

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY THERAVADA



Đại trưởng lão Thiền sư **NYANAPONIKA**

Dịch Việt **Việt Hùng**

Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna)

Trái tim thiền Phật giáo

Cuốn sổ tay huấn luyện tâm trí dựa trên nền
tảng chánh niệm Phật giáo

Cùng với tuyển tập các đoạn kinh liên quan
được dịch ra từ tiếng Pāli hoặc Sanskrit

Tác giả: Đại trưởng lão Thiền sư

Nyanaponika

Dịch Việt: Việt Hùng

Nguyên tác: The Heart of Buddhist Meditation

Sách nói

Phiên bản sách nói miễn phí được đăng tại đường dẫn
bên dưới:

<https://viethungnguyen.com/2024/03/06/trai-tim-thien-phat-giao/>

Thiết kế bìa: Nguyễn Phúc

Trái tim thiền Phật giáo

Được ấn hành hơn 50 năm qua và đã được dịch ra hàng chục ngôn ngữ khác nhau, cuốn **Trái tim thiền Phật giáo** của **Đại trưởng lão Thiền sư Nyanaponika** đã trở thành một tác phẩm kinh điển về tâm linh trong thế giới hiện đại. Kết hợp giữa tuệ giác sâu sắc của thiền sư cùng với sức mạnh của sự trình bày rõ ràng, tác giả hướng dẫn người đọc đến với các nguyên lý cốt lõi của pháp hành thiền Tứ niệm xứ mà Đức Phật đã chỉ dạy. Bên cạnh các giải thích trong sáng về cách thực hành căn bản của pháp hành thiền Tứ niệm xứ, cuốn sách cũng chứa đựng một bản dịch hoàn chỉnh của **Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta)** — là các hướng dẫn thực hành thiền chánh niệm được dạy bởi chính Đức Phật.

*“Một tác phẩm có tầm quan trọng vô song, được viết ra bởi một nội tâm sâu sắc, với một lượng kiến thức to lớn khác thường, và đi cùng với một sự khiêm nhường vô cùng. Tôi không thấy có cuốn sách nào có thể đem ra so sánh được với tác phẩm này như là một cuốn cẩm nang hướng dẫn hành thiền chánh niệm.” — **Erich Fromm***

Đại trưởng lão Thiền sư Nyanaponika (1901 — 1994) sinh trưởng ở Đức, trở thành tu sĩ Phật giáo tại Sri Lanka vào năm 1936, và sống hết cuộc đời của Ngài ở đó. Được rộng rãi biết đến như là một trong những nhà diễn giải hàng đầu của Phật giáo Nguyên thủy (*Theravāda*) đương đại, Ngài là tác giả của nhiều cuốn sách và bản dịch trong hai ngôn ngữ tiếng Anh và tiếng Đức.

Lời người dịch

Với lời văn trong sáng, rõ ràng và tràn đầy trí tuệ, Đại trưởng lão thiền sư Nyanaponika đã có thể chuyển tải pháp hành thiền Tứ niệm xứ, vốn là một đề tài rất thâm sâu và khó có thể nắm bắt một cách tường tận, trở nên sáng rõ, chi tiết và đầy thuyết phục đến người đọc. Ngoài phần trình bày chi tiết và lý luận sâu sắc cũng như các chỉ dẫn về pháp hành, tác giả còn hợp tuyển tất cả những đoạn kinh liên quan đến pháp hành Tứ niệm xứ trong Tam Tạng Kinh Điển cũng như kinh điển của Phật giáo Đại thừa và các tác phẩm Hậu kinh điển Pāli để các thiền sinh tiện tham khảo. Không chỉ chứa đựng những thông tin hữu ích, các đoạn trích kinh này còn là một nguồn sách tấn vô hạn, mang lại động lực cho bất cứ một thiền sinh nào, những con người đang nhiệt tâm trên con đường chánh niệm. Do đó, cuốn sách quả thật là một cuốn cẩm nang trọn vẹn và đầy đủ về pháp hành thiền Tứ niệm xứ, con đường độc nhất dẫn đến thành tựu Niết-bàn được chỉ dạy bởi Đức Phật.

Là một thiền sinh thực hành pháp hành thiền Tứ niệm xứ, nỗ lực chuyển ngữ cuốn sách này của người dịch cũng chính là nỗ lực và sự đầu tư của người dịch trên phương diện pháp học để có thể được thuận lợi nhất trong quá trình thiền tập của chính mình. Chắc chắn

rằng không thể tránh khỏi những thiếu sót nhất định trong việc dịch thuật, một phần do bởi sự cách biệt ngôn ngữ, nhưng phần lớn là do bởi người dịch cũng chỉ là một thiền sinh sơ cơ đang từng bước đi trên con đường chánh niệm. Bản dịch này sẽ còn được cập nhật trong thời gian tới, khi người dịch ngày càng có nhiều kinh nghiệm thực tế hơn trong pháp hành.

Nguyện cho các kiến thức quý báu này đến được với những ai cần đến nó, những người nhiệt tâm, nghiêm túc muốn tìm hiểu về tâm mình, uốn nắn tâm mình và cuối cùng là giải thoát tâm mình.

Việt Hùng
Saigon, tháng 04/2024

Lời giới thiệu

Mục đích của cuốn sách này là nhằm thu hút sự chú ý của độc giả đến tầm mức quan trọng vô cùng to lớn và sâu rộng của **Con đường chánh niệm**¹, là phương pháp thực hành mà Đức Phật đã chỉ dạy (thiền Tứ niệm xứ - *Satipaṭṭhāna*), cũng như đưa ra các hướng dẫn sơ khởi để mọi người có thể hiểu được các chỉ dạy của Đức Phật về pháp hành chánh niệm và cách áp dụng chánh niệm vào thực tế.

Cuốn sách này được phát hành với một niềm tin sâu sắc rằng, việc tu tập chánh niệm một cách có hệ thống, như đã được chỉ dạy bởi Đức Phật trong bản Kinh Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna Sutta*), luôn là phương pháp đơn giản nhất và trực tiếp nhất, chi tiết nhất và cũng lại là hiệu quả nhất để huấn luyện và phát triển tâm thông qua những công việc và vấn đề xảy ra hàng ngày của chúng ta, cũng như hướng đến mục đích cao

¹ Cụm từ gốc tiếng Anh là “Way of Mindfulness”. Trong bản dịch này, cụm từ trên sẽ được dịch thành một số cụm từ tiếng Việt và sẽ được sử dụng xen kẽ với nhau trong suốt cuốn sách. Thực chất chúng đều có cùng chung một ý nghĩa là để gọi tên phương pháp thực hành thiền Tứ niệm xứ mà Đức Phật đã chỉ dạy trong bản kinh Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*). Chúng bao gồm: con đường chánh niệm, Tứ niệm xứ, thiền Tứ niệm xứ, pháp hành thiền Tứ niệm xứ, pháp hành thiền chánh niệm, pháp hành chánh niệm, thực hành chánh niệm.

cả nhất: Một sự giải thoát không gì lay chuyển được của tâm mình khỏi tham lam, sân hận và thiếu hiểu biết.

Những lời dạy của Đức Phật đưa ra rất nhiều phương thức khác nhau cho việc huấn luyện tâm trí và thiền tập, phù hợp với các nhu cầu, cá tính và khả năng khác nhau của từng cá nhân. Tuy nhiên, tất cả mọi phương thức này cuối cùng được hội tụ lại trong pháp hành chánh niệm đã được tuyên bố bởi Đức Phật rằng: Đó là “con đường độc nhất” (*ekāyano maggo*). Do đó, pháp hành chánh niệm có thể được gọi một cách đúng đắn là “trái tim thiền Phật giáo” hay còn có thể gọi là “trái tim của Pháp” (*ḍhammakāya*). “Trái tim vĩ đại” này thực ra chính là trung tâm của tất cả các dòng mạch chảy qua toàn bộ pháp thân Phật giáo (*ḍhammakāya*).

Phạm vi của pháp hành Tứ niệm xứ (Satipaṭṭhāna)

Pháp hành chánh niệm cổ xưa này vẫn rất thực tế ở thời điểm hiện tại, y như khi nó được chỉ dạy vào 2500 năm trước. Nó có thể áp dụng được cả ở phương Tây lẫn phương Đông; áp dụng được cả trong sự hỗn độn của cuộc sống bình thường lẫn trong sự yên tĩnh nơi cốc thất của một vị sư.

Thực ra, chánh niệm là nền tảng không thể thiếu được của chánh nghiệp và chánh tư duy — ở bất cứ nơi đâu, hay tại bất cứ thời điểm nào của bất cứ ai. Nó mang một thông điệp quan trọng đến cho tất cả mọi người: Không chỉ dành riêng cho các học trò của Đức Phật và Giáo pháp của Ngài, mà còn dành cho tất cả những ai đang nỗ lực để làm chủ được tâm mình (một thứ quá khó để điều khiển và kiểm soát) cũng như những ai nghiêm túc mong muốn phát triển các tiềm năng của tâm mình nhằm đạt đến một sức mạnh và hạnh phúc to lớn hơn.

Mục đích cao cả của việc thực hành chánh niệm được

tuyên bố ở ngay trong những lời đầu tiên của bản Kinh Tứ Niệm Xứ: *Vượt khỏi sầu, ưu, đoạn diệt đau khổ*. Đó chẳng phải là những gì mà mọi người đều mong ước hay sao? Khổ đau là một trải nghiệm chung của bất kỳ ai. Do đó, một pháp hành để chế ngự được khổ đau chắc hẳn cũng là một mối bận tâm chung của tất cả mọi người. Một chiến thắng cuối cùng đối với từng cá nhân, khi đã hoàn toàn vượt được lên trên tất cả mọi khổ đau, có thể sẽ còn rất xa. Tuy nhiên, con đường để đến đó đã được chỉ ra một cách rõ ràng. Và hơn thế nữa, ngay từ những chặng đầu tiên trên con đường này, pháp hành chánh niệm sẽ cho thấy tính hiệu quả của nó một cách tức thì và rõ ràng, thông qua việc đánh bại khổ đau trong nhiều cuộc chiến đấu đơn lẻ. Xét về phương diện hạnh phúc, những kết quả thiết thực như vậy chắc hẳn có một tầm quan trọng sống còn đối với mọi người, chưa kể đến sự trợ giúp hiệu quả của nó cho tiến trình phát triển tinh thần nói chung.

Mục đích thực sự của pháp hành thiền Tứ niệm xứ (*satipaṭṭhāna*) không gì khác hơn là sự đoạn diệt hoàn toàn mọi khổ đau, mà đó cũng chính là mục tiêu cao nhất của Phật pháp — chứng ngộ Niết-bàn (*nibbāna*). Tuy nhiên, con đường đúng đắn và trực tiếp đến Niết-bàn, như được chỉ dạy bởi pháp hành thiền chánh niệm, và những tiến bộ liên tục trên con đường đó đòi hỏi một nỗ lực hành thiền bền bỉ chuyên tâm lên một số đối tượng có lựa chọn để chánh niệm. Cuốn sách này sẽ đưa ra những hướng dẫn ban đầu ngắn gọn về

pháp hành chánh niệm.

Tuy nhiên, để phấn đấu theo đuổi mục tiêu cao nhất đó (chứng ngộ Niết-bàn), thì việc áp dụng chánh niệm tổng quát vào trong các hoạt động đời sống hàng ngày là không kém phần quan trọng. Nó sẽ mang lại một sự hỗ trợ vô giá cho nỗ lực trong các khoá thiền chuyên biệt và tập trung. Nó sẽ khiến cho cái tâm chưa được huấn luyện của thiền sinh thấm nhuần hơn nữa các “âm điệu” và thái độ tổng thể của chánh niệm, giúp làm quen với “bầu không khí tinh thần” của chánh niệm. Trong một ngữ cảnh thu hẹp và thế tục hơn thì các lợi ích của nó sẽ là một động lực bổ sung để thiền sinh mở rộng phạm vi áp dụng của chánh niệm và cũng sẽ là một sự khích lệ để mọi người sẵn sàng thực hành một cách có hệ thống nhằm thành tựu được mục tiêu cao nhất, chứng ngộ Niết-bàn. Do đó, chúng tôi sẽ dành một sự quan tâm đặc biệt đến khía cạnh tổng thể của chánh niệm, nghĩa là vị trí của nó trong “tổng thể cơ cấu” cuộc sống của một con người.

Pháp hành thiền Tứ niệm xứ chứa đựng một sức mạnh sáng tạo cũng như một sự lôi cuốn vượt thời gian và vạn năng của một giáo lý đích thực dẫn đến giác ngộ. Nó có đủ cả chiều sâu và chiều rộng, có cả sự đơn giản và sâu sắc để cung cấp cho tất cả mọi người một nền tảng và khung sườn của một pháp hành sống động, hay ít ra là cho một bộ phận rộng lớn của nhân loại, những con người không còn chịu tiếp nhận những liều thuốc giảm đau từ các tôn giáo hay

các tôn giáo giả hiệu được nữa, nhưng ở trong cuộc sống và ở tận trong tâm mình, họ vẫn cảm nhận được một nhu cầu khẩn thiết về một giải pháp cho các vấn đề tâm linh mang tính gốc rễ mà cả khoa học lẫn các đức tin tôn giáo đều không thể mang lại được lời giải. Để có thể mang pháp hành chánh niệm đến cho tất cả mọi người, điều cốt yếu là cần phải chỉ ra một cách chi tiết những ứng dụng thực tế của pháp hành vào các vấn đề ở thời hiện đại, trong ngữ cảnh của cuộc sống hiện đại. Ở đây, trong giới hạn của những trang sách này, chúng tôi chỉ có thể đưa ra các chỉ dẫn ngắn gọn. Các hướng dẫn chi tiết và đầy đủ hơn sẽ cần phải để dành lại vào dịp khác hoặc dành lại cho các tác giả khác.

Dưới đây là một số thông tin về các bản kinh liên quan làm nền tảng cho pháp hành thiền Tứ niệm xứ. Các thông tin này sẽ hữu ích cho những ai chưa quen thuộc với kinh điển Phật giáo, đặc biệt là những thiền sinh phương Tây.

Bản kinh, tựa đề và phần chú giải

Bản kinh gốc Các nền tảng của chánh niệm (*Satipaṭṭhāna Sutta*) xuất hiện hai lần trong kinh điển Phật giáo: (1) Ở tập 10 trong Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikaya*) với tên gọi *Satipaṭṭhāna Sutta* (thường được dịch Việt là Kinh Tứ Niệm Xứ) và (2) ở tập 22 trong Trường Bộ Kinh (*Dīgha Nikaya*) với tên gọi là *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta* (thường được dịch Việt là Kinh Đại Niệm Xứ), là phiên bản dài hơn. Phiên bản sau chỉ khác với phiên bản đầu ở phần chi tiết quán sát về Tứ Diệu Đế (bốn sự thật cao thượng) thuộc phần Quán pháp. Trong cuốn sách này, phiên bản thứ hai, cũng là phiên bản dài hơn sẽ được sử dụng và được trình bày ở Phần II. Chúng tôi sẽ gọi ngắn gọn là “bản kinh”.

Tựa đề của bản kinh. Chữ *sati* trong từ ghép Pāli *satipaṭṭhāna* có nghĩa gốc là “nhớ”, “sự nhớ lại”. Tuy nhiên, trong Phật pháp, đặc biệt là trong kinh điển Pāli, *sati* ít khi được sử dụng với nghĩa là nhớ về các sự kiện trong quá khứ. Chữ *sati* thường được sử dụng để nói đến “sự có mặt, sự hiện diện”, hoặc có nghĩa là “sự chú ý” hoặc “sự biết, cái biết” theo thuật

ngữ tâm lý học nói chung. Trong kinh điển Pāli, nó thường được sử dụng để nói đến sự chú ý, cái biết mang tính thiện (*kusala*), có lợi ích. Cần ghi chú rằng chúng tôi dành riêng từ “mindfulness” (chánh niệm) chỉ để sử dụng cho ý sau (sự chú ý, cái biết mang tính thiện, có lợi ích). *Sati*, trong ngữ cảnh này, là chi phần thứ bảy trong Bát chánh đạo với tên gọi là *sammāsati*, có nghĩa là chánh niệm đúng đắn (right mindfulness), được giải thích một cách rõ ràng trong Tứ niệm xứ — bốn nền tảng của chánh niệm.

Chữ kế tiếp *paṭṭhānā* trong từ *satipaṭṭhāna* có nguồn gốc từ chữ *upaṭṭhānā*, theo nghĩa đen là “đặt gần tâm”, có nghĩa là duy trì sự hiện diện, duy trì sự có mặt, duy trì sự biết, thiết lập. Chữ này thường được sử dụng cùng với chữ *sati* trong nhiều hình thái ngữ pháp khác nhau. Ví dụ như trong Kinh Tứ Niệm Xứ, *satim upaṭṭhapetvā* theo nghĩa đen là “duy trì sự hiện diện của chánh niệm” hay là “duy trì sự có mặt của sự chú ý”. Hơn nữa, trong phiên bản tiếng Sanskrit, mà có lẽ là đã rất cũ xưa rồi, tên của bản kinh là *Smṛti-upaṣṭhāna-sūtra*. Dựa vào những giải thích như trên, từ *satipaṭṭhāna* có thể được dịch là “sự hiện diện của chánh niệm” hay là “sự có mặt của sự chú ý”.

Trong các cách diễn dịch khác nhau về tựa đề, các chú giải có đề cập rằng bốn đối tượng hay bốn sự quán sát (về thân, thọ, tâm, pháp) được đề cập trong bản kinh là những trú xứ chủ yếu (*paḍhānam tthānam*) hoặc là trú xứ phù hợp (*gocara*) của chánh niệm; Điều này gọi

ý một cách dịch khác của tựa đề là “Trú xứ của chánh niệm” hoặc là “Các nền tảng của chánh niệm”. Trong cuốn sách này, “Các nền tảng của chánh niệm” hay “Bốn nền tảng của chánh niệm” được chúng tôi sử dụng.

