

# **SÔNG TRONG TÙNG SÁT NA**

**Trường Định**

---o0o---

**Nguồn**

***<http://thuvienhoasen.org>***

***Chuyển sang ebook 29-7-2009***

***Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)***

***[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)***

## Mục Lục

1. Quán thân
    - Quán về hơi thở
    - Quán về bốn oai nghi
    - Quán về thân hành
    - Quán về thân bất tịnh
    - Quán về thân tứ đại
    - Quán về cửu tướng
  2. Quán thọ
  3. Quán tâm
  4. Quán pháp
    - Quán về ngũ triền cái
    - Quán về ngũ uẩn
    - Quán về sáu nội ngoại xứ
    - Quán về thất giác chi
    - Quán về tứ diệu đế
  5. Quả vị
- Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm

---o0o---

Sông Trong Tùng Sát Na là phương pháp thực tập sống tinh thức, sống và ý thức về sự sống trong từng phút giây. Đây là phương thức tu tập dựa trên tinh thần kinh bốn lãnh vực quán niệm (four foundations of mindfulness).

Kinh bốn lãnh vực quán niệm (satipatthana sutta), còn gọi là kinh tứ niệm xứ, là bản kinh do Ngài đại đức Ananda thuật lại lời thuyết giảng của Đức Phật lúc Đức Phật đang cư trú tại thành phố Kammasadamma, thủ phủ của xứ Kuru.

Con đường tu tập bốn lãnh vực quán niệm là con đường độc nhất một lối đi để đạt tới đích điểm, là con đường tu tập tinh thức mà bản thân mình tự nỗ lực hành trì. Đó là con đường thiên quán mà Đức Phật đã giác ngộ, là con

đường đưa đến mục tiêu giải thoát tâm linh, đạt tới niết bàn thanh tịnh ngay trong giờ phút hiện tại.

Bốn lãnh vực quán niệm là phương pháp tu trì dùng trực giác để ghi nhận và quán sát về các sự kiện đang xảy ra liên quan đến thân thể, cảm thọ, tâm thức và đối tượng của tâm thức. Sự ghi nhận cần phải thật khách quan, nghĩa là ý thức về sự việc không dính mắc đến đề mục “ta” trong quá trình quán niệm.

Phương pháp tu tập tứ niệm xứ bao gồm 2 tiền trình là niệm và quán. Niệm là chú tâm ghi nhận. Ghi nhận để thấy rõ quá trình sinh và diệt của sự việc, để không bám víu vào năm uẩn. Quán là quán sát khách quan. Quán sát để trực nghiệm về tánh vô thường và bản chất vô ngã của mọi sự kiện. Như vậy, quán niệm là chú tâm ghi nhận và quán sát khách quan về các sự việc đang xảy ra liên quan đến thân thọ tâm pháp trong giờ phút hiện tại, còn được hiểu là “niệm xứ” hay “niệm trú”, nghĩa là an trú tâm trong ý thức giác tỉnh.

Lãnh vực đầu tiên là quán thân nơi thân. Quán niệm về hơi thở, các tư thế của thân thể, các cử động của thân thể, các bộ phận trong thân thể, bốn yếu tố cấu thành thân thể, chín giai đoạn tan rã của một tử thi.

Lãnh vực thứ nhì là quán thọ nơi thọ. Quán niệm về các cảm giác khoái lạc, cảm giác đau khổ, cảm giác trung tính không khoái lạc cũng không đau khổ.

Lãnh vực thứ ba là quán tâm nơi tâm. Quán niệm về các ý niệm tham dục, sân hận, si mê, tâm ý thu nhiếp, tán loạn, tâm ý trở thành rộng lớn, hạn hẹp, tâm ý đạt đến trạng thái cao nhất, tâm ý có định, tâm ý giải thoát.

Lãnh vực thứ tư là quán pháp nơi pháp. Quán niệm về năm hiện tượng ngăn che của sự giác ngộ, năm uẩn, sáu giác quan, sáu đối tượng của giác quan, bảy yếu tố của sự giác ngộ, bốn sự thật cao quý.

Tại sao gọi là quán thân nơi thân, quán thọ nơi thọ, quán tâm nơi tâm, quán pháp nơi pháp? Có nghĩa là ghi nhận và ý thức về thân thể ở nơi thân thể của chính mình, về cảm thọ ở nơi cảm thọ của chính mình, về tâm thức ở nơi tâm thức của chính mình, về đối tượng tâm thức ở nơi đối tượng tâm thức của chính mình. Ta chú tâm quán sát và ghi nhận, thân thể chỉ là thân thể, cảm thọ chỉ là cảm thọ, ý niệm chỉ là ý niệm, các pháp chỉ là các pháp. Không dựa vào nghĩ suy luận lý của tâm thức để phân tích về cảm thọ, cũng không dùng cảm thọ để phân tích về thân thể hay tâm thức hay đối tượng

của tâm thức, cũng không dính mắc vào đề mục “ta” “thuộc về ta” trong quá trình quán niệm.

Yếu tố cần yếu trong quá trình tu tập là sự tinh tấn. Bản thân nỗ lực tinh chuyên hành trì trong mọi phút giây. Thực tập sống tỉnh thức trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống, bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào. Tu tập bốn lãnh vực quán niệm mà thiếu sự tinh tấn thì không thể nào gặt hái được thành quả của sự tỉnh thức.

---o0o---

## 1. Quán thân

Lãnh vực đầu tiên là niệm thân. Phương pháp căn bản làm nền tảng cho quá trình tu tập quán thân là pháp quán niệm về hơi thở.

Trước hết, chọn một chỗ tương đối yên tịnh để hành thiền. Có thể vào một khu rừng, tìm đến một gốc cây, hoặc một nơi im vắng nào đó, ở phía sau vườn nhà, một căn phòng riêng, hay một thiền đường.

Khi tọa thiền, ngồi theo tư thế kiết già. Ngồi trên gôi dầy, hai chân xếp chéo, bàn chân trái để lên đùi chân phải, bàn chân phải để lên đùi chân trái. Hai bàn tay lật ngửa xếp lên nhau và đặt nhẹ trên hai bàn chân. Bàn tay phải đặt lên bàn tay trái, đầu hai ngón tay cái chạm nhẹ vào nhau. Mắt nhắm. Miệng ngậm. Thở vào và thở ra bằng mũi. Mặt quay vào tường. Tập trung tâm ý vào một điểm nhỏ nơi đầu mũi. Giữ lưng, vai, cổ và đầu cho ngay thẳng. Thân tâm buông thả trong một tư thế thoải mái và vững chãi.

Nếu cách ngồi kiết già quá khó khăn trong bước đầu tu tập, có thể ngồi theo tư thế bán già, một chân này xếp chéo lên đùi chân kia:

- chân phải để lên đùi chân trái (tư thế hàng ma)
- chân trái để lên đùi chân phải (tư thế kiết tường)

Nếu không thể ngồi bán già được, có thể ngồi theo kiểu Miến Điện. Hai chân xếp lại nhưng không cần chéo lên nhau, chân phải để phía trước chân trái.

Hoặc có thể ngồi trên ghế theo kiểu Ai Cập. Hai chân chạm mặt đất. Hai bàn tay úp xuống để nhẹ trên hai bắp đùi. Chủ yếu là giữ lưng, vai, cổ và đầu cho ngay thẳng trong một tư thế thoải mái.

Cũng có thể thực tập bằng cách nằm dài trên giường hay trên ghế dài. Nằm ngửa và thẳng lưng. Hai chân duỗi thẳng. Hai tay lật úp xuống, xếp lên nhau và để nhẹ trên bụng. Phương pháp nằm có thể được thực tập trên giường trước khi ngủ, hay khi mới thức dậy, hoặc sau những giờ làm việc mệt mỏi khi thân xác và tâm trí cần một sự nghỉ ngơi thư giãn.

Khi xả thiền, trước hết dùng hai tay xoa nhẹ đều hai mi mắt, xoa khắp trên mặt, hai bên vai phải trái. Sau đó xoa đều trước ngực, chà xát phía sau hông nơi cuối cột xương sống. Rồi từ từ tháo chân ra, xoa bóp từng chân cho bớt tê mỏi.

Theo tinh thần kinh tứ niệm xứ, pháp quán hơi thở cần được thực tập trong tư thế kiết già. Nhưng trong giai đoạn đầu, nếu chưa thể ngồi kiết già được, ta vẫn có thể thực tập theo tư thế bán già hay Miến Điện. Điều quan trọng là ngồi trong một tư thế vững chải và thoải mái. Chủ yếu là giữ lưng, vai, cổ và đầu cho ngay thẳng.

Tư thế ngồi rất cần yếu cho việc tu tập thiền định. Nên ngồi ít nhất mỗi ngày một lần hay nhiều hơn nữa. Mỗi lần ngồi từ 15 phút đến một tiếng trở lên, thời điểm ngồi tốt nhất là sáng sớm hay lúc chiều tối trước giờ ngủ nghỉ. Tu tập thiền quán theo tinh thần kinh bốn lãnh vực quán niệm không phải chỉ thực tập trong lúc ngồi không thôi mà cần phải tinh chuyên hành trì trong mọi thời lúc. Pháp quán hơi thở có thể được thực tập trong bất cứ tư thế nào của thân thể. Lúc đang đứng, đang ngồi, đang nằm, hay đang đi, ngay cả trong khi đang làm việc hay ngủ nghỉ cũng đều có thể áp dụng tu tập được.

Thiền, theo tinh thần kinh bốn lãnh vực quán niệm, là thực tập sống tỉnh thức trong giờ phút hiện tại. Thiền là một phương thức sống, một nghệ thuật sống, sống giác tỉnh trong từng sát na của cuộc sống. Cố gắng không đánh mất chính mình trong những nghĩ suy về tương lai, về dĩ vãng. Đừng quá loạn não trong giờ phút hiện tại. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, ở nơi đâu, bất cứ lúc nào, cố gắng nuôi giữ ý thức tỉnh giác trong từng hơi thở và dùng phương tiện hơi thở để điều hòa thân tâm, làm lắng dịu mọi sự điều hành trong thân thể.

---o0o---

### ***Quán về hơi thở***

Đối tượng thiền định căn bản trong pháp niệm thân là hơi thở. Trong bốn lãnh vực quán niệm, các phương thức tu tập về thiền quán đều được dựa trên

nền tảng là pháp quán niệm hơi thở. Quán hơi thở là chú tâm ghi nhận và quán sát về hơi thở. Khi thở vào, ta ý thức rõ ràng về hơi thở vào trong suốt quá trình thở vào. Khi thở ra, ta ý thức rõ ràng về hơi thở ra trong suốt quá trình thở ra.

Khi quán niệm về hơi thở, ta tập trung tâm ý ở đầu chóp mũi, như thế sẽ dễ dàng nhận biết được hơi thở vào ra và cũng dễ dàng thu nhiếp tâm ý đi vào định. Con mắt tâm chỉ biết có hơi thở, không nghĩ suy về bất cứ điều gì khác. Ở đây, chỉ có hơi thở là vấn đề trọng yếu nhất mà ta phải để hết tâm trí vào.

Khi thở, ta vẫn thở bình thường, thở một cách tự nhiên. Tâm trí chỉ cần ghi nhận tinh biết từng mỗi một hơi thở vào ra. Ta nhận biết rõ ràng ta đang ở đâu, ta đang làm gì. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Điều quan trọng là tránh sự lập lại bằng từ ngữ trong tâm trí “ta đang thở vào” “ta đang thở ra”. Vấn đề quan trọng ở đây là ghi nhận khách quan “ta đang thở vào” “ta đang thở ra”, chứ không phải đọc đi đọc lại mãi những từ ngữ đó trong tâm trí.

Khi thở, đôi khi ta thở với hơi thở ngắn, đôi khi ta thở với hơi thở dài. Ta chỉ cần ghi nhận một cách rõ ràng về chiều dài của mỗi hơi thở. Ta ý thức sáng suốt về từng mỗi một hơi thở vào ra trong từng mỗi sát na.

Khi thở vào một hơi thở dài, ta biết ta đang thở vào một hơi thở dài. Khi thở ra một hơi thở dài, ta biết ta đang thở ra một hơi thở dài. Chỉ cần ý thức khách quan về điều đó một cách đúng như thật. Tránh sự lập đi lập lại bằng từ ngữ “ta đang thở vào một hơi thở dài” “ta đang thở ra một hơi thở dài”.

Khi thở vào một hơi thở ngắn, ta biết ta đang thở vào một hơi thở ngắn. Khi thở ra một hơi thở ngắn, ta biết ta đang thở ra một hơi thở ngắn. Chỉ cần ý thức khách quan về điều đó một cách đúng như thật. Tránh sự lập đi lập lại bằng từ ngữ “ta đang thở vào một hơi thở ngắn” “ta đang thở ra một hơi thở ngắn”.

Trong quá trình thực tập quán niệm về hơi thở dài ngắn, ta chỉ cần ghi nhận một cách khách quan về chiều dài của hơi thở trong suốt quá trình thở vào và trong suốt quá trình thở ra. Khi hơi thở vào, ta biết là hơi thở vào. Khi hơi thở ra, ta biết là hơi thở ra. Hơi thở vào không là hơi thở ra. Hơi thở ra không là hơi thở vào. Khi hơi thở dài, ta biết là hơi thở dài. Khi hơi thở ngắn, ta biết là hơi thở ngắn.

Hãy an trú trong ý thức giác tỉnh. Tập trung tất cả tâm trí vào hơi thở trong suốt quá trình thở vào và trong suốt quá trình thở ra. Không dính mắc vào cái ta đang thở. Ngay lúc này và ở nơi đây, chỉ có một điều quan trọng tối yếu là chú tâm tất cả vào hơi thở và chỉ biết có hơi thở. Mỗi khi thở vào, mỗi khi thở ra, mỗi hơi thở dài, mỗi hơi thở ngắn, ta đều có sự nhận biết rõ ràng về điều đó. Thân tâm buông thả trong một tư thế thoải mái và vững chải. Hãy nhìn thẳng vào giây phút thực tại. Đừng tiếc nuối về dĩ vãng. Đừng nghĩ suy về tương lai. Đừng mong cầu một điều gì. Nếu như tâm ý vẫn còn cố bám víu vào những mong cầu trong giờ phút quán niệm này, ngôi thiên đê được an lạc, để đào luyện tính khí, để duy trì sức khỏe... điều đó có nghĩa là tâm ý vẫn còn bị trói buộc trong cái nhìn về tự ngã ta, về mục đích hành thiền của ta trong giờ phút này. Như thế, sẽ gây nhiều chướng ngại cho sự giải thoát và buông xả mọi vọng tưởng trong lúc thiền tập.

Khi thở vào, ta thở với hơi thở tự nhiên và bình thường. Ta biết ta đang thở vào, ta ý thức về toàn hơi thở vào. Ta biết ta đang ngồi và đang thở. Ta ý thức về toàn hơi thở vào trong suốt quá trình thở vào, từ lúc hơi thở vào cho đến khi hơi thở vào chấm dứt để bắt đầu cho một hơi thở ra. Hơi thở đang bắt đầu đi vào thân thể, đang vào được nửa chừng, đang bắt đầu chấm dứt, đã chấm dứt, ta đều nhận biết về điều đó một cách rõ ràng đúng như thật.

Khi thở ra, ta thở với hơi thở tự nhiên và bình thường. Ta biết ta đang thở ra, ta ý thức về toàn hơi thở ra. Ta biết ta đang ngồi và đang thở. Ta ý thức về toàn hơi thở ra trong suốt quá trình thở ra, từ lúc hơi thở ra cho đến khi hơi thở ra chấm dứt để bắt đầu cho một hơi thở mới đi vào. Hơi thở đang bắt đầu đi ra khỏi thân thể, đang ra được nửa chừng, đang bắt đầu chấm dứt, đã chấm dứt, ta đều nhận biết về điều đó một cách rõ ràng đúng như thật.

Như người thợ tiện đang chú tâm làm việc. Trong từng mỗi phút giây, người ấy đều nhận biết về sự việc mình đang làm một cách giác tỉnh. Khi xoay một vòng dài trên món đồ đang tiện, người ấy ý thức rằng đang xoay một vòng dài. Khi xoay một vòng ngắn, người ấy ý thức rằng đang xoay một vòng ngắn. Cũng như khi thở, ta ý thức về hơi thở bằng tất cả sự sáng suốt và tỉnh biết. Khi thở vào, ta ý thức rõ ràng về toàn hơi thở vào trong suốt quá trình thở vào, từ lúc bắt đầu thở vào cho đến lúc hơi thở vào chấm dứt. Khi thở ra, ta ý thức rõ ràng về toàn hơi thở ra trong suốt quá trình thở ra, từ lúc bắt đầu thở ra cho đến lúc hơi thở ra chấm dứt.

Kinh bốn lãnh vực quán niệm được áp dụng để tu tập bất cứ nơi đâu và bất cứ lúc nào, đang đứng hay đang ngồi, đang nằm hay đang đi, lúc nghỉ ngơi

hay đang làm việc. Cũng như người thợ tiện ý thức được công việc mình đang làm một cách giác tỉnh trong từng từng mỗi sát na.

Phương pháp thực tập về hơi thở khởi đầu là theo dõi hơi thở vào ra để nuôi dưỡng ý thức chánh niệm. Ta ý thức về chiều dài của hơi thở và toàn hơi thở. Khi hơi thở đã có sự lắng dịu, ta ý thức về sự an tịnh nơi hơi thở và điều hòa thân tâm để đi vào sự tịch tĩnh. Ta ý thức về hơi thở vào và sự lắng dịu nơi hơi thở vào trong suốt quá trình thở vào. Ta ý thức về hơi thở ra và sự lắng dịu nơi hơi thở ra trong suốt quá trình thở ra.

Khi hơi thở trở nên nhẹ nhàng, tưởng chừng như có như không, mọi sự vận hành trong thân thể bắt đầu tĩnh lặng. Ngay đây, ta phải dồn hết mọi nỗ lực để có thể ý thức được rõ ràng về hơi thở. Hãy tập trung tất cả tâm ý vào một điểm nhỏ nơi đầu mũi, như thế sẽ dễ dàng nhận biết được sự vào ra vi tế của hơi thở. Có sự tập trung mãnh liệt vào một điểm duy nhất như thế sẽ giúp ta an tịnh được hơi thở và đi vào sự định tâm tương đối dễ dàng hơn.

Khi thở một hơi thở vào, ta ý thức về hơi thở đang đi vào thân thể trong suốt quá trình thở vào. Ta ý thức hơi thở bắt đầu vào (sự sinh khởi của hơi thở vào). Ta ý thức hơi thở vào bắt đầu chấm dứt (sự hủy diệt của hơi thở vào).

