được củng cố, tăng trưởng và hoàn hảo, thì mười ân phúc có thể mong đợi được. Mười cái gì?

Vị đệ tử chế ngự đam mê^[15] và bất toại nguyện^[16] và bất toại nguyện không chế ngự được; vị ấy chinh phục hoài bất toại nguyện đang tái diễn. Vị ấy chế ngự lo và sợ, và không chế ngự chúng được, vị ấy chế ngự hoài cơn lo sợ đang tái diễn. Vị ấy chịu đựng nóng và lạnh, đói và khát, gió buốt và nắng gắt, muỗi mòng, rần rít, kiên nhẫn chịu đựng những lời trái ý nghịch lòng, và những cơn đau sanh khởi ở thân, gay gắt, buốt xé, không thể chịu được và không ưa, có bản chất không thể tránh được. Tứ thiên (vô sắc) làm thanh tịnh tâm, những trạng thái hạnh phúc tìm thấy trong hiện tại, vị ấy đạt do ý muốn, chẳng khó khăn và căng thẳng gì. Vị ấy trở nên có nhiều năng lực siêu nhiên khác nhau: là một người, vị ấy biến thành nhiều người; nhiều người, vị ấy biến trở lại một người; vị ấy xuất hiện và biến mất, không trở ngại vị ấy đi xuyên tường, hang rào và núi non như đi qua khoảng không; vị ấy lặn xuống và trôi lên trong đất như trong nước; vị ấy đi trên nước mà không chìm như đi trên đất; với tư thế kiệt giả vị ấy bay trên không như chim có cánh; vị ấy chạm và đánh mặt trời và mặt trăng bằng tay, những vật thể sang vĩ đại và có năng lực đó; ngay cả tối cõi Phạm Thiên vị ấy phát ra năng lực trên thân vị ấy. - với thiên nhĩ thông, thuần tịnh và siêu nhân, vị ấy nghe âm thanh của cõi trời và cõi người, gần và xa. Vị ấy nhận biết tâm của người khác, chúng sanh khác, thấu suốt tâm họ. - Vị ấy hồi tưởng nhiều kiếp sống quá khứ, như một đời, hai, ba, bốn, năm đời, một trăm, hai trăm, ba trăm, bốn trăm và năm trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời; vị ấy hồi tưởng nhiều tiến hoá của đời sống và chuyển hoá của đời sống: ‘Tôi đã từng ở đó, có tên như thế này, thuộc gia đình như thế này, có vẻ bề ngoài như thế này, ăn những loại thực phẩm như thế này, trải qua những niềm vui và nỗi khổ như thế này, và như thế là tuổi thọ của tôi. Ra đi khỏi nơi đó và vào sống ở đây.’ Như vậy vị ấy

hồi tưởng những kiếp sống quá khứ với tất cả những nét tiêu biểu và đặc biệt của kiếp đó. - Với Thiên Nhân Thông thuần tịnh và siêu nhân, vị ấy thấy chúng sanh tử sanh như thế nào, chúng sanh kẻ hạ liệt, người cao sang, người đẹp kẻ xấu, người an vui - kẻ sầu khổ; vị ấy thấy chúng sanh sinh ra ở đời tùy theo hạnh nghiệp của họ. - Sau khi tận diệt lậu hoặc (āsava) vị ấy sống trong tâm giải thoát và tuệ giải thoát, không có lậu hoặc, đã hiểu và tự chứng ngộ nó.

Nếu Niệm Thân từng được tu tập và thường xuyên thực hành, làm thành chiếc xe (tiền bộ) và tài sản kiên định của tâm; thường được củng cố, tăng trưởng và hoàn hảo, mười ân đức này sẽ được mong đợi. Bậc Ứng Cúng thuyết như vậy xong, chư tỳ khuru hoan hỷ trong lòng và tán dương lời Của Đức Thế Tôn. -- (M.119)

38. Từ Những Bài Thơ Của Đại Đức Ānanda

Bằng hữu^[17] đã qua đời
Đại Sư cũng chẳng còn.
Bây giờ không có bạn
Nào hơn bằng bạn này:
Chánh Niệm trực hướng thân. -- (Thag.1035)

39. Bài Kinh Về Niệm Hơi Thở ^[18]

... Chư tỳ khuru, Niệm Hơi Thở được tu tập và thường xuyên thực hành có hiệu quả lớn, lợi ích lớn. Tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Hơi Thở, mang lại hoàn hảo cho tứ Niệm Xứ; Tứ Niệm Xứ; Tu tập và thường xuyên thực hành Tứ Niệm Xứ sẽ hoàn hảo Bảy Bồ Đề Phần (Thất Giác Chi); tu tập và thường xuyên thực hành bảy Bồ Đề Phần sẽ đem lại trí tuệ và giải thoát hoàn hảo.

Và làm sao tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Hơi Thở sẽ có hiệu quả lớn?

Ở đây vị tỳ khuru đi đến khu rừng, đến gốc cây, hay một khoảng trống, ngồi xuống tư thế kiết già, giữ thân thẳng và chánh niệm tỉnh giác. Chỉ chánh niệm vị ấy thở vào, chánh niệm vị ấy thở ra.

I) Nhịp Bốn Đầu Tiên (Quán Thân)

1. Thở vào dài, vị ấy biết, ‘Tôi thở vào dài’; thở ra dài, vị ấy biết, ‘Tôi thở ra dài’,
2. Thở vào ngắn, vị ấy biết, ‘Tôi thở vào ngắn’; thở ra ngắn, vị ấy biết ‘Tôi thở ra ngắn,’
3. Kinh nghiệm toàn thân hơi thở Tôi sẽ thở vào’, vị ấy tự huân tập như vậy; kinh nghiệm toàn thân hơi thở Tôi sẽ thở ra.’ vị ấy tự huân tập như vậy.
4. An tịnh chức năng của hơi thở, Tôi sẽ thở vào’, vị ấy tự huân tập như vậy; ‘An tịnh chức năng của hơi thở, Tôi sẽ thở ra’, vị ấy tự huân tập như vậy.

II) Nhịp Bốn Thứ Nhì (Quán Thọ)

5. ‘Kinh nghiệm hỷ Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra), vị ấy huân tập như vậy,
6. ‘Kinh nghiệm lạc Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra), vị ấy tự huân tập như vậy,
7. ‘Kinh nghiệm những chức năng của tâm[19] Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra), vị ấy tự huân tập như vậy.
8. ‘An tịnh những chức năng của tâm Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),’ vị ấy tự huân tập như vậy.

III) Nhịp Bốn Thứ Ba (Quán Tâm)

9. ‘Tâm có kinh nghiệm Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),’ vị ấy tự huân tập như vậy,
10. ‘Tâm hoan hỷ Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),’ vị ấy tự huân tập như vậy,
11. ‘Tâm tập trung Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),’ vị ấy tự huân tập như vậy,

12. ‘Tâm giải thoát Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),’ vị ấy tự huân tập như vậy.

IV) Nhịp Bốn thứ Tư (Quán Pháp)

13. ‘Quán vô thường Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),’ vị ấy tự huân tập như vậy,

14. ‘Quán nhàm chán Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),’ vị ấy tự huân tập như vậy,

15. ‘Quán huỷ diệt Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),’ vị ấy tự huân tập như vậy,

16. ‘Quán xả ly Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),’ vị ấy tự huân tập như vậy.[\[20\]](#)

Chư tỳ khuru, Niệm Hơi Thở được tu tập và thường xuyên thực hành sẽ mang lại hiệu quả và lợi ích lớn.

Hoàn Hảo Tứ Niệm Xứ

Và làm sao tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Hơi Thở đem Tứ Niệm Xứ đến hoàn hảo?

I. Bất cứ khi nào vị tỳ khuru chánh niệm thở vào và ra hơi thở dài, hay ngắn; hay khi vị ấy tự huân tập thở vào và ra hơi thở dài hay hơi thở ngắn; hay khi vị ấy tự huân tập thở vào và ra trong lúc kinh nghiệm chức năng thân của (hơi thở); hay an tịnh chức năng đó – Chư tỳ khuru, vào lúc vị ấy thực hành quán thân trong thân, tinh cần, hiểu biết rõ và chánh niệm; chế ngự tham ưu ở đời. Chư tỳ khuru để thở vào và ra, Như lai nói là một trong những tiến trình thân.

II. Bất cứ khi nào vị tỳ khuru tự huân tập để thở vào và ra trong lúc kinh nghiệm hỷ; hay trong lúc kinh nghiệm lạc; hay những chức năng của tâm; hay trong lúc an tịnh những chức năng của tâm – chư tỳ khuru, vào lúc đó, vị ấy sống tinh cần, hiểu rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Nhằm hướng tâm trọn vẹn vào hơi thở vào và ra, Như Lai nói, là một trong những cảm thọ.

III. Bất cứ khi nào vị tỳ khuu tự huân tập thở vào và thở ra trong lúc tâm có kinh nghiệm; hay trong lúc tâm hoan hỷ; hay trong lúc tâm tập trung; hay trong lúc tâm giải thoát – vào lúc đó vị ấy sống tinh cần, hiểu rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Vì người thiếu chánh niệm và hiểu biết rõ, Như Lai tuyên bố không thể phát triển Niệm Hơi Thở.

IV. Bất cứ khi nào vị tỳ khuu tự huân tập thở vào và thở ra quán vô thường, nhằm chán, huỷ diệt hay xả ly – vào lúc đó vị ấy sống thực hành quán pháp trong pháp, tinh cần, hiểu biết rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Sau khi đã khéo thấy từ bỏ tham ưu,^[21] vị ấy tiếp tục nhìn với tâm hoàn toàn xả.

Chư tỳ khuu, trong cách đó Niệm Hơi Thở được tu tập và thường xuyên thực hành, đưa Tứ Niệm Xứ đến hoàn hảo.

Và làm sao tứ Niệm Xứ được tu tập và thường xuyên thực hành, đưa Bảy Yếu Tố Giác Ngộ đến hoàn hảo?

Bất cứ khi nào vị ấy quán thân, thọ, tâm và pháp, tinh cần... chánh niệm rõ được xác lập trong vị ấy, vào lúc đó yếu tố giác ngộ ‘Niệm’ khởi sinh trong vị ấy; lúc đó vị ấy phát triển yếu tố giác ngộ ‘Niệm’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Niệm’.

Sống quán niệm trong cách đó, vị ấy khéo điều tra, khảo sát và xem xét tỉ mỉ từng đối tượng; và trong lúc làm vậy, yếu tố giác ngộ ‘Điều tra thực tại’ khởi sinh trong vị ấy; lúc đó vị ấy phát triển yếu tố ‘Điều tra thực tại’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Điều tra thực tại’.

Trong lúc vị ấy khéo điều tra, khảo sát và xem xét tỉ mỉ từng đối tượng đó, tinh tấn bất thối khởi sinh trong vị ấy. Và khi tinh tấn bất thối khởi sinh trong vị ấy, yếu tố giác ngộ ‘Tinh Tấn’ khởi sinh trong vị ấy; lúc đó vị ấy phát triển yếu tố giác ngộ ‘Tinh Tấn’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Tinh Tấn’.

Vị ấy có tinh tấn bên trong, niệm hỷ lạc ly trần sanh. Và khi vị ấy có tinh tấn bên trong, niệm hỷ lạc ly trần sanh, lúc đó yếu tố

giác ngộ khởi sanh trong vị ấy, lúc đó vị ấy phát triển yếu tố giác ngộ ‘Hỷ’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Hỷ’.

Thân và tâm vị ấy tràn đầy hỷ lạc, trở nên thư thái. Và khi thân và tâm vị ấy tràn đầy hỷ lạc, trở nên thư thái, lúc đó yếu tố giác ngộ ‘Thư Thái’ khởi sanh trong vị ấy; lúc đó vị ấy phát triển yếu tố giác ngộ ‘Thư Thái’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Thư Thái’.

Tâm của người thư thái và an vui, trở nên dễ tập trung. Và khi tâm của người thư thái và an vui, trở nên dễ tập trung, lúc đó yếu tố giác ngộ ‘Định’ khởi sanh trong người đó; lúc đó vị ấy phát triển yếu tố giác ngộ ‘Định’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Định’.

Với tâm định như vậy, vị ấy tiếp tục nhìn với tâm hoàn toàn xả. Và khi tâm định của vị ấy tiếp tục nhìn với tâm hoàn toàn xả; lúc đó yếu tố giác ngộ ‘Xả’ khởi sanh trong vị ấy; lúc đó vị ấy phát triển yếu tố giác ngộ ‘Xả’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Xả’.

Tứ Niệm Xứ, được tu tập và thường xuyên thực hành như vậy, đem Bảy Yếu Tố Giác Ngộ đến hoàn hảo.

Và làm sao bảy Yếu Tố Giác Ngộ được tu tập và thường xuyên thực hành, đem lại trí tuệ và giải thoát đến hoàn hảo?

Chư tỳ khuru, ở đây vị ấy phát triển những yếu tố giác ngộ Niệm, Điều Tra Thực Tại, Tinh Tấn, Hỷ, Thư Thái, Định và Xả, dựa trên viễn ly, dựa trên nhàm chán, dựa trên chấm dứt, kết quả trong từ bỏ.

Bậc Ứng Cúng thuyết như vậy xong, Chư vị tỳ khuru hoan hỷ trong lòng tán dương ca ngợi lời của Thế Tôn. -- (M.118)

40. Niệm Hơi Thở

Định tâm này thực hiện được nhờ Niệm Hơi Thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, là an bình và tuyệt vời, một

trạng thái tâm an vui không pha tạp khiến làm điều xấu, những ý nghĩ không bổ ích dừng và biến mất ngay bất cứ khi nào chúng sanh khởi. -- (S. 44, 9)

41. Chánh Niệm Xả Thân

Rāhula, nếu Niệm Hơi Thở từng được tu tập và thường xuyên thực hành, thậm chí đến những hơi thở vào và hơi thở ra sẽ trôi qua một cách có ý thức, chứ không phải không ý thức. -- (M. 62)

HIỂU BIẾT RÕ RÀNG

Bốn Tư Thế (Tứ Oai Nghi)

42. Huân Tập Để Giác Ngộ

Nếu khi đi, đứng, ngồi hay nằm nếu còn thức, tư tưởng tham dục, sân hận hay hống hách nào khởi lên trong tâm vị ấy, và vị ấy khoan nhượng nó, không chống đối, loại bỏ và diệt trừ nó, không để nó chầm dứt, vị ấy, người đã từng và lại thiếu nỗ lực nhiệt tình và hỏ thẹn trong cách như vậy, bị cho là lười biếng và không có nghị lực.

Nếu trong lúc đi, đứng, ngồi hay nằm còn thức, tư tưởng tham dục, sân hận hay xâm lấn hống hách nào sanh khởi trong vị ấy, rồi vị ấy không khoan nhượng nó, nhưng chống đối, loại bỏ và trừ diệt nó, để nó chầm dứt, vị đó, người từng và lại chứng tỏ nhiệt tâm tinh tấn và biết hỏ thẹn, được gọi là có năng lực và kiên quyết.

Khi đi, đứng, ngồi, nằm,
Ai ấp ủ tư tưởng
Xấu xa hay trần tục,
Luôn bị chúng quyền rũ,
Thuận đường đi xuống dưới;
Vị ấy chẳng thể nào
Đạt Giác Ngộ Tối Thượng.