Tuy nhiên, chúng tôi mong rằng bản thân chữ *satipaṭṭhāna* sẽ dần trở nên quen thuộc với độc giả phương Tây khi đọc kinh điển Phật giáo, giống như các thuật ngữ khác đã phổ biến. Ví dụ, *Kamma* (*Karma*, nghiệp), *Dhamma* (pháp),...

Hai phiên bản của bản kinh được đề cập đến ở trên cũng bao gồm luôn cả phần chú giải và các bình luận từ thời xa xưa. Các đoạn chú giải này chắc hẳn đã được thực hiện vào thời điểm rất sớm. Tuy nhiên, bản gốc hoàn chỉnh của toàn bộ các chú giải cho kinh điển Pāli cổ xưa đã không còn tồn tại kể từ thế kỷ thứ 4. Phiên bản mà chúng tôi đang có hiện nay là bản dịch, và một phần có lẽ là được viết lại bằng ngôn ngữ Pāli từ phiên bản gốc trong tiếng Sinhalese² được tìm thấy ở Sri Lanka. Việc dịch lại sang ngôn ngữ Pāli được hoàn thành bởi một học giả và cũng là một nhà bình luận xuất chúng về Phật giáo ở thế kỷ thứ 4, Ngài Buddhaghosa. Ngoài một số câu chuyện minh họa, có lẽ Ngài đã thêm vào một vài chú thích của riêng mình đi kèm với các chú giải đã sẵn có trong phiên bản gốc

² Tiếng Sinhala (tiếng Sinhala: සිංහල; *siṃhala* [ˈsiɲhələ]), là ngôn ngữ của người Sinhala, dân tộc lớn nhất tại Sri Lanka, với khoảng chừng 16 triệu người bản ngữ.

của truyền thống Sri Lanka.

Bởi do đã có một bản dịch đáng tin cậy các chú giải sang tiếng Anh của Đại trưởng lão Soma, nên chúng tôi cho rằng, không cần thiết lặp lại toàn bộ nội dung đó ở trong cuốn sách này. Tuy nhiên, sẽ có một số nội dung được sử dụng ở phần ghi chú nhằm giải thích bản kinh, và một số nội dung quan trọng sẽ được trích dẫn ở Phần III, là tuyển tập các đoạn kinh và chú giải liên quan đến pháp hành chánh niệm.

Cần lưu ý rằng, đối với những ai có mong muốn làm quen với toàn bộ tài liệu chú giải liên quan đến bản kinh thì việc nghiên cứu kỹ càng các chú giải trong bản dịch của Ngài Soma là một việc rất hữu ích. Ngoài sự liên quan trực tiếp đến chủ đề của chúng ta (thực hành chánh niệm), bản chú giải còn chứa đựng một lượng lớn thông tin về rất nhiều các chỉ dạy quan trọng khác của Đức Phật. Bên cạnh đó, có một số lượng đáng kể các câu chuyện rất động tâm cho thấy sự kiên định và dũng mãnh của Chư tăng từ thuở xa xưa, bước đi trên “con đường độc nhất” này. Nó cũng hé lộ những cái nhìn thoáng qua về chi tiết thực hành của các vị ấy.

Bản Kinh Tứ Niệm Xứ trong truyền thống Á Đông

Không có một bản kinh nào của Đức Phật, kể cả bài kinh đầu tiên — Kinh Chuyển Pháp Luân (“Sermon of Benares”) rất nổi tiếng, lại được phổ biến và kính trọng đến vậy ở các quốc gia Phật giáo Nguyên thủy tại phương Đông như bản Kinh Tứ Niệm Xứ — *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Chẳng hạn như ở Sri Lanka, trên đảo Ceylon³, vào những ngày rằm, khi các cư sĩ Phật giáo mộ đạo thọ bát quan trai giới⁴, đến và ở lại trong tu viện, họ thường chọn bản Kinh Tứ Niệm Xứ để đọc, tụng, lắng nghe và quán tưởng. Bản kinh cũng được cung kính bọc gói trong những vuông vải sạch sẽ và mọi người vẫn duy trì việc tụng đọc bản kinh cho cả nhà nghe vào mỗi buổi tối. Bản Kinh Tứ Niệm Xứ cũng thường được tụng niệm vào thời khắc hấp hối của Phật tử, trong những giờ phút cuối cùng của cuộc

³ Tên gọi cũ của đất nước Sri Lanka trong thời gian còn là thuộc địa của Anh

⁴ 8 trong 10 giới của Sadi

đời, khiến cho tâm của vị ấy trở nên sẵn sàng, nhẹ nhàng và hoan hỷ do bởi những lời dạy sâu sắc của Đức Phật về con đường giải thoát. Mặc dù kỹ thuật in ấn đã phát triển, nhưng ở Sri Lanka vẫn còn duy trì truyền thống làm các cuốn kinh chép tay từ lá cọ và sau đó cúng dường cho các tu viện. Tôi đã từng được xem một bộ sưu tập gần 200 bản kinh *Satipatthāna Sutta* chép tay như vậy trong một tu viện cổ ở Sri Lanka, một số còn có bìa được làm rất công phu, tốn kém.

Sự cung kính to lớn như vậy đối với bản kinh một phần là do bởi Kinh Tứ Niệm Xứ là một trong số rất ít bản kinh mà Đức Phật đã mở đầu và kết thúc một cách đặc biệt mạnh mẽ và long trọng. Nhưng chỉ với một mình nội dung của bản kinh không thôi thì sẽ không đủ sức để giải thích được sự tôn kính đặc biệt dành cho nó trong hàng ngàn năm qua. Các thành tựu cụ thể đạt được từ việc thực hành chánh niệm thành công và lâu dài trong suốt trong 25 thế kỷ qua đã tôn vinh bản Kinh Tứ Niệm Xứ, lan toả sức mạnh tạo nên một sự tôn kính sâu sắc đối với bản kinh.

Cầu mong cho những lời dạy bất tử này của Đức Phật sẽ tiếp tục lan toả sức mạnh hướng thiện của nó đến phương Tây, ở rất xa khỏi nơi nó đã được khởi đầu cũng như tiếp tục sức sống của nó cùng với thời gian. Cầu mong rằng đó sẽ là cầu nối giữa các chủng tộc, bằng cách chỉ ra những vấn đề gốc rễ chung của nhân loại cũng như vạch ra một tương lai tươi sáng, khi

chúng ta làm chủ được một tâm trí cao thượng, vượt lên trên cả hai chữ số phận.

Tuyển tập các đoạn kinh và chú giải liên quan

Hai phần đầu của cuốn sách này bao gồm phần luận và nội dung của bản kinh. Phần thứ ba là một tuyển tập các đoạn kinh cũng như các chú giải liên quan đến pháp hành chánh niệm.

Các đoạn kinh này sẽ cung cấp cho những thiền sinh nghiêm túc các giải thích bổ sung cho bản kinh, cũng như trình bày các khía cạnh và cách áp dụng pháp hành tứ niệm xứ mà có thể đã được đề cập sơ qua hoặc thậm chí còn chưa được đề cập đến trong hai phần đầu. Ban đầu, phần tuyển tập này được xây dựng với ý định làm thành một nguồn tham khảo về pháp hành chánh niệm. Nhưng vượt lên trên cả mục đích cung cấp thông tin, hy vọng nó sẽ là một nguồn tham khảo để thiền sinh nghiền ngẫm, đọc đi đọc lại nhằm làm mới lại cảm hứng của mình.

Phần lớn các đoạn kinh này được trích dẫn từ Kinh điển Pāli của truyền thống Phật giáo Nguyên thủy (*Theravāda*), là truyền thống cổ xưa nhất và đáng tin

cây nhất còn gìn giữ được những lời dạy của Đức Phật. Tạng Kinh (*Sutta-Piṭaka*), Tương Ưng Bộ Kinh (*Samyutta-Nikāya*) là một nguồn tham khảo dồi dào về Tứ niệm xứ. Đầu tiên là ở chương Tương Ưng niệm xứ⁵ (*Satipaṭṭhāna-Samyutta*), kế đến là ở chương Tương Ưng Anuruddha⁶ (*Anuruddha-Samyutta*), được đặt theo tên của vị thánh A-la-hán — người đã thực hành thiền Tứ niệm xứ một cách xuất sắc, và cuối cùng là ở chương Tương Ưng Sáu Xứ⁷ (*Salāyatana-Samyutta*) — là tập hợp các đoạn kinh về nền móng của sáu giác quan, chứa đựng nhiều tài liệu giá trị cho việc phát triển tuệ giác (*vipassanā*) thành các tiến trình nhận thức căn bản.

Mặc dù tuyển tập ở phần này nhấn mạnh các nội dung trong kinh điển Phật giáo Nguyên thủy (*Theravāda*), sẽ là thiếu sót nếu không đề cập đến các âm vang đẹp đẽ tạo nên bởi Tứ niệm xứ được thể hiện trong kinh điển ở thời kỳ đầu của Phật giáo Đại thừa (*Mahāyāna*), song song với những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật. Những đoạn trích dẫn từ kinh điển Đại thừa (*Mahāyāna Sūtras*) được lựa chọn từ tuyển tập của Ngài Tịch Thiên (*Śāntideva*) mang tên Đại Thừa Tập Bồ Tát Học Luận (*Śikṣhā-samuccaya*). Các trích dẫn này cùng với tác phẩm bậc thầy của Ngài Tịch Thiên,

⁵ Chương III (Tương ưng niệm xứ - *Satipaṭṭhāna-Samyutta*) trong Tập V (Thiên Đại Phẩm) của Tương Ưng Bộ Kinh

⁶ Chương VIII (Tương Ưng Anuruddha - *Anuruddha-Samyutta*) trong Tập V (Thiên Đại Phẩm) của Tương Ưng Bộ Kinh

⁷ Chương I (Tương Ưng Sáu Xứ - *Salāyatana-Samyutta*) trong Tập IV (Thiên Sáu Xứ) của Tương Ưng Bộ Kinh

Bồ Tát Hạnh (*Bodhicaryāvatāra*), cho thấy Ngài Tịch Thiên đã cảm kích sâu sắc đến nhường nào tầm quan trọng của nền tảng chánh niệm ở trong các lời dạy của Đức Phật. Một số lời dạy ngắn gọn và tuyệt vời của Ngài Tịch Thiên có thể được xem là kinh điển và nên được ghi nhớ bởi những ai đang bước đi trên con đường thực hành chánh niệm.

Nếu giá trị cao quý dành cho chánh niệm và Tứ niệm xứ trong kinh điển ở thời kỳ đầu của Phật giáo Đại thừa không chỉ thuần túy là một tàn tích của lịch sử, mà trở thành một động lực tích cực trong đời sống và suy nghĩ của các đệ tử (Phật giáo Đại thừa), thì điều đó đã có thể tạo nên một mối liên kết mạnh mẽ và gắn gũi của nỗ lực tâm linh giữa hai truyền thống Phật giáo Đại thừa và Phật giáo Nguyên thủy, đặt sang một bên sự khác biệt mang tính nền tảng của hai truyền thống này. Đó là một trong những lý do tại sao cuốn sách này lại có luôn phần trích dẫn từ kinh điển Phật giáo Đại thừa, mà nội dung còn có thể được mở rộng ra thêm đáng kể đối với những ai quen thuộc với truyền thống Đại thừa.

Tuy nhiên, cần phải ghi nhớ hai điều này đối với mối liên kết giữa hai truyền thống được đề cập ở trên. Điều thứ nhất: Đức Phật đã phát biểu rất rõ ràng trong bản kinh rằng mục đích cuối cùng cũng như sức mạnh gắn liền với Tứ niệm xứ là để đạt đến sự đoạn diệt khổ đau hoàn toàn (chứng ngộ Niết-bàn). Nhưng một đệ tử nghiêm túc của lý tưởng Bồ tát Đại thừa,

với một nhận thức trọn vẹn về các hệ quả, sẽ thệ nguyện giải thoát tất cả mọi chúng sinh trước khi vị ấy đạt đến nguyện vọng cao thượng của mình (chứng ngộ Niết-bàn). Do đó, vị ấy lại phải tránh việc thực hành pháp hành Tứ niệm xứ, tránh việc phát triển cho mình một tuệ giác sâu sắc (*vipassanā*), mà điều đó có thể dẫn vị ấy đến việc thành tựu thánh quả Tu-đà-hoàn (hay còn gọi là Nhập lưu — *Sotāpatti*) ở chính ngay trong cuộc đời hiện tại. Thánh quả Tu-đà-hoàn là một sự đảm bảo không thể đảo ngược rằng, sự giải thoát cuối cùng sẽ xảy ra, chậm nhất là sau bảy kiếp sống. Và điều đó dĩ nhiên sẽ đặt dấu chấm hết cho con đường Bồ-tát đạo của vị ấy. Một sự kiềm chế như vậy áp đặt lên việc trọn vẹn thực hành thiền Tứ niệm xứ sẽ tạo nên một tình huống khá xa lạ nhìn từ quan điểm của Phật giáo Nguyên thủy cũng như dưới ánh sáng giáo huấn của chính Đức Phật. Mặc dù vậy, không nghi ngờ rằng vị ấy, một con người đã quyết đoán bước đi trên con đường Phật đạo gian khổ, sẽ vẫn cần có một tầng mức cao cấp của chánh niệm và tỉnh giác, của nhận thức sắc bén và mục đích, nếu vị ấy mong muốn đạt được, duy trì và phát triển các phẩm tính tâm linh cao quý, các ba-la-mật (*pāramī*), là các điều kiện tiên quyết để thành Phật, giữa muôn vạn thăng trầm của cuộc đời này. Trong nỗ lực cao quý đó của mình, vị ấy sẽ cùng sống đôi với các huynh đệ *Theravāda* trên con đường tu tập. Trong nỗ lực cuối cùng để đạt đến giác ngộ và giải phóng hoàn toàn tâm trí của mình, dĩ nhiên vị ấy chỉ có thể đạt đến tuệ giác cao nhất thông qua con đường độc nhất: Thực hành

thiền Tứ niệm xứ. Đây là con đường mà các bậc giác ngộ, các vị Phật, các vị Phật độ giác (*Pacceka-Buddha*) và các bậc thánh A-la-hán đã đi và sẽ đi.

Trong các truyền thống Đại thừa ở Đông Á, Thiền tông Trung Hoa và thiền tông Nhật Bản (Zen) là gần gũi nhất với tinh thần của thiền Tứ niệm xứ. Mặc dù có sự khác nhau trong pháp hành, trong mục đích và các khái niệm triết lý căn bản, các mối liên kết với thiền Tứ niệm xứ khá gần gũi và mạnh mẽ. Đáng tiếc rằng, chúng đã hầu như không được nhấn mạnh và để ý đến. Ví dụ về các điểm chung bao gồm: Đối diện trực tiếp với thực tại (bao gồm tâm mình), kết hợp các hoạt động trong cuộc sống với việc hành thiền, vượt lên trên các suy nghĩ mang tính khái niệm bằng cách quan sát trực tiếp và quán xét nội tâm ở bên trong, sự nhấn mạnh lên hai chữ “Ở đây” và “Bây giờ”. Do đó, các đệ tử của thiền tông Nhật Bản (Zen) sẽ tìm thấy từ kinh điển Phật giáo Nguyên thủy và từ pháp hành thiền Tứ niệm xứ rất nhiều kiến thức có thể hỗ trợ các vị ấy một cách trực tiếp trên con đường tu tập của mình. Do bởi các ấn phẩm về thiền tông Nhật Bản đã rất phong phú ở phương Tây, cuốn sách này sẽ không lặp lại các nội dung mang tính minh họa trong thiền tông Zen nữa.

Tác giả cũng rất kiềm chế không thêm vào phần tuyển tập các ý kiến từ phương Tây (xưa cũng như nay) là các bằng chứng về sự quan trọng của chánh niệm trong cấu trúc cơ bản cũng như trong sự phát triển ở

tương lai của tâm trí loài người.

Kết luận

Phần đầu tiên của cuốn sách này, Phần I. Trái tim thiền Phật giáo, cùng với phiên bản ngắn của bản Kinh Tứ Niệm Xứ, đã được phát hành 2 lần ở Sri Lanka (tại Colombo vào năm 1954 và 1956 bởi nhà xuất bản The Word of the Buddha Publishing Committee). Trong phiên bản này, ngoài một số bổ sung và thay đổi nhỏ, một chương mới với tên gọi “Chánh niệm về hơi thở” (Chương 6) được thêm vào. Phiên bản ngắn của bản kinh được thay bằng phiên bản dài hơn với các chú thích chi tiết về bốn sự thật cao thượng (Tứ Diệu Đế), vốn là bản chất cốt yếu của Phật pháp.

Một phiên bản tiếng Đức ngắn hơn của Phần I. (không có Chương 3 và Chương 6) cũng được đưa vào cuốn **Satipaṭṭhāna, Der Heilsweg buddhistischer Geistesschulung** của cùng tác giả, do nhà xuất bản Verlag Christiana Konstanz phát hành vào năm 1950. Nhà xuất bản này cũng đã phát hành một phiên bản tiếng Đức tuyển tập các đoạn kinh liên quan với nhan đề *Der einzige Weg* vào năm 1956. Phiên bản tuyển tập đó và phiên bản tiếng Anh này có khác nhau ở một vài nội dung của các đoạn kinh được thêm, bớt. Tác giả xin gửi lời cảm ơn đến nhà xuất bản người Đức, Tiến sĩ Paul Christiani, về việc cho

phép sử dụng các nội dung có bản quyền này trong phiên bản tiếng Anh. Tác giả cũng xin được bày tỏ sự biết ơn về sự nhiệt tình của Tiến sĩ Christiani trong việc tích cực quảng bá các ấn phẩm Phật giáo ở Đức.

Thật phấn khởi khi thấy rằng sự quan tâm đến thiền tập ngày càng gia tăng ở cả phương Đông cũng như phương Tây, và cũng thật phấn khởi khi thấy rằng, nó xảy đến một phần là do bởi nhu cầu chân thành từ bên trong. Hy vọng rằng, cuốn sách này sẽ là hữu ích cho nhiều người, ở nhiều vùng đất khác nhau, những con người có mong muốn phát triển tiềm năng tâm linh ở bên trong mình để đạt đến một sự định tĩnh và sức mạnh tốt hơn, để có được một nhận thức sâu sắc hơn về thực tại, và cuối cùng là để đạt đến sự giải thoát không gì có thể lay chuyển khỏi tham, sân và si.