Khi thở một hơi thở ra, ta ý thức về hơi thở đang đi ra khỏi thân thể trong suốt quá trình thở ra. Ta ý thức hơi thở bắt đầu ra (sự sinh khởi của hơi thở ra). Ta ý thức hơi thở ra bắt đầu chấm dứt (sự hủy diệt của hơi thở ra).

Ta quán niệm “có hơi thở đây” và hơi thở chỉ là hơi thở. Không có ta đang thở. Tất cả chỉ là hơi thở và hơi thở ở nơi hơi thở. Với sự quán niệm như thế đủ để giúp ta phát khởi được ý thức về hơi thở, để quán chiếu về sự vô thường của hơi thở.

---o0o---

### ***Quán về bốn oai nghi***

Khi ta muốn đi, tâm trí phát khởi ý định muốn đi. Ý định muốn đi sinh khởi trước, kế đó sự đi mới bắt đầu. Trước nhất, ta ghi nhận về sự sinh khởi của ý định muốn đi. Khi bắt đầu đi, ta ý thức rõ ràng sự bắt đầu đi. Khi đang đi, ta ý thức rõ ràng sự đang đi và từng cử động của chân. Ta có sự ghi nhận bàn chân dõ lên, bước tới, hạ xuống trên từng từng mỗi bước đi.



- chân phải dõ lên, bước tới và hạ xuống
- chân trái dõ lên, bước tới và hạ xuống

Đừng nghĩ suy về nơi ta sẽ đến. Hãy tập trung tâm trí vào sự đang đi trong giây phút thực tại này. Ta ý thức và nhận biết từng sự xúc chạm của bàn chân với mặt đất trên từng mỗi nhịp bước trong suốt quá trình đi.

Khi ta muốn đứng, tâm trí phát khởi ý định muốn đứng. Ý định muốn đứng sinh khởi trước, kế đó sự đứng mới bắt đầu. Trước nhất, ta ghi nhận về sự sinh khởi của ý định muốn đứng. Khi bắt đầu đứng lên, ta ý thức rõ ràng sự bắt đầu đứng lên. Khi đang đứng, ta ý thức rõ ràng sự đang đứng. Ta nhận biết từng cử động của chân tay, từng sự di động của thân thể lúc bắt đầu đứng lên. Ta ý thức từng sự xúc chạm của bàn chân với mặt đất trong khi đang đứng.

Khi ta muốn ngồi, tâm trí phát khởi ý định muốn ngồi. Ý định muốn ngồi sinh khởi trước, kế đó sự ngồi mới bắt đầu. Trước nhất, ta ghi nhận về sự sinh khởi của ý định muốn ngồi. Khi bắt đầu ngồi xuống, ta ý thức rõ ràng sự bắt đầu ngồi xuống. Khi đang ngồi, ta ý thức rõ ràng sự đang ngồi. Ta nhận biết từng cử động của chân tay, từng sự di động của thân thể lúc bắt đầu ngồi xuống. Ta ý thức từng sự xúc chạm của thân thể với mặt ghế trong khi đang ngồi.

Khi ta muốn nằm, tâm trí phát khởi ý định muốn nằm. Ý định muốn nằm sinh khởi trước, kế đó sự nằm mới bắt đầu. Trước nhất, ta ghi nhận về sự sinh khởi của ý định muốn nằm. Khi bắt đầu nằm xuống, ta ý thức rõ ràng sự bắt đầu nằm xuống. Khi đang nằm, ta ý thức rõ ràng sự đang nằm. Ta nhận biết từng cử động của chân tay, từng sự di động của thân thể lúc bắt đầu nằm xuống. Ta ý thức từng sự xúc chạm của thân thể với mặt giường trong khi đang nằm.

Trong bất cứ tư thế nào của thân thể, ta cũng đều ý thức về toàn thân thể và tư thế của thân thể. Khi đi, ta ý thức về toàn thân thể và tư thế đang đi của thân thể. Khi đứng, ta ý thức về toàn thân thể và tư thế đang đứng của thân thể. Khi ngồi, ta ý thức về toàn thân thể và tư thế đang ngồi của thân thể. Khi nằm, ta ý thức về toàn thân thể và tư thế đang nằm của thân thể.

Ta ghi nhận về ý định muốn đi, muốn đứng, muốn ngồi, muốn nằm đã sinh khởi và tan biến trong sát na đó. Ta ý thức về từng cử động bắt đầu và chấm dứt nơi thân thể khi bắt đầu đi, bắt đầu đứng, bắt đầu ngồi, bắt đầu nằm. Ta



ghi nhận về từng chi tiết bắt đầu và chấm dứt của từng cử động nơi thân thể trong suốt quá trình đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm.

Thí dụ, khi đang ngồi, ta muốn đứng dậy để đi. Trước nhất, tâm thức phát khởi ý định muốn đứng. Ta ghi nhận sự sinh khởi của ý định đó. Ta ghi nhận thân thể đang bắt đầu cử động để đứng dậy. Ta ghi nhận từng cử động bắt đầu và chấm dứt của thân thể. Ta ý thức về toàn thân thể và tư thế của thân thể khi bắt đầu đứng dậy, bắt đầu cử động để đi. Ta ý thức từng sự xúc chạm của bàn chân với mặt đất trong suốt quá trình đi.

Ta an trú trong sự quán niệm “có sự đi đây” “có sự đứng đây” “có sự ngồi đây” “có sự nằm đây” và tất cả chỉ là sự đi, sự đứng, sự ngồi, sự nằm. Không có ta đang cử động. Tất cả chỉ là ý định muốn đi muốn đứng muốn ngồi muốn nằm và tất cả chỉ là sự đi đứng ngồi nằm của thân thể. Với sự quán chiếu như thế đủ để giúp ta phát khởi được ý thức về các tư thế của thân thể, để quán chiếu về sự vô thường của các tư thế của thân thể.

---o0o---

### ***Quán về thân hành***

Cũng như ý thức về các tư thế của thân thể khi đi đứng ngồi nằm, bất cứ thân thể đang cử động trong việc gì, ăn hay uống, nhai hay nếm, cúi xuống hay đứng lên, đi tới hay đi lui, nhìn trước hay nhìn sau, mặc áo cà sa hay mang bình bát, đi đại tiện hay tiểu tiện, ngủ hay thức, nói hay im lặng... ta đều phải ý thức được sự sinh khởi của từng ý định “muốn” của tâm thức, từng cử động của thân thể, đang làm gì, đang ở đâu một cách rõ ràng tỉnh biết.

Khi nói hay im lặng, ta ý thức rõ ràng về điều đó. Khi im lặng, ta ý thức là đang im lặng. Khi nói, ta ý thức về từng lời nói. Khi lắng nghe, ta ý thức là đang lắng nghe. Ta ý thức rõ ràng và sáng suốt trong mọi lúc mọi nơi, nhận biết mình đang ở đâu, đang nói với ai, đang nói những gì, đang lắng nghe những gì.

Khi ngủ hay thức, ta ý thức rõ ràng về điều đó. Khi nằm ngủ, ta an trú tâm nơi hơi thở. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Tập trung tất cả tâm ý vào hơi thở và chỉ biết có hơi thở. Ta ghi nhận sự xúc chạm của thân thể với mặt giường khi đang nằm. Ta ý thức về toàn thân thể và tư thế đang nằm của thân thể. Những khi thân thể thay đổi tư thế nằm, hoặc chân tay cử động, ta không bỏ sót bất cứ một chi tiết nào mà không có

sự ghi nhận. Ta theo dõi hơi thở cho đến khi hơi thở trở nên nhẹ nhàng, mọi sự điều hành trong thân thể trở nên lắng dịu. Và rồi, giấc ngủ an bình tự nhiên đến, ta an giấc trong sự thư thái của thiền định.

Những khi chợt giật mình thức giấc nửa đêm, điều trước tiên mà ta cần ý thức là biết mình đã thức giấc. Ta ý thức về tư thế đang nằm của thân thể. Ta ghi nhận sự xúc chạm của thân thể với mặt giường. Ta trở về với hơi thở và chỉ biết có hơi thở. Và cứ như thế, cho đến khi giấc ngủ trở lại một cách tự nhiên, ta đi vào giấc ngủ trong sự bình an của tâm thức.

Khi thức dậy, ý thức đầu tiên là ghi nhận mình đã thức và đang nằm trên giường. Ta ghi nhận về tư thế đang nằm của thân thể. Ta ý thức rõ ràng về từng hơi thở. Ta ghi nhận về ý định muốn thức dậy. Ta ghi nhận từng cử động của thân thể khi trở mình, bắt đầu ngồi dậy, đứng lên, cử động chân tay, thân thể di chuyển tới lui thu dọn chăn mền. Ta ý thức một ngày mới đang sinh khởi và tất cả mọi sự việc ngày hôm nay đều mới lạ như chiếc lá bình minh vừa đâm trở đầu cành.

Cố gắng tinh chuyên hành trì nắm giữ hơi thở trong mọi lúc. Với ảnh hưởng của ánh sáng chánh niệm, mọi cử động của thân thể sẽ tự động giảm chậm xuống. Thư thả, nhẹ nhàng và vững chắc. Một kinh nghiệm đầu tiên vừa phát khởi trên bước đầu của sự tỉnh thức. Đó là định lực do kết quả hành thiền không ngoài yếu chỉ “động tịnh thể an nhiên” trong chứng đạo ca của đại sư Huyền Giác - “đi cũng thiền, ngồi cũng thiền, nói im động tịnh thấy đều an nhiên” (hành diệc thiền, tọa diệc thiền, ngữ mặc động tịnh thể an nhiên).

Bất cứ đang làm việc gì, ở nơi đâu, trong hoàn cảnh nào, một mình, hay đang tiếp xúc với người, ta cố gắng đừng để đánh mất sự ghi nhận và quán sát về hơi thở, về tư thế của thân thể, về các cử động của thân thể. Ý thức từng mỗi phút giây sống trong giờ phút hiện tại. Khi đang làm một việc gì, ta tập trung tất cả tâm ý vào công việc đó. Ta biết ta đang thở vào. Ta biết ta đang thở ra. Ta ý thức về công việc đang làm. Ta ghi nhận về tư thế của thân thể, về từng cử động của chân tay, từng sự di động của thân thể, từng sự xúc chạm của tay chân với vật thể trong khi đang làm công việc đó.

Ta ghi nhận về sự sinh khởi của ý định muốn đi tới đi lui, đứng lên cúi xuống, ăn uống, nhai nếm... Ta ý thức từng cử động của thân thể trong sự bắt đầu của các cử động. Ta ý thức từng cử động bắt đầu và chấm dứt của thân thể trong suốt quá trình đi tới đi lui, đứng lên cúi xuống, nhai nếm, ăn uống, nói hay im lặng... Ta ý thức từng cử động sinh khởi và chấm dứt nơi thân thể

trong từng mỗi phút giây vô thường trong suốt quá trình cử động của thân thể.

Ta an trú trong sự quán niệm “có sự đi tới đây” “có sự đi lui đây” “có sự đứng lên đây” “có sự cúi xuống đây” “có sự ăn đây” “có sự uống đây”... và tất cả chỉ là các cử động của thân thể. Không có ta đang cử động. Tất cả chỉ là ý định và các cử động của thân thể. Với sự quán niệm như thế đủ để giúp ta phát khởi được ý thức về các cử động của thân thể, để quán chiếu về sự vô thường của các cử động nơi thân thể.

---o0o---

### ***Quán về thân bất tịnh***

Ta quán niệm về thân thể này, từ đỉnh đầu đến gót chân, được bao bọc bởi một lớp da, bên trong chứa đầy các loại bất tịnh. Ta quán niệm về các loại bất tịnh bên trong và bên ngoài thân thể, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

Thí dụ, một cái bao tải chứa đựng các loại ngũ cốc. Khi mở bao ra, ta có thể thấy đủ các loại hạt chứa đựng trong đó, nào là các loại gạo, đậu, lúa, mè... Ta quán chiếu thân này cũng vậy, tất cả được bao bọc bởi một lớp da, bên trong chứa đầy các loại bất tịnh và nhơ nhớp.

Ta quán chiếu về các loại bất tịnh sinh khởi từ thân thể, bị hủy diệt từ thân thể, bị thải bỏ ra ngoài thân thể như mủ, đờm, mồ hôi, nước tiểu, phân... Ta an trú trong sự quán niệm “có các chất bất tịnh trong thân thể đây” “có các chất bất tịnh từ thân thể thải bỏ ra ngoài đây”. Ta ý thức về các chất bất tịnh và tất cả chỉ là các chất bất tịnh. Không có ta liên hệ đến các chất bất tịnh nơi thân thể. Ta ý thức các chất bất tịnh chỉ là các chất bất tịnh, không có người thọ lãnh hay thải bỏ. Với sự quán niệm như thế đủ để giúp ta phát khởi được ý thức về các chất bất tịnh trong thân thể, để quán chiếu về sự vô thường của các chất bất tịnh nơi thân thể.

---o0o---

## **Quán về thân tứ đại**

Trong bất cứ tư thế nào của thân thể, thường xuyên quán chiếu xác thân này do bởi bốn yếu tố chính cấu tạo thành là đất, nước, lửa và gió.

- yếu tố đất như da, xương, thịt, tim, gan...
- yếu tố nước như máu, mồ, đàm...
- yếu tố lửa như sức nóng trong người...
- yếu tố gió như hơi thở vô ra...

Thí dụ, một người đồ tể giết bò, ngồi giữa ngả tư và cắt xẻ con bò ra thành nhiều mảnh nhỏ. Mỗi một phần để riêng ở mỗi một góc đường. Nhìn lại, thân thể đây cũng vậy, do bởi bốn yếu tố căn bản cấu thành gồm đất nước lửa và gió.

Do bởi hành trì tinh chuyên pháp quán tứ đại, ta có thể trực nghiệm được bản chất không và yếu tố vô ngã của ngũ uẩn tự thân. Tánh không ở đây có nghĩa là những gì hiện hữu ở xác thân hoàn toàn không có tự tánh riêng biệt. Nếu như một mai thân xác ta có mất đi, có tan rã, thì gió sẽ về với gió, lửa sẽ về với lửa, nước sẽ về với nước, cát bụi sẽ trở về với cát bụi. Không có sự mất. Không có sự được. Không có sự thêm. Không có sự bớt. Tất cả chỉ là sự trở về và là sự trở về với đất nước lửa gió. Do bởi quán chiếu như vậy, ta sẽ không còn quá đắm mê thân xác và sẽ có cái nhìn đúng đắn hơn về bản chất thật của tất cả mọi sự vật hiện hữu trong cuộc đời.

Ta quán niệm về các yếu tố của tứ đại bên trong và bên ngoài thân thể, như hơi thở từ ngoài vào, hơi thở từ trong ra, sức nóng trong thân thể, nhịp đập của con tim, mồ hôi, phân, nước tiểu... Tất cả chỉ là đất nước lửa gió tạm bợ hòa hợp trong một xác thân vô thường.

Ta quán niệm về các yếu tố của tứ đại sinh khởi từ thân thể và bị thải bỏ ra ngoài thân thể, như hơi thở vô ra, nước mắt, nước tiểu, mồ hôi... Tất cả chỉ là đất nước lửa gió sinh sinh diệt diệt mãi trong một xác thân tạm bợ vô thường.

Ta an trú trong sự quán niệm “có yếu tố đất đây” “có yếu tố nước đây” “có yếu tố lửa đây” “có yếu tố gió đây”. Tất cả chỉ là các yếu tố cấu thành thân thể và chỉ là các yếu tố đất nước lửa gió. Không có ta gắn liền với tứ đại nơi thân thể. Với sự quán niệm như thế đủ để giúp ta phát khởi được ý thức về bốn yếu tố cấu thành thân thể, để quán chiếu về sự vô thường của tứ đại.

---o0o---

## **Quán về cứu tử**

9 giai đoạn tan rã của một tử thi:

- xác chết sinh trương, thâm tím và thối rữa
- xác chết bị điều hâu và sói rừng gặm xé
- xác chết chỉ còn lại xương, thịt và máu
- xác chết chỉ còn lại xương và máu
- xác chết chỉ còn lại bộ xương
- xác chết chỉ còn lại đồng xương rời rạc khắp đó đây
- xác chết chỉ còn lại đồng xương trắng màu vỏ ốc
- xác chết chỉ còn lại đồng xương khô
- xác chết chỉ còn lại đồng xương đã hóa thành tro bụi

Ta trình tự quán chiếu qua từng giai đoạn của cứu tử, từng mỗi giai đoạn ta trở lại quán chiếu về xác thân của chính ta, da thịt xương cốt thận gan tim phổi... bên trong cũng như bên ngoài, tất cả và tất cả rồi cũng sẽ sinh trương, cũng sẽ thối rữa, cũng sẽ hoại tàn tro bụi.

Thân thể đây, đã được sinh ra từ máu huyết mẹ cha, mà khi đã có sự sinh ra thì sẽ có sự mất đi. Rồi một ngày, thân xác đây cũng sẽ hư hoại. Cuộc đời người, ai cũng phải một lần chết. Khi sự chết đến, ta không thể nào trốn thoát. Cuối cùng, xác thân đây cũng sẽ bị tiêu hoại. Không có bất cứ gì gọi là riêng mãi của ta đối với mọi vật thể vô thường trong vũ trụ.

Thường xuyên quán niệm như vậy, ta sẽ có cái nhìn bình tĩnh hơn đối với sự sống, bình thản hơn đối với sự chết. Một ngày mai đây, những người thân của ta sẽ ra đi và chính bản thân ta cũng sẽ ra đi. Tất cả sẽ là vậy. Có sinh ắt có diệt. Có được ắt có mất. Sự sống không thể nào tránh né. Sự chết chẳng thể nào đổi thay.

Ta quán niệm “có thân thể đây” và tất cả chỉ là thân thể. Không có thân thể của ta. Tất cả chỉ là thân thể và là thân thể ở nơi thân thể. Với sự quán niệm như thế đủ để giúp ta phát khởi được ý thức về thân thể, để quán chiếu về sự vô thường của thân thể.

Quán niệm về cứu tử tinh cần sẽ giúp ta bình tĩnh hơn khi đối diện với sự chết. Bản thân không còn quá luyến tiếc xác thân này và cảm thấy rất bình

thân để ra đi. Tất cả có đến và có đi như gió hoàng hôn đưa lá thu vàng về cùng cát bụi.