Nhưng khi chế ngự được
Những tư tưởng xấu này

Lúc đi, đứng, ngồi, nằm;
Tâm vui thích tĩnh lặng
Như thể chắc vị ấy
Đạt Giác Ngộ Tối Thượng. -- (It. 110)

43. Huân Tập trong Định và Quán

Này Chư tỳ khuru, các người nên sống tận tụy với giới hạnh, với giới luật của Tăng Đoàn và nhờ giới luật đó thu thúc! Hãy hoàn hảo hạnh kiểm và cách cư xử của các người! Thấy nguy hiểm trong những sơ suất nhỏ, các người nên tự huân tập trong giới luật mà các người đã chấp nhận! Nhưng nếu vị tỳ khuru sống như thế, vị ấy nên làm gì nữa?

Nếu vị ấy trong lúc đi, đứng, ngồi hay nằm, thoát khỏi tham và sân[22], không hôn trầm thuy mien, không có trạo cử hay lo lắng, và trừ bỏ nghi, sau đó ý chí vị ấy trở nên mạnh và rất kiên cố; chánh niệm rất nhạy và rõ; thân an tịnh không có hồi hộp kích động; tâm tập trung và thu thúc.

Vị ấy, người đã từng và còn chứng tỏ nỗ lực nhiệt tình và biết hổ thẹn, được gọi là có năng lực và kiên định.

Soát xét khi đi, đứng, ngồi, nằm
Soát xét khi co, duỗi chân tay
Cẩn trọng quán thể giới chung quanh.[23]
Biết các uẩn[24] sanh diệt ra sao
Sống như vậy với tâm tỉnh cần
Với thái độ điềm đạm, thanh nhàn.
Ai tự huân tập tâm tịch tịnh,
Thường xuyên nỗ lực và kiên trì.
'Hàng Kiên Trì' gọi tên vị ấy. -- (It. 111)

44. Huân Tập Của Bồ Tát

Trước khi Giác Ngộ, khi Như Lai còn là Bồ tát, chưa hoàn toàn giác ngộ, Như Lai quan niệm tư tưởng này: 'Sẽ ra sao nếu trong những đêm có ý nghĩa đặc biệt, vào mười bốn mười lăm hay mùng tám của nửa tháng, Như Lai định ngụ trong những nơi xa lạ và ghê sợ, gần những đền thờ ở nông và mộ địa ở trong rừng,

dưới những cây? Và sau một thời gian, nếu trong những đêm có ý nghĩa đặc biệt, vào những ngày mười bốn, mười lăm, hay mùng tám của nửa tháng, Như Lai ngụ gần những đền thờ ở rừng và mộ địa, trong các khu rừng và dưới những cây. Trong lúc Như Lai ngụ ở đó, một con nai đến gần hay một con công bẻ cành cây con hay gió kêu sột soạt xuyên qua đồng lá.’ Rồi Như Lai nghĩ: ‘Chắc đây là sợ hãi và khủng khiếp giờ đến?’ Nhưng rồi Như Lai xem xét: ‘Tại sao Như Lai phải chờ nỗi sợ hãi đó? Nên chẳng Như Lai thả xoá tan nỗi sợ hãi và khủng khiếp đó trong chính oai nghi nào mà phát sanh sợ hãi trong Như Lai? Nỗi sợ hãi và khủng khiếp đến, khi Như Lai đang đi tới đi lui. Bấy giờ Như Lai không đứng yên cũng không ngồi cũng chẳng nằm xuống cho đến khi Như Lai xua tan nỗi sợ hãi và khủng khiếp đó ngay lúc Như Lai còn đi kinh hành. Rồi nỗi sợ hãi đến, khi Như Lai đang đứng. Thế rồi Như Lai không đi cũng không ngồi, cũng chẳng nằm xuống cho đến khi Như Lai xua tan nỗi sợ hãi và khủng khiếp đó ngay khi Như Lai đang đứng. Đoạn nỗi sợ hãi và khủng khiếp đến, khi Như Lai đang ngồi. Thế rồi Như Lai không đi cũng không đứng cũng chẳng nằm xuống cho đến lúc Như Lai xua tan nỗi sợ hãi và khủng khiếp đó ngay lúc Như Lai đang ngồi. Rồi nỗi sợ hãi và khủng khiếp đến trong lúc Như Lai đang nằm.. Và Như Lai không đi cũng không đứng cũng chẳng ngồi dậy cho đến khi Như Lai xua tan nỗi sợ hãi và khủng khiếp đó khi đang nằm.’ -- (M. 4)

45. Hiểu Biết Rõ Trong Bất Cứ Tư Thế Nào

Nếu tâm vị ấy có ý định đi tới đi lui, vị ấy đi tới đi lui với ý nghĩ: ‘Trong lúc tôi đang đi tới đi lui, tham và ưu, và những ý tưởng không lành mạnh khác sẽ không vào trong tâm trí tôi!’ Vị ấy có ý thức rõ như vậy.

Nếu tâm vị ấy có ý định đứng, ngồi hay nằm, vị ấy đứng, ngồi hay nằm với tư tưởng: ‘Trong lúc tôi đang đi (ngồi hay nằm), tham và sân, và những ý tưởng xấu khác, không lành mạnh khác sẽ không vào trong tâm tôi!’ Vị ấy có ý thức rõ như vậy. -- (M.122)

46. Hiểu Biết Rõ Lúc Nói Chuyện

Nếu tâm vị ấy có ý định nói chuyện, vị ấy nên nghĩ như thế này: ‘Tôi sẽ không dự vào loại nói chuyện thấp hèn nó thông tục, đòi hỏi và không lợi ích; không dẫn đến xả ly, nhằm chán, chấm dứt, an tịnh, trực kiến, giác ngộ, Niết Bàn; đó là nói chuyện về vua quan, trộm cướp, đại thân, quân đội, nạn đói và chiến tranh; về ăn, uống, mặc và chỗ ở; về tràng hoa, hương thơm, bà con, xe cộ, làng mạc, thị phưong, đô thị, quốc gia; về đàn bà và rượu, chuyện tầm phào trên đường phố và giếng nước, bàn về tổ tiên, về những vụ tranh chấp, chuyện bịa đặt về nguồn gốc của thế giới và biển cả, bàn về những chuyện là như vậy hay khác, và những vấn đề tương tự.’ Vị ấy ý thức rõ như vậy.

‘Nhưng chỉ nói điều lợi ích nhằm sống đời khổ hạnh, lợi ích nhằm làm sáng tỏ tâm trí, đưa đến hoàn toàn xả ly, nhằm chán, chấm dứt, an tịnh, trực kiến, giác ngộ và Niết Bàn; đó là thanh đàm, tri túc, độc cư, ẩn dật, dụng tinh tấn, giới, định, tuệ, giải thoát và về tri kiến đạt được nhờ giải thoát - những cuộc nói chuyện như thế tôi nên dự vào.’ Vị ấy có ý thức rõ như vậy. --
(M. 122)

47. Hiểu Biết Rõ Khi Nhìn

Này Chư tỳ khuru, đứng ra Nanda có thể được gọi là cao thượng, mạnh mẽ, đáng yêu và đầy nhiệt tâm bậc nhất. Chư tỳ khuru, nếu Nanda không canh phòng cửa của các giác quan, không điều độ trong ăn uống, không tu tập cảnh giác và có chánh niệm hiểu biết rõ, vị ấy không có khả năng sống đời phạm hạnh hoàn hảo, hoàn toàn trong sạch.

Chư tỳ khuru, giờ đây là điều làm sao Nanda canh phòng cửa giác quan: Nếu Nanda phải nhìn hướng về đông vị ấy chỉ làm vậy sau khi xem xét kỹ mọi điều trong tâm: ‘Trong lúc tôi đang nhìn hướng về đông như vậy, phải chăng tham và ưu và những ý tưởng xấu, không bổ ích khác sẽ không vào trong tâm tôi?’ Vị ấy có ý thức rõ như vậy.

Nếu vị ấy phải nhìn hướng về tây, về nam hay về bắc, vị ấy chỉ làm vậy sau khi xem xét kỹ mọi điều trong tâm: ‘Trong lúc Tôi đang nhìn về hướng tây, nam hay bắc, phải chăng tham và ưu và

những ý tưởng xấu, không bỏ ích khác sẽ không vào trong tâm tôi ?’ Vị ấy hiểu biết rõ như vậy.

Chư tỳ khuru, giờ đây là chánh niệm và hiểu biết rõ của Nanda: Những cảm thọ sanh khởi trong Nanda với hoàn toàn tỉnh giác, chúng tiếp diễn với hoàn toàn tỉnh giác, chúng chấm dứt với hoàn toàn tỉnh giác. Những nhận thức sanh khởi với hoàn toàn tỉnh giác, chúng tiếp diễn với hoàn toàn tỉnh giác, chúng chấm dứt với hoàn toàn tỉnh giác. Chư tỳ khuru, đây là chánh niệm và hiểu biết rõ của Nanda. -- (A. VIII, 9)

QUÁN THỌ

48. *Làm Sao Hiểu Cảm Thọ*

Này Chư tỳ khuru, có ba loại cảm thọ: thọ lạc, thọ khổ và thọ trung tính.

Này Chư tỳ khuru, nên tu tập tứ Niệm Xứ để hiểu hết ba loại cảm thọ này, .

49. *Từ Bỏ*

Chư tỳ khuru, nên từ bỏ khuynh hướng tham trong thọ lạc; nên từ bỏ khuynh hướng sân trong thọ khổ, nên từ bỏ khuynh hướng si trong thọ trung tính.

Nếu vị ấy từ bỏ khuynh hướng tham trong thọ lạc, khuynh hướng sân trong thọ khổ, khuynh hướng si trong thọ trung tính, lúc ấy vị ấy được gọi là người giải thoát những khuynh hướng không bỏ ích, người thấy rõ. Vị ấy cắt đứt tham ái, tách khỏi những gông cùm, và nhờ đó diệt trừ ngã mạn[25], chấm dứt khổ.

Nếu cảm thấy vui thích,
Không biết bản chất nó,
Tâm hướng về tham ái[26],
Sẽ chẳng tìm giải thoát.
Nếu cảm nghe khổ đau,
Không biết bản chất nó,
Tâm hướng đến sân hận,[27]

Sẽ chẳng tìm giải thoát.
Ngay cả thọ trung tính
Cảm nghe như bình yên,
Bậc Đại Trí Tuệ tuyên
Nếu tham đắm trong đó,
Sẽ chấp thủ nó hoài,
Không bao giờ thoát khỏi
Vòng luân hồi triền miên.

Nhưng nếu thường tinh cần
Không bao giờ lơ đãng
Thực hành chánh niệm chuyên
Và hiểu biết rõ ràng
Bản chất mọi cảm thọ
Vị ấy sẽ thấu suốt.
Và khi đã làm vậy,
Ngay trong kiếp sống này
Vị ấy sẽ giải thoát,
Mọi lậu hoặc bợn nhơ.
Trí tuệ đã chín muồi
Kiên định trong Pháp đạo
Một khi tuổi thọ mãn
Thân này cũng hoại diệt
Mọi mức độ, khái niệm
Đều sẽ được chuyển hoá. -- (S. 36, 3)

50. Cảm Thọ, Bên Trong và Bên Ngoài...

Là nó cảm thọ lạc,
Thọ khổ và trung tính,
Thuộc riêng mình hay người
Tất cả các loại thọ
Vị ấy biết như khổ,
Lừa dối, mau phai mờ
Tỉnh giác ghi nhận rõ
Tác động và biến mất
Liên tục của các thọ
Xả ly khỏi cảm thọ
Vị ấy đạt bất tham. -- (S. 36, 2)

51. Chánh Niệm Khảo Sát Thọ

Một thời, Thế Tôn ngự tại thành Vesali, Trong Đại Lâm, tại ngôi nhà có mái Đầu Hồi. Vào buổi chiều, sau khi Thế Tôn từ nơi ẩn cư ra, ngài đích thân đến phòng dành cho người bệnh và an toạ trên chỗ ngồi đã dành sẵn. Toạ ở đó ngài thuyết chư tỳ khuru như sau:

Chư tỳ khuru, vị tỳ khuru nên dùng thời gian để hiểu biết rõ và chánh niệm! Đây là lệnh của Như Lai ban cho các người!

Nếu một tỳ khuru hiểu biết rõ và chánh niệm, tinh cần, nhiệt tâm và kiên định như thế, và thọ lạc sanh khởi trong vị ấy, vị ấy biết:

‘Giờ thọ lạc sanh khởi trong tôi. Nó có duyên (điều kiện) nó không phải không có duyên (không có điều kiện). Duyên bởi cái gì? Thậm chí, thân này cũng tùy duyên. Và thực ra, thân này là vô thường, giả hợp, tùy duyên sinh. Nhưng, nếu cảm thọ lạc này là duyên bởi thân mà về phần nó là vô thường, kết hợp, tùy duyên sanh, làm sao cảm thọ lạc như thế có thể trường tồn?’

Liên hệ đến cả hai thân và cảm thọ lạc vị ấy sống quán vô thường, sống quán tính mau phai mờ, sống quán xả ly, sống quán chấm dứt, sống quán từ bỏ. Và như thế vị ấy sống, biên mất khuynh hướng tham ái liên quan đến thân và cảm thọ trong vị ấy.

Nếu thọ khổ sanh khởi trong vị ấy, vị ấy biết: ‘Bây giờ thọ khổ phát sanh trong tôi. Nó tùy duyên không phải không tùy duyên. Duyên bởi cái gì? Thậm chí thân này cũng do duyên sinh. Và thực sự thân này là vô thường, giả hợp, tùy duyên sanh. Nhưng nếu thọ khổ này là duyên do thân mà (về phần nó) là vô thường, giả hợp, tùy duyên sanh, thì làm sao thọ khổ như thế có thể tồn tại mãi được?’

Khi lên hệ đến cả hai thân và cảm thọ khổ vị ấy sống quán vô thường, sống quán tính mau phai mờ, sống quán xả ly, sống quán chấm dứt, sống quán từ bỏ. Và như thế vị ấy sống, biên mất khuynh hướng không thích liên hệ đến thân và thọ khổ.

Nếu thọ trung tính sanh khởi trong vị ấy, vị ấy biết: ‘Bây giờ thọ trung tính phát sanh trong tôi. Thọ này tùy duyên không phải không tùy duyên. Duyên bởi cái gì? Thậm chí thân này cũng do duyên sanh. Và thực sự thân này là vô thường, giả hợp, tùy duyên sanh, Nhưng nếu thọ trung tính này là do thân duyên mà (về phần nó) là vô thường, giả hợp, tùy duyên sanh, thì làm sao thọ trung tính như thế có thể tồn tại mãi được?’

Khi liên hệ đến cả hai thân và cảm thọ trung tính vị ấy sống quán vô thường, sống quán tính mau phai mờ, sống quán xả ly, sống quán chấm dứt, sống quán từ bỏ. Và như thế vị ấy sống, biến mất khuynh hướng si liên hệ đến thân và thọ trung tính.

Nếu kinh nghiệm thọ lạc, vị ấy biết nó như vô thường; vị ấy biết nên không bám víu vào nó; biết nên không tham đắm vào nó. Nếu vị ấy kinh nghiệm thọ khổ.... thọ trung tính. Vị ấy biết, nó là vô thường; vị ấy biết nên không bám víu vào nó; biết nên không đắm vào nó.

Nếu kinh nghiệm thọ lạc, vị ấy cảm nhận nó như người không bị nó xiềng xích. Nếu vị ấy kinh nghiệm thọ khổ, vị ấy cảm nhận nó như người không bị nó trói buộc. Nếu vị ấy kinh nghiệm thọ trung tính, vị ấy cảm nhận nó như người không bị nó cùm giữ.