Tu viện Forest Hermitage, Kandy, Sri Lanka
Nyanaponika Thera

Phần I. Trái tim thiền Phật giáo

1. Pháp hành thiền chánh niệm: Ý nghĩa, phương pháp và mục đích

Thông điệp về một lối thoát

Trong thời đại hiện nay, sau hai cuộc thế chiến, lịch sử dường như tiếp tục lặp lại cùng các bài học cũ xưa cho nhân loại với một giọng điệu còn rõ ràng hơn bao giờ hết. Bởi vì, những hỗn loạn và khổ đau, mà hồi ôi, nhìn chung là tương đương với lịch sử chính trị, đang ngày càng có ảnh hưởng đến một bộ phận lớn hơn của nhân loại một cách trực tiếp hoặc gián tiếp. Tuy nhiên, có vẻ như những bài học này không hề được học một cách tốt hơn so với trước đây. Đối với những con người sâu sắc thì thật là bức bối và đau lòng hơn tất cả vô số những sự kiện đau khổ đơn lẻ được tạo ra trong lịch sử gần đây khi thấy rằng, chính sự đơn điệu kỳ lạ và bi thảm của hành vi đã thúc đẩy nhân loại một lần nữa chuẩn bị cho một cơn điên cuồng mới được gọi là chiến tranh. Cũng vẫn chỉ là cùng một cơ chế cũ phát tác: Sự tương tác qua lại của lòng tham và sự sợ hãi. Con thèm khát quyền lực, thèm muốn thống trị hầu như không bị kiềm chế bởi sự sợ hãi, trong khi sự sợ hãi của con người lại tạo ra rất nhiều công cụ huỷ diệt ngày càng tân tiến. Tuy nhiên, nỗi sợ hãi lại không phải là một cái phanh hãm đáng tin cậy cho những cơn bốc đồng của con người. Nó liên tục đầu

độc bầu không khí bằng cách tạo ra những cảm giác của thất vọng, vỡ mộng mà từ đó lại thổi bùng lên thêm ngọn lửa của thù ghét. Nhưng con người vẫn chỉ lúng túng với các triệu chứng bệnh tật của mình mà thôi, vẫn mù tịt về nguồn gốc bệnh tật mà họ đang mang trong người. Nó không nằm ngoài ba gốc rễ chắc khoả của mọi điều xấu ác (*akusala-mūla* — bất thiện căn) như đã được chỉ ra bởi Đức Phật: tham, sân và si.

May mắn thay, có một món quà tuyệt vời dành cho thế giới thực sự bệnh hoạn và điên cuồng của chúng ta. Đó là Phật pháp, những lời dạy cổ xưa về một trí tuệ bất diệt, những chỉ dẫn mà chúng ta luôn luôn có thể tin cậy được, những lời dạy của bậc giác ngộ, đi cùng với thông điệp và sức mạnh chữa lành của nó. Giáo pháp đó đi cùng với một câu hỏi tha thiết và từ bi, nhưng lạnh lẽo và không phô trương: Liệu mọi người có sẵn sàng để nắm bắt được lối thoát mà Bậc giác ngộ đã chỉ ra cho nhân loại khổ đau, thông qua giáo lý vượt thời gian của Ngài hay không? Hay là thế giới sẽ tiếp tục chờ đợi cho đến khi mọi việc trở nên khó khăn và khủng khiếp hơn, thậm chí có thể dẫn đến sự suy tàn của nhân loại, cả về vật chất và tinh thần?

Các quốc gia trên thế giới dường như thiếu suy nghĩ khi cho rằng: Các nguồn sức mạnh dự trữ của họ là vô tận. Ngược lại với niềm tin không xác đáng đó là qui

luật vô thường, là sự thật rằng mọi thứ đều không ngừng thay đổi mà Đức Phật đã nhấn mạnh một cách đanh thép. Qui luật vô thường bao gồm một thực tế đã được lịch sử cũng như các kinh nghiệm hàng ngày chứng minh rằng, các cơ hội bên ngoài để tái tạo vật chất và tinh thần cũng như những sức lực mang tính sống còn và sự sẵn sàng ở bên trong mà nó đòi hỏi không bao giờ là vô hạn, đối với cá nhân cũng như đối với quốc gia.

Đã có bao nhiêu đề chế vĩ đại như các đề chế của ngày hôm nay đã không sụp đổ? Đã có bao nhiêu người đàn ông quyền lực, bất chấp mọi hối hận và các chủ đích tốt đẹp, đã không tránh khỏi việc đối diện với sự kiện “quá muộn rồi”? Chúng ta sẽ chẳng bao giờ biết được rằng liệu giây phút hiện tại này hoặc tình huống hiện tại này có phải là cơ hội cuối cùng của chúng ta hay không? Chúng ta không bao giờ biết được, liệu sức mạnh mà chúng ta vẫn cảm thấy đang đập trong huyết quản của mình, dù yếu ớt đến đâu, có phải là sức mạnh cuối cùng có thể đưa chúng ta vượt qua hoàn cảnh đau khổ hay không? Do đó, giây phút hiện tại này là giây phút quý báu nhất. Đức Phật đã cảnh báo rằng: “Đừng để nó (giây phút hiện tại) tuột khỏi tay mình”.

Thông điệp của Đức Phật đến với thế giới này như là một phương pháp hữu hiệu giải quyết các phiền não và các vấn đề ở thời đại ngày nay, và cũng là phương thuốc chữa lành ở tận gốc rễ cho một căn bệnh luôn

hiện hữu — tâm bệnh. Một số nghi ngờ có thể khởi lên trong tâm của những người phương Tây rằng, làm sao một giáo lý xa lạ từ phương Đông lại có thể giúp giải quyết các vấn đề của họ ở hiện tại được? Và ngay cả ở phương Đông, cũng sẽ có người nghi vấn rằng làm sao những lời dạy từ 2500 năm trước lại có thể phù hợp với thế giới hiện đại ngày nay của chúng ta, ngoại trừ chỉ một vài khía cạnh chung chung? Những ai đưa ra sự phản đối với lý do khoảng cách địa lý (mà theo đúng nghĩa là sự khác biệt về chủng tộc) nên tự hỏi bản thân rằng liệu Benares⁸ có thực sự xa lạ đối với cư dân của London hơn là Nazareth⁹, nơi khởi nguồn những lời dạy đã trở thành một phần quen thuộc và quan trọng trong cuộc sống và suy nghĩ của những cư dân London không? Hơn nữa, họ cũng nên sẵn lòng để thừa nhận thêm rằng các định luật toán học đã được tìm ra từ rất lâu trước đây ở Hy Lạp xa xôi chẳng mất đi tính đúng đắn của nó tại thời điểm hiện tại, ở nước Anh hay bất cứ ở nơi đâu. Đặc biệt là họ nên xem xét một thực tế là rất nhiều sự thật cơ bản

⁸ Benares cũng còn được gọi là Ba-la-nại, Banaras, hay Benaras (tiếng Hindi: बनारस, Banāras, IPA: [benares]), hay Kashi hay Kasi (tiếng Hindi: काशी, Kāśī), là một đô thị lâu đời và là trung tâm trong suốt hàng ngàn năm của Ấn Độ giáo nằm bên bờ sông Hằng ở bang Uttar Pradesh, Ấn Độ. Nơi đây còn là một trong Tứ thánh địa Phật giáo với vườn Lộc Uyển Sarnath nơi Đức Phật Thích-ca thuyết bài Pháp đầu tiên sau khi thành đạo. *(Tham khảo từ Internet)*

⁹ Nazareth - Vùng đất linh thiêng của các tín đồ Kitô giáo. Nơi đây được mệnh danh là quê hương của Chúa trong Kinh thánh. Đây cũng là nơi và Ngài lớn lên và sinh sống trong phần lớn cuộc đời. Dù gắn liền với lịch sử Kitô giáo, thế nhưng đa phần người dân ở Nazareth đều theo Hồi giáo. *(Tham khảo từ Internet)*

của cuộc sống được áp dụng chung cho toàn thể nhân loại. Đó là những điều mà Đức Phật đã chỉ dạy rất sâu sắc. Những ai đưa ra các phản đối do sự khác biệt về thời gian chắc chắn cũng nhớ được rằng, rất nhiều lời dạy quý báu của các nhà hiền triết và trong các vàng thơ cổ xưa vẫn có thể chạm đến trái tim của chúng ta một cách sâu sắc và gần gũi đến mức chúng ta có thể cảm nhận được sự kết nối sống động và mật thiết một cách mạnh mẽ với những con người vĩ đại này, những người đã rời khỏi thế giới của chúng ta từ rất lâu rồi. Những kinh nghiệm như vậy trái ngược với những câu chuyện phiếm ngớ ngẩn trong xã hội hiện đại thời nay, trên báo chí hoặc đài phát thanh, mà khi so sánh với những tiếng nói cổ xưa của trí tuệ và của sự tuyệt mỹ thì chúng giống như là những thứ được bắt nguồn từ một tầng mức tâm trí ở thời kỳ lạc hậu nhưng lại được dùng làm đồ trang sức trang trí lên những bộ lễ phục của thời hiện đại. Trí tuệ đích thực thì luôn luôn tươi mới, luôn luôn ở trong tâm với của một tâm trí cởi mở, một tâm trí đã vất vả để vươn tới đỉnh cao của nó cũng như đã dành được cơ hội để có thể lắng nghe được trí tuệ đích thực.

Giáo lý về tâm - Cốt lõi thông điệp của Đức Phật

Phật pháp, đỉnh cao trí tuệ của nhân loại, không hề đề cập đến những gì xa lạ, xa xôi hoặc những gì đã lỗi thời, mà Phật pháp đề cập đến những điều rất chung đối với tất cả mọi người, một thứ luôn luôn tươi mới và gần với chúng ta hơn cả tay và chân của mình — cái tâm.

Trong giáo lý nhà Phật, tâm là điểm khởi đầu, là điểm trọng tâm, và cũng là cực điểm cao nhất, là cái tâm đã được giải thoát và trong sáng của một vị Thánh A-la-hán.

Có một sự thật quan trọng rất đáng để chúng ta suy ngẫm. Trong khi Kinh thánh mở đầu với câu: “Ở thuở ban đầu, Đức Chúa Trời đã tạo ra thiên đàng và trái đất ...” thì Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*, một trong những bản kinh tuyệt mỹ và phổ biến nhất của kinh điển Phật giáo) lại mở đầu với câu: “Tâm đi

trước mọi thứ, tâm làm chủ và tạo ra mọi thứ¹⁰". Những câu chữ trọng yếu này nghe thì đơn giản và không mang tính tranh luận, nhưng lại là một lời đáp không gì lay chuyển được của Đức Phật đối với lòng tin vào Kinh thánh. Từ đó, con đường của hai tôn giáo sẽ tách ra đôi ngả: Một ngả đường sẽ dẫn đến thế giới xa xôi của sự tưởng tượng, trong khi ngả đường kia sẽ dẫn thẳng về nhà, trở về con tim của chính mình.

Tâm là thứ gần nhất với chúng ta, bởi vì chỉ có thể thông qua tâm mà chúng ta mới nhận biết được thế giới bên ngoài, bao gồm cả cơ thể của chúng ta. Trong bản Kinh Bảo Vân (*Ratnamegha Sūtra*) của Phật giáo Đại thừa có câu như sau: "Nếu hiểu được tâm thì sẽ hiểu được tất cả mọi việc."

Tâm là nguồn gốc của tất cả mọi thứ tốt và xấu, khởi sinh lên từ bên trong chúng ta cũng như những gì xảy đến với chúng ta, từ các tác động bên ngoài. Điều đó được tuyên bố một cách chính xác như trong hai câu kệ đầu tiên của Kinh Pháp Cú, cũng như nhiều nơi khác trong kinh điển Phật giáo, chẳng hạn như những lời dạy sau của Đức Phật:

"Phàm những pháp nào, này các Tỳ-khưu, là bất thiện, thuộc thành phần bất thiện, đứng về phía bất thiện, tất cả các pháp ấy đều được ý đi trước. Ý khởi trước các pháp ấy. Các pháp

¹⁰ Đoạn mở đầu Kinh Pháp Cú trong bản dịch của Hoà thượng Thích Minh Châu là:

"Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ, ý tạo"

bất thiện theo sau.

Phàm những pháp nào, này các Tỳ-khưu, là thiện, thuộc thành phần thiện, đứng về phía thiện, tất cả các pháp ấy đều được ý đi trước. Ý khởi trước các pháp ấy. Các pháp thiện theo sau.”

Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara-Nikāya*), Chương I,
Phần VI (Phẩm búng ngón tay¹¹)

Do đó, một ngã rẽ cương quyết quay lưng lại với những con đường khổ đau, một ngã rẽ có thể giải cứu được thế giới trong cơn khủng hoảng hiện tại, tất yếu phải là một sự chuyển hướng quay vào bên trong, hướng tới những nơi thâm kín và hẻo lánh ở bên trong tâm mình. Chỉ có thể thông qua sự thay đổi ở bên trong thì mới có được sự thay đổi ở bên ngoài. Mặc dù đôi lúc điều này diễn tiến một cách chậm chạp, nhưng chắc chắn sẽ không bao giờ thất bại. Nếu bên trong tâm mình mạnh mẽ và có trật tự, thì mọi sự hỗn loạn ở bên ngoài sẽ dần dần tan biến. Và rồi những tác động ở bên ngoài sẽ tự động nhóm lại xung quanh một điểm trung tâm một cách rõ ràng và mạnh mẽ. Sự trật tự hay hỗn loạn của xã hội đều tương ứng và theo sau sự trật tự hay hỗn loạn ở trong tâm chúng ta. Điều này không hề có nghĩa là nhân loại đang đau khổ sẽ phải đợi cho đến bình minh của một Thời đại hoàng kim, “khi tất cả mọi người đều là người tốt”. Kinh nghiệm và lịch sử đã cho chúng ta thấy rằng, thường thì chỉ cần một số rất ít những con người thực

¹¹ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni-u-kinh-tangchibo/tangchi01-0114.htm>

sự cao quý, có lòng quyết tâm và tuệ giác, thì đã là đủ để hình thành những “Tâm điểm của thiện pháp” mà nhờ đó có thể tập hợp mọi người, những ai tuy không có đủ can đảm để dẫn đầu, nhưng lại sẵn sàng đi theo sau. Tuy nhiên, lịch sử nhân loại gần đây cũng cho thấy rằng, một sức hút tương tự hoặc thậm chí còn lớn hơn cũng được sử dụng bởi những kẻ ác. Nhưng dù sao đi nữa, điều an ủi là trong thế giới đầy rẫy những muện phiền này, không chỉ ác pháp, mà thiện pháp cũng có một sức mạnh lan truyền mạnh mẽ và sẽ ngày càng bộc lộ ra, nếu chúng ta có đủ can đảm để trải nghiệm chúng.

“Do đó, tâm chúng ta cần phải được thiết lập dựa trên cội rễ của thiện pháp, tâm của chúng ta cần phải được làm cho thấm đẫm bởi cơn mưa của sự thật; tâm của chúng ta cần phải được thanh tịnh hoá khỏi những phẩm tính gây uế nhiễm, tâm của chúng ta cần phải được làm cho mạnh mẽ bởi sự tinh tấn.” — Kinh Hoa Nghiêm (Gaṇḍavyūha Sūtra)

Như vậy, thông điệp của Đức Phật chứa đựng một lối thoát cho tâm trí. Không một ai khác, ngoại trừ Ngài — Đấng Thế Tôn, đã chỉ ra một lối thoát quá hoàn hảo, kỹ càng và hiệu quả đến như vậy. Ở đây, chúng ta cũng cần phải trân trọng những kết quả to lớn về mặt chữa lành cũng như lý thuyết đã gặt hái được từ bộ môn tâm lý học phân tích hiện đại với rất nhiều điển hình, đặc biệt là nhà tâm lý học nổi tiếng C.G. Jung, đã chuyển hướng một cách rõ ràng sang việc thừa nhận tầm quan trọng của yếu tố tôn giáo cũng

như sự đánh giá cao trí tuệ đến từ phương Đông. Các bộ môn tâm lý học hiện đại có thể bổ sung được nhiều chi tiết về mặt thực hành cũng như lý thuyết cho giáo lý về tâm của Đức Phật; nó có thể “phiên dịch” giáo lý về tâm của Đức Phật sang ngôn ngữ và khái niệm của thời hiện đại; nó có thể tạo điều kiện thuận lợi cho việc áp dụng Phật pháp về mặt chữa lành cũng như về mặt lý thuyết đối với các vấn đề cá nhân cũng như các vấn đề xã hội ở thời đại của chúng ta. Nhưng những nền tảng mang tính quyết định của tâm lý học Phật giáo vẫn giữ nguyên giá trị và hiệu lực đầy đủ của chúng; giáo lý này không bị suy yếu bởi bất cứ sự thay đổi nào của thời gian cũng như của các học thuyết khoa học. Điều này là do bởi những tình huống chính yếu trong cuộc sống của con người¹² cứ không ngừng lặp đi lặp lại. Và bản chất chính yếu về cấu tạo thể chất cũng như tâm trí của con người về cơ bản sẽ không thay đổi trong một thời gian dài trước mắt. Hai nhân tố tương đối ổn định này, các sự kiện điển hình trong cuộc đời của một con người và bản chất chính yếu về mặt thể chất cũng như tâm trí của con người, phải luôn là nơi hình thành nên điểm khởi đầu cho bất cứ một môn khoa học nào về tâm trí của con người, cũng như cho bất cứ nỗ lực nào để dẫn dắt môn khoa học đó. Giáo lý về tâm của Đức Phật được đặt trên nền tảng của sự thấu hiểu đặc biệt rõ ràng về hai nhân tố này. Và chính điều này mang lại cho nó đặc tính “vượt thời gian”, nghĩa là tính “hiện đại” và giá trị của

¹² Ví dụ như sinh, già, bệnh, chết, tình dục và đời sống gia đình; tìm kiếm thức ăn, tình yêu và quyền lực, ...