---o0o---

## 2. Quán thọ

Lĩnh vực thứ hai là niệm thọ, nghĩa là quán sát và ghi nhận về các cảm giác đang xảy ra trong ta. Khi cảm thọ phát khởi, ta cần phải bình tâm để tiếp xúc với cảm thọ. Điều nên tránh trong lúc thực tập là không trốn chạy với chính mình, không bắt mãn với nội tâm. Cố gắng tinh chuyên hành trì để gạt hái những hoa trái của thiền tập, để có thể soi thấu được bản chất vô thường và tánh không của mọi cảm thọ.

Trong pháp niệm thọ, ta ghi nhận về các cảm giác mà ta đang xúc cảm:

- khoái lạc về thể xác
- khoái lạc về tinh thần
- đau khổ về thể xác
- đau khổ về tinh thần
- không khoái lạc cũng không đau khổ về thể xác
- không khoái lạc cũng không đau khổ về tinh thần

Khi bản thân trực nhận bất cứ một cảm giác gì, vui mừng khi được người khác khen ngợi, xấu hổ bức tức khi bị người khác sỉ nhục... Ta hãy trở về nắm lấy hơi thở và chú tâm quán sát cảm giác đó trong sự tỉnh thức. Ta ý thức rằng ta đang có một cảm giác dễ chịu. Ta ý thức rằng ta đang có một cảm giác khó chịu.

Trong lúc ngồi thiền, khi mà hơi thở đã trở nên nhẹ nhàng, thân thể đã bắt đầu an tịnh, tâm ý đã tương đối thu nhiếp, ta sẽ có một cảm giác vui mừng hoan hỷ phát khởi trong tâm thức. Khi cảm giác hỷ và lạc sinh khởi, ta hãy nhận biết về cảm giác đó một cách sáng suốt và tỉnh giác. Khi hoan hỷ sinh khởi, nó đến như một cơn bão, gây tạo cho ta những xúc cảm vui mừng thật sống động và thật mạnh mẽ. Khi an lạc phát sinh, nó như một giòng nước trôi êm ả, gây tạo cho ta những cảm giác nhẹ nhàng và thanh thản. Các cảm giác hoan hỷ và an lạc sinh khởi là kết quả tự nhiên có được khi hơi thở đã trở nên lắng dịu và tâm thức đã có sự an định trong lúc nhập thiền.

Khi cảm thọ sinh khởi, bất cứ cảm thọ gì, vui buồn hay trung tính, ta hãy trở về quán sát và chú tâm ghi nhận về cảm thọ đó một cách khách quan. Đừng

phân tích đi sâu vào sự kiện. Hãy thực tập thân nhiên mà ngắm nhìn mọi xúc cảm.

Cố gắng không để bị quay cuồng trong chán chường hay khoái lạc xác thân. Ta chỉ cần ghi nhận ta đang có một cảm giác sinh khởi. Ta ý thức rằng ta đang có sự vui mừng, đang hồi hộp, đang sợ hãi, đang buồn phiền, đang giận dữ, hay đang si mê... Ta chỉ cần ghi nhận khách quan thế thôi. Hãy nắm giữ lấy hơi thở. Tập trung tất cả tâm trí vào hơi thở. Hơi thở vào, ta biết là hơi thở vào. Hơi thở ra, ta biết là hơi thở ra. Ta biết rằng ta đang thở và đang buồn phiền. Ta biết rằng ta đang thở và đang sợ hãi. Ta biết rằng ta đang thở và đang âu lo. Ta biết rằng ta đang thở và đang vui mừng. Ta biết rằng ta đang thở và đang có một cảm giác trung tính không đau khổ cũng không khoái lạc.

Bởi nắm giữ lấy hơi thở nên ý thức được duy trì sáng suốt, ta sống trọn vẹn trong sát na đó. Khi cảm thọ sinh khởi, cứ thân nhiên ghi nhận và quán sát. Đừng trốn chạy hèn nhát. Đừng phản kháng bất mãn với nội tâm. Đừng phấn khởi với nỗi vui mừng. Đừng sầu ưu với cơn buồn thảm. Hãy nhìn thẳng nó, nhận biết nó, thụ động tiếp xúc với mọi cảm thọ trong ta.

Khi vui sướng, ta biết ta đang vui sướng. Khi sầu khổ, ta biết ta đang sầu khổ. Khi chán chường, ta biết ta đang chán chường. Khi sợ hãi, ta biết ta đang sợ hãi. Ta ý thức và ghi nhận về mọi cảm giác một cách khách quan. Thực tập thân nhiên với cảm xúc để thấy rằng cảm giác đến và đi, tăng trưởng và giảm suy, chuyển hóa và tan biến trong từng phút giây vô thường. Ta thở vào và thở ra trong ý thức đó và làm an tịnh mọi cảm thọ đang phát khởi trong ta.

Có sự ghi nhận về cảm thọ một cách tinh thức, ta sẽ giảm bớt được phần nào sự giao động bất an. Tâm thức sẽ trở nên trầm lắng, thân tâm sẽ bình thản và trở nên thư thái. Sự phục hồi nhanh chóng lại chính con người mình, với ít nhiều kết quả trên sự bình tâm thân nhiên với mọi cảm xúc, là tùy kinh nghiệm cá biệt trong quá trình tu tập tinh tấn pháp quán cảm thọ.

Khi có một cảm thọ đau khổ về thể xác, ta ý thức ghi nhận ta đang có sự đau khổ về thể xác: Ta biết ta đang nhức răng, đang đau bụng, đang nhức đầu, đang tê chân... Ta duy trì hơi thở trong ý thức, ta biết ta đang thở vào, ta biết ta đang thở ra. Ta chỉ cần ghi nhận khách quan về điều đó và tập trung tâm ý vào vùng cảm xúc đó. Hãy nhìn ngắm nó, đón chào nó, tiếp xúc nó, để nhận



thấy mọi cảm thọ đang sinh khởi, tăng trưởng, giảm suy và tan biến vô thường.

Trong lúc ngồi thiền, nếu có những cảm giác diễn biến trên thân thể, ngứa ngáy như bị côn trùng bò trên mặt, cảm giác tê chân, cơ thể nóng bức... Hãy tập trung tâm ý nơi vùng cảm xúc đó, nhận biết nó một cách khách quan. Ta ý thức rằng ta đang có một cảm giác khó chịu trên thân thể. Cố gắng duy trì hơi thở ý thức. Thân nhiên nhìn ngắm và tiếp xúc êm dịu với mọi cảm giác. Cố gắng giữ sự giác tỉnh để nhận biết về cảm thọ trong từng hơi thở. Thở vào, ta biết đang thở vào. Thở ra, ta biết đang thở ra. Ta ghi nhận về những cảm giác đang xảy ra trong ta. Nhìn biết để thấy sự sinh khởi, tăng trưởng, suy giảm và tan biến của nó. Khi cảm giác đang suy giảm, ta ý thức cảm giác đang suy giảm. Khi cảm giác đã tan biến, ta ý thức cảm giác đã tan biến. Khi cảm giác đã tan biến, ta trở về tập trung tâm ý nơi hơi thở. Tất cả mọi cảm giác có đến và có đi, sinh khởi và hủy diệt trong từng mỗi phút giây biến dịch vô thường.

Khi có một cảm giác đau khổ về tinh thần, ta ý thức ghi nhận ta đang có sự đau khổ về tinh thần: Ta biết ta đang chán chường, đang sợ hãi, đang tuyệt vọng... Ta duy trì hơi thở trong ý thức, ta biết ta đang thở vào, ta biết ta đang thở ra. Ta chỉ cần ghi nhận khách quan về điều đó. Hãy nhìn ngắm nó, đón chào nó, tiếp xúc nó, để nhận thấy mọi cảm thọ đang phát khởi, tăng trưởng, chuyển hóa và biến diệt vô thường.

Khi có một cảm giác trung tính không khoái lạc cũng không đau khổ, ta cũng liền nhận biết được điều đó. Ta chỉ cần khách quan ghi nhận về sự phát khởi của cảm giác trung tính đó. Ta chú tâm quán sát sự tăng trưởng, giảm suy và hủy diệt của nó. Trực nghiệm bản chất vô thường biến diệt của mọi cảm giác trung tính.

Tóm lại, với bất cứ cảm giác nào đang phát khởi trong ta, dễ chịu, khó chịu, hay trung tính, ta cũng đều ý thức về sự bắt đầu khởi dậy của nó, sự tăng trưởng, chuyển hóa, suy giảm và tan biến của nó. Khách quan ghi nhận “có cảm thọ đây” và tất cả chỉ là cảm thọ. Không có ta cảm thọ. Với sự quán niệm như vậy, đủ để giúp cho ta ý thức được sự có mặt của cảm thọ, để quán chiếu về sự vô thường của cảm thọ.

### 3. Quán tâm

Lãnh vực thứ ba là pháp quán tâm, được áp dụng phối hợp với pháp quán hơi thở để giúp ta giữ vững định lực. Phần niệm tâm rất quan trọng bởi sự thụ động đối trị của tâm thức gắn liền với những tưởng vọng của tâm thức.

Trong pháp quán tâm, bất cứ ý tưởng nào khởi dậy trong tâm thức, ta cần tỉnh táo nhận biết về sự phát khởi của ý tưởng đó. Sự ghi nhận tương đối dễ dàng nếu hơi thở được duy trì có ý thức. Ta giữ sự tỉnh biết bằng cách theo dõi hơi thở. Hơi thở vào, ta biết hơi thở vào. Hơi thở ra, ta biết hơi thở ra. Sự tập trung tâm ý vào hơi thở là phương tiện mẫu nhiệm để giúp ta nhận biết về sự phát khởi của các ý niệm trong tâm thức.

Khi có một ý tưởng phát sinh, ta ghi nhận có một ý tưởng phát sinh, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Không bực bội với nó. Không hoan hỷ với nó. Tâm trí không theo đuổi hay phân tích bất cứ ý niệm nào. Ta chỉ khách quan nhận biết vậy, thế thôi. Ta biết nó vừa mới sinh khởi. Ta biết nó đang tăng trưởng. Ta biết nó đang giảm suy. Ta biết nó đã hủy diệt. Con mắt tâm tập trung vào hơi thở và ghi nhận những diễn biến sinh diệt của các ý niệm nơi tâm thức. Cố gắng nuôi giữ sự tỉnh thức trong mọi phút giây, bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào.

Giai đoạn đầu khi mới học thiền, dĩ nhiên tâm trí rất khó có thể tập trung an định được. Có nhiều khi ý nghĩ sinh khởi liên tục, dẫn kéo ta đi xa vào những tưởng vọng mộng lung. Nhưng nếu cố gắng hành thiền thường xuyên, sự giác tỉnh sẽ được nâng cao. Khi một ý tưởng bắt đầu sinh khởi, ta liền nhận biết ngay về sự sinh khởi của ý tưởng đó. Ta chú tâm nhận biết sự tan biến của nó. Sự tập trung của tâm ý cũng theo đó phát triển và định lực cũng nhờ đó mà được nâng cao.

Khi có một ý tưởng vừa phát khởi, ta nhận định về điều đó và quán niệm rằng “có một ý nghĩ đang phát sinh”. Với sự quán niệm như vậy đủ để giúp ta ý thức được sự có mặt của tâm thức. Ngay khi ta vừa nhận biết có một ý nghĩ đang phát sinh thì ngay khi ấy ý nghĩ đó cũng đã bị suy yếu và tan biến đi. Ta ý thức về tất cả những biến động sinh diệt vô thường của các ý niệm và làm cho tâm ý ta trở thành hoan lạc tươi mát.

Đây là yếu chỉ hành trì của phương pháp hàng phục tâm mà Đức Phật đã thuyết giảng trong kinh kim cang – “một niệm dấy lên là chúng sanh, đưa

những niệm đó vào chỗ vô sanh, đó là hàng phục tâm” (thiền sư Thích Thanh Từ dịch và chú giải).

Các lãnh vực của tâm ý:

### **- Tâm ý tham dục**

Những khi trong tâm khởi dậy bất cứ một ý nghĩ tham dục nào, ta cần nhận biết về sự phát khởi của những dục niệm đó. Nếu như tinh chuyên nắm giữ hơi thở trong mọi lúc, thì khi bất cứ ý nghĩ tham dục nào phát khởi, ta liền nhận biết được ngay. Ta ghi nhận sự sinh khởi và hủy diệt của những dục tướng để trực nghiệm bản chất vô thường của nó. Khi trong tâm không còn ý nghĩ tham dục nữa, ta cũng liền giác tỉnh nhận biết đúng như vậy.

Ta an trú trong sự quán niệm “có một ý nghĩ tham dục đang phát sinh trong tâm thức”. Với sự quán niệm như vậy đủ để giúp ta quán chiếu và ý thức được sự có mặt của các ý niệm tham dục.

### **- Tâm ý sân hận**

Cũng như pháp quán chiếu về tâm ý tham dục, mỗi khi trong tâm có những ý nghĩ sân hận, ta ý thức về sự phát khởi của những ý nghĩ sân hận đó, khách quan ghi nhận “có một ý niệm sân hận đang phát khởi”. Với sự ghi nhận như thế đủ để giúp ta ý thức được sự có mặt của sân hận trong tâm thức.

Khi có sự chú tâm ghi nhận về ý nghĩ giận dữ thì ngay đó sân niệm suy yếu và tan biến trong ánh sáng chánh niệm. Hãy cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức. Biết rõ ta đang thở vào. Biết rõ ta đang thở ra. Biết ta đang có một ý nghĩ giận dữ. Hãy đối trị thụ động với tâm hoàn toàn giác tỉnh. Hãy xem những sân niệm như gió thoảng như mây bay. Cố gắng đừng để bị não phiền vì những sân niệm sinh diệt. Như trong chứng đạo ca - “ba món độc tham sân si như bọt nước hiện ra rồi mất đi” (tam độc thủy bào hư xuất một). Hãy nhận biết tỉnh giác từ khi những sân niệm phát sinh cho đến khi hoàn toàn bị hủy diệt để trực nghiệm bản chất vô thường của sân niệm.

Ngay khi ý niệm sân hận đã tan biến, tâm thức không còn sự sân hận nữa, ta cũng liền nhận biết điều đó. Ta biết ta đang thở và ý thức rằng trong tâm ta không còn sự sân hận. Ta duy trì hơi thở trong ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào và nhận biết tâm thức ta không còn sự giận dữ. Thở ra, ta biết ta đang thở ra và nhận biết tâm thức ta không còn sự sân hận.

## **- Tâm ý si mê**

Khi tâm thức có những tưởng vọng u mê, ta liền nhận biết được sự phát khởi đó. Khi nhận diện được trong tâm đang có những ý tưởng si mê, thì sự si mê đó đã đang được chuyển hóa, để hướng về cái nhìn trong sáng hơn. Như vậy thì sự nhận biết đó đã là một sự giác tỉnh rồi. Và, khi trong tâm không còn có sự u mê, ta cũng nhận biết rõ ràng và sáng suốt rằng mình không có những ý tưởng u mê trong lúc này.

Điều quan trọng là sự nhận biết về ý thức đó chỉ là một sự giác tỉnh trong nhất thời. Tế nhị không để tâm thức bị trói buộc trong nội dung si mê đó. Nếu không khéo léo lại bị mờ mịt trong chán chường tự trách, chỉ bởi sự lầm lẫn với những u mê nhất thời.

## **- Tâm ý thu nhiếp**

Khi tâm ý có sự thu nhiếp, hơi thở trở nên êm dịu, thân tâm cảm thấy nhẹ nhàng và tươi mát. Ta thở vào và thở ra trong sự giác tỉnh, ghi nhận từng hơi thở vào ra nhẹ nhàng trong tỉnh biết. Trong nhất thời đó, vọng tưởng không còn quá loạn náo, tâm trí đã có sự tập trung về hơi thở tương đối vững chải. Ta ý thức và ghi nhận về cảm giác dịu lắng nơi thân tâm. Ta biết ta đang thở vào, ta biết ta đang thở ra trong ý thức sáng suốt về cảm giác đó.

Giá trị cuộc sống đây, nghệ thuật thiền học này, thật bình dị trên hơi thở tĩnh lặng và ý thức. Hãy an trú trong sự quán niệm “tâm thức đang có sự thu nhiếp”. Khi tâm thức không còn có sự thu nhiếp, ta cũng nhận biết rõ ràng về điều đó. Với sự ghi nhận như vậy đủ để giúp ta ý thức được sự có mặt của tâm thức.

## **- Tâm ý tán loạn**

Trong bước đầu thực tập quán niệm, rất khó giữ tâm ý tập trung trên hơi thở cho được liên tục, rất khó có thể duy trì ý thức trên từng hơi thở trong mỗi phút giây. Khi nhìn vào nội thức, tâm trí nghĩ suy đủ mọi vấn đề. Những nghĩ suy tuôn bờ ào ạt như sóng vỗ. Đây là lúc tâm trí tán loạn, tư duy mông lung, chập chờn biết bao ý tưởng. Từ những ý nghĩ nhỏ nhặt nhất, cho đến những tiếc nuối về quá khứ, những lo lắng về tương lai, những mộng ước về ngày mai.

Đây là giai đoạn tâm trí náo loạn khó thể dừng nghỉ được. Hãy cố gắng ý thức phút giây tâm trí đang cuồng loạn. Hãy cố gắng duy trì hơi thở trong ý

thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào, ta biết tâm trí ta đang tán loạn. Thở ra, ta biết ta đang thở ra, ta biết tâm trí ta đang cuồng quay. Hãy quán niệm “tâm thức đang có sự tán loạn”. Hơi thở ý thức là phương tiện khả dĩ làm nền tảng để có thể chuyển hóa được nội tâm. Hãy nhận biết sự phát khởi của nó. Hãy ghi nhận sự suy yếu và tan biến của nó. Hiệu năng của hơi thở ý thức sẽ giúp cho tâm trí trầm lắng xuống. Sự tán loạn vọng động sẽ giảm bớt và thân tâm sẽ cảm thấy dễ chịu hơn ít nhiều.

Tâm ý thu nhiếp và tâm ý tán loạn là hai lãnh vực tương phản nhất thời của tâm thức. Khi vọng tưởng tương đối dừng lặng, hơi thở trở nên nhẹ nhàng, thân và tâm tương đối dịu lắng trong sự định tĩnh sáng suốt, ta nhận biết ta đang có sự thu nhiếp. Ngược lại, khi tâm trí náo động, vọng tưởng phát khởi, nghĩ suy không theo trình tự, hơi thở trở nên thô tháo, đầu óc không còn sáng suốt, khó có thể tập trung tinh thần, là lúc tâm thức đang có sự tán loạn.