Những thọ khổ nguy hiểm đến thân, vị ấy biết: ‘Tôi có thọ khổ đến thân’. Những thọ khổ làm nguy hiểm đến thân mạng, vị ấy biết: ‘Tôi có thọ khổ nguy hiểm đến thân mạng’. Rồi vị ấy biết: ‘Sau khi xác thân này huỷ diệt, mạng sống chấm dứt, tất cả những cảm thọ không tham chấp, sẽ dứt, ngay tại đây.’

Nó như ngọn đèn cháy bằng số lượng của dầu và bấc, và nếu dầu hết và bấc tiêu, thì cạn kiệt vì thiếu chất dinh dưỡng. Cũng vậy vị ấy biết: ‘Sau khi thân hoại mạng chung, khi đời sống chấm dứt, tất cả những cảm thọ không nuông chiều này, sẽ dứt, ngay tại đây’. -- (S. 36, 7)

QUÁN TÂM

52. Giáo Pháp Có thể Thấy Hiệu Quả Ngay

Một thời đại đức Upavāna đi đến bậc Ứng Cúng, cung kính đánh lễ và ngồi xuống một bên. Ngồi như vậy vị ấy bạch bậc Ứng Cúng như sau:

‘Người ta nói về “Giáo Pháp có thể thấy”. Bạch Thế Tôn, Bao xa giáo pháp có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời “Đến và Xem”, hướng thượng, có thể kinh nghiệm trực tiếp bởi người trí?.

Ở đây, Upavāna, vị ấy thấy hình sắc bằng mắt, vị ấy ghi nhận hình sắc đó và tham ái của chính mình về hình sắc đó. Về tham ái đối với những hình sắc đang hiện diện trong tâm, vị ấy biết: “Có tham ái đối với những hình sắc ấy trong tôi”. Nếu vị ấy thấy hình sắc bằng mắt, vị ấy ghi nhận hình sắc đó và tham ái của vị ấy về hình sắc đó, biết có tham ái đối với sắc đó trong vị ấy, chừng đó, Upavāna, là Giáo Pháp có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời ‘Đến và Thấy’, hướng thượng, có thể kinh nghiệm trực tiếp bởi người trí.

‘Upavāna, hơn nữa, vị ấy từng nghe âm thanh bằng tai - từng ngửi mùi bằng mũi - từng nếm hương vị bằng lưỡi - từng xúc chạm bằng thân - từng nhận biết bằng pháp (í tướng) bằng tâm trí, vị ấy ghi nhận pháp và ghi nhận tham ái đối với pháp. Về tham ái đối với pháp đang ở trong tâm, vị ấy biết: “Có tham ái đối với pháp đang hiện diện trong tôi.” Nếu vị ấy đã từng nhận thức pháp bằng tâm trí, biết rằng tham ái đối với pháp đang ở trong vị ấy, cũng vậy, chỉ bấy nhiêu đó, Upavāna, là Giáo Pháp có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời ‘Đến và Thấy’, hướng thượng, có thể kinh nghiệm trực tiếp bởi người trí.

‘Upavāna, ở đây có vị đã từng thấy hình sắc bằng mắt, ghi nhận hình sắc và ghi nhận có tham ái đối với sắc đó. Về không có tham ái đối với sắc, vị ấy biết: “Không có tham ái đối với hình sắc trong tôi”. Nếu vị ấy thấy hình sắc bằng mắt, vị ấy ghi nhận hình sắc đó và ghi nhận không có tham ái của vị ấy đối với hình sắc đó, biết không còn tham ái đối với hình sắc đó trong vị ấy, cũng vậy, chỉ bấy nhiêu, Upavāna, là Giáo Pháp có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời “Đến và Thấy”, hướng thượng, có thể kinh nghiệm trực tiếp được bởi người trí.

‘Upavāna, hơn nữa, vị ấy từng nghe âm thanh bằng tai,- ngửi mùi bằng mũi, - nếm vị bằng lưỡi - cảm nhận xúc chạm bằng thân - nhận thức pháp bằng tâm trí, vị ấy nhận thức pháp và ghi nhận không có tham ái trong pháp. Về không còn tham ái trong pháp vị ấy biết: “Không còn tham ái đối với pháp trong tôi.” Nếu vị ấy nhận thức được pháp bằng tâm trí, ghi nhận pháp, ghi nhận không có tham ái trong pháp và biết rằng không còn tham ái đối với pháp trong vị ấy, cũng vậy, chỉ bấy nhiêu thôi, Upavāna, là Giáo Pháp có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời “Đến và Thấy”, hướng thượng, có thể kinh nghiệm được bởi người trí.’ -- (S.35, 70)

53. Vượt Quá Đức Tin

‘Chư tỳ Khuru, còn có cách nào mà nhờ đó vị ấy không cần sự cầu viện đến đức tin, đến những ý kiến được nuôi dưỡng lâu ngày, đến truyền thống, đến sự viện lý do có vẻ như thật, đến việc ủng hộ những quan điểm được suy nghĩ về, có thể tuyên bố Tuệ quả Thánh Đạo cuối cùng: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, phận sự đã làm xong, và không còn trở lại đời này nữa?”’

Bạch Ngài, đối với đệ tử chúng con, giáo pháp được bắt rễ từ Bậc Ứng Cúng. Xin thỉnh Thế Tôn thuyết giảng! Đệ tử chúng con sẽ ghi nhớ lời Ngài.’

Này chư vị tỳ khuru, có một con đường như thế này. Đó là gì?

‘Chư tỳ khuru, ở đây vị ấy đã từng thấy sắc bằng mắt, và nếu tham, sân hay si đang ở trong vị ấy, vị ấy biết: “Có tham, sân, si trong tôi”; và nếu tham, sân hay si không có trong vị ấy, vị ấy biết: “Không có tham, sân và si trong tôi”’.

‘Chư tỳ khuru, lại nữa, vị tỳ khuru đã từng nghe âm thanh, ngửi mùi, nếm vị, cảm xúc chạm, nhận thức đối tượng (í nghĩ), và nếu tham, sân hay si không ở trong vị ấy, vị ấy biết: “Có tham, sân và si trong tôi”; và nếu tham, sân và si không có trong vị ấy, vị ấy biết: “Không có tham, sân, si trong tôi”’.

‘Này Chư tỳ khuru, và nếu vị ấy biết như thế có phải là những ý tưởng như được biết bằng cách cầu viện đến đức tin, đến những

ý kiến được nuôi dưỡng lâu ngày, đến truyền thống, đến viện lý do có vẻ như thật, đến việc ủng hộ những quan điểm được suy nghĩ về?

‘Bạch Ngài, chắc chắn không.’

‘Có phải những ý tưởng không thật này được biết sau khi chúng ngộ chúng bằng kinh nghiệm?’

‘Đúng vậy, bạch Thế Tôn.’

‘Chư tỳ khuru, Đây là con đường nhờ đó vị ấy, không viện dẫn đến đức tin, đến những ý kiến được nuôi dưỡng lâu ngày, đến truyền thống, đến viện lý do có vẻ như thật, đến việc ủng hộ những quan điểm được suy nghĩ về, có thể được tuyên bố trí tuệ Cuối cùng của Bậc Thánh: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, nhiệm vụ đã hoàn tất, và không còn trở lại đời này nữa”.^[28] -- (S.35, 152)

SATIPATTHANA, KẾT HỢP VỚI CÁC PHƯƠNG THỨC HUÂN TẬP KHÁC

54. Tính Hợp Pháp Trong Giáo Pháp

Chuỗi: Chế Ngự Năm Triền Cái - Satipatthāna - Bảy Yếu Tố Giác Ngộ.

Một thời, Thế Tôn ngự tại Nalanda, trong Rừng Xoài của Pavarika. Rồi đại đức Sariputta đích thân đến gặp bậc Ứng Cúng, cung kính đánh lễ và ngồi xuống một bên. Ngồi như vậy vị ấy bạch Thế tôn như sau:

‘Bạch Thế Tôn, đệ tử đã từng tin vào Đấng Thế Tôn như vậy: “Đã không có, sẽ không có và hiện giờ không có bất cứ một ẩn sĩ nào hay một Bà la môn nào có kiến thức sâu hơn Đức Thế Tôn, liên quan đến giác ngộ.”

Sāriputta, Tiếng gầm của chúa tể sơn lâm, lời của người thật cao cả, táo bạo và đáng tin- Khi người nói: “Tôi đã tin vào bậc Ứng Cúng như vậy: Đã không có, sẽ không có, và hiện giờ không có

bậc ẩn sĩ hay bà la môn nào có kiến thức sâu hơn đức Thế Tôn liên quan đến giải thoát.”

Sāriputta, lúc bấy giờ, người thực sự biết những bậc Phạm Hạnh, Toàn Giác, đã sống trong những thời quá khứ, đã từng bao quát tất cả bậc Ứng Cúng này trong tâm người: “Giới Hạnh của những bậc Ứng Cúng này là như thế như thế; giáo pháp của chư vị này là như thế như thế; trí tuệ của chư vị là như thế như thế; nơi cư ngụ của chư vị là như thế như thế (trong thiên); giải thoát của chư vị là như thế như thế”?

– ‘Bạch Ngài, không phải vậy.’

- Sāriputta, lúc bấy giờ người thực sự biết những vị Phạm Hạnh, Toàn Giác, những vị đã sống trong thời gian sắp đến, từng bao quát tất cả những bậc Ứng Cúng này bằng tâm người: Sẽ có những bậc Ứng Cúng giới đức như thế như thế, giáo pháp như thế, trí tuệ của chư vị là như thế như thế, nơi cư ngụ của chư vị là như thế (trong thiên); giải thoát của chư vị là như thế như thế”?

– ‘Bạch Ngài, không phải vậy.’

-Đoạn, Sāriputta, người thực sự biết Như Lai bây giờ là bậc Phạm Hạnh, bậc Toàn Giác, từng bao quát tất cả những bậc Ứng Cúng này bằng tâm người: “Giới Đức của bậc Ứng Cúng là như thế như thế; giáo pháp của bậc Ứng Cúng là như thế như thế, trí tuệ của vị ấy là như thế như thế; nơi cư ngụ của vị ấy (trong thiên) là như thế như thế; giải thoát của vị ấy là như thế như thế như thế” ?

‘Bạch Ngài, không phải vậy.’

Sāriputta, lúc ấy, người không có kiến thức bao quát tất cả bậc Phạm Hạnh, bậc Toàn Giác của thời quá khứ, tương lai và hiện tại. Lúc bấy giờ, Sāriputta làm sao người có thể thốt ra lời cao cả, táo bạo và chắc chắn như sư tử hồng vậy: “Đã không có, sẽ không có và hiện giờ không có bất cứ một ẩn sĩ nào hay một Bà la môn nào có kiến thức sâu hơn bậc Ứng Cúng, liên quan đến Giác Ngộ”?

Bạch Ngải, đầu đệ tử không có kiến thức về chư vị Phạm Hạnh, các bậc Toàn Giác của quá khứ, vị lai và hiện tại, bao quát tất cả những bậc Ứng Cúng này bằng tâm đệ tử, tuy nhiên, tính hợp pháp của nó trong giáo pháp được biết rõ đối với đệ tử.[\[29\]](#)

‘Giả sử có một tỉnh thành biên cương của một vị vua có thành lũy và pháo đài kiên cố trên những nền tảng vững chắc, và chỉ có một cửa ra vào; và có người canh cửa, thông minh, có kinh nghiệm và thận trọng, để ra những người không biết, và cho vào những người đã biết. Người gác cổng đó đi tuần dọc theo con đường vành đai quanh tỉnh thành đó một vòng, và vị ấy không chú ý đến trong những thành lũy bất cứ một lỗ nào hay khe hở nào, thậm chí một con chuột không thể lọt ra được. Vì vậy vị ấy biết: “bất cứ một sinh vật lớn hơn nào vào hay ở trong tỉnh thành này, có thể vào hay rời khỏi tỉnh thành đó chỉ bằng cái cổng này.”

‘Bạch Ngải, cũng vậy, Đệ tử biết về tính hợp pháp trong Giáo Pháp: Bạch Ngải, những ai trong những thời quá khứ đã là bậc Phạm Hạnh, bậc Toàn Giác, tất cả những bậc Ứng Cúng này đã giác ngộ hoàn hảo, không thể sánh được sau khi họ đã dờ dẫm năm triền cái làm ô nhiễm tâm và làm yếu mức hiểu biết; và, với tâm xác lập vững vàng trong tứ Niệm Xứ, đã phát triển bảy Yếu Tố Giác Ngộ trong bản chất thực của chúng.

‘Bạch Ngải, và những ai trong thời gian đến, sẽ là những bậc Phạm Hạnh, bậc Toàn Giác, tất cả những bậc Ứng Cúng sẽ giác ngộ hoàn hảo và không thể sánh được sau khi họ đã trừ diệt năm triền cái làm ô nhiễm tâm và làm yếu mức hiểu biết, và với tâm xác lập vững vàng trong tứ Niệm Xứ, đã phát triển Bảy Yếu Tố Giác Ngộ trong bản chất thực của chúng.

‘Bạch Ngải, và cũng vậy, ai hiện giờ là bậc Phạm Hạnh, bậc Toàn Giác, người đã giác ngộ hoàn hảo và không thể sánh được sau khi vị ấy đã trừ năm triền cái làm ô nhiễm tâm và làm yếu mức hiểu biết, và với tâm xác lập vững vàng trong tứ Niệm Xứ, đã phát triển bảy Yếu Tố Giác Ngộ trong bản chất thực của chúng.

Sāriputta, hay thay, Sāriputta, hay thay. Do đó, Sāriputta, người nên thường đọc tụng lời giải thích giáo pháp này cho chư vị tỳ khuru và tỳ khuru ni, thiện nam tín nữ nghe. Và cũng vậy trong những người ngu kia có nghi ngờ và không chắc chắn liên quan đến bậc Thiện Thệ, sau khi lắng nghe lời giải thích này về giáo pháp, mỗi nghi ngờ và không chắc chắn về bậc Ứng Cúng trong họ sẽ biến mất. -- (S.52, 1)

55. Thất Bại và Thành Đạt

Chuỗi: Satipaṭṭhāna – ‘Năng Lực của Bậc Thánh’.

Một thời trong lúc đại đức Anuruddha đang ẩn cư nơi cô tịch, vị ấy nghĩ như sau:

‘Những ai thất bại trong tứ Niệm Xứ, cũng thất bại diệt tận khổ ưu trên thánh đạo.

‘Những ai thành đạt tứ Niệm Xứ, cũng thành đạt diệt tận khổ ưu trên thánh đạo.

Bấy giờ đại đức Mahā- Moggallāna nhận biết trong tư tưởng của mình những tư tưởng của đại đức Anuruddha, và như lực sĩ có thể duỗi cánh tay cong và cong cánh tay duỗi vào, rất nhanh vị ấy xuất hiện trước đại đức Anuruddha, và nói với vị ấy như sau:

‘Hiền đệ Anuruddha, bao xa tứ Niệm Xứ được vị tỳ khuru thành đạt?’

-‘Hiền huynh, ở đây, vị tỳ khuru sống quán những yếu tố phát sanh trong thân, nội thân; vị ấy sống quán những yếu tố hủy diệt của thân, nội thân; vị ấy sống quán cả hai những yếu tố phát sanh và hủy diệt của thân, nội thân, tinh cần, hiểu rõ, chế ngự tham ưu ở đời.

‘Vị ấy sống quán những yếu tố phát sanh - những yếu tố hủy diệt - những yếu tố phát sanh và hủy diệt của thân, ngoại thân, tinh cần..