Giáo pháp không hề bị suy giảm.

Thông điệp của Đức Phật, như là một giáo lý về tâm, dạy chúng ta ba điều sau:

- **Hiểu biết tâm**, là một thứ quá đỗi gần với chúng ta nhưng cũng lại là một thứ quá khó hiểu
- **Uốn nắn tâm**, là một thứ khó bảo, khó cầm nắm được, nhưng cũng lại có thể trở nên rất dễ bảo
- **Giải thoát tâm**, là thứ luôn bị trói buộc, nhưng cũng lại có thể được giải thoát ở ngay tại đây, ở tại thời điểm hiện tại này

Các khía cạnh về mặt lý thuyết của Phật pháp có thể được khái quát ở tiêu đề đầu tiên trong ba tiêu đề trên, và sẽ được trình bày ở đây trong cuốn sách này, trong chừng mực cần thiết cho mục đích thực hành thiền Tứ niệm xứ một cách hiệu quả nhất.

Chánh niệm đúng đắn - Trái tim của giáo lý về tâm của Đức Phật

Tất cả mọi ngụ ý trong thông điệp chữa lành từ Đức Phật cũng như trong cốt lõi giáo lý của Ngài được bao hàm chỉ vồn vện trong lời nhắc nhở ngắn gọn này: “Hãy chánh niệm!” xuyên suốt bản Kinh Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna Sutta*). Chắc chắn là cần phải làm sáng tỏ thêm một số câu hỏi liên quan đến lời nhắc nhở này. Ví dụ như: “Chánh niệm về điều gì?” và “Chánh niệm như thế nào?” Câu trả lời nằm ngay ở trong bản kinh, trong các chú giải cổ xưa của bản kinh, cũng như trong các giải thích ngắn gọn dưới đây.

Ở phần trên, chúng ta đã phát biểu rằng, giáo lý về tâm là điểm khởi đầu, là điểm trọng tâm, và cũng là cực điểm cao nhất trong thông điệp của Đức Phật thì bây giờ chúng ta cần thêm vào rằng: Chánh niệm đúng đắn (right mindfulness) nắm giữ cùng một vị trí y như vậy trong giáo lý Phật giáo. Như vậy:

- Chánh niệm là chìa khoá chính yếu luôn đáng

tin cậy để có được hiểu biết về tâm. Do đó, nó là điểm khởi đầu.

- Chánh niệm là công cụ hoàn hảo để uốn nắn tâm. Do đó, nó là điểm trọng tâm.
- Và chánh niệm là thành tựu cao cả của sự tự do trong tâm mà một người có thể đạt được. Do đó, nó là cực điểm cao nhất.

Do đó, Tứ niệm xứ đã được tuyên bố một cách hợp lý là “con đường độc nhất” (*ekāyano maggo*).

Chánh niệm là gì?

Mặc dù được ca ngợi hết sức và có khả năng giúp thiền sinh đạt được những thành quả to lớn như vậy, nhưng chánh niệm lại hoàn toàn không phải là một trạng thái kỳ bí nằm ngoài phạm vi hiểu biết và tầm với của một con người bình thường. Trái lại, nó khá đơn giản, phổ biến, và rất quen thuộc với chúng ta. Biểu hiện cơ bản nhất của nó, thường được biết đến như là “sự chú ý”, là một trong những chức năng cơ bản của ý thức, mà nếu không có nó thì sẽ chẳng thể có được sự nhận biết về một đối tượng nào cả. Khi một đối tượng nào đó của một trong các giác quan có tác động đủ mạnh, sự chú ý sẽ được kích hoạt dưới hình thức cơ bản của nó — sự ghi nhận ban đầu về đối tượng, và cũng là sự chuyển hướng đầu tiên của tâm về phía đối tượng¹³. Nhờ đó, ý thức sẽ đột phá ra khỏi dòng tối tăm của tiềm thức¹⁴ (mà theo như Vi

¹³ Trong Vi Diệu Pháp (Abhidhamma-tâm lý học Phật giáo), thuật ngữ āvajjana, mang nghĩa là “hướng đến (đối tượng)”. Nó là sát-na (đơn vị thời gian ngắn nhất trong tiến trình tâm, khoảnh khắc) tâm đầu tiên trong một sêri nhiều sát-na tâm cần phải có trong một tiến trình tâm.

¹⁴ Còn gọi là hộ kiếp tâm hay dòng tâm hữu phần (bhavanga), là sát-na tâm đưa chúng ta đi tái sinh vào kiếp con người này. Hộ kiếp tâm trôi chảy liên tục trong dòng tâm thức từ lúc sinh ra cho đến khi chết, trừ những khi tâm bị gián đoạn bởi sự kích hoạt của các đối tượng giác quan. Sau những tiến trình tâm bị kích hoạt từ các đối tượng đến từ 6 căn môn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) như

Diệu Pháp — tâm lý học Phật giáo thì chức năng này được thực hiện vô số lần trong mỗi một giây đồng hồ của một cái tâm đang thức). Chức năng phôi thai này của chánh niệm, hay sự nhận biết ban đầu này tuy vẫn chỉ là một tiến trình khá ban sơ, nhưng nó lại có tầm quan trọng quyết định, là sự xuất hiện đầu tiên của ý thức, nổi lên từ tầng vô thức của tâm.

Ở giai đoạn đầu tiên, ban sơ này của quá trình nhận thức, một cách tự nhiên thì sẽ chỉ có một hình ảnh rất chung chung, không đặc biệt gì lắm của đối tượng xuất hiện ở trong tâm. Nếu có thêm bất cứ sự hứng thú nào với đối tượng, hoặc nếu sự tác động của các giác quan đủ mạnh, thì một sự chú ý kỹ càng hơn sẽ được hướng đến các chi tiết của đối tượng. Khi đó, sự chú ý sẽ không chỉ tập trung vào các đặc tính khác nhau của đối tượng, mà còn tập trung lên mối quan hệ của đối tượng với người quan sát nữa. Điều này sẽ giúp tâm so sánh nhận thức ở hiện tại với những điều tương tự đã được ghi nhận trong quá khứ. Và theo cách thức như vậy, có thể sẽ có sự phối hợp giữa nhận thức ở hiện tại và những gì đã trải qua. Giai đoạn này đánh dấu một bước rất quan trọng trong tiến trình phát triển tinh thần, được gọi là “tư duy liên tưởng” trong tâm lý học. Nó cũng cho chúng ta thấy sự kết nối chặt chẽ và liên tục giữa chức năng nhớ và chức

thức, tâm lại chìm vào dòng bhavanga. Khi ngủ say, không mơ, tâm chúng ta liên tục ở trong trạng thái này. Đối với một người bình thường, khoảng thời gian tâm chìm vào bhavanga tương đối lớn, càng thất niệm, si mê thời gian tâm ở trong bhavanga càng dài và càng thường xuyên.

năng chú ý (hay chánh niệm). Đó là lý do tại sao trong tiếng *Pāli*, ngôn ngữ của kinh điển Phật giáo, cả hai chức năng này của tâm được diễn đạt chỉ trong một từ *sati*¹⁵. Nếu không có kỷ ức, sự chú ý tới một đối tượng sẽ chỉ thuần túy cung cấp những sự thật tách rời, giống như trong hầu hết trường hợp nhận thức của động vật.

Chính từ pha “tư duy liên tưởng” này mà bước quan trọng tiếp theo trong quá trình phát triển tiến hoá được hình thành: Sự khái quát hoá kinh nghiệm, tức là khả năng tư duy trừu tượng. Trong phần trình bày ở đây, chúng tôi đưa nó vào giai đoạn thứ hai của tiến trình nhận biết. Chúng tôi tìm thấy bốn đặc tính của giai đoạn thứ hai này bao gồm: Sự gia tăng của các chi tiết, mối quan hệ của đối tượng với người quan sát (mang tính chủ quan), sự liên tưởng, và tư duy trừu tượng.

Cho đến nay thì phần lớn nhất trong đời sống tâm trí của mọi người diễn ra ở giai đoạn thứ hai này. Nó bao trùm một vùng rất rộng lớn: Từ các quan sát có chủ ý về các sự kiện hàng ngày cũng như các công việc có chủ ý, cho đến công việc nghiên cứu của các nhà khoa học và các suy nghĩ tinh tế của các triết gia. Ở giai đoạn này, nhận thức chắc chắn là chi tiết và phức tạp

¹⁵ Về chức năng nhớ trong tâm lý học Phật giáo, tham khảo Phụ lục 2 trong Các Nghiên cứu Vi Diệu Pháp (Abhidhamma Studies) của tác giả, Phụ lục 2 (Colombo 1949, tái bản bởi Hiệp hội Xuất bản Phật giáo - Buddhist Publication Society, Kandy).

hơn, nhưng không nhất thiết phải là đáng được tin cậy hơn. Nó ít nhiều vẫn bị pha trộn bởi những sự liên tưởng sai lầm và những sự trộn lẫn khác, do bởi các định kiến về cảm xúc cũng như các định kiến của tâm, do bởi các suy nghĩ tưởng tượng, ... nhưng trước hết và chủ yếu vẫn là do bởi nguyên nhân chính của tất cả mọi vấn đề, si (sự thiếu hiểu biết): Đó là sự giả định một cách có ý thức hoặc vô thức rằng có một sự thường còn trong sự vật, hiện tượng, và có một bản ngã hay linh hồn trong chúng sinh. Do bởi tất cả các yếu tố này mà tính tin cậy của ngay cả những sự nhận biết và đánh giá thông thường nhất cũng có thể bị tổn hại một cách nghiêm trọng. Ở trong giai đoạn thứ hai này, cho đến nay thì hầu hết mọi người vẫn còn thiếu đi sự hướng dẫn của Phật pháp, cũng như không áp dụng những lời chỉ dạy của Đức Phật, để huấn luyện tâm của họ một cách có hệ thống.

Khi từng bước đạt được tiến bộ trong quán trình dần dần phát triển sự chú ý, chúng ta sẽ đi vào “lãnh thổ” của chánh niệm đúng đắn hay là sự chú ý đúng đắn (*jammāsati*). Nó được gọi là “đúng đắn” bởi vì nó giữ cho tâm thoát khỏi các ảnh hưởng sai lệch; bởi vì nó là nền tảng và cũng là một phần của Chánh kiến; bởi vì nó dạy chúng ta làm điều đúng đắn theo một cách thức đúng đắn; và bởi vì nó phục vụ mục đích đúng đắn được chỉ ra bởi Đức Phật: Đoạn diệt khổ đau.

Khi được phơi bày thông qua lăng kính của chánh niệm đúng đắn, các đối tượng của nhận thức và suy

ngữ đã trải qua một tiến trình sàng lọc với một sự phân tích sắc bén và chính xác. Do đó, nó là nguyên liệu đáng tin cậy cho tất cả những chức năng khác của tâm, như các phán đoán về mặt lý thuyết, các quyết định thực tế và đạo đức, ...; và đặc biệt là sự phơi bày không bị bóp méo này của thực tế sẽ hình thành nên một nền tảng vững chắc cho pháp hành thiền chánh niệm, nghĩa là nhìn thấy tất cả hiện tượng là vô thường, là khổ, là vô ngã (không có linh hồn hay cái tôi).

Cần lưu ý rằng, đối với một cái tâm chưa được huấn luyện thì một mức độ cao cấp của sự rõ ràng trong tâm như được phơi bày bởi chánh niệm đúng đắn là một điều chẳng hề “gần gũi” hoặc “quen thuộc” gì. May mắn lắm thì một cái tâm chưa được huấn luyện thỉnh thoảng mới chạm vào được ranh giới này của sự rõ ràng ở trong tâm. Nhưng khi từng bước đi trên con đường Tứ niệm xứ, chánh niệm đúng đắn sẽ phát triển thành một thứ khá gần gũi và quen thuộc đối với thiền sinh. Bởi vì như chúng tôi đã trình bày ở trên, chánh niệm có gốc rễ ở ngay trong các chức năng khá thông thường và cơ bản của tâm.

Mặc dù chánh niệm thực hiện cùng các chức năng như ở hai giai đoạn đầu của tiến trình nhận thức, tuy nhiên nó được thực hiện ở cấp độ cao cấp hơn. Những chức năng chung này bao gồm: Tạo ra một nhận thức rõ ràng hơn và ở một cấp độ mạnh mẽ hơn, đồng thời vẽ ra một bức tranh thực tế hơn về sự vật

và hiện tượng mà trong đó các sự sai lạc và bóp méo ngày càng bị loại bỏ nhiều hơn.

Trên đây, chúng tôi vừa đưa ra một phác hoạ ngắn gọn về tiến trình của tâm, được trình bày thông qua các giai đoạn thực tế của nhận thức cũng như những sự khác nhau về tính chất của nhận thức: Từ chỗ không biết cho đến biết; từ cái biết mờ nhạt ban đầu về đối tượng cho đến một cái biết rõ rệt hơn và chi tiết hơn về đối tượng; từ cái biết của các sự việc tách rời tới sự khám phá ra các mối liên hệ nhân quả của chúng cũng như các mối liên hệ khác; từ một cái biết còn khiếm khuyết, không chính xác với định kiến đến một sự thật rõ ràng, không bị bóp méo được phơi bày ra bởi chánh niệm đúng đắn. Trong tất cả các giai đoạn này, chúng ta đã nhìn thấy rằng: Có một sự gia tăng về cấp độ mạnh mẽ và chất lượng của sự chú ý, hay chánh niệm. Đó là công cụ chủ yếu cho phép thiền sinh chuyển tiếp tới tầng mức tâm cao hơn tiếp theo. Nếu mong muốn có được một phương thuốc chữa lành các bệnh tật đang hiện diện ở bên trong tâm mình cũng như mong muốn đặt những bước chân vững chắc trên con đường phát triển tâm linh, chúng ta cần phải khởi đầu ở cánh cổng vàng mang tên chánh niệm.

Con đường phát triển nhận thức

Giai đoạn thứ hai của tiến trình phát triển nhận thức, mặc dù có được một hiểu biết sâu rộng hơn nhưng cùng lúc vẫn còn mơ hồ về thế giới của các đối tượng. Tuy nhiên, giai đoạn này lại đóng vai trò như là một sự đảm bảo an toàn về mặt nhận thức của chúng ta. Trong giai đoạn này, nó chỉ cho phép phát triển lên thêm theo chiều rộng, ví dụ như thêm vào các sự kiện và chi tiết mới, cũng như việc sử dụng chúng cho các nhu cầu vật chất. Sự gia tăng kiến thức chi tiết và sự chuyên môn hoá quá mức đi kèm với các tác động có lợi cũng như có hại của nó đã tiến quá xa trong nền văn minh hiện đại. Hậu quả về mặt sinh học của sự phát triển một chiều này đã được biết rõ. Đó là sự thoái hoá và cuối cùng là sự diệt chủng giống loài, như trong trường hợp của loài khủng long cổ đại khổng lồ, sở hữu một cơ thể đồ sộ nhưng lại có một bộ não nhỏ bé. Mỗi nguy hiểm trong thời hiện đại là sự phát triển quá mức các hoạt động một chiều của não mà chỉ dành riêng cho các nhu cầu vật chất, phục vụ cho cơn khát các hạnh phúc dục lạc và ham muốn quyền lực. Một mối nguy hiểm đi kèm là đến một ngày nào đó, con người có thể sẽ bị nghiền nát do bởi các sáng tạo

từ bộ não phì đại của chính nó — những phát minh giết người và những sự “xao nhãng” giết chết tâm trí. Số phận của nền văn minh hiện đại rất có thể lặp lại thêm một lần nữa giống như sự sụp đổ của một kỳ quan kỹ thuật cổ xưa, Tháp Babylon, khi những người xây dựng tháp vừa thiếu hiểu biết lại còn đầu đá lẫn nhau. Phương thuốc có thể ngăn chặn được những sự phát triển thảm khốc này là con đường trung đạo của Đức Phật. Đó là một sự bảo vệ vĩnh cửu, mà nếu thực hành theo, sẽ bảo vệ được nhân loại khỏi sụp đổ do bởi các vấn đề của cực đoan, các vấn đề về mặt tinh thần, tâm linh cũng như các vấn đề về mặt xã hội.

Xin nhắc lại rằng, nếu nhân loại tiếp tục di chuyển trên bình diện của giai đoạn thứ hai trong tiến trình nhận thức, thì chỉ có sự trì trệ nếu không muốn nói là thảm họa đang chờ đón ở trước mặt. Chỉ có thể bằng các tiến bộ khác đi nhằm đạt đến một tâm trí sáng suốt hơn, nghĩa là có được chất lượng tốt hơn của sự chú ý hay chánh niệm, thì các chuyển động tươi mới cũng như các tiến triển mới mẻ sẽ được mang trở lại vào cấu trúc của nhận thức thời hiện đại. Sự tiến bộ này có thể đạt được nhờ vào Con đường chánh niệm — pháp hành thiền Tứ niệm xứ như được dạy ở đây. Tuy nhiên, con đường này cần phải được xây dựng trên một nền tảng an toàn của “lòng người” (Khổng Tử¹⁶), nghĩa là dựa trên một nền tảng đạo đức cao

¹⁶ Chú thích của người dịch: Có lẽ tác giả đề cập đến Khổng Tử ở đây là do bởi ý tứ của câu này dựa trên một câu nói của Khổng Tử.

thượng và thực tế. Điều này cũng được tìm thấy trong Phật pháp.

Chánh niệm (hay pháp hành thiền Tứ niệm xứ) đã được Đức Phật tuyên bố một cách rõ ràng là con đường đưa đến sự giải thoát tâm trí, và từ đó đạt đến sự vĩ đại đích thực của một chúng sinh. Đó là một mẫu người mới, một “siêu nhân” đích thực, được mong ước bởi không biết bao nhiêu tâm trí cao thượng nhưng cùng lúc lại bị lạc lối, những con người thiết tha mong mỗi lý tưởng nhưng lại thực hiện quá nhiều những nỗ lực sai lầm. Các bạn có thể tham khảo đoạn đối thoại đặc biệt sau đây, được truyền lại trong kinh điển Phật giáo. Nó là bằng chứng cho tuyên bố của chúng tôi.