Nếu tâm trí có sự tán loạn không thể dừng nghỉ được, ta có thể áp dụng phương pháp đếm hơi thở để định tâm (sổ tức). Khi ý thức tâm đã tương đối an định và đã bắt đầu có sự thu nhiếp, sổ đếm không còn lộn, thì lúc đó ta nên bỏ đếm để trở về với sự chú tâm quán sát hơi thở.

Tập trung tâm ý vào hơi thở, khởi sự bắt đầu đếm hơi thở để định tâm:

- thở vào đếm “một”, thở ra đếm “một”
- thở vào đếm “hai”, thở ra đếm “hai”
- thở vào đếm “ba”, thở ra đếm “ba” ...

Cứ thế, đếm từ “một” đến “mười”, rồi trở lại bắt đầu từ “một”. Nếu đếm giữa chừng bị lộn số hay quên đếm thì bắt đầu trở lại từ “một”. Tiếp tục đếm cho đến khi số đếm không còn lộn, hơi thở trở nên nhẹ nhàng, tâm thức bắt đầu có sự an định, thì lúc đó nên bỏ đếm để trở về theo dõi hơi thở.

### **- Tâm ý trở thành rộng lớn**

Với mức độ hành thiền tinh chuyên, sự tập trung tinh thức nâng cao, tâm ý vượt lên trên những nhận thức hạn hẹp, không còn bị trói buộc trong tri kiến chủ quan, không còn bị chi phối bởi những biệt phân riêng rẽ, là lúc tâm thức đang trở thành rộng lớn, với cái nhìn độ lượng, với đôi mắt hòa đồng trên mọi sự việc.

Khi ấy, những ý nghĩ vọng động cũng đã lặng dừng, ta có cái nhìn sâu vào sự việc trên mỗi tương duyên và tương sinh của sự việc. Không phân chia tẻ

biệt. Tâm trí hiểu biết và hành động thương yêu mọi loài với đức độ từ bi và hỷ xả.

Tâm trí có cái nhìn sáng suốt, độ lượng và cảm thông với muôn loài. Sự giác tỉnh không còn nằm trong lãnh vực tế phân tri kiến, thân tâm trở nên nhẹ nhàng và thư thái. Đây là lúc tâm thức đang bắt đầu trở thành rộng lớn. Ta nhận biết tinh thức rằng tâm trí mình đang trở thành rộng lớn. Với sự quán niệm như vậy đủ để giúp ta ý thức được sự có mặt của tâm thức, để quán chiếu về sự vô thường của tâm thức.

### **- Tâm ý trở thành hạn hẹp**

Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta biết tâm thức ta đang trở thành hạn hẹp. Hạn hẹp từ cái nhìn, cái thấy, cái hiểu, cái suy xét trong ta. Ta biết ta đang có những ý nghĩ tầm thường, những cái nhìn ích kỷ tư riêng, gói trọn trong bản ngã thấp hèn. Sự bản chặt bản cứng trong tâm thức đang sống trong ta. Ta nhìn sự vật trong nhỏ bé tự thân, trong tư hữu lợi danh, trong bản tiện xét suy việc đời.

Tâm ý trở thành rộng lớn và tâm ý trở thành hạn hẹp là hai lãnh vực tương phản nhất thời của tâm thức. Khi tâm ý có cái nhìn tương đối tỉnh thức khách quan và quảng đại trong cái hiểu cái biết có chiều sâu, là lúc tâm thức đang bắt đầu trở thành rộng lớn. Ngược lại, khi tâm ý có cái nhìn hạn hẹp tế phân trong phiếm diện và tự kỷ, là lúc tâm ý đang trở thành hạn hẹp.

### **- Tâm ý đạt đến trạng thái cao nhất**

Trong lúc ngồi thiền, khi mà vọng tưởng gần như vắng lặng, thân tâm dịu lắng với cảm giác khinh an, hơi thở như có như không, ý thức an bình, tâm trí sáng suốt trong tĩnh lặng. Đây là lúc tâm thức có sự thu nhiếp, là giai đoạn tâm thức đang đi vào trạng thái cao nhất của tâm linh, thực sự bắt đầu để đi vào các cõi thiên.

Hãy duy trì hơi thở trong sự tỉnh thức. Thở vào, ý thức là đang thở vào. Thở ra, ý thức là đang thở ra. Ta tỉnh biết rằng ta đang thở trong phút giây này với một tâm trí định tĩnh, với sự nhận hiểu sáng suốt. Ta ý thức và ghi nhận rằng tâm thức ta đang ở trong trạng thái cao nhất của tâm linh, một trạng thái khinh an với những làn gió nhẹ nhàng và thanh thân đang trôi chảy trong ta.

Khi tâm thức không còn ở trong trạng thái cao nhất của tâm linh, ta nhận biết được điều đó. Ta an trú trong sự quán niệm như vậy đủ để ý thức được

sự có mặt của tâm thức, để quán chiếu về sự vô thường của tâm thức.

### **- Tâm ý có định**

Hành trì tứ niệm xứ tinh chuyên và đúng phương pháp, tâm thức sẽ dần lắng động và định tĩnh, lực tập trung vào hơi thở cũng sẽ tăng trưởng. Ta ý thức về hơi thở trong từng mỗi phút giây, ghi nhận mọi sự việc khách quan và sáng suốt. Ta sống tỉnh thức trong từng mỗi sát na của cuộc sống. Sự bình tâm và an lạc đến với ta như những hoa trái đã gặt hái được từ vùng trời tâm linh.

Trong lúc ngồi thiền, khi mà tâm thức đã trở nên vắng lặng, đang bắt đầu đi vào sự thu nhiếp, là khi tâm thức đã đạt đến trạng thái cao nhất của tâm linh, là khi những vọng tưởng không còn phát khởi loạn cuồng. Khi ấy, tâm thức chỉ hoàn toàn ý thức về hơi thở và chỉ hơi thở. Đây là lúc tâm ý đang bắt đầu đi vào định.

Trong giai đoạn bắt đầu định tâm, sự tỉnh biết vẫn sáng tỏ chiếu soi. Những gì xảy ra chung quanh, ta đều nhận biết rõ nhưng không bị lôi cuốn vào đó. Những náo nhiệt chung quanh không thể gây tạo cho tâm trí loạn động. Tất cả nếu có, chỉ là ngọn gió khinh an mát lạ trong tâm thức, tưởng như hoa xuân tươi nở muôn sắc màu - “ao hồ ngàn nước ngàn trăng hiện, vạn dặm không mây vạn dặm xanh” (thiên đàm hữu thủy thiên đàm nguyệt, vạn lý vô vân vạn lý thiên). Đây là giai đoạn tâm thức đang thực sự bắt đầu đi vào các cõi định.

Khi tâm ý có định, ta có cảm thức thân tâm nhẹ nhàng như mây bay, hơi thở lắng dịu hoàn toàn như có như không, vọng tưởng chẳng còn chút gì vọng động. Sự an lạc đến như một cảm nhận từ kinh nghiệm tâm linh cá biệt. Một điều cần nhấn mạnh, trong thiền Phật giáo, ở giai đoạn bắt đầu đi vào định, tâm trí vẫn tỉnh biết hoàn toàn trong sự sáng suốt. Nếu như tâm trí mịt mờ ảo ảnh trong giai đoạn đó, thì cái gọi là định, chỉ là một hiện tượng biến trạng của hôn trầm, chưa thể được gọi là định.

Trong giao tiếp hằng ngày, tâm thức được xem là có định là khi 8 ngọn gió lợi danh vinh nhục không làm chao động tâm thức. Ngược bằng, một trong những ngọn gió tài lợi, suy hao, hủy nhục, công kên, ngợi khen, chê bai, đau khổ, vui thú gây tạo cho tâm trí ít nhiều xao xuyên, thì như vậy chưa thể nói là tâm trí đã có sự định tĩnh.



Những khi bắt đầu đi vào định, tâm thức vẫn sáng suốt giác tỉnh trong từng mỗi sát na, ta nhận biết rằng “tâm thức ta đang có định”. Đó gọi là chánh định – “như như chẳng động, lặng tĩnh thường sáng” (như như bất động, liễu liễu thường minh). Khi tâm thức không có định, vọng tưởng phát khởi không ngừng, ta cũng nhận biết rõ ràng như vậy. Ta ghi nhận rằng “tâm thức không có định”. Với sự ghi nhận như vậy đủ để giúp ta an trú trong sự tỉnh biết và ý thức về sự có mặt của tâm thức.

### **- Tâm ý giải thoát**

Trong khi ngồi thiền, khi tâm trí đã thu nhiếp và đi vào trạng thái cao nhất của tâm linh, khi mà tâm thức đã thực sự bắt đầu đi vào các cõi định, khi ấy vọng tưởng không còn chút gì loạn động, tâm thể hoàn toàn vắng lặng an bình. Đó là lúc tâm ý đang nhất thời có sự giải thoát khỏi những não phiền tư duy. Trong giai đoạn nhất thời này, tâm ý an trú trong sự vắng lặng hoàn toàn. Tâm không còn bị trói buộc vào bất cứ gì nơi tư duy. Đây là giai đoạn tâm thức đang có sự giải thoát vô ngại, thực sự an trú hoàn toàn trong tỉnh thức sáng suốt và tự do an bình.

Trong giai đoạn khi mà những vọng động náo nhiệt bên ngoài không còn gây tạo tâm thức bấn loạn, những ngọn gió lợi danh vinh nhục không còn làm bận trí sâu ưu. Khi mà sự tập trung của tâm trí đã đạt đến cao độ. Tâm thức đã thực sự vắng lặng. Định lực phát triển vững mạnh. Đây là lúc thực sự tâm thức đang đi vào định, giai đoạn bắt đầu để bước vào ngưỡng cửa tâm linh của sự giải thoát. Như thiền sư Nyogen Senzaki đã nói “hãy cứ đơn thân ngồi nhìn im lặng, dẫu trời cao quay vòng, dẫu đất bằng loạn động, người chả thềm chớp mắt bận tâm”. Đây là giai đoạn định tâm bắt đầu khi mà tâm thức đã thực sự an trú hoàn toàn trong lặng tĩnh.

Và, khi trong tâm thức đang bắt đầu có sự giải thoát, đã thực sự vượt lên trên tất cả những buộc ràng của tư duy, ta quán sát nhận biết đúng như vậy. Ta an trú trong quán niệm “tâm thức có sự giải thoát”. Và khi tâm trí không có sự giải thoát, ta cũng liền nhận biết như vậy. Ta thở vào thở ra trong ý thức, biết rõ từng hơi thở một. Ta chú tâm ghi nhận rằng “tâm trí không có sự giải thoát”. Và với sự quán niệm như vậy đủ để giúp ta ý thức được sự có mặt của tâm thức.

Tóm lại, những khi tâm thức có tham dục, sân hận, si mê, có thu nhiếp hay tán loạn, có định hay không định, có giải thoát hay không giải thoát, ta cũng đều ý thức được sự sinh khởi và hủy diệt của nó. Ta chú tâm quán sát quá

trình sinh diệt của tất cả mọi tướng vọng nơi tâm thức, nhận biết sự vô thường của nó, sự phát sinh, tăng trưởng, suy yếu và hoại diệt của nó.

Ta an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi tâm thức. Khi có một ý tưởng tham dục hay sân hận phát khởi, tâm trí liền ghi nhận ý tưởng tham dục hay sân hận đó. Khi ý tưởng tham dục hay sân hận bị suy yếu và tan biến đi, ta cũng tỉnh biết ghi nhận về điều ấy. Không để ý niệm trói buộc dẫn đưa ta vào những suy tưởng đắm say, những phiền lụy khổ não. Hãy buông xả mọi vướng mắc trong tâm thức. Hãy ý thức về hơi thở và cố gắng thu giữ thân tâm dịu lắng trong an bình.

Ta an trú trong sự quán niệm “có tâm thức đây” và chỉ có tâm thức. Không có ta trong tâm thức. Chỉ có tâm thức và là tâm thức nơi tâm thức. Với sự quán niệm như vậy đủ để giúp ta ý thức được sự có mặt của tâm thức, để quán chiếu về sự vô thường của mọi ý niệm trong tâm thức.

---o0o---

#### **4. Quán pháp**

Lãnh vực thứ tư là quán pháp. Về phần niệm pháp, đây là pháp quán về các đối tượng của tâm thức, bao gồm các lãnh vực về thân thể, cảm thọ và tâm thức.

Trong bốn lãnh vực quán niệm, pháp căn bản làm nền tảng cho sự tu tập là pháp quán hơi thở. Phương pháp quán niệm hơi thở rất thiết thực cho cuộc sống, đơn giản, dễ hành trì, hiệu lực lại rất cao. Nuôi giữ ý thức trên hơi thở có thể giúp cho thân tâm được vững chải, phát triển định lực tập trung, duy trì được tính khí và sức khỏe. Do vậy, pháp quán niệm hơi thở được coi là trọng tâm điểm của sự tu tập bốn lãnh vực quán niệm.

Trong phần thực tập về tuệ quán ở các lãnh vực thân thọ tâm, đã có đề cập đến ít nhiều về các pháp quán vô thường, tàn hoại, giải thoát và buông bỏ. Ở đây, phương pháp quán niệm về các đối tượng của tâm thức, tức pháp quán về các pháp, được đặt trên căn bản các pháp quán vô thường và tàn hoại. Thực tập thiền quán mà không đi vào cửa ngõ của các pháp quán về vô thường thì chẳng thể nào soi thấu được bản chất thật của mọi phiền trược khổ đau và phù du khoái lạc trong cuộc đời.

Các đối tượng của tâm thức:

- năm hiện tượng ngăn che của tâm thức (ngũ triền cái)
- năm uẩn (ngũ uẩn)
- sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan (sáu nội ngoại xứ)
- bảy yếu tố của sự giác ngộ (thất giác chi)
- bốn sự thật cao quý (tứ diệu đế)

---o0o---

### ***Quán về ngũ triền cái***

Đây là 5 hiện tượng phóng túng gây nhiều trở ngại cho sự giác ngộ tâm linh, gồm ái dục, sân hận, mê muội và buồn ngủ, giao động bất an và hối hận, nghi ngờ.

#### **- Ái dục**

Hiện tượng ngăn che đầu tiên của sự giác ngộ là dục niệm. Theo quan điểm Phật giáo, dục niệm bao gồm năm phương diện tham đắm của con người (ngũ dục) là tiền của, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ. Năm nhóm ái dục này là những trở ngại rất lớn cho người hành giả trên con đường tu tập thiền quán.

Khi trong tâm chợt phát khởi một ý niệm ái dục, tâm thức chỉ cần ghi nhận rõ ràng về sự phát khởi của dục niệm đó. Ngay khi một ý niệm ái dục phát khởi và tâm thức đã giác tỉnh nhận biết được liền thì ngay đó làn sóng dục niệm cũng đã bị giảm suy. Hãy đưa tâm ý trở về với hơi thở ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào và ta biết có một dục niệm đang sinh khởi. Thở ra, ta biết ta đang thở ra và ta biết dục niệm đó đang suy diệt.

Ta quán sát và ghi nhận sự phát khởi, tăng trưởng, suy yếu và hủy diệt của dục niệm. Chỉ cần khách quan ghi nhận về điều đó. Hãy nhìn ngắm mọi dục niệm như gió thoảng như mây bay, tâm thức sẽ tìm thấy được sự bình an ít nhiều.

#### **- Sân hận**

Khi sân niệm trỗi dậy trong tâm thức, ta cần ghi nhận khách quan về sự phát khởi đó. Nhận biết trong tâm đang có một ý niệm sân hận. Cũng như phương thức đối trị về dục niệm, tâm ý hoàn toàn thụ động để ghi nhận sự việc.

Hãy bình tâm để quán sát mọi sân niệm. Hãy nhận biết một cách tỉnh thức trong suốt quá trình sinh khởi, tăng trưởng, giảm suy và hủy diệt của nó. Hãy cố gắng giữ thân tâm bình thản với lửa lòng sân niệm. Đừng nói một lời nào. Đừng suy nghĩ bất cứ điều chi. Cũng đừng làm bất cứ việc gì. Hãy đưa tâm ý trở về với hơi thở ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào và ta biết có một sân niệm đang sinh khởi. Thở ra, ta biết ta đang thở ra và ta biết sân niệm đó đang suy diệt.

Khi ý niệm giận dữ phát sinh, tâm thức tỉnh giác nhận biết được liền thì ngay đó ngọn đuốc sân hận cũng đã bị giảm suy ít nhiều. Hãy duy trì hơi thở trong ý thức. Khách quan ghi nhận mọi vận hành biến chuyển và suy diệt của sân niệm. Với hơi thở ý thức, với sức mạnh của định lực tập trung và ý thức chánh niệm, thân tâm sẽ trở nên tươi mát lại và sân niệm cũng dần tan biến đi.

### **- Mê muội và buồn ngủ (hôn trầm)**

Khi đang ngồi thiền, đôi lúc trong tâm có sự mờ mịt, tưởng thức mơ màng như buồn ngủ, ta hãy liền ý thức về điều đó. Khách quan ghi nhận về sự phát khởi của nó. Hãy đưa tâm ý trở về với hơi thở. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta biết ta đang có sự mê muội và buồn ngủ. Ngay khi nhận biết có sự mê muội phát sinh thì ánh sáng tâm thức cũng đã tự tỏ sáng.

Đối với tất cả ý niệm mơ màng buồn ngủ trôi dạt trong lúc ngồi thiền, ta chỉ cần chú tâm quán sát khách quan và ghi nhận tất cả mọi diễn biến của nó trong suốt quá trình sinh diệt. Ta an trú trong sự quán niệm “có sự mê muội và buồn ngủ đây”. Với sự ghi nhận như vậy đủ để giúp ta quán chiếu và ý thức được sự có mặt của mê muội và buồn ngủ trong tâm thức.

### **- Giao động bất an (trạo cử) và hồi hận**

Lúc đang ngồi thiền, đôi khi có những giao động trong tâm trí, cảm thức như thân xác động chuyển, gây tạo cho tâm thức bất an. Khi ấy, cảm thức của thân và tâm trong sự giao động cũng giống như đang ngồi trên con thuyền giữa biển khơi.

Khi tâm thức xao xuyến bất an, hãy cố gắng nhận biết về điều đó. Khách quan ghi nhận như vậy đúng như thật. Hãy giữ sự bình tâm để quán sát sự việc. Hãy bình thản nhẹ nhàng đưa tâm ý trở về với hơi thở. Tập trung tất cả tâm trí vào hơi thở. Thở vào, ta biết ta đang thở vào và ta biết thân thể đang

có sự giao động. Thở ra, ta biết ta đang thở ra và ta biết tâm thức đang có sự bất an.