‘Vị ấy sống quán những yếu tố phát sanh - những yếu tố hủy diệt - những yếu tố phát sanh và hủy diệt trong thân, cả hai nội

thân và ngoại thân, tinh cần...

‘Nếu vị ấy muốn: “Mong tôi sống quán tưởng không kinh tởm trong kinh tởm,” vị ấy sống quán tưởng không kinh tởm.

‘Nếu vị ấy muốn: “Mong tôi sống quán tưởng ghê tởm trong không ghê tởm,” vị ấy sống quán ghê tởm.

‘Nếu vị ấy muốn sống quán ghê tởm trong không ghê tởm cũng như trong ghê tởm.” vị ấy sống quán ghê tởm.

‘Nếu vị ấy muốn sống quán không ghê tởm trong ghê tởm cũng như trong không ghê tởm,” vị ấy sống quán không ghê tởm.

‘Nếu vị ấy muốn: “Tránh cả hai (có cân nhắc), như không ghê tởm và như ghê tởm, Tôi sẽ sống trong xả, chánh niệm và hiểu biết rõ,” vị ấy sống quán xả đối với đối tượng đó, chánh niệm và hiểu rõ.[\[30\]](#)

Trong cùng một cách như thế, vị ấy sống quán các yếu tố-phát sinh, v.v... trong thọ - trong tâm - trong pháp, nội thân, v.v... -- (S.52, I)

56. Định Phát Triển Mạnh

Chuỗi: Tứ Vô Lượng Tâm – Các Tầng Thiền – Satipaṭṭhāna – Thiền

Này tỳ khuru, người phải tự huân tập như vậy: “Tâm tôi sẽ có nền tảng vững mạnh bên trong, và những tư tưởng xấu, không bỏ ích phát sanh, sẽ không có chỗ đứng trong tôi!”

‘Này tỳ khuru, nếu tâm người trở nên vững mạnh bên trong, và những tư tưởng xấu, không bỏ ích phát sanh, không có chỗ đứng trong tôi, rồi người sẽ nên tự phát triển thêm như vậy: “Tứ tâm, giải phóng tâm, nên tự huấn luyện trong tôi và thường xuyên thực hành, nên trở thành chiếc xe (tiền bộ) và sở hữu vững chắc (của tâm), và sẽ nên được củng cố, tăng trưởng và hoàn hảo!”. Này, tỳ khuru, người nên tự huân tập như vậy.

‘Này tỳ khuru, nếu định tâm này được tu tập và tu tập tốt, thì người sẽ phát triển định tâm với tâm và tứ; hay không tầm (mới)

và chỉ tứ; hay không tầm và không tứ; hay người có thể phát triển định với hỷ; không hỷ; với lạc; hay với xả.[\[31\]](#)

Này tỳ khuru, nếu định tâm này được người tu tập và phát triển, phát triển tốt, thì người sẽ tự huân tập như vậy: “Bi... Hỷ...Hỷ, Tâm giải thoát, nên được tu tập trong tôi và thường xuyên thực hành, sẽ trở nên chiếc xe (tiến bộ) và là tài sản vững chắc (của tâm), và sẽ được củng cố, tăng trưởng và hoàn hảo!”[\[32\]](#) Tỳ khuru, người nên tự huân tập như vậy.

Này tỳ khuru, nếu định tâm này được người tu tập, tu tập tốt, thì người có thể phát triển chúng với tầm tứ... (như trên)

Này tỳ khuru, nếu tỳ khuru tu tập định tâm này, tu tập tốt, thì người sẽ tự huân tập như sau: “Tôi sẽ sống thực hành quán thân trên thân, tinh cần, hiểu biết rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời.”

‘Này tỳ khuru, nếu định tâm được người tu tập như vậy, tu tập tốt, thì người có thể sẽ phát triển định tâm cùng với tầm, tứ... (như trên)

‘Này tỳ khuru, nếu định tâm được người tu tập, tu tập tốt, thì người có thể sẽ tự huân tập như vậy: “Tôi sẽ sống thực hành quán thọ... tâm ... pháp...”

‘Này tỳ khuru, nếu định tâm được người tu tập như vậy, tu tập tốt, thì, này tỳ khuru, bất cứ đi đâu, người sẽ đi thông thả; bất cứ đứng đâu, người sẽ đứng tự nhiên; bất cứ ngồi đâu, người sẽ ngồi tự tại; bất cứ nằm đâu, người sẽ nằm thư giãn.[\[33\]](#)

Và vị tỳ khuru đó, được bậc Ứng Cúng khuyên bảo với lời sách tấn này, từ chỗ ngồi đứng lên cung kính đánh lễ Đức Thế Tôn và giữ mình bên phải đức Thế Tôn rồi đi ra. Rồi vị ấy sống một mình nơi hẻo lánh, nhiệt tâm, tinh cần và kiên định. Rồi mục đích của những người con cao thượng từ bỏ gia đình sống không gia đình, chẳng bao lâu vị ấy trực kiến được sự hoàn hảo cao nhất của đời sống Phạm Hạnh, ngay trong đời này, tự mình chứng ngộ: ‘Sanh đã tận, Phạm Hạnh đã thành, nhiệm vụ đã làm xong, và không còn trở lại đời này nữa,’ vị ấy biết như thế. Và

như vậy, vị này thành một trong những vị thánh A la hán. -- (4. VIII, 63)

57.

Trước hết trong chuỗi Huân Tập dần dần đến 1. Giới, 2. Thu thúc lục căn, 3. Ăn uống điều độ, 4. Tỉnh Thức (giảm ngủ). Sau khi liên hệ với những thứ này, văn bản của chúng tôi tiến hành những giai đoạn kế tiếp: 5. Chánh niệm và ý Thức Rõ Ràng, 6. Từ bỏ Năm Triền cái, 7. Satipaṭṭhāna, 8. Thiền (jhāna).

Khi thánh đệ tử đã tu tập tỉnh thức, bậc Thiện Thệ sẽ hướng dẫn thêm: ‘Này tỳ khuru, đến đây, trang bị cho chính các người bằng chánh niệm và hiểu biết rõ! Là người hành động với ý thức rõ ràng khi đi tới đi lui; khi nhìn thẳng và khi nhìn đi nơi khác, khi cúi xuống và khi duỗi ra (tay chân các người), khi vận y và mang bát, khi ăn, uống, nhai và nuốt, khi đáp ứng tiếng gọi của thiên nhiên; khi đi, đứng, ngồi, nằm, nói năng và im lặng, hãy là người hành động có ý thức rõ!’

Khi thánh đệ tử đã trang bị cho chính mình chánh niệm và ý thức rõ, bậc Thiện Thệ hướng dẫn thêm cho vị ấy như sau: Này tỳ khuru, đến! Hãy sống nơi hẻo lánh; trong rừng, dưới bóng cây, trên đồi, trong hốc đá, trong hang núi, trong nghĩa địa, ở trong rừng già, ở ngoài trời, cốc làm bằng rom (trong đồng ruộng)!’ Rồi vị tỳ khuru sống trong những nơi hẻo lánh như thế, khát thực về, sau khi độ xong, vị ấy ngồi kiết già, giữ chân thẳng và chánh niệm tỉnh giác. Từ bỏ tham ưu ở đời, vị ấy sống với tâm không tham; tham tâm xoá sạch. Từ bỏ dấu vết sân hận ở đời, vị ấy sống với tâm không sân, thân thiện và cảm thông với tất cả chúng sanh; trong tâm vị ấy không còn dấu vết sân. Từ bỏ biếng nhác uể oải (hôn trầm thuy miên), vị ấy sống với tâm không biếng nhác uể oải, sống thư thái, chánh niệm và ý thức rõ; vị ấy sống xoá sạch tâm biếng nhác uể oải. Từ bỏ tâm không yên và lo sợ vớ vẩn (trạo cử và lo sợ), vị ấy sống với tâm không bị kích động, với tâm bình yên; vị ấy xoá sạch trong tâm nỗi bất an và lo sợ. Từ bỏ nghi, vị ấy bỏ lại đằng sau tâm bất định, và không còn tâm bất định về những điều bồ ích; vị ấy xoá sạch tâm nghi.

Sau khi từ bỏ năm triền cái làm tâm ô nhiễm này và làm yếu đi mức hiểu biết, vị ấy thực hành quán thân trong thân – quán thọ trong thọ - quán tâm trong tâm – quán pháp trong pháp, tỉnh cần, ý thức rõ và chánh niệm, từ bỏ tham ưu ở đời.

Giả sử có người nài voi đã dẫn voi đến một cột được chôn vững chắc trong đất, và buộc cổ voi rùng vào cái cột đó, để làm giảm bớt tánh rùng hung hãn của nó, giảm bớt những thứ rùng rú, giảm bớt những nỗi lo sợ, mệt mỏi và khí nóng của đời sống hoang dã, để làm cho nó thích nghi với đời sống làng quê, để huấn tập nó cư xử thích hợp với con người.

Cũng vậy tứ Niệm Xứ đối với thánh đệ tử, làm tâm mau lẹ hơn, nhằm giảm cách cư xử theo thói đời của vị ấy, nhằm giảm những vật dụng thế tục của vị ấy, nhằm giảm những nỗi lo sợ, mệt mỏi và khí nóng của thế gian trong vị ấy; nhằm đạt đến chánh đạo: chứng ngộ Niết bàn.

Rồi bậc Thiện Thệ hướng dẫn thêm cho vị ấy: ‘Này, tỳ khuru, đến! Thực hành quán thân trong thân, và đừng nghĩ đến những tư tưởng liên quan đến tham dục! Thực hành quán thọ trong thọ, và đừng nghĩ đến những tư tưởng liên quan đến tham dục! Thực hành quán tâm trong tâm, và đừng nghĩ đến những tư tưởng liên quan đến tham dục! Thực hành quán pháp trong pháp và đừng nghĩ đến những tư tưởng liên quan đến tham dục!’

Rồi sau khi an tịnh tâm và tứ, vị ấy đạt nội tâm định tĩnh và hài hoà của nhĩ thiền không tầm và tứ, định sanh và đầy hỷ lạc.^[34]
-- (M.125)

Bây giờ sau đây, trong văn bản chính, tam thiền và tứ thiền, Tam Minh, lên đến Bậc thánh A la hán (arahatta)

SO SÁNH

58. Người Gác Cổng - I

Giả sử có một tỉnh thành ở biên cương của nhà vua có thành lũy và pháo đài kiên cố trên nền vững chắc, và sáu cái cổng. Và có một người gác cổng, thông minh, giàu kinh nghiệm và thận

trọng, giữ người không biết ra và nhận người đã biết vào. Bảy giờ có một đôi thông tín viên từ phương đông đến, và hỏi người gác cổng: ‘Bạn, tỉnh trưởng của tỉnh lý này là ai?’ Và người gác cổng trả lời: ‘Ông ấy sống ở vùng trung tâm, này các ông.’ Và đôi thông tín viên đó nhanh chóng đem tin tức thực sự đến cho ông tỉnh trưởng của tỉnh thành này và trở về bằng con đường họ đã đến. (Cũng vậy, đối với những thông tín viên đến từ phương tây, phương bắc và phương nam.)

Như lai cho ví dụ này là để làm rõ nghĩa. Và ý nghĩa của nó như thế này:

‘Tỉnh thành’ là tên gọi cho cái thân gồm bốn yếu tố (tứ đại), được tác thành bởi cha mẹ, được nuôi dưỡng bằng ngũ cốc, chịu quy luật vô thường, băng hoại, hủy diệt, tiêu tan và phân tán.

‘Sáu cái cổng’ là tên gọi cho sáu nội giới.

‘Người gác cổng là tên gọi của chánh niệm.

‘Đôi thông tín viên nhanh lẹ là Định và Tuệ

‘Tỉnh trưởng của tỉnh thành là tên gọi của tâm thức.

‘Vùng trung tâm là tên gọi cho bốn yếu tố chính: đất, nước, lửa và gió

‘Tin tức thực sự’ là tên gọi cho Niết Bàn.

‘Con đường đi ngang qua là tên gọi cho Bát Chánh Đạo, đó là Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. -- (S. 35, 204)

59. Người Gác Cổng - II

Này chư tỳ khưu, có người gác cổng trong tỉnh thành biên cương của nhà vua thông minh, giàu kinh nghiệm và thận trọng, người giữ những người không biết ra và nhận những người đã biết vào, bảo vệ những người dân sống trong tỉnh thành đó và gạt những người ngoài ra. Người gác cổng đó tương tự như vị thánh đệ tử

chánh niệm, có trình độ chánh niệm cao và thận trọng. Thậm chí, những gì được làm và nói cách đây đã lâu, vị ấy sẽ nhớ, sẽ hồi tưởng. Vị thánh đệ tử có chánh niệm như người gác cổng của đức vua, sẽ loại bỏ những gì không bỏ ích và tu tập những gì bỏ ích; vị ấy sẽ loại bỏ những gì đáng chê trách và tu tập những gì không thể bị chê trách được, và vị ấy sẽ duy trì sự trong sạch.
-- (A. VII, 63)

60. Cái Que Thăm

Giả sử có một người bị thương bởi mũi tên độc làm chảy máu, và những người bạn và những người đồng hành, bà con và quyến thuộc của ông gọi bác sĩ và nhà giải phẫu. Đoạn vị lương y, nhà giải phẫu khoét vết thương ra bằng con dao và tìm đầu mũi tên với cây que thăm. Khi đã thấy đầu mũi tên, ông ấy lấy đầu mũi tên và các chất độc ra mãi cho đến khi ông ấy nghĩ rằng không còn gì dư sót cả...

Như Lai cho ví dụ này để làm rõ nghĩa. Và ý nghĩa của nó là đây:

‘Vết thương là tên dành cho sáu nội giới.

‘Chất độc là tên chỉ dành cho vô minh.

‘Mũi tên là tên chỉ tham ái.

‘Cây que thăm là tên gọi chỉ Chánh niệm.

‘Con dao là tên gọi thánh tuệ.

‘Lương y, nhà giải phẫu’ là tên dành cho Bạc Thiện Thệ, Bạc Phạm Hạnh, Bạc Toàn Giác. -- (M.105)

61. Giữa đám đông

Một thời Đức Thế Tôn ngụ tại xứ Sumbha, trong thành Sedaka. Tại đây, Ngài dạy các thầy tỷ khuru như sau:

- "Giả sử như có một đám đông dân chúng tụ hội để xem một nàng hoa hậu đến viếng thăm. Và nàng hoa hậu ấy cũng có tài

múa hát để giúp vui. Bấy giờ có một người đàn ông muốn sống, không muốn chết, và muốn có hạnh phúc, không đau khổ. Đám đông ấy nói với ông ta: 'Này bạn, đây là bát dầu đầy tràn. Bạn phải đội bát dầu ấy và cùng đi với nàng hoa hậu. Theo sau là một kiếm thủ với lưỡi gươm sẵn sàng, nếu bạn để đổ dầu ra, dù là chỉ một giọt, ông ta sẽ cắt đầu bạn!' Này chư tỳ khuru, các thầy nghĩ thế nào? Có thể nào người đàn ông đó để đổ dầu ra vì bát cần, mê ngắm nhìn nàng hoa hậu?"

- "Chắc chắn là không, bạch Thế Tôn".