Ngài Xá Lợi Phất (Sāriputta), vị đệ tử lỗi lạc nhất của Đức Phật, có lần đã hỏi Đức Phật rằng: “Mọi người nói đến hai chữ đại nhân (māha-purisa), bạch Thế Tôn. Như thế nào thì được gọi là đại nhân, bạch Thế Tôn?” Đức Phật đã dạy rằng: “Với một cái tâm được giải thoát, này Xá Lợi Phất, là một đại nhân; với tâm không giải thoát, đó không phải là đại nhân. Và này Xá Lợi Phất, thế nào là tâm được giải thoát? Ở đây, một vị Tỳ-khưu trú, quán thân trên thân... trú, quán thọ trên các thọ ... trú, quán tâm trên tâm ... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm ... Khi vị ấy trú, quán như vậy, tâm sẽ được xả ly, được giải thoát khỏi các ô nhiễm. Như vậy, này Xá Lợi Phất, với tâm được giải thoát, ta gọi vị ấy là đại nhân. Với cái tâm chưa giải thoát, ta không

gọi vị ấy là đại nhân” — Tương Ưng Bộ Kinh¹⁷

Chánh niệm, với mục đích cao thượng và những hiệu nghiệm to lớn của nó, sẽ được trình bày trong những trang sách kế tiếp.

¹⁷ Đoạn đối thoại này được trích trong Tương Ưng Bộ Kinh, tập V - Thiên Đại Phẩm, Chương 3 - Tương ưng niệm xứ, Phẩm Nàlanda, Phần I - Đại nhân, như nội dung bên dưới.

1) Nhân duyên ở Sàvatthi.

2) Rồi Tôn giả Sàriputta đi đến Thế Tôn... Ngồi một bên, Tôn giả Sàriputta bạch Thế Tôn:

3) -- "Đại nhân, đại nhân", bạch Thế Tôn, được nói đến như vậy. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, được gọi là đại nhân?

-- Với tâm giải thoát, này Sàriputta, Ta gọi là đại nhân. Không có tâm giải thoát, Ta không gọi là đại nhân. Và này Sàriputta, thế nào là tâm giải thoát?

4) Ở đây, này Sàriputta, một Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Khi vị ấy trú, quán thân trên thân, tâm được ly tham, được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ;... trú, quán thọ trên các thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Khi vị ấy trú, quán pháp trên các pháp, tâm được ly tham, được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

5) Như vậy, này Sàriputta, là tâm giải thoát. Với tâm giải thoát, này Sàriputta, Ta gọi là đại nhân. Không có tâm giải thoát, Ta không gọi là đại nhân.

Nguồn: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

Chánh niệm và các chi phần của nó

Chánh niệm là chi phần thứ bảy trong Bát Chánh Đạo — con đường cao thượng gồm tám nhánh dẫn đến đoạn diệt hoàn toàn khổ đau do Đức Phật đã chỉ dạy. Trong kinh điển, chánh niệm được định nghĩa một cách rõ ràng là Tứ niệm xứ (*satiipaṭṭhāna*). Do đó, chánh niệm và các nền tảng của chánh niệm (*satiipaṭṭhāna*) là những thuật ngữ sẽ được dùng thay đổi cho nhau trong cuốn sách này.

Chánh niệm có bốn chi phần, khi phân loại theo đối tượng của nó. Chánh niệm hướng đến các đối tượng sau: (1) Thân, (2) Thọ — Các cảm giác, (3) Tâm — Các trạng thái tâm, tức là trạng thái chung của ý thức tại một thời điểm nào đó, (4) Pháp — Các nội dung trong tâm, tức là các nội dung rõ ràng hoặc các đối tượng rõ ràng của ý thức tại một thời điểm nào đó.

Đó là bốn sự quán niệm tạo nên các phần chính của bản kinh. Đôi lúc, chúng còn được gọi là bốn niệm xứ, là các đối tượng cơ bản của chánh niệm, hay *sati*.

Trong kinh điển Phật giáo, thuật ngữ “chánh niệm”

(*śati*) thường được liên kết với một thuật ngữ khác được dịch là “tỉnh giác” (*śampajañña*). Hai khái niệm này hình thành nên một thuật ngữ ghép trong ngôn ngữ Pāli — *śatisampajañña*, xuất hiện rất thường xuyên trong kinh điển Phật giáo. Trong ngữ cảnh của thuật ngữ ghép đó, chánh niệm (*śati*) được áp dụng riêng cho thái độ và pháp hành ghi nhận thuần túy, trong đó tâm ở trạng thái tiếp nhận đơn thuần. Tỉnh giác (*śampajañña*) được kích hoạt khi có bất cứ một loại hành động nào đó được yêu cầu, bao gồm cả những niệm tưởng chủ động về các đối tượng được quan sát.

Hai thuật ngữ này cũng có thể được dùng để phân chia chánh niệm một cách tổng quát thành hai chi phần, là hai hình thức áp dụng đặc trưng của chánh niệm. Chúng ta sẽ làm việc với hai chi phần này (*śati* và *śampajañña*) trước, trong khi bốn đối tượng của chánh niệm (Tứ niệm xứ) sẽ được đề cập trong các phần tiếp theo sau.

Vị trí của chánh niệm trong khuôn khổ giáo lý Phật giáo

Thuật ngữ “chánh niệm” xuất hiện trong kinh điển Phật giáo ở nhiều ngữ cảnh khác nhau và là thành viên của nhiều nhóm thuật ngữ khác nhau. Ở đây, chúng tôi sẽ chỉ đề cập đến những nhóm quan trọng.

Chánh niệm (*sammā sati*) là chi phần thứ bảy trong Bát Chánh Đạo — Con đường cao thượng có tám nhánh dẫn đến đoạn diệt đau khổ, cấu thành sự thật cao thượng thứ tư (Đạo Đế) trong bốn sự thật cao thượng (Tứ Diệu Đế). Bát Chánh Đạo được chia thành ba nhóm bao gồm Giới, Định và Tuệ. Chánh niệm thuộc vào nhóm thứ hai — Định (*samā dhi*), cùng với Chánh tinh tấn và Chánh định.

Chánh niệm là chi phần đầu tiên trong Bảy yếu tố giác ngộ — Thất giác chi (*bodhihaṅga*). Nó là chi phần thứ nhất không chỉ bởi theo thứ tự liệt kê, mà là bởi vì chánh niệm là nền tảng để phát triển trọn vẹn sáu yếu tố còn lại. Và đặc biệt, chánh niệm là thứ không thể thiếu được đối với yếu tố thứ hai, trạch pháp giác chi

(*ḍhammavicaya sambojjhaṅga* — sự thẩm xét về mặt lý tính cũng như tinh thần của các hiện tượng). Tuệ giác về thực tại thông qua kinh nghiệm trực tiếp chỉ có thể đạt được với sự trợ giúp của chánh niệm — niệm giác chi (*satisambojjhaṅga*).

Chánh niệm cũng là một trong năm căn — năng lực của tâm (*indriya*); bốn căn còn lại là tín, tấn, định, và tuệ. Ngoài vai trò là một năng lực mang tính nền tảng, chánh niệm còn có một chức năng quan trọng là trông chừng sự phát triển cũng như quân bình bốn năng lực còn lại, cụ thể là quân bình tín (đức tin) với tuệ (lý trí) và quân bình tấn với định (sự định tĩnh ở bên trong).

2. Chánh niệm và Tỉnh giác

Giữa hai chi phần theo cách phân loại này (chánh niệm và tỉnh giác), chánh niệm mà cụ thể là sự ghi nhận thuần túy cung cấp chìa khoá cho pháp hành thiền Tứ niệm xứ. Và đi cùng với nó là một phương thức thực hành có hệ thống kể từ lúc mới bắt đầu cho đến lúc đạt được mục tiêu tối thượng cao nhất. Do đó, chánh niệm sẽ được bàn đến trước tiên ở phần dưới đây với một mức độ chi tiết đáng kể.

I. Ghi nhận thuần túy

Ghi nhận thuần túy là gì?

Ghi nhận thuần túy là sự hay biết một cách rõ ràng và chân thật về những gì đang thực sự xảy đến với chúng ta ở bên trong cũng như bên ngoài, trong từng khoảnh khắc liên tục của nhận thức. Được gọi là “thuần túy”, bởi vì nó chỉ chú trọng đến sự hay biết chân thực, đơn thuần, đang có mặt ở một trong năm giác quan hoặc ở trong tâm, mà theo Phật pháp thì đó là giác quan thứ sáu. Khi chú tâm đến một ấn tượng được tạo ra từ sáu giác quan như vậy, sự chú ý hay chánh niệm được duy trì nhằm thuần túy ghi nhận những gì thực tế đang xảy ra, mà không phản ứng lại bằng hành động, lời nói hay bằng các bình luận ở trong tâm mà có thể là một sự tự tham chiếu (như thích hoặc không thích), đánh giá, hoặc suy tưởng. Trong thời gian thực hành ghi nhận thuần túy, dù là ngắn hay dài, nếu có bất kỳ một bình luận trong tâm nào khởi sinh lên thì bản thân chúng sẽ trở thành đối tượng của sự ghi nhận thuần túy, mà không bị đẩy đuổi cũng như bị cuốn theo. Thay vào đó, nó sẽ được bỏ xuống, sau khi đã được ghi nhận một cách ngắn gọn trong tâm.

Các lưu ý ở trên là đủ để chỉ ra nguyên tắc tổng quát làm nền tảng cho pháp thực hành ghi nhận thuần túy. Những thông tin chi tiết về phương pháp thực hành sẽ được đưa ra ở Chương 4 và 5. Trong những trang tiếp theo, chúng ta sẽ bàn đến ý nghĩa về mặt lý thuyết cũng như thực hành của pháp hành ghi nhận thuần túy, cùng với các kết quả mong đợi. Mặc dù mong muốn bắt đầu pháp hành này nhưng cùng lúc nó lại có vẻ hơi bất thường đối với một số thiền sinh. Nên thiền sinh cần có thêm thông tin chi tiết hơn, và sau đó họ có thể bắt đầu với một sự tự tin nhất định về tính hiệu quả của pháp hành cũng như việc hiểu được mục đích của nó. Tuy nhiên, chỉ có thể bằng kinh nghiệm thực tế của chính mình có được thông qua một quá trình thực hành bền bỉ mà sự tự tin và hiểu biết ban đầu này mới phát triển trở thành một lời xác nhận cuối cùng và rõ ràng được.

Sự kỹ lưỡng

Để một nỗ lực có giá trị và đạt được mục đích của nó thì sự kỹ lưỡng luôn được đòi hỏi, đặc biệt là những công việc cao thượng và gian khổ như được vạch ra bởi Đức Phật trong Bát Chánh Đạo, con đường cao thượng có tám nhánh, dẫn đến đoạn diệt khổ đau. Trong tám chi phần của con đường, chánh niệm đại diện cho yếu tố kỹ lưỡng không thể thiếu được đó, mặc dù chánh niệm còn bao gồm nhiều khía cạnh khác nữa. Trong kinh điển Phật giáo, một trong những phẩm tính được qui cho chánh niệm được gọi là

“không hời hợt”, và dĩ nhiên đó chỉ là một cách diễn tả mang tính tiêu cực của “sự kỹ lưỡng”.

Rõ ràng là bản thân việc thực hành chánh niệm sẽ cần đến một sự kỹ lưỡng ở cấp độ cao nhất trong phương pháp thực hành. Nếu thiếu đi hoặc bỏ qua sự kỹ lưỡng thì điều đó là trái ngược lại với những gì xứng đáng được gọi là chánh niệm, và sẽ tước đi cơ hội thành công của pháp hành. Một nền móng không vững chắc, được xây dựng một cách bất cẩn sẽ để lại những hậu quả tai hại. Và ngược lại, phước lành có được từ một nền móng chắc chắn và đáng tin cậy sẽ kéo dài xa mãi vào tương lai.

Do đó, chánh niệm đúng đắn cần được xây dựng ngay từ thời điểm đầu tiên. Việc sử dụng phương pháp ghi nhận thuần túy sẽ mang tâm quay trở về các trạng thái khởi nguồn của mọi thứ. Áp dụng ghi nhận thuần túy vào các hoạt động của tâm có nghĩa là mang sự quan sát quay trở lại giai đoạn đầu tiên của tiến trình nhận thức, khi tâm đang ở trong một trạng thái tiếp nhận thuần túy và khi sự chú ý còn ở trong giới hạn của sự ghi chú thuần túy về đối tượng. Giai đoạn này diễn ra trong một khoảng thời gian rất ngắn ngủi và khó có thể cảm nhận được, và như chúng tôi đã đề cập, nó cung cấp một bức tranh hời hợt, không trọn vẹn và thường là sai lầm về đối tượng. Công việc của giai đoạn nhận thức kế tiếp là hiệu chỉnh cũng như bổ sung thêm cho hình ảnh đầu tiên đó. Nhưng điều này không phải lúc nào cũng được thực hiện. Thường thì

những ấn tượng đầu tiên được chấp nhận như là lẽ đương nhiên và sau đó thậm chí lại còn có thêm các sự bóp méo, những đặc tính khác từ các chức năng tâm phức tạp hơn trong giai đoạn thứ hai được thêm vào bức tranh.

Đây là lúc khởi đầu của công việc ghi nhận thuần tuý, đó là sự rèn luyện có chủ tâm và củng cố trạng thái tâm nhận biết lúc ban đầu, giúp nó có cơ hội lâu hơn để hoàn thành nhiệm vụ quan trọng của nó trong tiến trình nhận thức. Pháp hành ghi nhận thuần tuý chứng minh tính kỷ lưỡng của mình bằng cách làm sạch và chuẩn bị “khu đất nền” một cách cẩn thận cho tất cả các tiến trình tâm theo sau đó. Với chức năng làm sạch này, ghi nhận thuần tuý phục vụ mục đích cao cả của toàn bộ pháp hành như được dạy trong bản kinh: “để thanh tịnh chúng sinh...”, mà trong Bản chú giải giải thích là “thanh tịnh hoá tâm hay làm sạch tâm”.

Nắm bắt đối tượng thuần tuý

Ghi nhận thuần tuý cốt yếu nằm ở việc ghi nhận đối tượng một cách đơn thuần và chính xác. Nhưng đây chẳng phải là một nhiệm vụ dễ dàng như nó có vẻ là, bởi vì đó không phải là những gì chúng ta thường làm, ngoại trừ những lúc tiến hành một nghiên cứu vô tư, không vụ lợi nào đó. Thông thường thì mọi người không mấy quan tâm đến những kiến thức bị xếp vào loại nhàm chán như kiến thức về “mọi việc như chúng thực sự là”. Thay vào đó, chúng ta quan tâm tới việc

“xử lý” và đánh giá sự vật và hiện tượng từ quan điểm mà mình hứng thú. Các quan điểm cá nhân đó thì lại có thể là rộng lớn hoặc hạn hẹp, cao thượng hoặc thấp kém. Rồi chúng ta sẽ dán nhãn cho những thứ hình thành nên vũ trụ quan về mặt lý tính cũng như tinh thần của mình. Các nhãn mác này hầu hết thể hiện một cách rõ ràng dấu ấn của những gì mà chúng ta hứng thú cũng như tầm nhìn hạn chế của mình. Chính tập hợp các nhãn mác, định kiến này ở trong tâm là nơi mà chúng ta thường xuyên sống ở trong đó. Và nó cũng xác định luôn các hành động cũng như phản ứng của chúng ta.

Do đó, một thái độ ghi nhận thuần túy, mà trong đó không có việc gán nhãn, sẽ mở ra cho mọi người một thế giới mới. Đầu tiên, mọi người sẽ phát hiện ra rằng: Nơi mà mọi người đã từng tin là bản thân mình đang làm việc với một thể đơn nhất, nghĩa là một đối tượng đơn lẻ được hay biết do bởi một hoạt động nhận thức đơn lẻ, thì thực ra đó lại là một chuỗi vô số các tiến trình vật lý và các tiến trình tâm tương ứng với các hoạt động của nhận thức. Các tiến trình này nối tiếp nhau liên tục và xảy ra rất nhanh. Mọi người cũng sẽ kinh ngạc nhận thấy thêm rằng: Rất hiếm khi chúng ta nhận biết được một đối tượng thuần túy hay nguyên bản mà không có bất kỳ sự pha trộn xa lạ nào lẫn vào. Ví dụ, trong nhận thức thị giác thông thường, nếu đối tượng là một điều gì đó mà người quan sát thích thú thì sẽ rất hiếm khi đối tượng đó được ghi nhận một cách thuần túy và đơn giản. Thay vào đó đối

tượng sẽ xuất hiện kèm với các đánh giá chủ quan được thêm vào như là: đẹp hay xấu, dễ chịu hay khó chịu, hữu ích hay vô ích, có hại. Nếu đối tượng là một chúng sinh, thì nó sẽ cũng được đi kèm với định kiến rằng: “Đây là một tính cách, một bản ngã, cũng như ‘cái tôi’ này của mình.”

Trong điều kiện đó, toàn bộ thông tin sẽ được đưa vào kho lưu trữ của bộ nhớ, khi đối tượng đang được gắn chặt với những bổ sung chủ quan như vậy. Rồi khi được gọi nhớ lại bởi tư duy liên tưởng, nó sẽ tạo ra những ảnh hưởng mang tính bóp méo lên các nhận thức trong tương lai về các đối tượng tương tự, cũng như các đánh giá, quyết định, tâm trạng, ... có liên quan.

Nhiệm vụ của ghi nhận thuần túy là loại bỏ tất cả những phần bổ sung xa lạ đó ra khỏi đối tượng trong quá trình nhận thức. Những bổ sung này có thể được xem xét riêng lẻ sau này nếu muốn, nhưng đối tượng ban đầu của nhận thức cần phải được giữ sạch khỏi chúng. Điều này đòi hỏi một sự thực hành kiên trì, mà trong đó sự chú ý ngày một nhạy bén hơn sẽ hoạt động như một cái sàng với những mắt lưới ngày càng mịn hơn loại bỏ dần những phần pha trộn xa lạ, ban đầu là các pha trộn ở mức thô và dần dần là loại bỏ luôn cả các pha trộn vi tế cho đến khi chỉ còn lại đối tượng thuần túy, nguyên bản.