Hãy thực tập thân nhiên để nhìn sự việc, ghi nhận về sự giao động bất an trong suốt quá trình sinh khởi và hoại diệt của nó.

Ngoài những giao động trạo cử trong khi ngồi thiền, còn có những ảnh hưởng giao động khác ở thân thể, ngay trên lời nói và trong tâm thức (làm việc cầu thả, đi đứng thiếu chính tề, hành động vụt chạt, nói năng lung tung, tư tưởng tán loạn...) Tất cả đó đều là những giao động bất an.

Lúc ngồi thiền, đôi khi tâm thức trở dậy với những ý tưởng hối hận về hành vi của mình, về công việc mình bất cẩn, về ngôn từ mình đã nói trong lúc giận dữ, về cách cư xử thô tệ với người... gây tạo cho ta những buồn phiền hối hận trong nội tâm. Đối với những ý niệm sâu ưu như vậy, tâm thức cần tỉnh giác ghi nhận về điều đó. Hãy đưa tâm ý trở về với hơi thở ý thức. Thực tập bình thân mà nhìn sự kiện từ lúc nó phát sinh, tăng trưởng, suy yếu, cho đến khi nó hoàn toàn tan biến đi.

Hãy nhìn ngắm sự kiện một cách khách quan. Không dính mắc vào đề mục ta, những việc ta đã làm, những lời ta đã nói. Chỉ cần nhận biết khách quan “đang có những ý tưởng hối hận phát sinh”. Tỉnh giác nhận biết như vậy và thân nhiên trở về với hơi thở ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào và nhận biết ta đang có sự hối hận. Thở ra, ta biết ta đang thở ra và nhận biết đang có sự ray rứt trong ta. Thực tập ghi nhận và tiếp xúc với sự hối hận một cách thân nhiên, như nước nhìn trời, như mây nhìn trăng.

Sự ghi nhận và quán sát về sự hối hận cần phải thật khách quan. Đừng suy nghĩ quá nhiều về ta. Cố gắng tỉnh giác không để bị rơi vào vòng quay náo loạn của tư duy.

Sự ghi nhận về hối hận nên hiểu là khách quan nhận biết về những sai lầm ta đã làm để không tạo dựng thêm khổ đau. Tự tâm ta quán chiếu để soi sáng tâm thức ta với ngọn đuốc giác tỉnh, để sẽ không tạo tác thêm ra những lỗi lầm cho mình cho người.

Như vậy, sự nhận biết về hối hận không phải để ưu tư ray rứt mà trở lại xâu xé cõi lòng. Cần tỉnh biết mà ngắm nhìn từng đợt sóng sâu ưu đó.

Bất cứ sự giao động nào gây tạo cho tâm thể bất an, hãy liền nhận biết đúng như vậy. Biết đang có sự giao động. Biết đang có sự bất an. Chỉ khách quan

nhận biết như vậy, thể thôi. Không chạy đuổi phân tích sự kiện. Hãy đưa tâm ý nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Chỉ hơi thở đây là vấn đề tối quan trọng mà ta phải để hết tâm sức vào sự an trú. Cố gắng không nghĩ gì khác, cũng không bận tâm về bất cứ điều gì khác. Tâm trí chỉ cần ghi nhận sáng suốt, nhận biết rõ ràng ngay khi vọng tưởng phát sinh, tăng trưởng, suy yếu và tan biến. Thản nhiên mà nhìn sự kiện phát khởi đổi thay trong từng mỗi phút giây vô thường.

Nếu có một ý nghĩ trôi dạt, nhận biết “có một ý nghĩ”, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Nếu có một cảm giác phát sinh, nhận biết “có một cảm giác”, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Có sự giao động trên thân xác, ta nhận biết thân xác đang có sự giao động. Có sự bất an trong tâm thức, ta nhận biết tâm thức đang có sự bất an. Rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Thực tập bình thản trong ý thức đó. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức và thản nhiên mà nhìn sự việc.

Mọi ý tưởng có sinh có diệt. Sự giao động có đến có đi. Cảm thức có phát khởi có tan biến. Những gì đến cứ để nó đến, không xao xuyên mẩn ua. Những gì đi cứ để nó đi, không nuối tiếc sâu tư. Hãy thực tập nhận định sự kiện như thiền sư Shunryu Suzuki - “chính người đã tạo dựng ra những làn sóng trong tâm tư người, nếu cứ thản nhiên để tâm trí như bình thường thì tâm trí sẽ tự trở thành vắng lặng” (zen mind). Một ý tưởng khởi dậy, một cảm thức phát sinh, tất cả cũng chỉ là những trôi dạt diệt sinh vô thường của các ý niệm.

Sự ghi nhận về giao động bất an không những chỉ thực tập trong lúc ngồi thiền mà phải tinh biết ghi nhận về điều đó trong mọi thời lúc. Khi đang đi, đang ngồi, đang nằm, đang đứng, hay đang làm việc, nếu tâm thức bất an, thần trí giao động, hãy liền tinh biết ghi nhận về điều đó. Những khi không còn sự giao động bất an, tâm trí cũng nhận biết sáng suốt như vậy. Hãy cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức. Hãy nhìn vào tâm thức mình để thấy rõ sự sinh khởi và hoại diệt của mọi vọng động biến sinh.

## **Ma cảnh**

Riêng về phần giao động bất an, cần nói thêm về các cảnh giới huyền ảo gây tác hại đến tâm thức, tạo cho tâm trí bất an và sợ hãi. Đó là kinh nghiệm khi đi vào thiền định, ở giai đoạn khi mà hơi thở trở nên vi tế, tâm thể vắng lặng, tinh thoảng có những cảnh giới khác nhau xuất hiện trong tâm thức.

Hãy kinh nghiệm lấy chính mình: Trong bất cứ cảnh giới nào, tốt đẹp, xấu ác, siêu nhiên, hay ghê gớm, cũng phải thật bình tâm quán chiếu “tất cả các pháp đều như mộng huyễn” - nhất thiết chư pháp giai như huyễn (ngộ tánh luận). Hãy quán chiếu đây chỉ là những tướng vọng lung linh của nội thức. Tất cả không có thật. Chỉ ảo ảnh, chỉ tưởng suy, gây ra những biến hình muôn trạng. Những gì có hình tướng đều là giả dối hư tạo (phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng - kim cang).

Hãy cố gắng định tĩnh. Khách quan ghi nhận rằng: “có một cảnh giới ảo tưởng đang phát sinh”. Rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Hãy cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức. Tĩnh biết rằng tất cả cảnh giới đều là huyễn mộng. Hãy tĩnh biết: “tất cả những gì có hình tướng, như chiêm bao huyễn ảo, như bọt nước bóng mờ, như sương rơi, như ánh chớp, phải luôn xem là vậy” (nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn bào ảnh, như lộ diệc như điện, ung tác như thị quán - kim cang).

### **- Nghi ngờ**

Đây là hiện tượng ngăn che thứ năm trong ngũ triền cái. Có thể sự nghi ngờ trở dậy trong lúc ngồi thiền nhưng cũng có thể phát khởi trong mọi thời lúc khác. Tất cả bao gồm những nghi ngờ về lời kinh Phật, về chân lý Như Lai, về công phu hành trì, về kinh nghiệm thiền tập, về những sự việc đã xảy ra, về những người chung quanh. Tất cả đều xem như sự nghi ngờ phát sinh từ tâm thức.

Những khi trong tâm có sự nghi ngờ, ta liền nhận biết như vậy. Chú tâm quán sát và ghi nhận sự diễn biến của các ý niệm nghi ngờ. Nhận biết về quá trình sinh khởi và hoại diệt của nó bằng tất cả sự sáng suốt. An trú trong sự quán niệm “có sự nghi ngờ đây”, như vậy đủ để giúp ta quán chiếu và ý thức được sự có mặt của nghi ngờ trong tâm thức.

Cố gắng không để bị vướng mắc trong nội dung của sự nghi ngờ. Không chạy đuổi theo nó. Không phân tích mổ xẻ vấn đề. Cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta ý thức rõ ràng về từng hơi thở. Tâm trí chỉ cần ghi nhận khách quan “đang có sự nghi ngờ trong tâm thức”, thế thôi. Hãy thực tập an nhiên tiếp xúc với mọi biến động của tâm thức.



## **Quán về ngũ uẩn**

Thực tập quán chiếu về sự bám víu vào ngũ uẩn và sự ràng buộc của các nội ngoại xứ là những bước thực tập chính yếu trong quá trình quán niệm về các đối tượng của tâm thức. Lãnh vực đầu tiên của ngũ uẩn là sắc. Tự mình quán niệm như sau: “đây là hình sắc, đây là sự phát sinh của hình sắc, đây là sự hủy diệt của hình sắc”.

Sắc ở đây có nghĩa là thân xác, do tứ đại đất nước lửa gió hợp thành, trong đó có gan, tim, máu, mồ, hơi thở, nhiệt... Khi xác thân bị hủy diệt, các cấu thể từ thân xác trở về với vũ trụ. Không có sự thêm. Không có sự bớt. Không có sự được. Không có sự mất. Hãy quán chiếu: “năm uẩn như mây bay qua rồi bay lại” (ngũ ấm phù vân không khứ lai - chứng đạo ca). Hãy chú tâm quán sát về quá trình sinh khởi và hoại diệt của hình sắc. Tất cả mọi vật thể đều không có tự tánh riêng biệt. Tất cả đều không. Như thiền sư Shunryu Suzuki đã nhận định: “cái mà chúng ta gọi là “tôi” chỉ là cánh cửa đóng đưa đang di động khi chúng ta hít vào và khi chúng ta thở ra” (zen mind).

Nếu như thân xác một mai bị tan hoại, tim gan rời về cho đất, hơi thở rời về cho gió, sức nóng trong cơ thể rời về cho lửa, mồ máu rời về cho nước... rồi thì thân xác đây không còn gọi là thân xác nữa. Đó là sự tan rã của hình sắc. Tất cả và tất cả đều không có tự tánh. Mọi sự việc đều vô thường biến đổi. Đó là bản chất thật của cuộc đời. Sắc tức là không, không tức là sắc. Không có gì thêm, không có gì bớt. Không có gì tăng, không có gì giảm. Tất cả chỉ là sự biến dịch và trở về. Với sự hành trì tinh chuyên pháp niệm thân, có thể đạt được sự hiểu biết lớn về tánh không, khổ và vô ngã của sắc uẩn.

Lãnh vực thứ hai trong ngũ uẩn là thọ. Tự mình quán niệm như sau: “đây là cảm thọ, đây là sự phát sinh của cảm thọ, đây là sự hủy diệt của cảm thọ”.

Như đã trình bày nơi phần niệm thọ, cảm thọ là những xúc cảm thọ nhận, gồm các cảm giác dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu cũng không khó chịu. Cảm thọ phát khởi do sự tiếp xúc của sáu căn với sáu trần. Sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Sáu trần là hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm và tư tưởng. Mắt thấy sắc màu nên sinh mến chuộng, tai nghe tiếng chửi nên sinh buồn khổ, mũi ngửi mùi hôi nên sinh khó chịu, lưỡi nếm vị ngọt nên sinh ưa thích, thân xúc chạm vật thể nên sinh mến yêu, ý khởi niệm phiền lo nên sinh sợ hãi. Với sự hành trì pháp niệm thọ thật tinh

chuyên và đúng phương pháp, ta có thể đạt được sự hiểu biết lớn về tánh vô thường, khổ và vô ngã của thọ uẩn.

Riêng trong pháp hành thiền tứ niệm xứ, không cần dùng đến óc suy nghiệm (chiếu kiến) để phân tích tự tánh không của ngũ uẩn như trong bát nhã tâm kinh (Ngài Quán tự tại bồ tát thực hành sâu xa trí tuệ bát nhã, ngài soi thấy năm uẩn đều không, liền vượt qua tất cả mọi khổ nạn - tâm kinh).

Ở đây, ta chỉ cần tỉnh biết sáng suốt và ghi nhận rõ ràng về từng cảm giác đang thọ nhận ngay lúc nó phát sinh, tăng trưởng, suy yếu, cho đến khi bị hủy diệt. Như khi nhận biết mình đang có một cảm giác sợ hãi thì ngay đó sự sợ hãi đã bị giảm suy bởi ảnh hưởng của sự định tĩnh có được từ hơi thở ý thức. Ta khách quan quán sát và ghi nhận sáng suốt về sự kiện để trực nghiệm bản chất vô thường và tánh không của cảm thọ, để không còn bám víu vào những phù du ngũ uẩn trong cuộc đời.

Lĩnh vực thứ ba trong ngũ uẩn là tướng. Tự mình quán niệm như sau: “đây là tri giác, đây là sự phát sinh của tri giác, đây là sự hủy diệt của tri giác”.

Tướng có nghĩa là tri giác, tức sự nhận biết của các giác quan, phát sinh từ sự tiếp xúc của sáu căn với sáu trần.

- mắt thấy hình sắc
- tai nghe âm thanh
- mũi ngửi mùi hương
- lưỡi nếm các vị
- thân xúc chạm vật thể
- ý biết các tư tưởng

Do có mắt và hình sắc, mắt tiếp xúc với hình sắc mà phát sanh sự nhận biết về cái thấy. Do có tai và âm thanh, tai tiếp xúc với âm thanh mà phát sanh sự nhận biết về cái nghe. Do có mũi và mùi hương, mũi tiếp xúc với mùi hương mà phát sanh sự nhận biết về cái ngửi. Do có lưỡi và vị nếm, lưỡi tiếp xúc với vị nếm mà phát sanh sự nhận biết về cái nếm. Do có thân và vật thể, thân tiếp xúc với vật thể mà phát sanh sự nhận biết về sự xúc chạm. Do có tâm ý và tư tưởng, tâm ý tiếp xúc với tư tưởng mà phát sanh sự nhận biết về các ý niệm.

Ta quán sát và ghi nhận đây là tri giác, đây là sự phát sinh của tri giác, do bởi có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng mà có được sự nhận biết của tri giác.

Lãnh vực thứ tư trong ngũ uẩn là hành. Tự mình quán niệm như sau: “đây là sự vận hành tâm tư, đây là sự phát sinh của sự vận hành tâm tư, đây là sự hủy diệt của sự vận hành tâm tư”.

Hành có nghĩa là tâm tư, tức sự vận hành lưu chuyển của các luồng tư tưởng phát khởi và diễn biến liên tục trong tâm thức. Dòng suy tưởng không bao giờ ngừng nghỉ. Hết ý niệm này đến suy tưởng khác. Vừa nghĩ đến ý tưởng này thì ý tưởng kia đã tan biến. Vừa nghĩ đến ý tưởng nọ thì ý tưởng kia đã lặn chìm. Đây là sự phát sinh của tâm tư. Đây là sự hủy diệt của tâm tư. Những niệm tưởng nghĩ suy sinh diệt vô cùng tận.

Hành trì pháp niệm tâm nghiêm mật và đúng phương thức, có thể đạt được sự hiểu biết lớn về tánh vô thường, khổ và vô ngã của tướng uẩn, hành uẩn và thức uẩn.

Lãnh vực thứ năm trong ngũ uẩn là thức. Tự mình quán niệm như sau: “đây là ý thức phân biệt, đây là sự phát sinh của ý thức phân biệt, đây là sự hủy diệt của ý thức phân biệt”.

Thức có nghĩa là ý thức hiểu biết phân biệt về sự việc. Thức phát sinh do sự tiếp xúc của sáu căn với sáu trần. Tất cả bao gồm có sáu loại:

- nhãn thức (sự phân biệt của mắt)
- nhĩ thức (sự phân biệt của tai)
- tỷ thức (sự phân biệt của mũi)
- thiệt thức (sự phân biệt của lưỡi)
- thân thức (sự phân biệt của thân)
- ý thức (sự phân biệt của ý)

Khi mắt nhìn thấy hình thể vật sắc, tâm có sự nhận biết về hình sắc (tướng) và có sự phân biệt đẹp xấu trắng đen (thức).

Khi tai nghe thấy một tiếng động, tâm có sự nhận biết về âm thanh (tướng) và phân biệt loại âm thanh gì, lớn nhỏ, ồn náo hay dễ chịu (thức). Khi mũi ngửi thấy mùi hương, tâm có sự nhận biết về mùi hương (tướng) và có sự phân biệt thơm hôi (thức).

Khi lưỡi nếm mùi vị, tâm có sự nhận biết về mùi vị (tướng) và phân biệt mặn ngọt hay đắng nồng ra sao (thức). Khi thân có sự sờ chạm vào một vật thể, tâm có sự nhận biết về sự xúc chạm (tướng) và có sự phân biệt vật đó là vật gì, lớn hay nhỏ, mềm hay cứng (thức). Khi tâm ý sinh khởi một ý tưởng,

tâm có sự nhận biết về ý niệm (tưởng) và phân biệt ý niệm đó tốt hay xấu, thiện hay ác (thức).

Ta khách quan quán sát và ghi nhận “đây là năm uẩn” “đây là sự phát sinh của năm uẩn” “đây là sự hủy diệt của năm uẩn”, do bởi có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (sáu căn) tiếp xúc với hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng (sáu trần) mà có sự nhận biết của tưởng, có sự lưu chuyển tâm tư của hành, có sự phân biệt của thức.

Từ sự quán sát khách quan về ngũ uẩn, ta ghi nhận về sự ràng buộc của sáu căn và sáu trần, để soi thấu bản chất vô thường vô ngã của sáu nội ngoại xứ, để không còn bám víu chấp chặt vào năm uẩn.

---o0o---

### ***Quán về sáu nội ngoại xứ***

Bước kế tiếp là quán niệm về sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan. Sáu giác quan là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Sáu đối tượng của giác quan là hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm và tư tưởng.

Những ràng buộc của sáu nội ngoại xứ:

- sự ràng buộc của mắt và hình sắc
- sự ràng buộc của tai và âm thanh
- sự ràng buộc của mũi và mùi hương
- sự ràng buộc của lưỡi và vị nếm
- sự ràng buộc của thân và xúc chạm
- sự ràng buộc của ý và tư tưởng

Khi mắt nhìn thấy sự vật là do bởi có mắt và có sự vật, có sự tiếp xúc của mắt với sự vật nên ta có sự thấy biết của mắt (tưởng) và nhận thức phân biệt về sự vật (thức). Đây là sự ràng buộc tạo nên do mắt tiếp xúc với hình sắc. Khi ý thức về sự ràng buộc, hãy ghi nhận sự thấy biết phân biệt của tâm thức. Ý thức khách quan và tỉnh biết từ lúc sự ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, do bởi sự tiếp xúc của mắt với hình sắc. Khi ý thức được sự ràng buộc đang phát sinh, hãy tập trung tâm trí vào hơi thở, quán chiếu rằng mắt và hình sắc không có tự tánh riêng. Và khi sự ràng buộc bị suy yếu và tan biến đi, ta cũng ý thức về điều đó. Về những lãnh vực khác của sáu nội ngoại xứ cũng tương tự như vậy.