- "Ta dùng ví dụ 'Người Đội Bát Dầu' này để làm rõ ý nghĩa của chánh niệm về thân hành. Các thầy phải tự huân tập như sau: 'Chúng tôi sẽ thực hành pháp niệm thân, thực tập thường xuyên để chánh niệm phát triển vững chắc nơi tâm.' Này các tỳ khuru, các thầy phải huân tập như thế"

62. Lưỡi Cày và Động Lực

Chánh niệm như là lưỡi cày và động lực.[\[35\]](#)

Chú Giải. – Nghề nông trong bậc Ứng Cúng, địa điểm của lưỡi cày và động lực của người nông dân là được hướng dẫn bằng chánh niệm, câu hữu với tuệ quán (vipassanā) và kết hợp với Đạo (đó là, những giai đoạn giải thoát). Chỉ như lưỡi cày đi trước và bảo vệ cái cán cày, cũng vậy chánh niệm bảo vệ cái cày trí tuệ bằng cách khảo sát sự phát triển của những tiến trình tâm bồ ích và giữ từng đối tượng tương ứng trước tâm. Do đó trong những đoạn kinh như 'vị ấy sống tâm canh giữ bằng chánh niệm', chánh niệm được gọi 'canh giữ'. Cũng hàm ý 'không lẫn lộn', chánh niệm đi trước 'cái cày trí tuệ', bởi vì trí tuệ có thể chỉ có thể thâm nhập những tư tưởng đã được xem xét cẩn thận như thế nhờ chánh niệm, và từ đó không có lẫn lộn.

Hơn nữa, chỉ như động cơ thâm nhập vào con bò nổi sợ bị đánh và khiến chúng khỏi nằm xuống và kiềm giữ chúng khỏi đi sai đường; cũng vậy chính chức năng của chánh niệm khuấy động năng lực – mà là, như chính nó là con vật kéo tâm – và làm đây nó nổi sợ bị sanh vào những miền hạ giới khôn khổ, và như vậy không cho phép giảm bớt năng lực. Chánh niệm hơn nữa giữ

năng lực khỏi quay qua lãnh vực xấu, nghĩa là tâm cầu lạc thú; nó chế ngự năng lực vào chủ đề thiện và ngăn nó khỏi chệch vào đường xấu. Từ đó, người ta nói: ‘Chánh niệm như lưới cây và động lực.’

VĂN CHƯƠNG PALI SAU KẾT TẬP TAM TẠNG

Từ Những Câu hỏi của Milinda

63. Phẩm Chất Đặc Biệt của Chánh Niệm

Vua Milinda hỏi: ‘Phẩm chất của chánh niệm là gì, Bạch Đại Đức?’

Đại đức Nāgasena trả lời: ‘Chính là phẩm tính kiểm soát và lưu giữ.’

Đại đức Nāgasena, bao xa ‘kiểm soát’ là đặc tính của chánh niệm?’

‘Nếu chánh niệm sanh khởi, vị ấy giữ kiểm soát các vật bỏ ích hay không bỏ ích, không bị chê trách hay đáng bị chê trách, xuất sắc hay thấp kém, và những thứ tương phản khác tối và sang; và vị ấy biết: “Đây là tứ Niệm Xứ, đây là tứ Chánh Cần, bốn con đường đưa đến thành công về mặt tâm linh, nắm căn và nắm lực, bảy yếu tố giác ngộ, đây là bát chánh đạo.” Biết điều này, vị ấy thực hành những gì phải thực hành, và không hành những gì không nên thực hành; vị ấy chấp nhận những gì phải chấp nhận và không chấp nhận những gì không được chấp nhận. Trong cách đó, đại vương, chánh niệm có phẩm tính kiểm soát.’

- ‘Xin cho ví dụ.’

Nó có thể như là một thử khó của Chuyển Luân Thánh Vương, người đêm ngày nhắc đức vua về sức mạnh của ông, quản lý tài sản của đức vua như sau: “Muôn tâu bệ hạ có quá nhiều voi, quá nhiều ngựa, xe và quân lính; tiền, vàng và các loại châu báu khác có quá nhiều. Mong bệ hạ nhớ điều đó!” Cũng vậy, đại vương, chánh niệm có phẩm tính kiểm soát (về những tài sản tinh thần).’

- ‘Và bao xa, bạch đại đức, chánh niệm có khả năng lưu giữ?’

- ‘Đại vương, nếu chánh niệm sanh khởi, vị ấy có thể khảo sát hậu quả của những điều lợi và những điều bất lợi; vị ấy biết: “Những điều này có lợi và những điều kia không; những điều này có ích và những điều kia không.” Biết điều này, vị ấy bỏ những điều không có lợi và không có ích, và vị ấy sẽ giữ những thứ có lợi và có ích. Trong cách đó, đại vương, lưu giữ là phẩm tính của chánh niệm.’

- ‘Xin cho ví dụ.’

- ‘Giả sử có một quan thượng thư của đế vương biết: “Những người này được bố trí sẽ lợi ích cho đức vua, và những người kia được bố trí sẽ không lợi ích cho đức vua, những người này có ích và những người kia có hại.” Biết vậy, ông tránh không bổ nhiệm người xấu và có hại và giữ lại người tốt có lợi. Cũng vậy, đại vương ‘giữ lại là phẩm chất đặc biệt của chánh niệm’.

- Bạc Ưng Cúng cũng từng nói “Chánh niệm lợi ích khắp mọi nơi.”

- Đại đức Nāgasena, ngài thật tuyệt.

64. Chú Tâm và Trí Tuệ

Đức vua hỏi: ‘Phẩm tính đặc biệt của chú tâm (manasikāra) là gì?’ và phẩm tính đặc biệt của trí tuệ (paññā) là gì?

‘Đại vương, “Thâu tóm lại” là phẩm tính đặc biệt của chú tâm, và “cắt bỏ” là phẩm tính đặc biệt của trí tuệ.’

- ‘Trong cách nào? Vui lòng cho ví dụ.’

Đại vương, ngài có biết cách của người cắt lúa không?

‘Thưa đại đức, Tôi biết.’

‘Họ cắt lúa như thế nào?’

‘Bằng tay trái họ nắm một nắm lúa, và tay phải cầm lưỡi hái, họ cắt lúa.’

‘Cũng vậy, đại vương, người nào thuần thục trong thiền (yogāvacana), nắm giữ tâm bằng chánh niệm và với trí tuệ vị ấy cắt bỏ mọi phiền não.’

‘Đại vương, trong cách đó, đặc tính của chánh niệm là thu tóm và “cắt bỏ” là đặc tính của trí tuệ.’

‘Đại đức Nāgasena, ngài thật tuyệt.’

65. Từ Ví Dụ Của Con Gà Trống

Như con gà trống ngay cả khi bị đuổi bằng viên đá, cây gậy, dùi cui, gậy ngắn hay cây roi, tuy vậy sẽ từ bỏ nhà nó, cũng vậy vị tỳ khuru thuần thục trong thiền, cho dù bận rộn với y áo, sửa chữa, tham gia các bốn phận và lễ lạc trong tự viện, cho dù bận học hay giảng dạy sẽ không từ bỏ trí tuệ và chú tâm xuyên suốt (*yoniso manasikāra*); bởi vì đây là nhà riêng của thiền sinh, nghĩa là chú tâm xuyên suốt. Đây là phẩm chất của gà trống mà nó nên tiếp tục.

Cũng vậy, bậc Ứng Cúng, thiên chủ của chư thiên nói: ‘Chư tỳ khuru, lãnh địa của tỳ khuru là gì? Mái ấm bên nội của vị ấy chính là tứ Niệm Xứ.’

66. Hạt Giống

Đại đức Nāgasena, đại đức thường nói rằng người ta nên tiếp tục hai tính chất của hạt giống. Hai tính chất đó là gì?

-Đại vương, Nếu có đất tốt và mưa đúng thời, thậm chí một số lượng nhỏ hạt giống sẽ sinh sôi nảy nở rất nhiều quả tốt. Cũng vậy giới đức được vị tỳ khuru hành thiền thọ trì quá tốt đến nỗi sẽ sinh khởi hết tất cả quả của đời sống xuất gia.

‘Đại vương, hơn nữa, nếu hạt giống được gieo vào ruộng được làm cỏ thật sạch, nó sẽ phát triển rất nhanh. Cũng vậy, nếu thiền sinh đã hiểu rõ tâm và đã thanh lọc tâm khi sống một mình, và

nếu vị ấy gieo (giống như, hạt lúa giống trong tâm) vào ruộng màu mỡ của Satipaṭṭhāna, thì nó sẽ phát triển nhanh.’

67. Con Mèo

Như con mèo đi ra chỉ chờ con mồi đến gần, cũng vậy, thiên sinh quán sự sanh và diệt của năm uẩn này trong chính thân mình; đó chính là đối tượng của chấp thủ (*upādadakkhandha*): ‘Vật chất là vậy, nó sanh như vậy, nó diệt như vậy; thọ là thế, nó sanh như vậy, nó diệt như vậy; tưởng là vậy, nó sanh như vậy, nó diệt như vậy; hành là vậy, chúng sanh như vậy, chúng diệt như vậy; thức là vậy, nó sanh như vậy, nó diệt như vậy.’

Cũng vậy, bậc Ứng Cúng, vị thiên chủ của tất cả chư thiên, đã từng nói:

‘Ích gì ở cõi trời tối thượng?
Người chẳng phải kiếm tìm đâu xa
Tại đây trong khối giả hợp này,
Chính thân người sẽ tìm ra hết.’

68. Từ Ví dụ Con Nhện

Bài này do đại đức Anuruddha Thera thuyết:

Lưới tứ Niệm Xứ tinh nhuyễn
Giăng ra năm cửa giác quan
Phiền não lọt vào lưới đó
Tuệ quán liền bắt giết ngay.

(Từ 63- 68 *Milinda-pañhā*, ấn bản của Đại hội Kết Tập Tam Tạng lần thứ sáu, bằng tiếng Miến)

TỪ VĂN CHƯƠNG CHÚ GIẢI

69. Con Đường Duy Nhất

Satipaṭṭhāna là ‘con đường một và duy nhất’^[36] bởi vì đó là con đường độc nhất (và trực tiếp), không ai có thể tĩa nhánh được. Đó là con đường mỗi người phải tự đi một mình: sau khi từ bỏ hợp mặt với đông người, vị ấy nên ẩn cư và không bị ảnh hưởng

bởi người khác. Ân cư ở đây có hai nghĩa: thân ân cư, là sống không có bạn, tránh xa đám đông; nội ân cư, là không mong ‘làm bạn với người’ [37]

Hơn nữa, *Satipaṭṭhāna* là ‘con đường một và duy nhất’ bởi vì chính con đường có Một trong nghĩa siêu việt nhất, có một không hai. Điều này liên quan đến bậc Ứng Cúng, Đức Phật là cao thượng nhất trong tất cả chúng sanh. Dầu nhiều người khác đi trên con đường đó, chính của Đức Phật, bởi vì ngài đã phát hiện ra con đường đó, và nó chỉ tồn tại trong giáo pháp và giới luật của người không có nơi nào khác.

Satipaṭṭhāna là con đường duy nhất bởi vì không có con đường nào khác dẫn đến Niết Bàn. Ở đây người ta có thể phản đối: Có phải *Satipaṭṭhāna* là con đường duy nhất nghĩa là bằng từ ‘con đường’. Có phải có nhiều yếu tố khác bao gồm bát chánh đạo – như chánh kiến, chánh tư duy, v.v...? Điều đó đúng. Nhưng tất cả những yếu tố khác đều bao gồm trong *Satipaṭṭhāna* và không thể tồn tại mà không có nó.

70. Các bản tính con người

Tại sao Bậc Ứng Cúng chỉ dạy tứ Niệm Xứ, không hơn không kém? Ngài dạy vậy cho lợi ích của nhiều loại người có bản tính khác nhau để chấp nhận lời chỉ dẫn.

Đối với bản tính thiên về tham (*taṇhā-carita*), nếu người đó ít thông minh, cách thích hợp để thanh lọc tâm là *Satipaṭṭhāna* liên hệ đến Quán Thân, là thô và dễ nhận rõ; đối với người có bản tính tham và thông minh, nhậm lẹ, thì Quán Thọ vi tế hơn.

Đối với bản tính thiên về Lý thuyết sông (*dīṭṭhi-carita*), nếu người đó ít thông minh, cách thanh lọc tâm thích hợp là *Satipaṭṭhāna* liên quan đến Quán Tâm không quá đa dạng; đối với loại lý thuyết sông, thông minh nhậm lẹ, chính cần phải Quán Pháp rất đa dạng.

Thân và thọ là hai động lực xui khiến chính để hưởng thụ (đứng hàng đầu trong loại tham). Nhằm chế ngự (thiên hướng đặc biệt của nó), thật dễ cho tham ái loại ít thông minh thấy sự bất tịnh ở

hình tướng thô hơn trong thân của một trong hai nền tảng cơ bản của tham ái. Đối với tham ái loại thông minh nhậm lệ, thật dễ để thấy khổ trong đối tượng vi tế của cảm thọ hơn.

Cũng vậy, tâm (*citta*) và pháp (*dhammā*) là hai động lực chính để lý thuyết dài dòng bởi vì chúng có thể trở thành nền tảng cho niềm tin siết chặt vào tính thường hằng và ngã hữu. Nhằm từ bỏ niềm tin thường hằng, thật dễ cho loại lý thuyết suông ít thông minh thấy sự vô thường của tâm hơn trong sự phân loại không quá đa dạng của nó như ‘tâm có tham’, v.v... Nhằm từ bỏ niềm tin vào ngã hữu, thật dễ cho loại lý thuyết suông thông minh này thấy sự vắng mặt của bản ngã trong các tâm sở (*cetasika*) với sự phân loại rất chi tiết như tưởng, xúc, v.v... hay như Năm Triền Cái, v.v.. (như trong bài Kinh).

Nhưng tâm và pháp có thể dựa trên tham ái (và không chỉ lý thuyết suông); trong lúc thân và thọ cũng có thể là nền tảng cho lý thuyết suông (và không chỉ tham ái). Nhưng nhằm chỉ loại nào trong bốn có điều kiện mạnh hơn đối với tham ái và lý thuyết suông theo thứ tự, nên có sự phân biệt như trên và từ ‘chính’ (xui khiến) được thêm vào để chỉ rõ những câu này.

71. Chế Ngự Tham Ưu...

‘Chế ngự tham ưu ở đời’ nghĩa là hoặc chế ngự bản tính xấu thành thành bản tính tốt đối nghịch (*tadanga-ppahāṇa*) hay tạm thời ức chế trong các tầng thiên (*vikkhambhavanappahāṇa*).

Bởi vì thuật ngữ *tham* có ý bao hàm tham ái (*kāmacchanda*), và thuật ngữ *ưu* bao gồm sân (*byāpāda*), do đó câu này của bài Kinh liên quan đến chế ngự Năm Triền Cái (*nīvaraṇa*), bằng cách gọi tên hai triền cái mạnh nhất trong chúng.

Đặc biệt, đoạn này có ý như sau: *Chế ngự tham* nghĩa là: từ bỏ sự hài lòng mãn nguyện gây ra bởi thân thoả mãn; từ bỏ sự vui thích trong thân; không bị cuốn đi bởi vẻ đẹp ảo tưởng và niềm hạnh phúc ảo hoá của thân. *Chế ngự ưu* nghĩa là: từ bỏ sự bất toại nguyện gây ra bởi thân bất hạnh; từ bỏ sự không hài lòng với (tiếp tục) quán thân; không giạt lùi ghê tởm vì sự bất tịnh thực sự và khôn khổ của thân.