Sự cần thiết của việc định nghĩa và phân định chính

xác như vậy cho đối tượng quan sát được nhấn mạnh trong chính bản Kinh Tứ Niệm Xứ với việc thường xuyên nhắc lại hai lần về đối tượng tương ứng của chánh niệm, ví dụ như, “*Vị ấy sống quán thân trên thân*” mà không có cảm nhận hay ý nghĩ về thân, như được giải thích rõ ràng trong Chú giải bản kinh. Chúng ta hãy lấy ví dụ về một người đang xem xét một vết thương trên cánh tay của mình. Trong trường hợp này, đối tượng của cái nhìn sẽ chỉ bao gồm phần cơ thể tương ứng với vết thương và tình trạng tổn thương của nó. Các phần liên quan như da thịt, máu, mủ, ... sẽ là các đối tượng của pháp Quán thân, đặc biệt là bài thực hành “quán niệm về các bộ phận của cơ thể” — quán thể trước. Cảm giác đau đớn do vết thương tạo ra sẽ là đối tượng của pháp Quán thọ. Ý niệm ít nhiều về một cái tôi, một bản ngã đang bị tổn thương và đang phải chịu đựng cái đau sẽ thuộc về pháp Quán tâm (“tâm có si”) hoặc thuộc về pháp Quán pháp — ở phần quán niệm các kiết sử (các sự trói buộc) khởi sinh khi có các tiếp xúc thuộc về thân (xem phần Sáu Nội Ngoại xứ trong bản kinh). Xảy ra dường như cùng lúc là một sự ác cảm đối với người đã gây ra vết thương và nó sẽ thuộc về pháp Quán tâm (“tâm có sân”) hoặc thuộc về pháp Quán pháp (quán về chướng ngại sân hận). Ví dụ này là đủ để minh họa tiến trình sàng lọc được thực hiện bởi sự ghi nhận thuần túy.

Tầm quan trọng sâu rộng của việc nắm bắt được đối tượng thuần túy đã được chính Đức Phật nhấn mạnh.

Khi một vị Tỳ-khưu hỏi xin Ngài một hướng dẫn ngắn gọn (cho pháp hành thiền Tứ niệm xứ), Đức Phật đã dạy nguyên tắc thực hành như sau: “*Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy; trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe; trong cảm giác, sẽ chỉ là cảm giác, trong suy nghĩ, sẽ chỉ là suy nghĩ*” — **Kinh Phật tự thuyết** (*Udāna*), I, 10

Lời dạy ngắn gọn nhưng đầy sức thuyết phục này của Ngài có thể dùng như là một hướng dẫn và sẽ cùng đồng hành với những ai dành hết mình cho việc thực hành ghi nhận thuần túy.

Ba giá trị của pháp hành ghi nhận thuần túy

Về tổng thể thì pháp hành ghi nhận thuần túy có cùng ba giá trị tương tự như ba giá trị của Phật pháp và chánh niệm, như đã được trình bày ở phần trước. Nó là một trợ thủ đắc lực và hiệu quả cho việc tìm hiểu, uốn nắn và giải thoát tâm.

1. Giá trị của pháp hành ghi nhận thuần túy trong việc tìm hiểu tâm

Tâm là yếu tố mà trong đó chúng ta sống cuộc sống của mình, nhưng nó cũng lại là thứ khó nắm bắt và bí ẩn nhất đối với chúng ta. Tuy nhiên, pháp hành ghi nhận thuần túy, mà trước hết là chú ý một cách kiên nhẫn đến những sự kiện cơ bản của các tiến trình tâm, có thể làm sáng tỏ bóng tối bí ẩn của tâm cũng như có thể nắm giữ một cách chắc chắn các dòng chảy vốn dĩ rất khó nắm bắt của tâm. Việc thực hành chánh niệm

một cách có hệ thống, bắt đầu bằng pháp hành ghi nhận thuần túy, sẽ cung cấp cho chúng ta tất cả mọi kiến thức về tâm cần thiết cho mục đích mà chúng ta đang muốn đạt được: Làm chủ, phát triển và cuối cùng là giải thoát tâm mình. Nhưng thậm chí còn vượt lên trên cả phạm vi áp dụng ở bên trong đó, khi chánh niệm và tỉnh giác đã được thiết lập một cách vững chắc trong một khu vực hạn chế nhưng lại quan trọng cho việc mở rộng tâm, ánh sáng chân lý sẽ dần dần lan toả một cách tự nhiên và thậm chí sẽ vươn tới luôn cả những góc tối mờ mịt, xa xôi và tối tăm trong thế giới tâm, những góc khuất mà cho đến nay vẫn chưa thể tiếp cận được. Điều này chủ yếu là do bởi một sự thật rằng, công cụ được sử dụng để tìm kiếm kiến thức về tâm sẽ trải qua một sự thay đổi ở tận gốc rễ. Nhờ đó, chính bản thân cái tâm tìm kiếm sẽ đạt được một sức mạnh sáng suốt và xuyên thấu. *“Chỉ những thứ đã được xem xét một cách kỹ lưỡng bởi chánh niệm mới có thể được biểu bởi trí tuệ, không thể là những thứ lộn xộn.”* — Trích từ chú giải bản kinh **Sutta Nipāta**.

Khi nghiên cứu một mẫu vật xét nghiệm, trước khi xem xét nó dưới kính hiển vi, mẫu vật sẽ phải được chuẩn bị, làm sạch một cách cẩn thận nhằm loại bỏ tạp chất, và rồi nó sẽ được giữ yên dưới thấu kính. Cũng tương tự như vậy, một “đối tượng đơn thuần” sắp được xem xét bởi trí tuệ cần phải được chuẩn bị bởi pháp hành ghi nhận thuần túy. Nó sẽ làm sạch đối tượng đang được nghiên cứu, loại bỏ các ô nhiễm do bởi định kiến và tham muốn; loại bỏ những pha trộn

xa lạ cũng như những quan điểm không liên quan; và rồi nó sẽ giữ đối tượng một cách vững chắc dưới con mắt của trí tuệ, bằng cách làm chậm lại quá trình chuyển đổi từ giai đoạn tiếp nhận sang giai đoạn chủ động của tiến trình nhận thức. Điều này mang lại cơ hội thuận lợi đáng kể cho việc nghiên cứu tâm một cách kỹ lưỡng và khách quan.

Công việc sơ bộ này của pháp hành ghi nhận thuần túy có tầm quan trọng không chỉ đối với chức năng phân tích, tức là chức năng mổ xẻ và phân biệt của tâm mà qua đó các thành phần cấu tạo nên đối tượng sẽ được bộc lộ ra. Nó cũng hỗ trợ rất nhiều cho một chức năng không kém phần quan trọng khác của tâm — sự tổng hợp, tức là tìm ra các mối liên kết với đối tượng, các mối quan hệ và sự tương tác qua lại của đối tượng với những sự vật, hiện tượng khác, và tìm ra bản chất bị điều kiện hoá cũng như bản chất điều kiện hoá (những thứ liên quan) của đối tượng. Nhiều thứ trong số này sẽ vượt ra khỏi sự nhận biết, nếu sự ghi nhận thuần túy không được thực hành đủ lâu. Thiền sinh cần ghi nhớ một phương châm có tầm quan trọng lớn và được ứng dụng đa dạng trong mọi vấn đề nói chung, cũng như đối với các vấn đề trong pháp hành nói riêng: Cần phải luôn nhớ rằng các mối quan hệ giữa các sự vật chỉ có thể được xác định một cách đáng tin cậy nếu ngay từ lúc ban đầu, các thành viên riêng lẻ của mối quan hệ đó đã được xem xét một cách kỹ càng trong các khía cạnh khác nhau của chúng, vốn dĩ là những đầu mối chỉ ra các kết nối đa

dạng. Một sự chuẩn bị không thấu đáo khi phân tích là nguồn gốc thường xuyên gây ra sai sót trong phần tổng hợp của các hệ thống triết học và lý thuyết khoa học. Một sự chuẩn bị không thấu đáo như vậy cần được quan tâm và khắc phục một cách kỹ càng bằng pháp hành ghi nhận thuần túy. Tầm quan trọng của pháp hành ghi nhận thuần túy đối với việc thực hành tâm linh mà chúng ta quan tâm ở đây đã được đề cập đến trong những trang trước và sẽ trở nên rõ ràng hơn trong những trang kế tiếp.

Trước hết, pháp hành ghi nhận thuần túy cho phép mọi việc tự lên tiếng, mà không bị gián đoạn bởi những kết luận được đưa ra một cách quá khinh suất. Ghi nhận thuần túy cho sự việc một cơ hội để hoàn tất lời nói của mình, và do đó thiền sinh sẽ học được rằng, trên thực tế, các sự việc có rất nhiều điều để nói về bản thân chúng, điều mà trước đây hầu như bị bỏ qua do bởi sự hấp tấp hoặc bị chìm đắm trong sự động loạn của môi trường ở bên trong cũng như ở bên ngoài, là môi trường sống của một con người bình thường. Ghi nhận thuần túy xem xét sự vật, hiện tượng mà không để các tác động thu hẹp hay cào bằng của các đánh giá theo thói quen xen vào. Nhờ vậy, nó luôn xem xét sự vật, hiện tượng một cách mới mẻ, như là trong lần đầu tiên. Do đó, những điều mới mẻ và đáng giá sẽ được phơi bày ra ngày càng nhiều. Sự tạm dừng một cách kiên nhẫn như vậy trong pháp hành ghi nhận thuần túy sẽ mở ra những chân trời rộng mở cho sự hiểu biết của thiền sinh, mà nhờ đó

đường như là dễ dàng dẫn đến các thành tựu vốn dĩ đã bị từ chối nếu thiền sinh sử dụng những nỗ lực căng thẳng với một tâm trí thiếu kiên nhẫn. Các nguồn kiến thức quan trọng này thường bị đóng kín do bởi tính hấp tấp, hoặc do giới hạn của thói quen, của sự dán nhãn, hoặc các đánh giá và xử lý sai lầm. Đặc biệt là xã hội phương Tây sẽ cần phải học hỏi từ phương Đông cách giữ cho tâm mình ở lâu hơn và thường xuyên hơn trong trạng thái tiếp nhận nhưng cùng lúc lại cần phải quan sát một cách nhạy bén — là trạng thái tâm, là thái độ tinh thần thường được các nhà khoa học và các nhà nghiên cứu rèn luyện. Tuy nhiên, thái độ đó nên dần dần trở thành phẩm tính phổ biến của mọi người. Thái độ ghi nhận thuần túy này sẽ chứng tỏ là một nguồn kiến thức và cảm hứng phong phú, nếu được kiên trì thực hành và áp dụng

Vậy thì những thành quả đặc biệt nào về mặt kiến thức có thể đạt được nhờ pháp hành ghi nhận thuần túy? Dưới đây, chúng tôi sẽ chỉ đề cập đến một vài kết quả có tầm quan trọng hàng đầu. Và chắc chắn là sẽ cần đến “kinh nghiệm thực tế” của thiền sinh trong quá trình thực hành để chứng minh, làm rõ và bổ sung những gì được đề cập ngắn gọn dưới đây.

Thành quả đầu tiên đã được nói đến trong các phần trước và sẽ được nhắc lại ở đây bởi vì tầm quan trọng cơ bản của nó. Dưới ánh sáng của pháp hành ghi nhận thuần túy, cùng với sự rõ ràng ngày càng gia tăng, một hoạt động dường như là đơn lẻ của nhận

thức sẽ lộ ra là một chuỗi gồm nhiều giai đoạn đơn lẻ và khác biệt, liên tục nối tiếp nhau xảy ra rất nhanh. Sự quan sát cơ bản này sẽ dần dần làm bộc lộ những dữ liệu vốn rất phong phú của các sự kiện đơn lẻ cùng với những hàm ý sâu rộng của chúng. Đó thực sự là một sự quan sát mang tính khoa học, theo nghĩa đen của từ này, tức là “mang lại kiến thức” (theo như triết học gia Curt John Ducasse). Chẳng hạn, nó sẽ cho thấy sự khác biệt cơ bản của các giai đoạn tiến triển trong quá trình nhận thức: Từ giai đoạn trình bày các dữ liệu thu được từ các giác quan một cách tương đối nguyên bản¹⁸, cho đến giai đoạn tiếp theo là diễn giải và đánh giá chúng. Đối với Phật tử thì đây là kiến thức tâm lý học cổ xưa, được dạy ở trong các bài kinh của Đức Phật, và sau này được trình bày tỉ mỉ trong cuốn Vi Diệu Pháp và các chú giải. Sự phân biệt giữa “dữ liệu nguyên bản của đối tượng” và thái độ đối với chúng, ngoài ý nghĩa khoa học (“mang lại kiến thức”) còn có một ý nghĩa thực tế sâu rộng: Nó xác định điểm sớm nhất, tức là thời điểm hứa hẹn nhất nơi chúng ta có thể quyết định sự phát triển kế tiếp của một tình huống đang xảy ra, tùy thuộc vào thái độ của chúng ta đối với nó. Tuy nhiên, khía cạnh này sẽ được xem xét cụ thể ở phần kế tiếp, **Uốn nắn tâm**.

Khi thực hành pháp hành ghi nhận thuần túy, tác

¹⁸ Chúng tôi sử dụng thuật ngữ “tương đối nguyên bản” bởi vì, theo Vi Diệu Pháp, ngay cả giai đoạn đầu tiên của việc trình bày các dữ liệu nguyên bản cũng đã có mang hương vị vi tế của những ấn tượng tương tự trước đó.

động mạnh mẽ đầu tiên lên tâm trí của thiền sinh có lẽ là sự đối đầu trực tiếp với một sự kiện luôn hiện hữu: Sự thay đổi. Trên phương diện Giáo pháp thì đây là đặc tính đầu tiên trong ba đặc tính phổ quát của cuộc sống: Vô thường (*anicca*). Chuỗi các sự kiện đơn lẻ sinh diệt không ngừng được quan sát bằng pháp hành ghi nhận thuần túy sẽ trở thành một kinh nghiệm có sức mạnh ngày càng tăng và có tầm quan trọng mang tính quyết định đối với tiến triển của việc hành thiền. Cũng chính từ các trải nghiệm về sự sinh diệt liên tục này mà sự nhận biết trực tiếp về hai đặc tính phổ quát còn lại của sự vật và hiện tượng, Khổ (*dukkha*) và Vô ngã (*anattā*) sẽ xuất hiện đúng lúc.

Mặc dù sự thật hay đặc tính Vô thường thường được thừa nhận, ít nhất là ở một mức độ nhất định nào đó, nhưng trong cuộc sống bình thường, mọi người sẽ chỉ ý thức được về Vô thường khi nó thách thức họ một cách khá cực đoan, trong những tình huống dễ chịu cũng như khó chịu, nhưng phần lớn là trong những tình huống khó chịu. Tuy nhiên, pháp hành ghi nhận thuần túy sẽ khiến chúng ta nhận ra rằng Vô thường (sự sinh diệt liên tục) luôn ở bên chúng ta; rằng tần suất xảy ra những sự sinh diệt liên tục đó trong một phần rất nhỏ của giây cũng vượt quá tầm hiểu biết của chúng ta. Lần đầu tiên khi có thể kinh nghiệm trực tiếp được sự sinh diệt đơn lẻ liên tục này, nó sẽ là một cú đập mạnh không chỉ lên tâm trí mà còn chạm đến toàn bộ con người của chúng ta — chúng ta đang thực sự sống trong loại thế giới nào đây nhỉ? Đối mặt

với Vô thường, như được kinh nghiệm trực tiếp một cách sống động trên cơ thể và ở trong tâm của mình, giờ đây chúng ta mới bắt đầu “nhìn mọi thứ như chúng thực sự là”, đặc biệt là “những gì xảy ra ở trong tâm”. Chúng ta không thể hiểu được tâm nếu không nhận ra rằng, tâm là một dòng chảy liên tục, không ngừng nghỉ. Và chúng ta cũng không thể hiểu được tâm nếu không duy trì sự thật đó (tâm là một dòng chảy liên tục, không ngừng nghỉ) trong mọi nghiên cứu của chúng ta nhằm tìm hiểu về tâm. Do đó, việc chỉ ra sự thật này, chỉ ra bản chất của Vô thường trong các tiến trình của tâm là một đóng góp quan trọng của pháp hành ghi nhận thuần túy vào việc tìm hiểu về tâm. Sự thật về Vô thường sẽ phủ nhận các quan điểm về một cái tâm thường hằng (không thay đổi) với giả định về sự thường còn của các thực thể cũng như các phẩm tính. Hiểu biết sâu sắc về bản chất của Vô thường sẽ là một đóng góp mang tính khẳng định tích cực, bởi vì nó cung cấp nhiều thông tin chi tiết về bản chất năng động của các tiến trình tâm.

Khi tập trung áp dụng pháp hành ghi nhận thuần túy lên các nhận thức của giác quan, đặc điểm khác biệt của các tiến trình vật chất và tinh thần, các mối quan hệ qua lại và sự xảy diễn xen kẽ của chúng cũng như chức năng cơ bản “thấy mọi thứ một cách khách quan” của tâm sẽ trở nên rõ ràng.

Ở đây, việc đề cập về chức năng “thấy mọi thứ một cách khách quan” (nghĩa là có đối tượng, nắm bắt lấy

đối tượng) cũng như đề cập về các tiến trình vật chất và tinh thần là dành cho mục đích phân tích trong thực tế. Những thuật ngữ này không mang ý nghĩa thể hiện sự ủng hộ của chúng tôi đối với thuyết nhị nguyên về chủ thể — đối tượng và tâm trí — vật chất. Chúng tôi cũng không có ý theo bất kỳ một thuyết nhất nguyên nào, mà trong đó hoặc là chỉ thiên về tâm trí hoặc là chỉ thiên về vật chất. Giáo lý Trung đạo của Đức Phật về Duyên khởi (*paṭiccasamuppāda*) vượt lên trên tất cả các khái niệm nhất nguyên, đa nguyên và nhị nguyên. Trong một thế giới của các điều kiện, của tính tương đối và của sự thay đổi liên tục, như được kinh nghiệm trực tiếp trong việc thực hành sự ghi nhận thuần túy, những quan niệm cứng nhắc đó sẽ sớm được nhận ra là hoàn toàn phi lý.