Khi tai nghe thấy một âm thanh là do bởi có tai và có âm thanh, có sự tiếp xúc của tai với âm thanh, gây tạo cho tâm thức sự nghe biết (tưởng) và nhận thức phân biệt về âm thanh (thức).

Khi mũi ngửi thấy một mùi hương là do bởi có mũi và có mùi hương, có sự tiếp xúc của mũi với mùi hương, gây tạo cho tâm thức sự ngửi biết (tưởng) và nhận thức phân biệt về mùi hương (thức).

Khi lưỡi nếm biết một vị nếm là do bởi có lưỡi và có vị nếm, có sự tiếp xúc của lưỡi với vị nếm, gây tạo cho tâm thức sự nếm biết (tưởng) và nhận thức phân biệt về vị nếm (thức).

Khi thân chạm biết vật thể là do bởi có thân và có vật thể, có sự tiếp xúc của thân với vật thể, gây tạo cho tâm thức sự chạm biết (tưởng) và nhận thức phân biệt về vật thể (thức).

Khi tâm ý khởi biết có một niệm tưởng là do bởi có tâm ý và có tư tưởng, có sự tiếp xúc của ý với tư tưởng, gây tạo cho tâm thức sự khởi biết về tư tưởng (tưởng) và nhận thức phân biệt về các ý niệm (thức).

Thí dụ, về sự ràng buộc của mắt và hình sắc, khi nhìn thấy một cô gái trẻ đẹp với thân hình duyên dáng và nụ cười hồn nhiên (ảnh hưởng từ bên ngoài) gây tạo cho ta một sự mê thích của dục tính (ảnh hưởng bên trong). Về sự ràng buộc của tai và âm thanh, khi nghe một âm thanh chửi bới (ảnh hưởng từ bên ngoài) gây tạo cho ta sự nghe hiểu và cảm giác khó chịu (ảnh hưởng bên trong).

Trong kinh kim cang, Đức Phật đã thuyết giảng về yếu nghĩa của việc sanh tâm không trụ nơi sáu trần:

“bất ưng trụ sắc sanh tâm  
bất ưng trụ thanh hương vị xúc pháp sanh tâm  
ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”

Chẳng nên trụ vào hình sắc mà sanh tâm, chẳng nên trụ vào âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng mà sanh tâm, nên trụ vào chỗ không chỗ trụ để mà sanh tâm.

Theo tinh thần kinh bốn lãnh vực quán niệm, an trụ tâm mà Đức Phật đã đề cập trong kinh kim cang có nghĩa là tâm khởi niệm không chấp chặt vào sáu trần, không vướng kẹt nơi cái thấy ở màu sắc, nơi cái nghe ở âm thanh, nơi

cái ngửi ở mùi hương, nơi cái nếm ở mùi vị, nơi cái cảm biết từ sự xúc chạm của xác thân, nơi ý thức phân biệt của suy tưởng. An trụ như thế gọi là trụ tâm vào chỗ không chỗ trụ, nghĩa là không chấp chặt vào trần cảnh mà sanh tâm thanh tịnh vậy. Con đường thánh đạo để hành giả nương dựa vào đó tu tập sống tỉnh thức, an trụ tâm trong ý thức chánh niệm, vượt bỏ sự bám víu vào ngũ uẩn - đó là con đường của tứ niệm xứ, tức bốn lãnh vực quán niệm.

Khi quán niệm về sự ràng buộc của các giác quan và các đối tượng của giác quan, hãy khách quan ghi nhận sự gây tạo ảnh hưởng của nó đến tâm thức và cảm thọ. Ta ý thức sự ràng buộc ngay khi nó bắt đầu phát sinh, tăng trưởng, suy yếu, cho đến khi bị hủy diệt hoàn toàn. Ta an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt của nó để thấy rõ bản chất vô thường của sự ràng buộc nơi các giác quan. Ta quán niệm rằng “có sáu giác quan đây” “có sáu đối tượng của giác quan đây” và tất cả chỉ là sáu giác quan, sáu đối tượng của giác quan. Với sự quán niệm như vậy đủ để giúp ta ý thức được sự có mặt của các pháp đối tượng của tâm thức.

---o0o---

### ***Quán về thất giác chi***

Bước tiếp đó là quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ (thất giác chi / thất bồ đề phần). Bảy yếu tố của sự giác ngộ bao gồm chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, hoan hỷ, khinh an, định và xả.

#### **- Chánh niệm**

Yếu tố giác ngộ đầu tiên là chánh niệm. Chánh niệm là ý thức sáng suốt và giác tỉnh về những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại.

Những khi tâm thức có chánh niệm, ý thức mình đang có chánh niệm. Trong pháp hành thiền tứ niệm xứ, sự quán niệm phải được dựa trên tinh thần vô ngã, không có sự liên hệ buộc ràng với cái nhìn về “ta” “của ta”. Đó là vấn đề căn bản của sự ghi nhận sáng suốt và quán sát khách quan, rất quan trọng cho sự hành trì tu tập đúng phương thức. Đây cũng là điều căn bản trong việc thực tập vô ngã - “học đạo của Phật là học về chính mình, học về chính mình là quên đi chính mình” (three pillars of zen).

Khi tâm thức không có chánh niệm, ta cũng nhận biết về điều đó. Duy trì hơi thở trong ý thức, nhận biết tâm thức mình không có chánh niệm. Khi có ý thức sáng suốt để nhận biết về việc mình không có chánh niệm thì ngay phút

giây đó chánh niệm đã đang bắt đầu được thiết lập trong tâm thức. Hãy tỉnh biết với ý thức chánh niệm ngay đó để nhận biết rằng tâm mình đang có chánh niệm. Đây chính là giây phút tỉnh thức để quán chiếu về yếu tố chánh niệm đang phát sinh. Hãy khách quan quán sát và ghi nhận từ khi chánh niệm chưa phát sinh, nay đang bắt đầu phát sinh. Nếu đã phát sinh, bây giờ đang bắt đầu thành tựu.

### **- Trạch pháp**

Yếu tố giác ngộ thứ hai là trạch pháp. Trạch pháp là sự quyết trạch về các pháp, nghĩa là sự nghiên cứu tìm hiểu về Phật pháp. Như khi đọc kinh tứ niệm xứ, ta cố gắng tìm hiểu ý nghĩa huyền diệu của từng câu từng chữ trong bài kinh, bằng cách thọ trì đọc tụng hằng đêm để cố gắng thể nhập mọi nghĩa lý. Tất cả như vậy đều được xem là trạch pháp.

Khi yếu tố quyết trạch chưa phát sinh, nay đang phát sinh, ta ý thức rõ ràng về điều đó. Khách quan ghi nhận trong tâm đang có sự quyết trạch về các pháp. Ngay khi không có sự quyết trạch về các pháp, ta cũng nhận biết tỉnh giác về điều đó.

Với ánh sáng chánh niệm, ta ý thức tâm mình còn thiếu sót yếu tố trạch pháp, ta suy xét để phát triển sự thiếu sót đó, đưa đến sự phát sinh yếu tố trạch pháp. Và khi trạch pháp đã phát sinh, sẽ đi đến thành tựu. Do bởi trạch pháp thành tựu, ta thấu hiểu được ý nghĩa của lời kinh tâm yếu và phương thức hành trì, để áp dụng vào đời sống tu trì.

### **- Tinh tấn**

Yếu tố giác ngộ thứ ba là sự tinh tấn. Như đã đề cập ở phần đầu, yếu tố tinh tấn rất quan trọng trong quá trình tu tập tứ niệm xứ. Thực tập quán niệm mà thiếu sự tinh chuyên thì khó thể thành đạt được ý nguyện. Hãy nỗ lực tu tập. Hãy kiên nhẫn hành trì. Thực tập sống tỉnh thức trong từng sát na. Sống trong hành động hiện tại.

Khi thực tập bốn pháp quán niệm nghiêm túc và cần mẫn, ta ý thức được tâm mình đang có sự tinh tấn hành trì. Khi có yếu tố tinh tấn, ta ý thức mình có tinh tấn. Khi không có tinh tấn, ta ý thức mình không có tinh tấn. Ta ý thức về sự tinh tấn ngay khi nó bắt đầu phát sinh. Khi đã phát sinh, ta ý thức về sự thành tựu của nó. Ta an trú trong sự quán niệm “có sự tinh tấn đây”, như vậy đủ để giúp ta quán chiếu và ý thức được sự có mặt của yếu tố tinh tấn trong tâm thức.



## **- Hoan hỷ**

Yếu tố giác ngộ thứ tư là sự hoan hỷ. Do bởi chánh niệm phát khởi và thành tựu, tâm trí ta sáng suốt ghi nhận sự việc, cố công nghiên cứu tìm học Phật pháp. Những yếu chỉ lời kinh được tỏ bày trong ánh sáng trí tuệ, bản thân nỗ lực tinh chuyên hành trì, thực tập sống trong từng sát na. Ta tỉnh biết và ghi nhận sáng suốt về mọi sự việc đang diễn biến trong giờ phút hiện tại. Ta ý thức sống trong từng mỗi hơi thở, trong từng nhịp đập con tim, trong mọi tư thế và cử động của thân thể, trong mọi diễn biến vận hành của tâm tư. Ta thực tập sống tỉnh thức trong mọi phút giây.

Ánh đuốc chánh niệm sáng soi đưa đến sự chứng nghiệm về bản chất vô ngã của mọi sự thể và lý nghĩa vô thường của cuộc đời người. Tâm thức sáng tỏ trong hân hoan vui mừng, đưa đến sự phát sinh của yếu tố hoan hỷ.

Khi yếu tố hoan hỷ bắt đầu phát sinh, ta ý thức về sự phát sinh của nó. Và khi đã phát sinh, ta ý thức về sự thành tựu của nó. Ta an trú trong sự quán niệm “có sự hoan hỷ đây”, như vậy đủ để giúp ta quán chiếu và ý thức được sự có mặt của yếu tố hoan hỷ trong tâm thức.

## **- Khinh an**

Yếu tố giác ngộ thứ năm là sự khinh an, tức cảm giác thanh thoi nhẹ nhàng trong tâm thức. Trước hết là yếu tố chánh niệm đã thành tựu, đưa đến sự tăng trưởng yếu tố trạch pháp và sự tinh tấn phát sinh và thành tựu. Sau đó, sự hoan hỷ bắt đầu phát khởi và đi đến thành tựu, thân tâm cảm nhận những thư thái nhẹ nhàng và bình an. Mọi sự vận hành của thân tâm trong vững chãi, tâm trí thanh thoi và thư thái, đưa đến yếu tố khinh an phát sinh.

Khi sự khinh an bắt đầu phát sinh, hãy tỉnh giác và nhận biết về điều đó. Ta ý thức tâm mình đang có sự khinh an. Khi yếu tố khinh an thành tựu, ta ý thức rõ ràng về sự thành tựu của nó. Khi yếu tố khinh an đã thành tựu, thân tâm cảm nhận sự nhẹ nhàng, ung dung và vững chãi. Hơi thở ý thức trong từng mỗi phút giây tĩnh lặng.

## **- Định**

Yếu tố giác ngộ thứ sáu là định. Từ sự thành tựu của các yếu tố giác ngộ căn bản đã đưa đến sự thành tựu của yếu tố khinh an. Khi sự khinh an thành tựu, sẽ đưa đến sự phát sinh của yếu tố định. Ngay giờ đây, mọi hơi thở vào ra trong ý thức. Tâm thể vắng lặng tịch tĩnh. Vọng tưởng động lắng. Tâm thức

bình an như mặt hồ thu sớm. Chánh niệm sáng tỏ trong từng mỗi hơi thở, trong từng mỗi sát na của cuộc sống. Đây là giai đoạn yếu tố định đang bắt đầu thành tựu.

Trong phần niệm tâm, yếu tố định đã được đề cập chi tiết. Ở đây, chỉ xin nhấn mạnh, yếu tố định được xem như hoa trái của sự giác tỉnh. Khi tâm thức có định, ta ý thức rõ ràng tâm thức đang có định. Khi tâm thức không có định, ta cũng ý thức rõ ràng tâm thức không có định.

Ta ý thức về sự định tâm từ khi nó chưa phát sinh, nay đang phát sinh. Khi phát sinh, ta ý thức về sự phát sinh của nó. Và khi thành tựu, ta ý thức rõ ràng về sự thành tựu của nó.

### - Xả

Yếu tố giác ngộ cuối cùng là hành xả, tức sự buông bỏ. Khi định lực phát triển, lúc đó tâm trí đi vào sự tịch tĩnh vắng lặng không một móng niệm. Khi ấy, tâm thức hoàn toàn thật sự buông xả tất cả. Thân và tâm không còn bị trói buộc vào bất cứ gì trong cuộc đời. Ta sống tự tại ung dung với đất trời như mây đi như gió về – “nhập triều tùy thủy” (thông tay vào chợ – thập mục ngư đồ). Ta sống trong cuộc đời nhưng không bị cuộc đời làm nhiễu loạn sâu tư. Những sự việc biến động chung quanh cũng không làm chao động não tâm (“bất dĩ ngoại vật động kỳ tâm”).

Người hành giả sống ung dung và thản nhiên như mây như gió, thanh thản như ngọn cỏ như lá hoa, điềm nhiên như hạt nắng chiều tà, tự tại như giọt sương rơi sớm. Không bị hoàn cảnh trói buộc. Không bị vọng tưởng gây nhiễu phiền. Không nao động trong hiện tại. Không bồn loạn phân tâm với sự đời.

Do bởi sống an nhiên và tỉnh thức, trực nghiệm sự nhiệm màu của tạo hóa, ý nghĩa và sự hiện hữu của đời người. Sự sống chết cũng không luống hê bận tâm – “túng ngộ phong đao thường thân thân, giả nhiên độc dược giả nhân nhân” - nếu gặp gươm đao vẫn cứ đùa giỡn, ví nhằm thuốc độc vẫn cứ an nhiên (chứng đạo ca). Sống trọn vẹn với chính ta, hoan hỷ an vui trong hiện tại. Sống và thật sự sống trong từng sát na nhiệm màu của cuộc sống.

Sống vẫn sống, sống để sống, sống thật sự với cuộc sống nhưng không chấp chặt vào đó – “hòa kỳ quang, đồng kỳ trần, vô vi nhi vô bất vi” của Lão Tử nào có khác chi (hòa chung ánh sáng, đồng cùng bụi bặm, không làm nhưng không có gì không làm). Một cái phát tay rũ sạch tất cả mọi nhiễu phiền. Thong dong tự tại. An nhiên tịch tĩnh. “không dứt trừ vọng tưởng cũng

không cầu chân giác” (chứng đạo ca). Sống hoàn toàn với cái tâm “không không”. Đó là yếu chỉ “vô tướng vô không vô bất không” trong chứng đạo ca của đại sư Huyền Giác (không hình tướng, không phải không, cũng không phải chẳng không).

Khi biết tâm thức có sự buông xả hay không có buông xả, ta đều nhận biết đúng như vậy. Ta ý thức ngay khi sự buông xả phát sinh, ý thức về sự tăng trưởng của nó, sự thành tựu của nó. Yếu tố hành xả đưa đến sự thanh thoi và giải thoát hoàn toàn cho tâm thức. Nó là điểm linh quang của trí tuệ. Đại sư Huyền Giác đã chỉ rõ tinh túy của sự hành thiền là yếu tố buông xả - “thị dĩ thiền môn liễu khước tâm” - cho nên thiền học dạy buông hết (chứng đạo ca). Điều đó có nghĩa là tiến lên một bước nữa trên sự buông xả để xả cái xả, buông bỏ cái buông bỏ vậy.

---o0o---

### ***Quán về tứ diệu đế***

Bước kế tiếp, thực tập quán niệm về bốn sự thật cao quý.

#### **- Khổ đế**

Sự thật cao quý thứ nhất là khổ đế, tức sự khổ đau của con người: “khi sự kiện là đau khổ, hành giả quán niệm đây là đau khổ”.

Tất cả những gì trên thế gian vô thường này đều là khổ. Mọi sự việc luôn biến dịch đổi dời – “sinh sinh chi vị dịch” (sinh ra sinh ra mãi nên gọi là biến dịch - kinh dịch). Không một hình tướng nào, một tướng suy nào nằm nguyên một trạng thái (“vật cùng tác biến, vật cực tác phản” là vậy - vạn vật đến chỗ cùng sẽ biến đổi, mọi vật đến điểm cuối sẽ quay lại). Đó là chân lý biến dịch vô thường của vạn vật. Và bởi sự vô thường biến đổi luôn có mặt trên cuộc đời đã gây tạo biết bao đổi thay, từ sinh khởi, rồi biến thể, rồi hư hoại, do đó nên có sự đau khổ. Khi đã biến thể, đã hư hoại, tất phải tan biến với thời gian nên cuối cùng tất cả đều là không. Tất cả mọi sự thể đều không có tự tánh riêng biệt.

Khi nhìn sự việc, quán chiếu sự việc và cảm nhận sự việc là đau khổ, ta ý thức rõ ràng “đây là đau khổ”. Sự đau khổ của con người kể cả tinh thần lẫn thể xác có tới 84.000 thứ phiền não, không thể nào nói hết cùng tận được. Từ lúc mới sinh ra, ngay đại cát tiếng khóc chào đời thì đó đã là khổ rồi. Lớn lên, già yếu, bệnh tật, chết đi... tất cả đều là khổ. Người mình thương mà

phải xa lìa cũng là khổ. Những mong cầu mơ ước không đạt được cũng là khổ. Kẻ oán thù mà phải sống chung cũng là khổ. Những không chế buộc ràng gắn liền với thân xác ngũ uẩn đây cũng đều là khổ.

Những khi mắt chứng kiến sự kiện xảy ra trong cuộc đời, cảm nhận sự khổ của chính mình, ta tỉnh biết ghi nhận về điều đó và tập trung quán chiếu về sự khổ. Biết rằng “đây là đau khổ”. Cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Dùng hơi thở làm nền tảng để nuôi giữ sự tỉnh thức, để nhìn sâu vào sự kiện, để thấy rõ sự đau khổ và gốc nguồn của đau khổ.