Từ đó, năng lực và kỹ năng thiền của thiền sinh được chứng tỏ. Đây là năng lực thiền: trở nên tự do không bị ảnh hưởng bởi toại nguyện hay bất toại nguyện;[38] hiểu rõ ý thích và không thích của con người;[39] cùng cách đó không bị cuốn đi bởi ảo tưởng và khỏi bị giật lùi, choáng váng vì cái thực. Đây chính là kỹ năng của thiền sinh để hoàn thành tất cả.

72. Tinh Cần, Ý Thức Rõ và Chánh Niệm

Bởi vì đối với người không tinh cần (trong nỗ lực hành thiền), nội tâm đình trệ sẽ trở thành chướng ngại; bởi vì người ấy không ý thức rõ sẽ bị lẫn lộn như khi mượn phương tiện đúng và tránh phương tiện sai; bởi vì một chánh niệm yếu sẽ không có khả năng đề tránh bác bỏ phương tiện đúng và mượn phương tiện sai – (vì những khuyết điểm này) chánh niệm như thế sẽ không thành công trong thiền. Nhằm chỉ những tính chất đó bằng giới hạnh của nó người ấy sẽ thành công, trong bài Kinh nói: vị ấy sống tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm.

73. Chánh Niệm Như Phẩm Chất Hải Hoà

Nên có chánh niệm vững mạnh ở khắp mọi nơi. Nó hộ trì tâm chống lại trạo cử, tâm có chánh niệm có thể rơi vào ảnh hưởng của năm căn (*indriya*) thiên về nó, đó là Tín, Tấn và Tuệ. Chánh Niệm cũng hộ trì tâm chống lại chán chường uể oải, tâm có chánh niệm có thể rơi vào ảnh hưởng của căn thiên về nó, đó là Định. Do đó, chánh niệm - như muối trong tất cả các món ăn, như bộ trưởng thành thạo mọi việc - được đòi hỏi khắp mọi nơi...Không có chánh niệm thì tâm sẽ không được cố vũ cũng không bị kiềm chế.[40]

(69-73: Papañca-sūdanī, Chú Giải của Trung Bộ Kinh và No. 10: Kinh Satipaṭṭhāna (Aluvihare, xb. bằng tiếng Tích Lan)

74. Góp Nhặt Trong Văn Chương Chú Giải

Chánh Niệm và Ý Thức Rõ- Nhờ hai phẩm tính này phục vụ để dời năm triền cái đi và đề thúc đẩy phát triển thiền, chúng được xem như là những người trợ giúp, và trong suốt thời gian này,

đối với tất cả các loại thiên sinh, và trong việc thực hành tất cả các đề mục thiền.

Chức năng của Chánh Niệm và Ý Thức Rõ có tầm quan trọng như nhau.

Không có tiến trình tâm nào liên quan đến biết và hiểu mà không có chánh niệm.

Nói vắn tắt, thờ ơ là không có chánh niệm.

Chánh Niệm là sự cẩn trọng không bao giờ thối thất đem lại tính kiên trì trong bất kỳ hoạt động nào.

Lục căn phát triển^[41] được gọi như thế, dưới tác động làm việc có thói quen ở tâm phát triển^[42] trở nên thấm nhuần với hương chánh niệm và ý thức rõ. -- (Từ *Mūla-tīkā* - *Chú Giải*, đến *Sutta Nipāta*, v.v.)

TỪ VĂN CHƯƠNG BẮC TÔNG

75. *Long Thọ (Nāgārjuna)*

Tứ Niệm Xứ được chỉ rõ không thể có lỗi lầm như là Con Đường Duy Nhất được Đức Phật dẫm chân đi qua. Hãy canh chừng chúng luôn khi! Thờ ơ trong chúng làm mọi nỗ lực trở thành vô dụng, và chính kiên trì thực hành chúng được gọi là ‘định tâm’ (*samādhi*) -- (*Nāgārjuna, suhṛdlekḥā*)

76. *Vô Trước (Āśvaghoṣa)*

Hãy giữ chánh niệm và ý thức rõ trong mọi hoạt động, như ngồi, đứng, đi, nhìn quanh và nói chuyện.

Vị ấy xác lập chánh niệm như người canh gác các cửa vào tâm, không thể bị đam mê áp đảo, như thành phố được canh phòng cẩn mật không thể bị địch quân chiếm đóng.

Không có đam mê nào sanh khởi trong tâm người có niệm than; vị ấy sẽ bảo vệ tâm trong mọi tình huống như bà vú bảo dưỡng bé sơ sinh.

Người thiếu áo giáp chánh niệm hộ trì, thực sự như tấm bia tập trung mọi tiêu điểm của đam mê; như chiến sĩ trong trận mạc không có áo giáp kim loại, bị phơi thân vì những mũi tên của địch quân.

Tâm nếu không được chánh niệm hộ trì, thực sự được coi là hoàn toàn vô dụng. Nó giống như người mù đi trên đường gồ ghề không người chỉ dẫn.

Người đời bị hấp dẫn bởi điều xấu ác, rồi quay lưng lại với hạnh phúc thực sự của họ; bất chấp những hiểm họa quá gần với họ, không cảm thấy lo lắng cho tương lai. Tất cả điều đó là do thiếu chánh niệm.

Cư xử có đạo đức và tất cả những đức tính tốt khác còn lại trong lãnh vực riêng của mỗi thứ (dường như cô lập); nhưng chánh niệm theo chúng như người chăn bò đi sau đàn súc vật lang thang (và tập hợp chúng lại).

Người không có chánh niệm, làm sao vị ấy có thể đạt được phương thức (giải thoát) cao thượng? Và người thiếu phương thức cao thượng sẽ lạc Đường Chánh.

Người lạc Đường Chánh, cũng lạc Bát Tử. Người mất cái nhìn về Bát Tử, không thể thoát được khổ.

Do đó nó được gặp rằng, trong lúc đi, bạn biết ‘Tôi đang đi’; trong lúc đứng ‘tôi đang đứng’, và thế là bạn duy trì chánh niệm luôn khi.

(Āśvaghoṣa, Saundarānanda-kāvya, văn bản Sanskrit, bản dịch bằng tiếng Hindi)

ŚĀNTIDEVA
‘Bản Trích Yếu của Luyện Tâm’
(Śikṣa-samuccaya)

77. Từ Chương VI: Về Tự Hộ Trì

Làm sao canh giữ chính mình?
Xa lánh nơi chôn thấp hèn.

Làm sao thành tựu được đây?
Tránh phí thời giờ vô ích.
Có thể được làm cách nào?
Thường xuyên chánh niệm là cách
Nhiệt tâm tận tụy hết lòng
Mục đích đã định sẽ đạt
Nếu ai biết nhiệt tâm sanh
Nội tĩnh vĩ đại bên trong. -- (*Kārika 7 -8*)

Có mười hai cách chánh niệm dẫn đến tránh lãng phí vô ích (nỗ lực vô ích):

1. Vị ấy nên có chánh niệm tôn kính hiệu quả của thọ trì và không xâm phạm lệnh của Như Lai.
2. Vị ấy nên chánh niệm giữ thân ở trạng thái bất động (nếu không có gì cần hoạt động).
3. Nhưng nếu có cơ hội hoạt động, vị ấy không nên phản ứng ngay, mà trước hết nên duy trì bất động bởi vì vẫn cần chánh niệm mạnh hơn (được áp dụng trước khi hoạt động). Duy trì điều khiển những mong ước của mình, lúc ấy chánh niệm nên hướng trực tiếp đến hành động hoàn toàn cẩn trọng^[43].
4. Vị ấy nên chánh niệm duy trì điều khiển thân nếu có bất cứ sự quấy rối nào như lễ hội hay nguy hiểm.
5. Vị ấy nên chánh niệm quán bốn oai nghi.
6. Vị ấy thỉnh thoảng nên nhìn sự khéo dụng của oai nghi để oai nghi khỏi lệch lạc.
7. Trong lúc nói chuyện vị ấy nên chánh niệm rằng sẽ không có những cử chỉ thái quá hay khó coi của tay, chân và đầu, hay những thay đổi biểu hiện trên mặt, do quá vui, kiêu ngạo, hồ hởi, thiên vị, v.v...
8. Vị ấy nên chánh niệm nói trong giọng vừa đủ để người nghe có thể hiểu được, và không quá ồn; nếu không sẽ phạm lỗi thô lỗ.

9. Nếu người ấy ở vào tình huống khó khăn gặp phải những người vô giáo dục, vị ấy nên chánh niệm rằng tư tưởng của chính mình vẫn có thể chấp nhận được và hiểu được đối với tâm người khác.

10. Vị ấy nên chánh niệm rằng tâm tượng trưng cho con voi trong thời kỳ động đực, luôn bị trôi vào cột của nội tĩnh.

11. Vị ấy nên chánh niệm khảo sát duyên của tâm mình từng lúc.

12. Trong lúc tụ họp đông người vị ấy nên ghi nhớ những qui tắc trên nhằm duy trì chánh niệm, thậm chí nó có nghĩa bỏ hoạt động khác.

Bằng cách ứng dụng chánh niệm như thế vị ấy sẽ thành công khỏi hoang phí vô ích (hay cố gắng vô ích). Và chánh niệm này đạt được nhờ nhiệt tâm tận tụy. ‘Nhiệt tâm tận tụy’ nghĩa là xoay vào công việc của mình hết lòng; nó trái nghĩa với cách làm việc hững hờ.

Và nhiệt tâm tận tụy này sanh khởi nếu có người biết được nội tĩnh vĩ đại nằm bên trong’. Sự tĩnh lặng (*sama*) đó là gì? Đó là định tĩnh (*samatha*) được đề cập trong Kinh Ārya Aksayamati:

‘Định tĩnh trầm lặng là gì? Chính là sự bình an trong tâm. Thân an, kiểm soát các căn không bị phân tán; đó là thoát khỏi bị khích động, không kiềm chế được, trạo cử hay thay đổi; có được sự tinh tế, tự chủ, có khả năng thích nghi, cư xử có văn hoá, tâm tập trung, tránh bạn bè và thích độc cư; thân độc cư và tâm không phân tán; tâm hướng về đời sống đạm bạc trong núi rừng; kiểm soát các oai nghi; biết đúng giờ, đúng thời, đúng mức, và duy trì tâm giải thoát; dễ được hộ độ, dễ vừa lòng, v.v..

Và cái gì là nội tĩnh vĩ đại nằm bên trong? Đó là khả năng phát sanh sự hiểu biết mọi vật như chúng thực sự là. Do đó bậc Đại Thánh (Đức Phật) nói: ‘Ai định tĩnh, hiểu được mọi vật như chúng thực sự là.’[\[44\]](#)

Vị ấy biết thêm rằng nhờ ‘nội tĩnh vĩ đại nằm bên trong’, vị ấy có thể an bình cho chính mình và cho người khác, thoát khỏi nỗi

khô vô hạn, chẳng hạn khô về sanh trong những khô cảnh; vị ấy có thể đem lại muôn vàn hạnh phúc cho chính mình và cho người khác, thế gian và siêu thế gian và cuối cùng vị ấy có thể đến Bồ Đề (Niết Bàn). Biết điều này, vị ấy nên tu tập tâm tinh cần mong đạt được nội tĩnh đó. Như người ở trong ngôi nhà lửa, mong sẽ có nước mát, thấm nhuần sự mong ước thiết tha, vị ấy nên là người có nhiệt tâm tận tụy và nhảy bén trong huân tập (Giới, định và tuệ). Nhờ nhiệt tâm đó, chánh niệm sẽ được xác lập vững vàng; và niệm vững sẽ tránh những gì vô ích. Những gì vô ích, thấp hèn, không ích lợi sẽ không sanh khởi trong tâm vị ấy.

Do đó, ai thích hộ trì chính mình nên bắt đầu với gốc chánh niệm, và sẽ hằng sống với chánh niệm.

78. Từ Kinh Ārya-Ratnamegha

Ý dẫn đầu các pháp.[\[45\]](#) Nếu biết tâm biết vạn pháp.

‘Tâm quanh cuồng như mảnh gỗ đang cháy lửa bắn tung toé; tâm dao động chập chờn như sóng vỗ vào bờ; tâm nóng bỏng như lửa rừng; Tâm cuộn cuộn như trận đại hồng thủy. Nếu ai xem xét tâm được như vậy, người đó sẽ sống trong chánh niệm trực hướng đến tâm. Ai chưa thấu triệt được tâm, nhưng sẽ thực tập để thấu triệt tâm. Nếu thấu triệt được tâm, thấu triệt vạn pháp.’

79. Tránh Lạc Hướng

Vì không ý thức rõ và thiếu chánh niệm, tâm trở nên run rẩy, bởi nó tự cho phép đổi hướng xa rời mục đích. Nhưng nếu quá bận tâm bởi những hoạt động bên ngoài thì người ấy nên tránh nhờ chánh niệm và ý thức rõ giúp, rồi, nhờ chúng, tâm có thể giữ yên trên một đối tượng bao lâu mà nó có thể.

80. Tự Hộ Trì

Kinh Ārya- Sāgaramati: ‘Tuy nhiên, có một quy luật khác có thể phục vụ như hình ảnh thu nhỏ của Bắc Tông: “Bằng cách bảo

đảm đừng để bị vấp ngã, người đó sẽ hộ trì tất cả chúng sanh”’.

[46]

Bodhisattva-Prātimokṣa: ‘Này Sāriputta, nếu ai muốn hộ trì người khác, người đó nên hộ trì chính mình trước. (Xem văn bản số 15)

Từ Chương XIII

‘Niệm Xứ’

(*Smṛtyupasthāna*)

Với tâm trở nên dễ uốn (nhờ thực hành bước đầu như đã mô tả trong những chương trước của Bản Trích yếu luyện Tâm (*Sīksasamuccaya*), vị ấy nên bắt đầu thực hành Niệm Xứ. Tại đây

81. Thân Niệm Xứ

được bắt đầu bằng quán thể trước trong thân. Điều nầy được nói trong Kinh Dharma-saṅgīti:

‘Và nầy con cao quý, Bồ Tát chánh niệm trực tiếp vào thân như sau: “Thân nầy không gì hơn là một tập hợp gồm chân, ngón chân, cẳng chân, ngực, hông, bụng, lỗ rún, xương sống, tim, xương sườn, tay, cánh tay, vai, cổ, hàm, trán, đầu và sọ. Nó đã từng được tạo nên bởi người thợ xây nhà của tiến trình nghiệp quả đời trước (*karma-bhava-kāraṇa*; nghĩa là Tham Ái), và nó sẽ trở thành nơi của trăm ngàn phiền não, tham muốn và tưởng tượng khác nhau...

‘Thân nầy không đến từ quá khứ và sẽ chẳng đi vào tương lai. Nó không có đời sống trong quá khứ hay tương lai, ngoại trừ những khái niệm không thực và sai lầm. Nó trống rỗng không có thực tại (cố hữu) năng động hay có thể cảm thụ được[47], không có khởi đầu chẳng có ở giữa cũng không cuối cùng không có rễ vững chắc nào ở bất cứ nơi đâu; nó không có chủ, nó không có sở hữu của tôi, và chính nó là vô sở hữu. Bằng những tên quy định ngẫu nhiên nó được gọi: thân, xác thân “kho báu”, “chỗ chứa”, “xác chết” v.v... Thân nầy không có cốt lõi, được sinh ra bởi tinh cha huyết mẹ; bản chất nó là bất tịnh, thói rửa và hôi

thối; nó bị đảo lộn bởi những tên trộm như tham, sân, si, sợ hãi và thất vọng; thân này thường bị suy sụp và té ngã, giá yếu, băng hoại và huỷ diệt; và là nơi sản sinh trăm ngàn bệnh tật khác nhau.’