Những nhận xét sau cùng mang tính bất chợt ở trên đây của chúng tôi chỉ ra một đóng góp khác mang tính chất lý thuyết hơn (của pháp hành ghi nhận thuần túy) đến sự hiểu biết về tâm, liên quan đến những quan điểm triết học lâu đời được đề cập ở trên vốn nảy sinh từ những tiền đề sai lầm về thực tại, đi kèm với những cấu trúc thượng tầng lý thuyết rộng lớn được đóng khung chỉ để phù hợp với những tiền đề sai lầm đó. Tuy nhiên, chúng ta không quan tâm một cách trực tiếp đến những vấn đề này ở đây. Trong ngữ cảnh của đề tài được quan tâm trong cuốn sách này, chúng tôi chỉ cần chỉ ra rằng, kinh nghiệm chung cũng như sự xem xét kỹ lưỡng xuyên thấu sẽ cho chúng ta thấy được những sự khác biệt trong tiến trình và nội

dung của nhận thức, điều đó đủ sức mạnh để giải thích cho việc sử dụng một cách thực dụng các cặp thuật ngữ truyền thống như chủ thể — đối tượng và tâm trí — vật chất.

Khi việc thực hành pháp hành ghi nhận thuần túy đã mang lại một kinh nghiệm sâu rộng nhất định trong việc xử lý các sự kiện ở trong tâm mình, thiền sinh sẽ ngay lập tức chắc chắn được một điều rằng *tâm mình không là gì khác hơn ngoài chức năng nhận thức của nó*. Không nơi nào, đằng sau hoặc bên trong chức năng đó, mà chúng ta có thể phát hiện ra được một đại diện cho một cá nhân hoặc một thực thể thường còn nào. Bằng kinh nghiệm trực tiếp của chính mình, thiền sinh sẽ chạm tới sự thật cao thượng về Vô ngã (*anattā*; *anātma* trong tiếng Sanskrit), cho thấy rằng mọi sự tồn tại đều không có một cái tôi (hoặc một cái ngã, một linh hồn,...) thường còn hoặc một thực thể thường còn dưới bất cứ một hình thức nào cả. Đối với tâm lý học hiện đại, giáo lý Vô ngã độc nhất và mang tính cách mạng “mang lại kiến thức” ở một cấp độ quan trọng, thông qua tác động mạnh mẽ của nó lên gốc rễ và các cành nhánh khác nhau của các bộ môn khoa học về tâm. Những tác động này là hiển nhiên đối với những người nghiên cứu trong lĩnh vực này và chúng tôi không đưa ra các ví dụ minh họa ở đây. Khi gọi học thuyết Vô ngã là độc nhất, chúng tôi muốn phân biệt nó với “tâm lý học không linh hồn”, một học thuyết đã được biết đến ở phương Tây chủ yếu mang màu sắc duy vật, và đôi khi được gọi là “vô hồn” như

kiểu của một giọng điệu phản đối. Tuy nhiên, tâm lý học Phật giáo không mang tính duy vật theo nghĩa triết học hay đạo đức. Ý nghĩa triết học và đạo đức thực sự của học thuyết Vô ngã, cũng như “âm điệu cảm xúc” của nó, chỉ có thể được hiểu một cách trọn vẹn trong bối cảnh của toàn bộ giáo lý Phật giáo, chứ không phải là đứng riêng, tách rời. Chúng ta sẽ có dịp quay lại chủ đề này trong những phần kế tiếp.

Ngoài ra, pháp hành ghi nhận thuần túy sẽ cung cấp những thông tin đáng kinh ngạc và hữu ích về các hoạt động của tâm thức con người: Cơ chế của cảm xúc và đam mê, độ tin cậy của khả năng lý luận, những động cơ thực sự hoặc giả tạo, và nhiều khía cạnh khác của đời sống tinh thần. Nó cũng sẽ chỉ ra những điểm yếu và điểm mạnh của một cá nhân, và trong đó có một số điều mà cá nhân đó lần đầu tiên biết đến.

Pháp hành ghi nhận thuần túy này rất hữu ích cho việc tìm hiểu kiến thức về tâm và thông qua đó cũng mang lại kiến thức về mọi thứ. Nó phù hợp với quy trình và thái độ của một nhà khoa học, một học giả chân chính bao gồm: Định nghĩa rõ ràng về chủ đề và thuật ngữ; duy trì khả năng tiếp nhận mà không có định kiến đối với các hướng dẫn được đưa ra từ chính sự vật và hiện tượng đang nghiên cứu; loại trừ, hoặc ít nhất là giảm bớt sự đánh giá mang yếu tố chủ quan; trì hoãn đánh giá cho đến khi việc kiểm tra cẩn thận các sự kiện và dữ liệu đã được thực hiện. Tinh

thần chân chính này của một nhà nghiên cứu, được thể hiện trong thái độ của pháp hành ghi nhận thuần túy, sẽ luôn liên kết Phật pháp với khoa học đích thực, mặc dù không nhất thiết cần phải kết nối Phật pháp với tất cả các học thuyết thời nay. Tuy nhiên, *mục đích* của Phật pháp không giống với mục đích của khoa học thế tục, vốn chỉ giới hạn ở việc khám phá và giải thích các sự kiện. Giáo lý về tâm của Đức Phật không chỉ giới hạn ở *kiến thức lý thuyết về tâm* mà nó nhằm mục đích *uốn nắn tâm* và qua đó, uốn nắn luôn cả cuộc đời của một con người. Với mục tiêu như vậy, Phật pháp sẽ thích hợp với nhánh tâm lý học hiện đại chuyên dành cho việc áp dụng vào thực tế các kiến thức lý thuyết về tâm.

2. Giá trị của pháp hành ghi nhận thuần túy trong việc uốn nắn tâm

Phần lớn đau khổ do con người gây ra trên thế giới không bắt nguồn từ các cố ý xấu xa mà là bắt nguồn từ sự thiếu hiểu biết (si), thiếu chánh niệm, thiếu suy nghĩ, hấp tấp và thiếu tự chủ. Thường thì chỉ cần một khoảnh khắc đơn lẻ của chánh niệm hoặc suy nghĩ trí tuệ cũng đã có thể ngăn chặn được một chuỗi những đau khổ hoặc tội lỗi sâu rộng. Bằng cách tạm dừng trước khi hành động, cùng với thái độ thuần túy ghi nhận theo thói quen, chúng ta sẽ có thể nắm lấy được khoảnh khắc mang tính quyết định nhưng ngắn ngủi, khi tâm trí chưa quyết định một đường hướng hành động hay thái độ rõ ràng nào, nhưng vẫn sẵn sàng cởi mở đón nhận các hướng dẫn khéo léo. Khoảnh khắc

ngắn ngủi kế tiếp có thể thay đổi hoàn toàn tình thế, khi quyền lực tối cao cuối cùng lại được trao cho những xung động và phán đoán sai lầm từ bên trong hoặc cho những ảnh hưởng có hại từ bên ngoài.

Pháp hành ghi nhận thuần túy làm chậm lại, hay thậm chí dừng lại luôn, tiến trình chuyển đổi từ suy nghĩ sang hành động, cho phép tâm có nhiều thời gian hơn để đi đến một quyết định chín chắn. Sự chậm lại như vậy có một tầm quan trọng sống còn trong hoàn cảnh những lời nói và hành động vô ích, có hại hoặc xấu ác có tính tự phát quá mạnh, tức là chúng xuất hiện như là những phản ứng tức thời đối với các sự kiện hoặc suy nghĩ, mà không cho phép “cái phanh hãm ở bên trong của trí tuệ”, không cho phép sự tự chủ cũng như lẽ phải thông thường có cơ hội hoạt động. Có được thói quen “làm chậm lại” sẽ là một vũ khí hiệu quả chống lại sự hấp tấp trong lời nói và hành động. Bằng việc học cách để tạm dừng, để chậm lại và dừng hẳn thông qua pháp hành ghi nhận thuần túy, tính mềm dẻo và khả năng tiếp nhận của tâm sẽ được phát triển đáng kể. Bởi vì những phản ứng có bản chất không như mong muốn sẽ không còn xảy ra một cách tự động, với tần suất như trước nữa. Khi ưu thế của những phản ứng tự động theo thói quen này, vốn thường không bị phản đối và nghi ngờ, bấy giờ thường xuyên bị phản đối, thì chúng sẽ dần dần mất đi sức mạnh của mình.

Pháp hành ghi nhận thuần túy cũng sẽ cho chúng ta

thời gian để suy ngẫm xem, trong một tình huống cụ thể thì các hành động thân, khẩu, ý nào là cần thiết và nên làm hay là ngược lại? Chúng ta thường hay có quá nhiều những sự can thiệp không cần thiết vào mọi việc. Tuy nhiên, nhờ vào pháp hành ghi nhận thuần túy, chúng ta có thể tránh được điều này, tránh tự gây ra cho bản thân mình nhiều đau khổ và vướng mắc một cách không cần thiết. Khi đã quen với sự bình yên trong tâm hồn được ban tặng bởi thái độ ghi nhận thuần túy, chúng ta sẽ ít bị cám dỗ lao vào hành động hoặc can thiệp vào công việc của người khác. Và khi mọi sự rắc rối cũng như xung đột được giảm bớt đi thì nỗ lực uốn nắn tâm sẽ gặp ít sự kháng cự hơn, sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Để đối trị với xu hướng “hấp tấp” và “can thiệp”, có một lời khuyên thiết thực, ngắn gọn như sau: Hãy xem xét kỹ lưỡng trước khi hành động, hãy cho tâm cơ hội có được một cái nhìn lâu hơn và rộng hơn về mọi việc, hãy kiềm chế sự thôi thúc của lời kêu gọi “phải hành động bằng mọi giá” ở bên trong.

Pháp hành ghi nhận thuần túy chỉ quan tâm đến hiện tại. Nó dạy điều mà rất nhiều người đã quên: Sống với một nhận thức đầy đủ **ở đây và ngay bây giờ**. Nó dạy chúng ta đối diện với hiện tại mà không cố gắng chạy trốn vào những suy nghĩ về quá khứ hoặc tương lai. Đối với một nhận thức bình thường, quá khứ và tương lai không phải là đối tượng để quan sát, mà là để suy ngẫm. Tuy nhiên, trong cuộc sống thường

nhật, quá khứ và tương lai lại hiếm khi được coi là đối tượng của các suy ngẫm trí tuệ thực sự, mà thường thì chúng chỉ là đối tượng của sự mơ mộng và tưởng tượng viển vông, vốn là kẻ thù chính của Chánh niệm, Chánh kiến và Chánh nghiệp. Trung thành với vị trí của nó, pháp hành ghi nhận thuần túy quan sát một cách bình tĩnh và không dính mắc vào tiến trình không ngừng nghỉ của thời gian: Nó lặng lẽ chờ đợi những sự việc trong tương lai xuất hiện trước mắt nó, biến chúng thành đối tượng của hiện tại và rồi để chúng biến mất vào quá khứ. Có không biết bao nhiêu năng lượng đã bị lãng phí bởi các suy nghĩ vô ích về quá khứ: Bởi sự khao khát vu vơ về những ngày đã qua, bởi sự lặp lại bằng lời nói hoặc suy nghĩ về tất cả những điều tầm thường đã xảy ra trong quá khứ! Và tương tự như vậy, phần lớn những suy nghĩ về tương lai cũng đều là vô ích: Những hy vọng viển vông, những kế hoạch không tưởng và những giấc mơ trống rỗng, những nỗi sợ hãi vô căn cứ và những lo lắng vô ích. Tất cả những điều này là nguyên nhân của các nỗi muộn phiền và thất vọng mà chúng ta có thể tránh được. Chúng có thể được loại bỏ bằng pháp hành ghi nhận thuần túy.

Chánh niệm giành lại cho chúng viên ngọc tự do đã bị đánh mất, giắt lấy nó từ cái hàm rồng quyền năng của thời gian. Chánh niệm giải phóng chúng ta khỏi xiềng xích của quá khứ, thứ mà chúng ta luôn đại dột cố gắng củng cố bằng cách nhìn lại một cách quá thường xuyên với đôi mắt của khao khát, của oán giận hoặc

hối tiếc. Chánh niệm ngăn chặn chúng ta tự xiềng xích chính mình ngay trong thời điểm hiện tại, khi chúng ta mãi tưởng tượng về những nỗi sợ hãi và hy vọng nhằm đoán trước các sự kiện trong tương lai. Như vậy, Chánh niệm khôi phục lại cho chúng ta sự tự do, điều chỉ có thể tìm được ở giây phút của hiện tại.

Những suy nghĩ về quá khứ và tương lai là chất liệu chính cho *sự mơ mộng*. Với bản chất dai dẳng và bám dính cùng với sự lặp đi lặp lại không ngừng, chúng đã lấn át không gian chật hẹp của nhận thức về hiện tại, lấy mất cơ hội cho nhận thức về hiện tại hình thành và trên thực tế, còn khiến cho nó trở nên khó định hình và yếu ớt hơn. Những giấc mơ vô ích này là trở ngại chủ yếu của sự tập trung. Một cách chắc chắn để loại trừ chúng là kiên quyết hướng tâm vào việc ghi nhận thuần túy một đối tượng bất kỳ nào sẵn có ở gần bên, bất cứ khi nào ở trong tâm không thấy có một sự cần thiết hoặc không có một sự thôi thúc nào cho một suy nghĩ hoặc hành động cụ thể, mà hệ quả là tạo nên một sự trống rỗng mang tính đe dọa ở trong tâm và sẽ nhanh chóng bị xâm chiếm bởi sự mơ mộng viển vông. Tuy nhiên, nếu chúng đã lỡ bước vào tâm rồi, thì chúng ta chỉ cần biến chính những sự mơ mộng này thành đối tượng để quan sát một cách kỹ lưỡng, nhằm tước bỏ khả năng làm loãng tâm của chúng và cuối cùng là giải tán chúng. Đây là ví dụ về một phương cách hiệu quả trong việc “chuyển đổi những *nhĩu loạn* trong thiền thành *đối tượng* của thiền” mà sẽ còn được đề cập đến trong những phần sau.

Pháp hành ghi nhận thuần túy mang lại trật tự cho những góc ngách lộn xộn của tâm. Nó phơi bày ra vô số các nhận thức mơ hồ và rời rạc, các dòng suy nghĩ dang dở, các ý tưởng lộn xộn, các cảm xúc ngột ngạt,... đang diễn ra hàng ngày trong tâm. Nhìn chung thì những ai đang tiêu thụ các hoạt động tinh thần vô ích này đều là những người yếu đuối và bất lực. Tuy nhiên, do bởi được tích lũy lâu ngày, chúng sẽ dần dần làm suy giảm luôn hiệu quả của các chức năng tâm. Là bởi vì những mảnh suy nghĩ này phần lớn được cho phép chìm sâu xuống vào tiềm thức, mà không được quan tâm một cách đúng mức. Do đó, chúng sẽ ảnh hưởng một cách tự nhiên đến cấu trúc cơ bản của tính cách, tâm tính và khuynh hướng của chúng ta. Và chúng sẽ dần dần làm giảm phạm vi và tính sáng suốt của nhận thức nói chung, cũng như làm suy giảm tính linh hoạt của nó, tức là khả năng được định hình, chuyển hóa và phát triển của nhận thức.

Một hiểu biết về những điều không mấy tốt đẹp về bản thân mình, thu được thông qua việc áp dụng pháp hành ghi nhận thuần túy ở bên trong tâm, lên những khu vực bản thiện và xấu xí ở trong tâm của chúng ta, sẽ khơi dậy một sự phản kháng ở bên trong đối với thực tế đang xảy ra rằng: Sự rõ ràng và trật tự của tâm bị biến thành sự lộn xộn, cũng như những gì quý giá của tâm lại bị biến thành cặn bã. Do bởi áp lực của sự kinh tởm đó mà việc thực hành chánh niệm một cách nghiêm túc nhất sẽ ngày càng gia tăng, và sự lắng

phí quá mức năng lượng của tâm sẽ dần dần được kiểm soát. Ở đây, chức năng “dọn dẹp” tự động này của pháp hành ghi nhận thuần túy đóng góp vào việc uốn nắn tâm.

Khi pháp hành ghi nhận thuần túy được áp dụng với tâm, nó sẽ cung cấp những thông tin chân thực về tâm, là điều không thể thiếu để có thể thành công trong việc uốn nắn tâm. Bằng cách hoàn toàn chú ý đến những suy nghĩ của mình khi chúng sinh khởi, chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về điểm yếu và điểm mạnh của mình, tức là về những khiếm khuyết cũng như những năng lực mà chúng ta có được. Tự lừa dối bản thân về các khiếm khuyết của mình cũng như thiếu đi sự hiểu biết về những điểm mạnh của mình khiến cho việc tự phát triển bản thân trở nên bất khả thi.

Với kỹ năng đạt được thông qua việc rèn luyện pháp hành ghi nhận thuần túy mà trong đó những thứ xấu xa và có hại được gọi tên ra ngay lập tức bằng cái tên thật của chúng, chúng ta đã đặt bước chân đầu tiên hướng tới việc loại bỏ chúng. Nếu thiền sinh hay biết một cách rõ ràng, ví dụ như trong pháp Quán tâm có lời chỉ dẫn rằng: “Tâm có tham”, hay trong pháp Quán pháp có lời chỉ dẫn rằng: “Nội tâm tôi có trạo hối”, thì thói quen đơn giản của việc đưa ra những tuyên bố rõ ràng như vậy sẽ tạo ra một sự phản kháng ở bên trong đối với những phẩm tính tiêu cực đó. Điều này sẽ lại khiến bản thân những sự phản kháng này ngày càng được cảm nhận nhiều hơn. Hình thức

“ghi nhận” ngắn gọn và vô tư này thường chứng tỏ là hiệu quả hơn so với việc tập trung ý chí, cảm xúc hoặc lý trí khi đối trị với các phẩm tính tiêu cực. Bởi vì, thường thì sự tập trung ý chí, cảm xúc và lý trí lại kích động thêm các lực đối kháng trong tâm nhằm chống lại một cách cứng rắn hơn chính các nỗ lực đối trị với phiền não đó.