### **- Tập đế**

Chân lý cao cả thứ hai là tập đế, tức nguyên nhân của sự đau khổ: “khi sự kiện là nguyên nhân đưa đến đau khổ, hành giả quán niệm đây là nguyên nhân đưa đến đau khổ”.

Khi quán chiếu về sự khổ, ta nhìn thấy được nguyên nhân đưa đến sự đau khổ cho con người. Những ái dục tham mê, những oán hờn ganh ghét, những si mờ chấp ngã, những nghi oan ngờ vực, những ngã mạn cao ngạo, những ác kiến tà ý... Tất cả vậy đều là những nguyên nhân gây tạo nên sự đau khổ cho con người.

Ngay cả sự chấp dính buộc ràng của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý với hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng cũng đều là những khổ đau dày xé tâm linh con người. Trong kinh phú lâu na, Phật đã thuyết: “mắt thấy sắc đuổi theo chấp chặt là đau khổ, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý duyên pháp, tất cả chấp chặt đuổi theo đều là đau khổ”.

Cũng như thân xác do tứ đại hợp thành, do duyên mà sinh khởi, hết duyên lại hoại tàn. Nhưng nếu ta cứ chấp chặt vào đó và cho thân xác là mãi của ta thì đó là u mê khổ ải. Cũng như cố chấp mà nhận lầm vọng tưởng là tâm ta, mãi sống với những nghĩ suy tham cuồng, gây tạo biết bao nghiệp chướng ưu phiền. Đau khổ cũng bởi từ sự chấp chặt cuồng mê nơi thân tâm mãi mãi không thôi (“ám giới sáu trần dấy, ách nạn nghiệp theo kè” - thiếu thất lục môn).

Khi cảm nhận sự khổ, hãy quán chiếu để nhìn thấy rõ nguyên nhân đã đưa đến sự đau khổ cho con người. Duy trì sự quán niệm trong hơi thở ý thức. Ta biết ta đang thở vào. Ta biết ta đang thở ra. Ta chú tâm quán sát mọi gốc

nguồn của sự kiện, để thấy rõ bản chất của đau khổ và nguyên nhân đã đưa đến đau khổ. Ta quán niệm “đây là nguyên nhân đưa đến đau khổ”.

### - Diệt đế

Chân lý cao cả thứ ba là diệt đế, tức sự chấm dứt của đau khổ: “khi sự kiện là sự chấm dứt đau khổ, hành giả quán niệm đây là sự chấm dứt đau khổ”.

Do bởi quán chiếu về đau khổ, ta nhận hiểu và thấy rõ gốc nguồn của đau khổ, nguyên nhân đã đưa đến sự đau khổ cho con người. Ngay đây, nếu bản thân nỗ lực tiêu trừ những tà kiến của sự chấp ngã thì tâm trí cũng sẽ vơi đi ít nhiều thống khổ.

Khi đau khổ đã thật sự chấm dứt thì con đường giải thoát là trước mắt. Điều đó được hiểu như một chân lý niết bàn tuyệt đối của tâm linh con người. Đó là sự bình an và tự tại vô ngại của tâm thức.

Chúng ta, nếu như cứ mãi chấp chặt xác thân là của ta chơn thật, mãi đắm mê thân xác, mãi bám víu và tiếc thương thì ta vẫn mãi khổ đau phiền não. Sự bám víu vào thân xác cũng là gốc nguồn của sự sợ hãi. Như trong đạo đức kinh – “ngô sở dĩ hữu đại hoạn giả, vi ngô hữu thân, cập ngô vô thân, ngô hữu hà hoạn!” (ta sở dĩ có lo lớn là vì ta có thân, nếu ta không có thân, ta nào có lo). Hãy nhận thức rằng: Sống là sống trong cuộc đời, là sống với xác thân đây, nhưng tâm trí không bám chặt vào tham đắm, không quay cuồng trong bão gió lòng đời. Sống là để sống trong đời. Không nhầm chán sự sống. Không mê lụy sắc thân. Đó là sống đúng với ý nghĩa của cuộc sống làm người.

Thân xác đây, theo duyên mà hình thành, hết duyên mà hư hủy. Có đó rồi mất nó. Biết vậy, nên tâm đừng quá nuôi tiếc khi phải mất thân. Đây không những với cái nhìn về thân ta mà ngay cả cái nhìn của ta đối với người thân ta cũng thế. Kẻ sinh ra, kẻ mất đi, tất cả là đau khổ, diệt diệt sinh sinh vô cùng tận (“sinh diệt biến dị, hư ngụy vô chủ” - sinh diệt biến thay đổi dời, hư giả cũng không có chủ thể - kinh bát đại nhân giác).

Do bởi nhận thức như vậy nên khi thân này sắp mất đi, ta không mấy nào phiền hối tiếc. Hãy dừng dừng mà ra đi. Hãy an nhiên mà trở về. Hãy thực tập quán niệm về sự sống và sự chết như thiền sư Mumon: “đời sống như cụm mây bay ngang đỉnh núi, sự chết như mặt trăng vượt biển khơi”.

Khi người thân ta mất đi, ta biết ta đã mất thể xác người, đã mất tiếng nói và hành động của người. Và, bởi tình duyên ái, ta sầu bi, ta khổ ải. Đó có sinh, đó có mất, cũng theo duyên mà tạo dựng, cũng tùy duyên mà hư hoại. Tất cả đều vô thường. Cuộc đời người khác nào như mộng ảo (“xử thế nhược đại mộng” - Lý Bạch).

Hãy nhìn cuộc đời bằng ánh mắt vô thường. Hãy vui với đời như hoa nở. Hãy đi vào cuộc đời như đang đi trong giấc mộng (“gá thân mộng, dạo cảnh mộng, mộng tan rồi, cười vỡ mộng” - thiền sư Thích Thanh Từ). Hãy nhận biết sự việc như vậy. Những người thân ta rồi cũng sẽ ra đi. Ta thản nhiên nhìn sự việc với con mắt hiểu và biết, không quá khổ đau sâu muộn. Trong kinh bát đại nhân giác, Phật đã thuyết – “thế gian vô thường, ngũ ấm vô ngã” (cuộc đời là vô thường, thân năm ấm cũng không có tự ngã riêng biệt). Hãy hằng luôn nhắc nhở với chính mình: “người có đến và người sẽ ra đi, ta đã đến và rồi ta sẽ đi, há luống bận tâm chi những vô thường!”

Do bởi ý thức được sự vô thường của cuộc đời, khi những người thân của ta còn sống thì ta nên biết quý trọng những giây phút còn có mặt của người bên ta. Nếu lỡ ngày mai, khi người đã ra đi, thâm tình đã vỡ, thì hối tiếc chi chữ hiếu chưa kịp báo đền, chữ ân chưa kịp trả, tất cả còn lại là suối lệ sầu vương trong thương tiếc muộn màng.

Trong giai đoạn đầu tu tập, chúng ta đây vẫn là con người đầy ắp những ray rứt sâu tư. Nếu như, những người thân của ta một mai ra đi, thân ta chắc cũng phải ứa sầu hoen lệ. Nhưng bởi hiểu và biết gốc nguồn của ái dục si mê, rễ nguồn của đau khổ muôn đời, chúng ta có thể giảm bớt được ít nhiều mức độ sâu bi. Được vậy thì mục đích hành thiền đây cũng đã gặt hái được ít nhiều lợi ích lắm thay! Hãy cố gắng tinh chuyên hành trì cho đến giây phút cuối cùng của cuộc sống thì định lực đã được tu bồi vững mạnh. Và rồi, khi sự việc đến, cứ thanh thản ra đi, cứ an nhiên trở về, như gió bay xa, như mây trở lại.

### **- Đạo đế**

Chân lý cuối cùng là đạo đế, tức con đường diệt khổ để giải thoát tâm linh: “khi sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ, hành giả quán niệm đây là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ”.

Khi nhìn thấy sự đau khổ, cảm nhận được sự đau khổ, ta nhận biết “đây là đau khổ”. Quán chiếu về sự kiện để thấy rõ đâu là gốc nguồn của đau khổ. An trú tâm trong sự quán niệm “đây là nguyên nhân đưa đến đau khổ”. Và

khi sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ, ta quán niệm và ghi nhận “đây là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ”.

Ta an trú trong sự quán niệm “có bốn sự thật cao quý”, như vậy đủ để giúp ta quán chiếu và ý thức được sự có mặt của các đối tượng của tâm thức.

Hãy nỗ lực tinh chuyên hành trì sống tỉnh thức trong từng mỗi phút giây. Cố gắng tinh tấn thọ trì kinh điển, thực tập thiền định, để chiếu soi bước đường trí tuệ, đem giới luật và yếu nghĩa kinh pháp áp dụng vào con đường tu tập cho bản thân.

Hãy thực tập sống tỉnh thức và sống với tâm nguyện: “nâng cao ngọn lửa hồng trí tuệ, để giải thoát cho tâm linh chính mình, và để cùng chiếu soi đến tất cả những ai đang cùng trên con thuyền trôi dạt hữu duyên”.

Để khừ trừ những chướng ngại của ái dục, sân, si, ngã mạn, ngông tàn... tất phải dùng đến phương tiện. Cho nên Đức Phật đã đưa ra con đường bát chánh đạo, tức con đường trung đạo, với tám phạm trừ căn yếu và chân chánh để giúp người hành giả nương dựa vào đó mà tu trì:

- chánh kiến (thấy biết chân chánh)
- chánh tư duy (nghĩ suy chân chánh)
- chánh ngữ (lời nói chân chánh)
- chánh nghiệp (hành động chân chánh)
- chánh mạng (sinh sống chân chánh)
- chánh tinh tiến (cố gắng chân chánh)
- chánh niệm (ý thức chân chánh)
- chánh định (tập trung chân chánh)

Tám phạm trừ trên được chia thành ba nhóm là giới, định và huệ:

- giới (đạo đức) gồm chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng
- định (tâm linh) gồm chánh tinh tiến, chánh niệm và chánh định
- huệ (trí thức) gồm chánh tư duy và chánh kiến

Nền tảng của bát chánh đạo là giới với 3 phạm trừ căn bản về đạo đức (chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng). Con đường nương dựa để tu tập chánh niệm và để thành tựu về chánh định là con đường tứ niệm xứ, tức bốn lãnh vực quán niệm.



Trên bước đường tu tập, yếu tố chánh tinh tiến là để trợ lực cho ta có một ý chí mạnh mẽ trong quá trình tu tập chánh niệm, từ đó mở rộng 2 phạm trù tri thức là chánh kiến và chánh tư duy, giúp ta ý thức được vai trò quan trọng của con đường giải thoát tâm linh. Khi yếu tố chánh niệm thành tựu, đưa đến sự phát sinh và thành tựu yếu tố chánh định, giúp ta vượt thắng những phiền não và đạt đến sự giải thoát cho tâm linh.

---o0o---

## 5. Quả vị

Phần cuối của bài kinh, Đức Phật đề cập đến quả vị chánh trí mà người hành giả có thể chứng đạt được ngay trong kiếp đời hiện tại. Thành quả đưa đến một cách tự nhiên không mong cầu từ công phu tu trì tinh tấn. Đức Phật cũng nhấn mạnh về quả vị bất lai có thể chứng đạt được cho kiếp mai sau từ những dư báo của công phu tu tập thiền tứ niệm xứ.

Quả vị chánh trí (còn gọi là vô sinh hay bất sinh) là quả vị cao nhất trong tứ quả thanh văn, tức sự chứng đắc a la hán (viên mãn tuệ). Chữ a la hán có thể được hiểu là một bậc đạo sư xứng đáng được mọi người cúng dường và kính nể. Đây là người đã thật sự trừ diệt được tất cả mọi não phiền trên cõi thế gian ta bà này.

Quả vị “không còn trở lại” (bất lai) là quả vị thứ ba trong tứ quả thanh văn, còn được gọi là quả vị a na hàm (viên mãn định). Hành giả có thể đạt được quả vị này do từ những dư báo gặt hái được từ công phu hành trì tinh tấn. Đạt được quả vị tu chứng a na hàm sẽ không còn phải trở lại nơi chốn trần gian này nữa.

Đức Phật còn nhấn mạnh thêm rằng, không cần phải tu trì cho đến bảy năm mới có thể chứng đắc được quả vị bất sinh. Có thể chứng đạt được quả vị chánh trí a la hán trong thời gian tu luyện một hay hai năm, hay có thể ngắn hơn như hai tháng, một tháng, nửa tháng, một tuần.

Kết thúc buổi thuyết giảng về bốn lãnh vực quán niệm, Đức Phật một lần nữa nhấn mạnh về mục đích và thành quả của công phu tu trì pháp quán tứ niệm xứ:

- thanh tịnh hoá thân tâm trước cuộc sống náo động
- vượt thắng những phiền não tâm linh
- diệt trừ những ưu tư sâu khổ trước cuộc đời

- đạt đến con đường chánh pháp của sự hiểu biết
- thể nhập niết bàn tâm linh ngay trên cõi đời này

Những thành quả đây được coi là những hoa trái đã gặt hái được do kết quả tu trì tinh tấn. Đó là những gì thực hữu nhiệm mầu có thể chứng nghiệm được ngay trong giờ phút hiện tại.

Hãy tinh chuyên bền chí và vững tâm hành trì trong mọi phút giây của cuộc sống. Hãy tin tưởng vững mạnh sự hành trì bốn lãnh vực quán niệm sẽ đưa con người đến bến bờ giải thoát ngay trong kiếp đời này, chứng nghiệm được sự vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn, từ đó soi thấu rõ bản chất thật của cuộc đời, của con người, của vũ trụ.

Hãy ghi nhớ rằng, phương thức tu tập bốn lãnh vực quán niệm có thể được thực tập trong bất cứ lúc nào và bất cứ nơi đâu. Không nhất thiết chỉ phải thực tập trong những lúc tọa thiền. Cách thức tu trì dựa trên con đường giải thoát trung đạo, không tham đắm dục thú, không nhàm chán sự đời, không sợ hãi cuộc sống. Sống để sống. Sống và ý thức về sự sống trong từng mỗi phút giây thực tại.

Hãy nhất tâm tinh chuyên hành trì pháp quán niệm xứ một cách đúng đắn. Soi thấu bản chất vô thường của tất cả mọi sự vật. Trực nghiệm bản chất khổ của cuộc đời người, tánh vô ngã của ngũ uẩn tự thân. Chú tâm quán sát và ghi nhận mọi quá trình sinh khởi, tăng trưởng, suy giảm và hủy diệt của tất cả mọi hiện tượng liên hệ đến thân, thọ, tâm, pháp trong từng mỗi phút giây.

Cố gắng thực tập sống trong hành động hiện tại, ý thức tỉnh giác trong từng mỗi sát na của cuộc sống. Cảm nghiệm sự mầu nhiệm của phút giây tỉnh thức. Cố gắng tu dưỡng định lực và sự tỉnh thức, vượt thoát phần nào những phiền não tâm linh những chấp cứ buộc ràng của ngũ uẩn. Thực tập sống và sống an nhiên với đời. Hãy nhìn thẳng vào thực tại, đón chào thực tại với tất cả từ bi và khiêm tốn. Sống và thực tập sống với đời bằng nghệ thuật thức tỉnh của thiền học. Sống để sống và sống đúng ý nghĩa của cuộc sống làm người.

Hãy thực tập an nhiên thanh thoát sống. Sống cứ sống. Sống để mà sống. Tinh tấn tu tập và thường xuyên quán niệm về vô thường và buông xả. Thực tập sống tỉnh thức và thân nhiên đón chào cuộc đời. Với ý thức chánh niệm, nhìn cuộc trần đời như một bình minh sáng, như mây trắng nhìn trăng, như gió lộng nhìn trời.

Và, khi sự việc đến, hãy an nhiên ra đi, hãy thanh thản trở về - một sự trở về với miền xưa a lan nhã...

---o0o---

## **Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm**

Tôi nghe như vậy: Một thuở nọ, Đức Phật đang cư trú ở Kammasadamma, một khu phố của dân Kuru. Một hôm, Ngài gọi các vị chư tăng: “Này các thầy”. Chư tăng đáp: “Thưa Đức Thế Tôn”. Đức Phật nói: “Này các vị, đây là con đường duy nhất để thanh tịnh thân tâm, vượt thắng phiền não, diệt trừ ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập niết bàn - đó là con đường của bốn lãnh vực quán niệm”.

Bốn lãnh vực quán niệm là những lãnh vực gì?

Này các vị, người hành giả an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, tinh cần, ý thức rõ ràng và sáng suốt về thân thể, xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời.

Người ấy an trú trong sự quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ, tinh cần, ý thức rõ ràng và sáng suốt về cảm thọ, xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời.

Người ấy an trú trong sự quán niệm về tâm thức nơi tâm thức, tinh cần, ý thức rõ ràng và sáng suốt về tâm thức, xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời.

Người ấy an trú trong sự quán niệm về đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức, tinh cần, ý thức rõ ràng và sáng suốt về đối tượng của tâm thức, xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời.

Này các vị, người hành giả an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể như thế nào?

Người ấy tìm đến một khu rừng, tới một gốc cây, hay một nơi vắng vẻ, ngồi xuống trong tư thế kiết già, giữ thân hình ngay thẳng và thiết lập sự quán niệm trên đối tượng thiền định. Với ý thức rõ ràng và sáng suốt, người ấy thở vào. Với ý thức rõ ràng và sáng suốt, người ấy thở ra.

Thở vào một hơi thở dài, người ấy ý thức rằng: “ta đang thở vào một hơi thở dài”. Thở ra một hơi thở dài, người ấy ý thức rằng: “ta đang thở ra một hơi thở dài”.

Thở vào một hơi thở ngắn, người ấy ý thức rằng: “ta đang thở vào một hơi thở ngắn”. Thở ra một hơi thở ngắn, người ấy ý thức rằng: “ta đang thở ra một hơi thở ngắn”.

Người hành giả tự mình thực tập như sau:

Với ý thức rõ ràng về toàn hơi thở, ta thở vào. Với ý thức rõ ràng về toàn hơi thở, ta thở ra.

Với ý thức rõ ràng về sự lắng dịu nơi hơi thở, ta thở vào. Với ý thức rõ ràng về sự lắng dịu nơi hơi thở, ta thở ra.

Như người thợ tiện khéo tay hay người thợ học nghề, khi xoay một vòng dài, người ấy ý thức rằng: “ta đang xoay một vòng dài”. Hay xoay một vòng ngắn, người ấy ý thức rằng: “ta đang xoay một vòng ngắn”.