82. Thọ Niệm Xứ

Chính trong Kinh Ārya-Ratnacūḍa nói:

‘Khi Bồ Tát thực hành quán thọ trong thọ, vị ấy khởi đại bi tâm đến tất cả chúng sanh tham đắm trong thọ lạc. Và ngài học để hiểu thấu suốt: “Hạnh phúc là nơi không có cảm thọ”^[48]. Vị ấy hành quán thọ trong thọ, nhằm lợi ích (giúp đỡ) tất cả chúng sanh từ bỏ dính mắc trong thọ. Nhằm (tác động có hiệu quả) dùng các cảm thọ trong chúng sanh, vị ấy mang áo giáp; nhưng đối với bản thân vị ấy không nỗ lực nữa sau khi chấm dứt cảm thọ.^[49]

‘Vị ấy cảm nhận bất cứ cảm thọ nào, toả khắp với lòng đại bi sâu sắc. Khi kinh nghiệm thọ lạc, vị ấy khởi đại bi tâm đến chúng sanh nào có bản tính thiên nặng về tham ái,^[50] rồi vị ấy tự từ bỏ thiên hướng tham. Khi kinh nghiệm thọ không hài lòng, vị ấy khởi tâm đại bi đến chúng sanh nào có bản tính thiên về sân, rồi vị ấy tự bỏ thiên hướng sân. Khi kinh nghiệm thọ trung tính, vị ấy khởi đại bi tâm đến những chúng sanh nào có bản tính thiên về si, rồi vị ấy tự từ bỏ thiên hướng si.

‘Vị ấy không bị hấp dẫn bởi thọ lạc, nhưng gắng diệt trừ sự hấp dẫn. Vị ấy không bị khước từ bởi sân tâm, nhưng gắng diệt trừ sự ghê tởm. Vị ấy không bị bỏ lại trong ngu ngơ bởi thọ trung tính, nhưng cố gắng diệt trừ ngu si.

Bất cứ cảm thọ nào vị ấy kinh nghiệm, biết tất cả cảm thọ như thoáng qua; tất cả cảm thọ vị ấy kinh nghiệm, biết như khổ, tất cả các cảm thọ vị ấy kinh nghiệm, biết như vô ngã. Vị ấy cảm thọ lạc chỉ thoáng qua; thọ khổ như gai đâm; thọ trung tính như bình yên.^[51] Như vậy, đúng ra, những gì lạc, là thoáng qua; khổ là (thoáng qua) chỉ như lạc, và trung tính là không có bản ngã.’

83. Tâm Niệm Xứ

Kinh Ārya-Ratnakūṭa nói:

‘Vị ấy kiểm tâm như thế này: “Có phải tâm có tham hay sân hay si không?[52] Có phải tâm đang ở quá khứ, tương lai hay hiện tại không? Những gì ở quá khứ đã qua; tương lai chưa đến và tâm trong hiện tại, không có vững vàng. Kāśyapa, tâm không thể thấy bên trong hay chẳng bên ngoài, cũng không ở giữa. Nay Kāśyapa, tâm không có hình tướng, không thể thấy, không thể xúc chạm, không thể nhận biết, không nơi nương tựa, không có trú xứ...

Này Kāśyapa, tâm như ảo ảnh của nhà ảo thuật; nó sanh khởi trong nhiều hình tướng khác nhau (hay tái sinh; upapatti), vì suy nghĩ mà không phù hợp với thực tại. Nay Kāśyapa, tâm giống như dòng sông đang trôi chảy không bao giờ đứng yên: sanh khởi, tan vỡ biến mất. Tâm như ánh sáng ngọn đèn, cháy nhờ các nhân và duyên. Tâm như tia chớp, trong chốc lát, đến chấm dứt, và không ở lại. Tâm như không gian bị ô nhiễm vì những thứ bất tịnh ngẫu nhiên...[53] Tâm như người bạn xấu bởi vì nó đem đến mọi loại khổ.

‘Này Kāśyapa, tâm như môi cho cá: có vẻ ngoài vui tươi, nhưng gây đau khô; tâm như con nhặng xanh lầy bất tịnh xem là tịnh. Tâm như kẻ thù gây nhiều phiền nhiễu. Tâm như ma cà rồng tìm cách lại gần để hút hết sức mạnh của người đó. Tâm như tên trộm: nó đánh cắp nhân phẩm tốt’.

84. Pháp Niệm Xứ [54]

Kinh Ārya- Ratnakūṭa nói:

- Bồ tát quán các Yếu tố của Hiện Tượng trong yếu tố Hiện Tượng, nghĩ như vậy: “Chỉ những yếu tố của hiện tượng sanh khởi trong tiến trình sanh khởi, chỉ những yếu tố của hiện tượng diệt trong tiến trình diệt.[55] nhưng không có ngã nào trong chúng, chúng sanh nào tồn tại, linh hồn, sinh vật, con người, một nguyên tắc thường hằng nào của con người (purusa), một nhân cách, một chúng sanh nào[56] mà (như một thực tại tương tự) sanh khởi, già, chết và tái sanh . Đó chính là bản chất của những Yếu Tố trong Hiện tượng này, mà chúng xuất hiện nếu được sản

sinh (nhờ những nhân duyên thích hợp); nhưng nếu chúng không được sản sinh như vậy, chúng sẽ không xuất hiện. Trong bất cứ cách nào chúng được sanh ra, chúng sẽ xuất hiện trong cách đó: có phải chúng bỏ ích, không bỏ ích hay điềm tĩnh (những tiến trình tâm)[57]. Tuy nhiên, không có người sản xuất (hay người sáng tạo), nhưng cũng không có bất cứ sự sản xuất nào của các yếu tố hiện tượng, mà không có nhân duyên (thích hợp).’

Trong cùng một bài Kinh nói rằng: ‘Ngay cả nếu một Bồ Tát quán những Yếu Tố Hiện Tượng mà ít uyên thâm, thì vị ấy nhớ đến tư tưởng của toàn tri diệu giác.’

85. ŚĀNTIDEVA - ‘Lối Vào Đời Sống Giác Ngộ’ (*Bodhicaryāvatāra*)

Ai thích theo Tam học [58] sẽ canh tâm cẩn thận; vị ấy không thể theo Tam Học nếu tâm hay thay đổi mà không canh phòng. -
- (V, 1)

Những con voi chưa thuần trong thời kỳ động đực không gây tai hại nhiều như tâm không kiềm chế (và kinh nghiệm) gây tai hại trong địa ngục Vô gián và trong những cõi thông khổ. -- (V, 2)

Nhưng nếu con voi ngang bướng, tâm, hoàn toàn bị buộc bởi dây thừng chánh niệm, lúc đó mọi nguy hiểm đều chấm dứt và mọi điều tốt đến. -- (V, 3)

Người Tìm Chân Lý (Đức Phật) tuyên bố rằng tất cả mọi nguy hiểm và lo sợ, và những nỗi thống khổ vô cùng (của kiếp sống) chỉ sanh ra từ tâm. -- (V, 6)

Tôi có thể dời những con cá và những sinh vật khác đến đâu để chúng khỏi bị giết? Nhưng nếu tư tưởng kiêng (sát sanh và tránh làm những điều ác khác) được nhận thức, được cho là Giới Ba la mật (*Śīla- Pāramitā*). -- (V, 11)

Bao nhiêu người ác tôi có thể giết? Số lượng chúng bất tận như bầu trời. Nhưng nếu tư tưởng sân hận được giết, tất cả kẻ thù bị giết. -- (V, 12)

Ở đâu tôi có thể tìm đủ da để phủ trái đất này?[59] Nhưng bằng da của một đôi giày trái đất sẽ được phủ. -- (V, 13)

Những hoàn cảnh bên ngoài không thể canh gác chống lại cái đó được.[60] Nhưng nếu tôi tự canh tâm mình, thì tôi không cần sự hộ trì khác? -- (V, 14)

Trong vô vọng những kẻ lang thang khắp ác cảnh giới[61], mong diệt khổ, được vui, mà không phát triển cái tâm bị che giấu, tinh hoa của Giáo Pháp.[62] -- (V, 17)

Vì lý do này Tôi phải thấy đối với giới luật rằng tâm tôi trở nên vững vàng và được canh phòng tốt. Nếu tôi thờ ơ việc tuân giữ này, canh phòng tâm, lợi ích gì cho tôi có nhiều điều tuân giữ khác? -- (V, 18)

Với hai tay chấp lại Tôi cung kính những ai đang hài lòng canh phòng tâm. Mong quý vị duy trì chánh niệm và ý thức rõ, bằng trọn tâm lực của chính quý vị. -- (V, 19)

Như người bị yếu vì bệnh, không thích hợp với bất cứ công việc nào, cũng vậy tâm đối với tâm, nếu những ai yếu cả hai phẩm chất đó sẽ kém năng lực trong bất cứ hoạt động nào. -- (V, 24)

Tâm không có ý thức rõ như bình có nhiều lỗ; nó không thể ghi nhớ những điều đã học, suy nghĩ và hành thiền. -- (V, 25)

Nhiều người có học thức, và cũng có đức tin cũng như tinh tấn, bị ô nhiễm vì những tỳ vết thiếu thận trọng nên mắc lỗi xâm phạm. -- (V, 26)

Những ai bị tên trộm ‘Khinh suất, thiếu thận trọng’ cướp mất chánh niệm, đi với số mệnh bất hạnh, thậm chí họ đã tích lũy nhiều thiện nghiệp. -- (V, 27)

Do đó, chánh niệm sẽ không bao giờ được phép rời cửa tâm; và nếu đã rời, thì nhớ nổi thống khổ ở các khổ cảnh, nên chánh niệm được phục hồi lại ở vị trí đó. -- (V, 29)

Nếu chánh niệm đứng canh ở cửa tâm, ý thức rõ sẽ gia nhập tương tự như thế, và đã đến, sẽ không bao giờ đi. -- (V, 33)

‘Oai nghi thân tôi phải là ...’ đã quyết định như vậy trong tiến trình hoạt động, vì ấy nên thỉnh thoảng kiểm tra vị trí của thân. [63] -- (V, 39)

Sau khi xem xét cẩn thận, điều vị ấy bắt đầu làm, trước hết phải nên hoàn thành với tâm đơn giản, và không nghĩ gì khác (cho đến khi hoàn tất). -- (V, 43)

Trong cách này mọi thứ sẽ được thực hiện tốt; nhưng trong cách khác, cả hai (sinh hoạt) [64] này sẽ thành không, và phiền não kể cả thiếu ý thức rõ, sẽ tăng. -- (V, 44)

Muốn dòi hay muốn nói, trước hết vị ấy nên xem xét nó trong tâm, và rồi hành động với kỹ xảo và năng lực. -- (V, 47)

Nhưng khi chú ý thấy rằng tâm bị dao động bởi hấp dẫn hay ghê tởm vị ấy nên không hành động cũng chẳng nói nhưng chỉ bất động như khúc gỗ. -- (V, 48)

Cũng vậy nếu tâm tự cao, ngã mạn, châm biếm, mỉa mai, không chân thật, lừa dối, tự tán huỷ tha, (tự khen mình và chê trách, khinh thường hay làm nhục người khác, hay cãi vã – thì vị ấy nên bất động như khúc gỗ. -- (V, 49-50)

Vị ấy nên nghĩ: ‘Tâm tôi đã từng khát khao lợi lộc, danh vọng, địa vị, tùy tùng – do đó tôi sẽ bất động như khúc gỗ.’ -- (V, 51)

Nếu vị ấy chú ý thấy rằng tâm bị ô nhiễm bởi đam mê hay có ý định theo đuổi hão huyền, vị ấy nên, như người can đảm, kiểm chế nó một cách mãnh liệt bằng những phương tiện tương ứng thích hợp – và điều này được sử dụng mọi lúc. -- (V, 54)

Nhờ quán thân tôi sẽ nghiên cứu (Giáo Pháp): lợi ích gì chỉ thuần nghiên cứu từ ngữ? Có thể nào một người bệnh có thể tự chữa được chỉ bằng đọc đơn thuốc? -- (V, 109)

Trước tiên khảo sát mọi tình huống và khả năng của chính mình, vị ấy có thể bắt đầu làm việc lại, hay không; vì tốt hơn là không bắt đầu, hơn là bắt đầu rồi lại bỏ cuộc.

Thói quen đó cũng có thể tiếp tục ở kiếp khác; và vì lỗi đó, khổ càng tăng. Hơn nữa, công việc bỏ dỡ không hoàn tất, trong khi thời gian để bắt đầu lại đã vượt qua. -- (VII, 47- 48)

Hãy thận trọng với những cú đâm do đam mê nhắm vào bạn, và đâm trả mãnh liệt dường như tham gia đấu kiếm với kẻ thù tinh xảo.

Nếu, trong trận đấu đó, một người đã rút kiếm, đầy sợ hãi, người đó sẽ nhặt kiếm lại. Cũng vậy nếu cây gươm chánh niệm đã bị rút, người ấy nhớ những khổ cảnh, nên tiếp tục chánh niệm lại. - (VI, 67-68)

Khi một người mang chậu đầy dầu, có người mang kiếm theo sau, sẽ, sợ chết, hãy thận trọng kéo vấp ngã, vì vậy người ấy sẽ hành theo những điều được chỉ dẫn.[\[65\]](#) -- (VII, 70)

Người ta nên tìm bạn hay tham gia vào công việc nào đó trong quan niệm này: ‘Thói quen chánh niệm sống như thế nào trong những tình huống này?’ -- (VII, 73)

Nhớ lời (cuối của Đức Phật) về Tinh Cần, Hãy chuẩn bị để trả lời quá nhanh đến nỗi bạn luôn luôn sẵn sàng trước khi tình huống phát sanh. -- (VII, 74)

Do đó, nhằm diệt trừ mọi triền cái, tôi sẽ nhập định, kéo tâm ra khỏi những con đường sai và thường cột nó vào một đối tượng của nó. -- (VIII, 185-186)

Nếu người nào thích tôi, vẫn không thoát khỏi phiền não, nên giả sử chúng sanh khắp mười phương (về không gian) thoát khỏi phiền não, Tôi nên nói như người điên, không biết sự hạn chế của chính mình. Từ đó, không trở lui, tôi sẽ luôn luôn đấu tranh diệt trừ phiền não. -- (IV, 41-42)

Kiên quyết như vậy Tôi sẽ đề ra nỗ lực để theo Tam Học như đã được tuyên bố. Làm sao ai có thể phục hồi sức khỏe nhờ thuốc có hiệu quả, mà người ấy không biết đến lời khuyên của lương y? -- (IV, 48)

[1] Chú Giải: ‘Có một vị tỳ khuru, nhờ hành thiền về một trong ba đề mục đầu tiên của Tứ Vô Lượng Tâm (brahma-vihāra, nghĩa là từ, bi, hỷ và xả) đã phát triển ba đề mục đầu tiên của thiền này. Lấy nó làm cơ bản, vị ấy quán các hành của thân và tâm, tăng trưởng Tuệ Quán và đạt Thánh quả. Trong Cách đó vị ấy hộ trì và trợ giúp chính mình bằng cách hộ trì người khác (nhờ tu tập tâm từ v.v...)’

[2] Hạ tầng kiết sử (saṃyojana) là: 1. Thân kiến, 2. hoài nghi, 3. giới cấm thủ, 4. tham & 5. sân

[3] Theo lời chỉ dẫn này, tâm nên được huân tập dừng lại ở sự quan sát ban đầu của đối tượng thuần nhận thức, không có bất cứ một sự thích hay không thích xen vào, hay do sự phán đoán của lí trí hay tình cảm nào khác. Mục đích và giá trị của pháp hành này là đa dạng: nó sẽ hoạt động như cái thang đối với sự vội vàng hấp tấp của tư tưởng, lời nói và hành động; nó làm nó có thể phân biệt được chi đoạn riêng lẻ của tiến trình nhận thức đường như có thoả thuận mà nó thường đồng hoá với những đánh giá kế tiếp; nó cho trực quán vào tính chất mau phai mờ, tùy duyên và không có vật chất của thực tại. Xem văn bản 53, 54 và Phần I

[4] Chú giải: ‘nếu thân kích động do đam mê ô nhiễm, hay nếu có chán nản hay tán loạn, người ấy không nên bị ảnh hưởng bởi những phiền não này. Thà người ấy (tạm thời) đặt xuống đề mục thiền và nên hướng tâm về bất cứ đối tượng nào đem lại niềm tin, như quán tưởng ân đức Phật

[5] Chú giải: paṇidhāya bhāvanā; đó là thiền bị gián đoạn ở đây đề mục chính tạm thời đặt xuống (thapetvā)

[6] Chú giải: apanidhāya bhāvanā, không đặt xuống (aṭhapetvā); nghĩa là không gián đoạn.

[7] Đó là, ra khỏi đề mục chính

[8] Thuật ngữ Pali ở đây là apanihitaṃ ‘gián tiếp’; nghĩa là, không hướng tâm đến đề mục khác.

[9] Xúc chạm của giác quan hay Xúc (Phassa), gồm sáu chi: như sanh khởi do năm căn hay do tâm. Xem mắc xích thứ năm trong tiến trình Thập Nhị Nhân Duyên (paṭicca- samuppāda).

[10] Citta. Trong bản dịch của bài Kinh mượn từ (trạng thái của) tâm

[11] Chú giải: Nhờ hướng tâm đúng (yoniso manasikāra), pháp Thất Giác Chi sanh, vì hướng tâm không đúng (ayoniso manasikāra) pháp năm Tiền Cái (Hindrances) sanh.

[12] upaṭṭhāna: tương đương với paṭṭhāna trong thuật ngữ satipaṭṭhāna

[13] Đó là, kiến thức liên hệ với Bảy Quán

[14] Những gì còn lại là Tưởng Uẩn (saññā-kkhandha) và Hành Uẩn (saṅkhāra-kkhandha)

[15] rati: tham dục

[16] arati: bỏ phò, buồn chán,

[17] Sāriputta, một trong hai đại đệ tử của Đức Phật mất trước Bạc Đại Sư

[18] Phần đầu của bài Kinh này, không liên quan đến Niệm Hơi Thở đã lược bỏ

[19] citta-saṅkhāra; điều này liên hệ đến thọ, tưởng và những tâm sở khác sanh khởi liên hệ đến hơi thở.

[20] Theo Chú giải, nhịp bốn đầu tiên có thể áp dụng để phát triển Định (samattha) hay Tuệ (vipassanā). Xem Chương 5. Nhịp Bốn thứ nhì và thứ ba liên quan đến những ai đặc thiền (jhāna), trong lúc đó nhịp bốn thứ tư chỉ liên quan đến phát triển Tuệ.

[21] Những từ này đồng nghĩa với hai triền cái đầu tiên trong năm triền cái mà, trong phần chúng, hình thành phần đầu tiên của Quán Pháp. Từ bỏ có hiệu quả nhờ quán vô thường, v.v... qua đó những í niệm về thường..., bị huỷ bỏ.

[22] (giống chú thích trước số 22)

[23] Nghĩa đen: ‘Trên , dưới, và ở khoảng giữa, xa như đất trải đến

[24] Đây là năm uân (khandha) hợp thành kiếp sống con người: vật chất, thọ, tưởng, hành và thức

[25] ‘ngã mạn’ (māna) liên quan đặc biệt đến ‘tự ngã’ (asmi-māna), nghĩa là thân kiến và những khái niệm sai lầm khác.

[26] ‘Tham’ gồm mọi mức độ hấp dẫn

[27] ‘Sân’ gồm mọi mức độ không thích

[28]. Văn bản 52 và 53 là, trong phần đầu, những dẫn chứng, như được cho trong Bài Kinh, nghĩa là biết tâm như có tham hay không tham, v.v... Hơn nữa, hai văn bản này có thể phục vụ như ví dụ ‘hướng dẫn cho Bāhiya’ (Văn bản 29), đó là, nhằm ‘dừng lại ở thuần nhận thức’: ‘Trong cái thấy chỉ phải chỉ có thấy...’

Văn bản 52 thiên sinh kết hợp phân biệt rõ nhận thức thích hợp từ phản ứng đối với nó (ví dụ, bởi tham), là tiến trình tâm riêng và kế tục: ‘Vị ấy ghi nhận hình sắc và ghi nhận tham đối với hình sắc đó (hay không có tham).’ Áp dụng chánh niệm này được biết là một trong những ví dụ trong đó giáo pháp của Đức Phật được tiết lộ những đặc tính đó được diễn tả trong hình thức cổ điển kính đối với ‘Pháp Bảo’: ‘Có thể thấy tại đây và bây giờ...’ Thật đáng ghi nhận rằng điều này cũng được áp dụng trong trường hợp khi tham được nhìn thấy có mặt và được nhận diện như một tiến trình riêng. Trong Văn bản tương tự 53, pháp hành này được đề cập như là tín ngưỡng độc lập, truyền thống, í kiến, v.v... và cung cấp một tiếp cận trực tiếp đến mục đích của giải thoát, nhờ kinh nghiệm rõ thật của chính mình.

[29] Dhammanvayo: tính kiên trì của Giáo Pháp.

[30] Mẫu năm loại quán tưởng này như ghê tởm, v.v...và thuần thực những mẫu này được gọi trong pali là *ariya-iddhi*, 'thần thông của bậc thánh' hay 'năng lực của bậc Thánh'. Có loại 'chuyển hoá kỳ diệu' vì tế bằng những thái độ quen cảm xúc mạnh có thể thay đổi do í chí, hay thay thế bằng tâm hoàn toàn xả. Tâm xả đã trải qua sự huân tập này, thực ra, tâm xả nhờ sự huân tập này đã chịu thử thách gay go. Nhờ tự huấn luyện hoàn toàn kiềm chế được những phản ứng của cảm xúc đối với môi trường, người ấy có thể thành công và hoàn toàn độc lập từ ảnh hưởng của thói quen và đam mê. Như đã cái tên của sự huân tập đó, 'Năng lực của bậc Thánh'

[31] Đoạn này liên quan đến tâm sở có mặt hay không có mặt trong những giai đoạn khác nhau của thiền (*jhāna*)

[32] Từ, Bi, Hỷ và Xả được gọi là Tứ Vô Lượng Tâm hay Phạm Trú (*brahma-vihāra*). Về sự phát triển thiền của chúng xem 'Thanh Tịnh Đạo', chương.XI 'Tứ Vô Lượng Tâm', của Nyanaponika Thera (BPS, Kandy, Ceylon)

[33] Điều này liên hệ đến thánh A la hán là bậc Alahán ở trong trạng thái thoải mái hay an nhiên (*phāsu*) trong bất cứ oai nghi nào trong bốn oai nghi của thân, nghĩa là trong tất cả mọi hoạt động. Phương thức được cho trong văn bản này, thuộc Thiền quán có định đi trước (*samatha-pubbaṅga-vipassanā*), thuộc phần pháp hành được cho trong Tăng Chi Bộ kinh (Phần Bốn, số.170) 'Chỉ tịnh là thiền định, trong lúc Satipaṭṭhāna đứng đây để Quán.

[34] Phương pháp được cho ở đây là hành thiền quán trước khi đắc thiền định (*vipassanā- pubbaṅgama-samatha*), Sau khi thực hành Satipaṭṭhāna, tạm thời ức chế năm triền cái, bức xúc được ổn định, suốt trong thời gian đó, không có tư tưởng tham dục nào được tiêu khiển. Bây giờ theo sau là nhập vào Nhị Thiền, mà không liên hệ gì đến sơ thiền trước đó cả. Không có phê bình gì về kiếm khuyết đó trong văn học phê bình. Những ghi nhận sau đây được cho như giải thích ước đoán.

Tạm thời đình chỉ năm triển cái chỉ rằng suốt trong thời gian thực hành Satipaṭṭhāna phát triển Tuệ Quán ở mức cao được xếp loại có sức định tâm mạnh gần đạt mãn Định, và do đó gọi là Cận Định (upacāra-samadhi); trong đó như chính Thiền định, năm triển vài tạm thời lắng xuống. Nhị Thiền được mô tả như “thoát khỏi Tâm và Tứ”. Trục tiếp vào Nhị Thiền như được đề cập trong văn bản của chúng tôi, là dễ dàng bởi sự kiện rằng trong thuần quán sát về những tiến trình tâm vật lý như được tu tập trong Satipaṭṭhāna, suy luận được giảm thiểu rất nhiều. Sự kiện này cũng làm cho nó dễ hành theo lệnh đặc biệt trong văn bản hơn, để tránh những tư tưởng tham dục, là điểm khởi phát của sơ thiền, ‘tách khỏi nhưng đối tượng của giác quan...’

[35] Mi Tiên Vấn Đáp là kiệt tác của văn chương pali sau này. Tuy nhiên, nguồn gốc nó được tin đã được viết bằng thổ ngữ (Prakrit) của Vùng Tây Bắc Ấn; những phần xưa nhất được ghi ngày đến thế kỷ thứ nhất B.C. ở Miến điện, tác phẩm này được bao gồm trong kinh điển Pali (tipiṭaka*, nhưng cũng trong những quốc gia Theravada khác, tác phẩm này cũng được nhiều tôn trọng. Vua Milinda đã từng được nhận ra vua Menandros xứ Hy Lạp- Ấn độ trị vì 160-140 trước công nguyên

[36] ekāyano-maggo: lời mở đầu của bài Kinh

[37] Những đoạn in nghiêng trích từ Hậu Chú Giải của bài Kinh Satipaṭṭhāna

[38] Những thuật ngữ này (trong Pāli: anurodha, virodha) cũng hàm ý: phe phái và chống đối, tán thành và lên án.

[39] Rati, arati: quá nhiệt tình hay chán chường: tham lan và chán ghét.

[40] Chánh Niệm là một trong năm căn (indriya); bốn căn khác là: Tín và Tuệ, Tấn và Định. Mỗi của hai cặp trong những căn này sẽ được quân bình tốt, để hoàn thành trọn vẹn tiềm lực; nghĩa là, sẽ không nên thái quá và phát triển một mặt, cũng không thờ ơ không phát triển. Chính chánh niệm, quan sát và hoạt động như yếu tố hài hoà, quân bình.

[41] Indriyāni bhāvitāni; gồm căn thứ sáu, tâm căn

[42] Vāsanā-bhāvanā, 'thói quen hành thiền'

[43] sarva-dhīra: dịch đôi nhau: 'nhất quyết' hay 'tận tâm lực'

[44] Trong kinh điển Pali, câu nói này được ghi lại ở trong Tăng Chi Bộ Kinh xxii, 5.

[45] Citta pūrvāṅgamāśca sarva dharmāḥ; xem Kinh Pháp Cú, bài i: Manopubbāṅgamāhdammā.

[46] Aparo eko dharmo mahāyāna-samgrahāya saṃvartate; svaskhalita-pratyaveksanatāya sarvassattvānurakṣe'ti.

[47] Kāraka-vedaka-rahito. Cụm từ này gặp rất thường trong văn chương Pali chú giải, chẳng hạn chú giải Kinh Satipaṭṭhāna, và Thanh Tịnh Đạo. Nhờ cụm từ này mà những quan niệm tư biện đó bị bác bỏ, vì chúng quy cho cái ngã cố định (ātma) hoặc một phần năng động hay thụ động (dễ hấp thụ) trong tiến trình đời sống.

[48] Có lẽ đây là sự ám chỉ những đoạn trong kinh Pali như Tăng Chi Bộ Kinh (PTS), Tập.IV, đoạn 414 (Bài Kinh 34, bộ 10), ở đây Sāriputta nói rằng 'Niết Bàn là hạnh phúc', và khi được hỏi về câu này, trả lời 'Đó là hạnh phúc chỉ nơi không có cảm thọ.'

[49] Ở đây, chúng ta thấy sự lệch lạc ra khỏi học thuyết Nguyên Thủy.

[50] Rāga-carita; xem văn bản 70, bản tính thiên về Tham Ái' (taṇhā-carita).

[51] Bài kệ sau đã trích trong Tương Ưng Bộ kinh (xxxvi,5) của kinh tạng Pali:

‘Ai thấy lạc như khổ, và khổ như gai châm;
Và thọ trung tính bình yên chỉ như thoáng qua-
Người có mắt sáng như vậy nhìn thấu suốt cảm thọ..
Và, đã từng thấy nó, ngay trong kiếp sống này
Vị ấy sẽ thoát khỏi lậu hoặc, khỏi bợn nhơ’

Xem thêm những bài kệ trong văn bản 50.

[52] Xem Quán Tâm trong bài Kinh.

[53] Āgantukaiḥ klesair upaklisyate. Tương tự trong Pali: Pabhassaram idambhikkhave cittaṃ, tañca kho āgantukehi upakkilesehi upakkiliṭṭhaṃ, ‘Này, chư tỳ khuru, tâm toả sang nhưng bị ô nhiễm bởi những bất tịnh ngẫu nhiên’ Tăng Chi Bộ Kinh,I)

[54] Dharma-smrtyupasthāna. Ở đây, như văn bản chỉ, thuật ngữ Dharma (Pali: dhamma) không quan niệm như đối tượng của tâm, hay các yếu tố, của tất cả hiện tượng hữu duyên, và không có ngã hay bất cứ hình tướng nào khác của vật chất đang tồn tại.

[55] Dharmā ev’otpadyamānā utpadyante: dharmā eva nirudhyamānā nirudhyante. Lại có tương đương trong Pali nơi cách viết tương tự được áp dụng trong cho thuật ngữ ‘Khổ’: Dukkhaṇaṃ upajjati: dukkhaṃ eva nirujjhamānaṃ nirujjhati’ (Saṃy.XII,15).

[56] Chuỗi thuật ngữ tương tự thường xuất hiện trong văn chương Pali.

[57] Kusala vāakusalā vā āniñjyā vā; thuật ngữ sau liên hệ đến tâm thiền.Trong văn chương Pali, sự phân ba loại tương tự được áp dụng trong thuật ngữ hành (hành nghiệp, hay tác í nghiệp), trong công thức của Thập Nhị Nhân duyên (paṭicca-samupāda).

[58] Śikṣāni (số nhiều); tam học (Pali: sikkhā): giới, định và tuệ.

[59] Như vật bảo vệ khỏi bị gai,v.v...

[60] Nghĩa là, bằng những biện pháp bên ngoài như giết hết kẻ thù, hay phủ mặt đất bằng tấm thảm hộ trì.

[61] Nghĩa đen quay quanh trên trời (như miếng bông gòn – ví dụ thường gặp trong văn chương Ấn.

[62] Hay: tổng số các pháp; dharma-sarvavaṃ.

[63] Xem văn bản 77 thứ sáu trong mười hai cách áp dụng chánh niệm.

[64] Nghĩ là sinh hoạt ngay khi khởi đầu, và sinh hoạt làm gián đoạn sinh hoạt khởi phát.

[65] Xem văn bản 62,80

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | 03

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 18-10-2005