Cũng như người hành giả thở vào một hơi thở dài, người ấy ý thức rằng: “ta đang thở vào một hơi thở dài”. Thở ra một hơi thở dài, người ấy ý thức rằng: “ta đang thở ra một hơi thở dài”.

Thở vào một hơi thở ngắn, người ấy ý thức rằng: “ta đang thở vào một hơi thở ngắn”. Thở ra một hơi thở ngắn, người ấy ý thức rằng: “ta đang thở ra một hơi thở ngắn”.

Người hành giả tự mình thực tập như sau:

Với ý thức rõ ràng về toàn hơi thở, ta thở vào. Với ý thức rõ ràng về toàn hơi thở, ta thở ra.

Với ý thức rõ ràng về sự lắng dịu nơi hơi thở, ta thở vào. Với ý thức rõ ràng về sự lắng dịu nơi hơi thở, ta thở ra.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi sự

quán chiếu và ý thức về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thừa các vị.

Khi đi, người hành giả ý thức rằng: “ta đang đi”. Khi đứng, người hành giả ý thức rằng: “ta đang đứng”. Khi ngồi, người hành giả ý thức rằng: “ta đang ngồi”. Khi nằm, người hành giả ý thức rằng: “ta đang nằm”. Bất cứ thân thể đang ở trong tư thế nào, người hành giả cũng ý thức về tư thế đó.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thừa các vị.

Khi đi tới hay đi lui, người hành giả ý thức rõ ràng về việc đó. Khi nhìn trước hay nhìn sau, cúi xuống hay đứng lên, người hành giả ý thức rõ ràng về việc đó. Khi mặc áo cà sa hay mang bình bát, người hành giả ý thức rõ ràng về việc đó. Khi ăn hay uống, nhai hay nếm, người hành giả ý thức rõ ràng về việc đó. Khi đi đại tiện hay tiểu tiện, người hành giả ý thức rõ ràng về việc đó. Khi đi hay đứng, nằm hay ngồi, ngủ hay thức, nói hay im lặng, người hành giả cũng ý thức rõ ràng về việc đó.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thừa các vị.

Người hành giả quán niệm về chính thân thể này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy các loại bất tịnh. Thuộc về thân thể này: “tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, bao tử, phân, mật, đờm, mủ,

máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu”.

Này các vị, thí dụ có một cái bao đựng các loại ngũ cốc như gạo lức, gạo hẻo rắng, lúa, đậu xanh, đậu ngự, mè, gạo trắng. Hai đầu bao có thể mở ra được. Một người có mắt tốt khi mở bao ra, thấy rõ mọi loại hạt chứa đựng trong đó. Đây là gạo lức, gạo hẻo rắng, lúa, đậu xanh, đậu ngự, mè, gạo trắng.

Cũng như thế, khi quán niệm về thân thể này, người hành giả thấy được mọi thứ, từ gót chân đến đỉnh đầu và từ đỉnh đầu xuống gót chân, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy các loại bất tịnh. Thuộc về thân thể này: “tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, bao tử, phân, mật, đàm, mũi, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu”.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thưa các vị.

Lại nữa, này các vị. Trong bất cứ tư thế nào của thân thể, người hành giả cũng quán niệm về những yếu tố cấu tạo thành thân thể. Trong thân thể này, có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa, có yếu tố gió. Như người đồ tể rành nghề hay người thợ học nghề, khi giết một con bò, ngồi giữa ngả tư và xẻ con bò ra thành nhiều phần. Người hành giả cũng vậy, trong bất cứ tư thế nào của thân thể, cũng quán niệm về những yếu tố cấu tạo thành thân thể. Trong thân thể này, có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa, có yếu tố gió.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi

tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thừa các vị.

Lại nữa, nầy các vị. Như khi thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, đã được một ngày, hai ngày, hoặc ba ngày, sinh trương, thâm tím và thối rữa. Người hành giả quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thừa các vị.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, bị quạ rĩa, bị điều hâu, kên kên và chó sói rừng gặm xé, bị dòi bọ rúc rĩa. Người hành giả quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thừa các vị.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại bộ xương dính ít thịt và máu, các khớp xương còn gắn liền nhau bởi gân cốt.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại bộ xương không còn chút thịt nào nhưng vẫn còn dính chút máu, các khớp xương còn gắn liền nhau bởi gân cốt.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại bộ xương không còn chút thịt nào và cũng không còn chút máu nào, các khớp xương còn gắn liền nhau bởi gân cốt.



Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại đồng xương rời rạc, chỗ này là xương tay, xương chân, chỗ kia là xương đùi, xương hông, xương sống, đầu lâu.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại đồng xương trắng màu vỏ ốc.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại đồng xương khô đã hơn một năm.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại đồng xương rã nát thành tro bụi.

Người hành giả quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thừa các vị.

Này các vị, người hành giả an trú trong sự quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ như thế nào?

Khi có một cảm giác khoái lạc, người hành giả ý thức: “ta đang có một cảm giác khoái lạc”. Khi có một cảm giác đau khổ, người hành giả ý thức: “ta đang có một cảm giác đau khổ”. Khi có một cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ, người hành giả ý thức: “ta đang có một cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ”.

Khi có một cảm giác khoái lạc về thể xác, người hành giả ý thức: “ta đang có một cảm giác khoái lạc về thể xác”. Khi có một cảm giác khoái lạc về tinh thần, người hành giả ý thức: “ta đang có một cảm giác khoái lạc về tinh thần”.

Khi có một cảm giác đau khổ về thể xác, người hành giả ý thức: “ta đang có một cảm giác đau khổ về thể xác”. Khi có một cảm giác đau khổ về tinh

thần, người hành giả ý thức: “ta đang có một cảm giác đau khổ về tinh thần”.

Khi có một cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về thể xác, người hành giả ý thức: “ta đang có một cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về thể xác”. Khi có một cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về tinh thần, người hành giả ý thức: “ta đang có một cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về tinh thần”.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài cảm thọ. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi cảm thọ. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có cảm thọ đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về cảm thọ. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ là như vậy, thưa các vị.

Này các vị, người hành giả an trú trong sự quán niệm về tâm thức nơi tâm thức như thế nào?

Khi tâm thức có tham dục, người hành giả ý thức là tâm thức mình có tham dục. Khi tâm thức không có tham dục, người hành giả ý thức là tâm thức mình không có tham dục.

Khi tâm thức có sân hận, người hành giả ý thức là tâm thức mình có sân hận. Khi tâm thức không có sân hận, người hành giả ý thức là tâm thức mình không có sân hận.

Khi tâm thức có si mê, người hành giả ý thức là tâm thức mình có si mê. Khi tâm thức không có si mê, người hành giả ý thức là tâm thức mình không có si mê.

Khi tâm thức có thu nhiếp, người hành giả ý thức là tâm thức mình có thu nhiếp. Khi tâm thức có tán loạn, người hành giả ý thức là tâm thức mình có tán loạn.

Khi tâm thức trở thành rộng lớn, người hành giả ý thức là tâm thức mình trở thành rộng lớn. Khi tâm thức trở thành hạn hẹp, người hành giả ý thức là tâm thức mình trở thành hạn hẹp.

Khi tâm thức đạt đến trạng thái cao nhất, người hành giả ý thức là tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất. Khi tâm thức không đạt đến trạng thái cao nhất, người hành giả ý thức là tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất.

Khi tâm thức có định, người hành giả ý thức là tâm thức mình có định. Khi tâm thức không có định, người hành giả ý thức là tâm thức mình không có định.

Khi tâm thức có giải thoát, người hành giả ý thức là tâm thức mình có giải thoát. Khi tâm thức không có giải thoát, người hành giả ý thức là tâm thức mình không có giải thoát.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về tâm thức nơi tâm thức, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có tâm thức đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về tâm thức nơi tâm thức là như vậy, thừa các vị.

Này các vị, người hành giả an trú trong sự quán niệm về đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức như thế nào?

Trước hết, người hành giả quán niệm về năm hiện tượng ngăn che như đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Khi có một niệm ái dục, người hành giả ý thức mình có một niệm ái dục. Khi không có một niệm ái dục, người hành giả ý thức mình không có một niệm ái dục.

Khi một niệm ái dục chưa phát sanh, nay bắt đầu phát sanh, người hành giả ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã phát sanh, đang được khử diệt, người hành giả ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm ái dục đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa, người hành giả cũng ý thức được về điều đó.

Khi có một niệm sân hận, người hành giả ý thức mình có một niệm sân hận. Khi không có một niệm sân hận, người hành giả ý thức mình không có một niệm sân hận.

Khi một niệm sân hận chưa phát sanh, nay bắt đầu phát sanh, người hành giả ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã phát sanh, đang được khử diệt, người hành giả ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa, người hành giả cũng ý thức được về điều đó.

Khi có sự mê muội và buồn ngủ, người hành giả ý thức mình có sự mê muội và buồn ngủ. Khi không có sự mê muội và buồn ngủ, người hành giả ý thức mình không có sự mê muội và buồn ngủ.

Khi sự mê muội và buồn ngủ chưa phát sanh, nay bắt đầu phát sanh, người hành giả ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ đã phát sanh, đang được khử diệt, người hành giả ý thức được sự khử diệt ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa, người hành giả cũng ý thức được về điều đó.

Khi có sự giao động bất an và hối hận, người hành giả ý thức mình đang có sự giao động bất an và hối hận. Khi không có sự giao động bất an và hối hận, người hành giả ý thức mình không có sự giao động bất an và hối hận.

Khi sự giao động bất an và hối hận chưa phát sanh, nay bắt đầu phát sanh, người hành giả ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi sự giao động bất an và hối hận đã phát sanh, đang được khử diệt, người hành giả ý thức được sự khử diệt ấy. Khi sự giao động bất an và hối hận đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa, người hành giả cũng ý thức được về điều đó.

Khi có sự nghi ngờ, người hành giả ý thức mình đang có sự nghi ngờ. Khi không có sự nghi ngờ, người hành giả ý thức mình không có sự nghi ngờ.

Khi sự nghi ngờ chưa phát sanh, nay bắt đầu phát sanh, người hành giả ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi sự nghi ngờ đã phát sanh, đang được khử diệt, người hành giả ý thức được sự khử diệt đó. Khi sự nghi ngờ đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa, người hành giả cũng ý thức được về điều đó.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng của tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi đối tượng của tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có đối tượng của tâm thức đây”, như thế đủ để phát khởi sự

quán chiếu và ý thức về đối tượng của tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về năm hiện tượng ngăn che như đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức là như vậy, thừa các vị.

Tiếp đó, người hành giả quán niệm về sự bám víu vào năm uẩn như đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Người hành giả quán niệm như sau:

“đây là hình sắc, đây là sự phát sinh của hình sắc, đây là sự hủy diệt của hình sắc”.

“đây là cảm thọ, đây là sự phát sinh của cảm thọ, đây là sự hủy diệt của cảm thọ”.

“đây là tri giác, đây là sự phát sinh của tri giác, đây là sự hủy diệt của tri giác”.

“đây là sự vận hành tâm tư, đây là sự phát sinh của sự vận hành tâm tư, đây là sự hủy diệt của sự vận hành tâm tư”.

“đây là ý thức phân biệt, đây là sự phát sinh của ý thức phân biệt, đây là sự hủy diệt của ý thức phân biệt”.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng của tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi đối tượng của tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có đối tượng của tâm thức đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về đối tượng của tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về sự bám víu vào năm uẩn như đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức là như vậy, thừa các vị.

Tiếp đó, người hành giả quán niệm về sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan như đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Người hành giả ý thức về mắt, ý thức về đối tượng của mắt là hình sắc, ý thức về những ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về những ràng buộc đã phát sanh, nay đang được khử diệt, về những ràng buộc đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người hành giả ý thức về tai, ý thức về đối tượng của tai là âm thanh, ý thức về những ràng buộc tạo nên do tai và âm thanh. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về những ràng buộc đã phát sanh, nay đang được khử diệt, về những ràng buộc đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người hành giả ý thức về mũi, ý thức về đối tượng của mũi là mùi hương, ý thức về những ràng buộc tạo nên do mũi và mùi hương. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về những ràng buộc đã phát sanh, nay đang được khử diệt, về những ràng buộc đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người hành giả ý thức về lưỡi, ý thức về đối tượng của lưỡi là vị nếm, ý thức về những ràng buộc tạo nên do lưỡi và vị nếm. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về những ràng buộc đã phát sanh, nay đang được khử diệt, về những ràng buộc đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người hành giả ý thức về thân, ý thức về đối tượng của thân là sự xúc chạm, ý thức về những ràng buộc tạo nên do thân và sự xúc chạm. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về những ràng buộc đã phát sanh, nay đang được khử diệt, về những ràng buộc đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người hành giả ý thức về tâm ý, ý thức về đối tượng của tâm ý là tư tưởng, ý thức về những ràng buộc tạo nên do tâm ý và tư tưởng. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về những ràng buộc đã phát sanh, nay đang được khử diệt, về những ràng buộc đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng của tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi đối tượng của tâm thức. Hoặc người ấy quán

niệm rằng: “có đối tượng của tâm thức đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về đối tượng của tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan như đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức là như vậy, thừa các vị.

Tiếp đó, người hành giả quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ như đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Khi có yếu tố chánh niệm, người hành giả ý thức là mình đang có chánh niệm. Người ấy quán niệm rằng: “tâm mình đang có chánh niệm”. Khi không có chánh niệm, người hành giả ý thức là mình không có chánh niệm. Người ấy ý thức về chánh niệm chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về chánh niệm đã phát sanh, nay đang thành tựu.

Khi có yếu tố trạch pháp, người hành giả ý thức là mình đang có sự quyết trạch về các pháp. Người ấy quán niệm rằng: “tâm mình đang có sự quyết trạch về các pháp”. Khi không có sự quyết trạch về các pháp, người hành giả ý thức là mình không có sự quyết trạch về các pháp. Người ấy ý thức sự quyết trạch về các pháp chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về sự quyết trạch về các pháp đã phát sanh, nay đang thành tựu.

Khi có yếu tố tinh tấn, người hành giả ý thức là mình đang có sự tinh tấn. Người ấy quán niệm rằng: “tâm mình đang có sự tinh tấn”. Khi không có sự tinh tấn, người hành giả ý thức là mình không có sự tinh tấn. Người ấy ý thức về sự tinh tấn chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về sự tinh tấn đã phát sanh, nay đang thành tựu.

Khi có yếu tố hoan hỷ, người hành giả ý thức là mình đang có sự hoan hỷ. Người ấy quán niệm rằng: “tâm mình đang có sự hoan hỷ”. Khi không có sự hoan hỷ, người hành giả ý thức là mình không có sự hoan hỷ. Người ấy ý thức về sự hoan hỷ chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về sự hoan hỷ đã phát sanh, nay đang thành tựu.

Khi có yếu tố khinh an, người hành giả ý thức là mình đang có sự khinh an. Người ấy quán niệm rằng: “tâm mình đang có sự khinh an”. Khi không có sự khinh an, người hành giả ý thức là mình không có sự khinh an. Người ấy ý thức về sự khinh an chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về sự khinh an đã phát sanh, nay đang thành tựu.



Khi có yếu tố định, người hành giả ý thức là mình đang có định. Người ấy quán niệm rằng: “tâm mình đang có định”. Khi không có định, người hành giả ý thức là mình không có định. Người ấy ý thức về sự định tâm chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về sự định tâm đã phát sanh, nay đang thành tựu.

Khi có yếu tố buông xả, người hành giả ý thức là mình có buông xả. Người ấy quán niệm rằng: “tâm mình có buông xả”. Khi không có buông xả, người hành giả ý thức là mình không có buông xả. Người ấy ý thức về sự buông xả chưa phát sanh, nay đang phát sanh, về sự buông xả đã phát sanh, nay đang thành tựu.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng của tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi đối tượng của tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có đối tượng của tâm thức đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về đối tượng của tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người hành giả quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ như đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức là như vậy, thừa các vị.

Tiếp đó, người hành giả quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Khi sự kiện là đau khổ, người hành giả quán niệm: “đây là đau khổ”. Khi sự kiện là nguyên nhân đưa đến đau khổ, người hành giả quán niệm: “đây là nguyên nhân đưa đến đau khổ”. Khi sự kiện là sự chấm dứt đau khổ, người hành giả quán niệm: “đây là sự chấm dứt đau khổ”. Khi sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ, người hành giả quán niệm: “đây là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ”.

Và như thế, người hành giả an trú trong sự quán niệm về đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng của tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hủy diệt nơi đối tượng của tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm rằng: “có đối tượng của tâm thức đây”, như thế đủ để phát khởi sự quán chiếu và ý thức về đối tượng của tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm, cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc

đòi. Người hành giả quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng của tâm thức nơi đối tượng của tâm thức là như vậy, thừa các vị.

Này các vị, người hành giả nào thực hành được bốn lãnh vực quán niệm trên trong bảy năm, người ấy có thể đạt được quả vị chánh trí ngay nơi đây và trong kiếp này. Hoặc nếu còn dư báo thì cũng sẽ đạt được quả vị không còn trở lại.

Này các vị, đừng nói gì đến bảy năm. Người nào thực hành được bốn lãnh vực quán niệm trên trong sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, hoặc một năm, người ấy cũng có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay nơi đây và trong kiếp này. Hoặc nếu còn dư báo thì cũng sẽ đạt được quả vị không còn trở lại.

Này các vị, đừng nói gì đến một năm. Người nào thực hành được bốn lãnh vực quán niệm trên trong bảy tháng, sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng, hoặc nửa tháng, người ấy cũng có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay nơi đây và trong kiếp này. Hoặc nếu còn dư báo thì cũng sẽ đạt được quả vị không còn trở lại.

Này các vị, đừng nói gì đến nửa tháng. Người nào thực hành được bốn lãnh vực quán niệm trên trong một tuần, người ấy cũng có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay nơi đây và trong kiếp này. Hoặc nếu còn dư báo thì cũng sẽ đạt được quả vị không còn trở lại.

Đó là lý do tại sao mà tôi đã nói: “đây là con đường duy nhất để thanh tịnh thân tâm, vượt thắng phiền não, diệt trừ ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập niết bàn - đó là con đường của bốn lãnh vực quán niệm”.

Đức Phật đã nói như vậy. Các vị hành giả hoan hỷ ghi nhận và thực tập theo lời Ngài.

- source: four foundations of mindfulness, Trường Định dịch thuật

---o0o---  
**HẾT**