Các phẩm tính tích cực của chúng ta tất nhiên cũng sẽ cần được làm nổi bật lên một cách rõ ràng hơn, và những phẩm tính tích cực còn yếu kém hoặc chưa được chú ý đúng mức cũng sẽ có được cơ hội của nó, để rồi phát triển, nở hoa và kết trái. Những nguồn năng lượng và kiến thức chưa được khai thác sẽ lộ diện, và những năng lực mà cho đến nay bản thân chúng ta vẫn chưa biết đến cũng sẽ được bộc lộ. Tất cả những điều này sẽ củng cố sự tự tin, vốn là yếu tố rất quan trọng cho sự tiến bộ của tâm.

Bằng cách này hay cách khác, phương pháp đơn giản và không cưỡng ép của pháp hành ghi nhận thuần túy chứng tỏ là một trợ giúp hữu hiệu nhất trong việc *uốn nắn tâm*.

3. Giá trị của pháp hành ghi nhận thuần túy trong việc giải phóng tâm

Chúng tôi sẽ đề nghị với độc giả một việc: Trước tiên hãy dành một vài ngày thử nghiệm, mà trong thời gian đó vị ấy cố gắng duy trì tốt nhất có thể thái độ ghi nhận thuần túy đối với mọi người, với môi trường

nhặt nhẻo xung quanh và đối với những diễn biến khác nhau diễn ra trong ngày. Bằng cách thực tập như vậy, vị ấy sẽ sớm cảm thấy rằng những ngày này trôi qua một cách hài hòa hơn biết bao, so với những ngày mà vị ấy nhượng bộ trước những kích động nhỏ nhất khiến vị ấy phải can thiệp vào bằng hành động, lời nói, cảm xúc hoặc suy nghĩ. Như thể được bảo vệ bởi một lớp áo giáp vô hình trước những điều tầm thường và quấy rầy của thế giới bên ngoài, vị ấy sẽ đi qua những ngày như vậy một cách thanh bình và mãn nguyện, với một cảm giác hồ hởi của sự thoải mái và tự do. Như thể là đang từ một nơi chật chội khó chịu của một đám đông hối hả và ồn ào, vị ấy trốn thoát được đến một đỉnh đồi của sự tĩnh lặng và tách biệt, và rồi thở phào nhẹ nhõm nhìn xuống sự ồn ào và nhộn nhịp ở bên dưới. Như vậy, vị ấy trải nghiệm được sự bình yên và hạnh phúc của sự xả ly. Khi “bước lùi” khỏi sự vật và con người, thái độ của chúng ta đối với mọi thứ thậm chí còn trở nên thân thiện hơn, bởi vì khi đó sẽ không còn có những căng thẳng thường phát sinh từ sự can thiệp, từ tham muốn, từ sân giận hoặc các hình thức ngã mạn (tự so sánh) khác. Cuộc sống sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Thế giới bên trong cũng như bên ngoài của chúng ta sẽ trở nên rộng rãi hơn. Ngoài ra, chúng ta sẽ nhận thấy rằng, mọi việc vẫn diễn ra khá tốt đẹp khi không có sự can thiệp xen vào của chúng ta và bản thân chúng ta cũng tốt hơn nếu có thể kiềm chế như vậy. Có biết bao nhiêu phiền toái có thể tránh khỏi, có biết bao nhiêu vấn đề có thể tự nó giải quyết,

nếu chúng ta không xen vào! Như vậy, pháp hành ghi nhận thuần túy cho thấy một cách rõ ràng lợi ích của việc tiết chế hành động tạo nghiệp, dù là thiện hay bất thiện, tức là tránh xa khỏi hoạt động xây dựng thế giới, tạo ra đau khổ. Pháp hành ghi nhận thuần túy dạy chúng ta nghệ thuật của sự buông bỏ, giúp chúng ta dứt bỏ sự bận rộn và thói quen can thiệp.

Một khoảng cách tách rời ở bên trong với mọi vật, với con người và với chính chúng ta, như có thể đạt được một cách tạm thời và cục bộ thông qua pháp hành ghi nhận thuần túy, cho chúng ta thấy bằng kinh nghiệm của chính mình rằng: Có thể đạt đến một sự xả ly hoàn toàn cuối cùng cũng như có thể có được hạnh phúc phát sinh từ sự buông bỏ hoàn toàn đó. Nó mang lại cho chúng ta niềm tin rằng, sẽ có một ngày mà việc tạm thời bước sang một bên như vậy trở thành một sự bước ra hoàn toàn, thoát khỏi thế giới đau khổ này. Nó mang lại cho thiền sinh một loại nếm trước, hay ít ra là một ý tưởng, về sự tự do tối thượng, “sự thánh thiện giữa cuộc đời này” (*Ātthadhamma-nibbāna*), như được ám chỉ bằng câu nói: “Ở giữa thế gian, nhưng lại không thuộc về thế gian này”.

Nhằm mục tiêu đạt đến sự giải thoát tâm cao nhất và sau cuối, pháp hành ghi nhận thuần túy rèn nên một công cụ chính để xuyên thấu sâu nhất vào chân lý mà trong Pháp gọi là Tuệ Minh Sát (*vipassanā*). Đó là mục đích tối thượng của phương pháp được mô tả ở đây,

và nó cũng là hình thức cao nhất của chức năng giải thoát tâm.

Tuệ Minh Sát là sự nhận biết trực tiếp và xuyên thấu về ba đặc tính của mọi sự tồn tại bao gồm Vô thường, Khổ và Vô ngã. Đó không phải là sự đánh giá mang tính trí óc đơn thuần hay là những kiến thức mang tính khái niệm về những đặc tính này, mà đó là kinh nghiệm cá nhân không thể nghi ngờ và không thể lay chuyển được về Vô thường, Khổ và Vô ngã, là những kinh nghiệm có được và hoàn thiện dần thông qua việc nhiều lần đối mặt trực tiếp với các sự kiện ẩn chứa những sự thật đó. Tuệ Minh Sát thuộc vào loại kiến thức chuyển hoá cuộc đời mà nhà tư tưởng người Pháp Guyeau đã nghĩ đến khi phát biểu rằng: “Nếu một người biết mà không hành động một cách phù hợp, thì người đó biết một cách không hoàn hảo”. Bản chất thực sự của Tuệ Minh Sát là nó tạo ra một sự buông bỏ ngày càng tăng cũng như sự tự do ngày càng tăng khỏi các tham ái, mà đỉnh điểm là đạt đến sự giải thoát cuối cùng của tâm khỏi tất cả những gì khiến nó bị trói buộc trong thế giới của khổ đau.

Sự đối mặt trực tiếp với thực tại để dần tiến đến Tuệ Minh Sát có được là nhờ vào việc thực hành ghi nhận thuần túy, nhờ vào việc thực hành Tứ niệm xứ nói chung. Phương pháp thực hành cụ thể sẽ được mô tả ở các phần kế tiếp. Nhưng ngay cả việc áp dụng nó một cách ngẫu nhiên trong cuộc sống thường ngày cũng sẽ cho thấy ảnh hưởng mang tính giải thoát của

nó đối với tâm, mà nếu kiên trì áp dụng thì nó sẽ tạo ra một nền tảng tinh thần hữu ích cho nỗ lực thực hành một cách nghiêm ngặt và có hệ thống về sau.

Bản chất của Tuệ Minh Sát là để thoát khỏi tham, sân, si và để thấy một cách rõ ràng mọi sự vật, hiện tượng ở thế giới bên trong cũng như bên ngoài như là những “hiện tượng thô sơ, nguyên bản” (*suddha-dhamma*), tức là như những tiến trình vô ngã. Đó cũng chính là đặc tính của thái độ ghi nhận thuần túy, và do đó việc thực hành nó sẽ giúp thiền sinh dần dần làm quen với những đỉnh cao của Tuệ Minh Sát hoàn hảo cũng như sự giải thoát cuối cùng của tâm.

Mục tiêu cao cả của sự xả ly hoàn toàn và tuệ giác sâu sắc này có thể vẫn còn là rất xa vời đối với người mới bắt đầu bước đi trên Con đường chánh niệm. Nhưng nhờ vào những kinh nghiệm tương tự của bản thân mình trong quá trình thực hành pháp hành ghi nhận thuần túy mà nó sẽ không hoàn toàn là xa lạ đối với vị ấy. Ở thời điểm hiện tại, vị đệ tử như vậy sẽ luôn có một sự quen thuộc sâu sắc nhất định đối với mục tiêu cao thượng cuối cùng này. Và do đó, nó có một sức hấp dẫn tích cực mà vị ấy không thể cảm nhận được nếu mục tiêu cao thượng kia chỉ là một khái niệm trừu tượng thuần túy mà không có bất cứ điều gì tương ứng trong kinh nghiệm thực tế ở bên trong nội tâm của vị ấy. Đối với những ai đã bước vào Con đường chánh niệm, mục tiêu cuối cùng sẽ xuất hiện giống như đường viền của một dãy núi cao ở xa phía chân

trời; và những đường nét này sẽ dần dần mang lại một cảm giác quen thuộc, thân thiết đối với vị lữ khách, người thường ngẩng nhìn chúng trong khi nỗ lực cất bước trên con đường vất vả và vẫn còn đang ở rất xa so với những đỉnh núi cao quý này. Mặc dù sự chú ý của người lữ khách cần phải chủ yếu dành cho đoạn đường thường là buồn tẻ ở dưới chân mình, hoặc cho những chướng ngại vật khác nhau cũng như những ngã rẽ khó hiểu trên con đường của mình, nhưng một điều quan trọng không kém là thỉnh thoảng đôi mắt của vị ấy sẽ cần phải ngược lên hướng nhìn về phía những đỉnh núi đích đến cao vợi, khi thấy chúng xuất hiện xa xa ở phía chân trời. Những đỉnh núi xa xa kia giữ cho tầm mắt của vị ấy hướng đi thực sự của cuộc hành trình mà vị ấy đang đi, giúp vị ấy tìm lại được những bước đi đúng hướng nếu nhờ may bị lạc đường. Chúng sẽ mang lại sức sống mới cho đôi chân mệt mỏi của vị ấy, mang lại lòng can đảm tươi mới cho tâm của vị ấy và mang lại niềm hy vọng mà thường sẽ bị yếu dần đi nếu như những đỉnh núi luôn bị che khuất hoặc nếu vị ấy chỉ được nghe hoặc đọc về chúng. Chúng cũng sẽ nhắc nhở vị ấy đừng quên rằng, cùng với toàn bộ “những niềm vui nho nhỏ có được trên đường đi”, một thành tựu cao quý trên những đỉnh núi cao kia đang chờ đợi vị ấy ở phía chân trời.

II. Tỉnh giác

Cả hai thái độ, tiếp nhận và xử lý, của pháp hành ghi nhận thuần túy có thể và chắc chắn nên chiếm một vị trí lớn hơn trong đời sống tinh thần của chúng ta so với những gì đang xảy ra. Do đó, nó được trình bày một cách chi tiết ở phần trên. Nhưng điều này không nên khiến chúng ta quên đi một sự thật rằng, thông thường thì pháp hành ghi nhận thuần túy chỉ có thể được duy trì trong một khoảng thời gian giới hạn của cuộc sống bình thường, ngoài những thời gian được dành riêng chỉ để áp dụng nó. Thông thường thì mỗi một giây phút trong ngày đều đòi hỏi phải có các hoạt động thân, khẩu, ý nhất định nào đó. Đầu tiên là rất nhiều yêu cầu cho các hoạt động hoặc vận động của thân, ngay cả khi đó chỉ là một sự thay đổi đơn giản của tư thế. Chúng ta cũng phải rất nhiều lần bỏ lại sự bảo vệ cũng như sự mãn nguyện tự thân của tĩnh lặng và tham gia vào mối quan hệ với những người khác thông qua lời nói. Và tâm cũng không thể tránh khỏi việc xác định vị trí của nó, với chính nó và với thế giới bên ngoài, đồng thời phát ra mệnh lệnh cho các hành động vô số lần trong ngày. Tâm phải chọn lựa, phải quyết định và đánh giá.

Thực tế là phần lớn thời gian hoạt động tích cực trong

cuộc sống của chúng ta đều có liên quan đến chức năng *Tĩnh giác* (*sampajañña*), là chi phần thứ hai của chánh niệm. Một trong những mục đích của việc thực hành Tứ niệm xứ là rèn luyện để tĩnh giác sẽ dần dần trở thành sức mạnh điều chỉnh mọi hoạt động của chúng ta, bao gồm thân, khẩu và ý. Nhiệm vụ của tĩnh giác là khiến cho các hoạt động thân, khẩu và ý trở nên có mục đích và hiệu quả, phù hợp với thực tế, phù hợp với lý tưởng của chúng ta cũng như thích hợp với mức độ hiểu biết cao nhất của chúng ta. Thuật ngữ “tĩnh giác” nên được hiểu là: Sự trong sáng và rõ ràng có được từ ghi nhận thuần túy được đi kèm với một sự hiểu biết đầy đủ về mục đích và thực tế, ở bên trong cũng như ở bên ngoài, hay nói một cách khác, tĩnh giác là chánh kiến (*ñāṇa*) hoặc trí tuệ (*paññā*) được đặt trên nền tảng của chánh niệm (*sati*).

Mặc dù bản kinh chỉ đề cập đến các hành động và lời nói tĩnh giác, và như vậy thì tĩnh giác chỉ được đề cập đến ở trong phần Quán thân của bản kinh, nhưng không cần nói thì chúng ta vẫn phải biết rằng, suy nghĩ — “cửa ngõ thứ ba của các hành động” cũng phải được đặt dưới sự kiểm soát của tĩnh giác.

Bốn loại tĩnh giác

Các bản chú giải kinh phân biệt bốn loại Tĩnh giác bao

gồm¹⁹: (1) Lợi ích tỉnh giác (*sāttbaka-sampajañña*), (2) Thích nghi tỉnh giác (*sappāya-sampajañña*) , (3) Giới vực tỉnh giác (*gocara-sampajañña*), (4) Không tà kiến tỉnh giác (còn được gọi là Vô si tỉnh giác hoặc là Chánh kiến tỉnh giác; *asammoha-sampajañña*).

1. Lợi ích tỉnh giác (*sāttbaka-sampajañña*)

Loại tỉnh giác đầu tiên này yêu cầu rằng, trước khi hành động, thiền sinh phải luôn tự hỏi bản thân xem hoạt động dự định sắp thực hiện có thực sự phù hợp với mục đích, mục tiêu hay lý tưởng của mình hay không, tức là liệu nó có thực sự mang một mục đích phù hợp trong phạm vi hẹp hơn ở thực tế, cũng như trong quan điểm của lý tưởng hay không. Việc tạm dừng đúng lúc để đặt ra câu hỏi như vậy sẽ phải được học thông qua quá trình rèn luyện pháp hành ghi nhận thuần túy, nếu điều đó chưa phải là thói quen của thiền sinh.

Một số người có thể cho rằng, không cần thiết phải biến “hành động có mục đích phù hợp” thành một chủ đề đặc biệt trong nỗ lực nghiên cứu và rèn luyện của họ. Bởi vì người ta tin rằng, là “những sinh vật có lý trí”, họ sẽ hành động “có lý trí” một cách tự nhiên, tức là hành động luôn có mục đích phù hợp một cách tự nhiên. Nhưng ngoại trừ việc theo đuổi mục đích tối thượng của Con đường chánh niệm, chắc chắn cần

¹⁹ Ở đây, người dịch dùng lại các thuật ngữ được sử dụng ở bài này: <https://theravada.vn/chuong-1c-quan-sat-than-trong-than-niem-than/>

phải thừa nhận rằng chúng ta không phải lúc nào cũng cư xử một cách có lý trí; ngay cả khi mục đích chúng ta đang theo đuổi khá là hẹp hòi, hoàn toàn ích kỷ và mang nặng tính vật chất. Chúng ta thường hay quên đi các mục đích, chương trình và nguyên tắc của mình, bỏ qua ngay cả lợi ích rõ ràng nhất của mình. Và tất cả những điều này xảy ra không chỉ là vì hấp tấp hay các cảm xúc mạnh mẽ, mà thậm chí đôi khi chỉ là vì những ý tưởng bất chợt khá ngẫu nhiên, vì những sự tò mò trẻ con hoặc chỉ là vì sự lười biếng của mình. Vì những lý do này hoặc những lý do thứ yếu khác, chúng ta thường bị chệch đường, đi theo những hướng đi hoàn toàn khác so với mục tiêu đúng đắn trong cuộc sống cũng như so với lợi ích thực sự của mình.

Dưới tác động của vô số trở ngại đè nặng lên chúng ta từ thế giới đa dạng ở bên ngoài cũng như từ bên trong (*papañca*), việc thỉnh thoảng có một sự chệch hướng ra khỏi phương hướng chung của cuộc đời chắc chắn là điều dễ hiểu, và ở một mức độ nào đó thậm chí là không thể tránh khỏi đối với hầu hết chúng ta. Tuy nhiên, tốt hơn hết là cần thiết phải hạn chế những sai lệch như vậy đến mức tối thiểu cũng như cố gắng loại bỏ chúng hoàn toàn. Điều này chỉ có thể đạt được ở mức độ chánh niệm toàn hảo của một Bậc thánh A-la-hán (*arabat*). Đối với đa số chúng ta, những sai lệch như vậy khỏi con đường đúng đắn của một cuộc sống có mục đích sẽ không thể bị loại trừ, hoặc thậm chí không thể làm giảm thiểu đi một cách

đáng kể, nếu chúng ta cứ ép buộc bản thân phải tuân theo những mệnh lệnh độc tài của các lý luận hoặc những lời răn dạy khô khan. Phần cảm xúc trong con người chúng ta cho những sự sai lệch hoặc trốn chạy kỳ lạ như vậy, vốn là một lối thoát hoặc một sự phản kháng, rồi cuộc sẽ sớm nổi dậy và thậm chí trả đũa bằng một số hành vi rất phi lý.

Để có được “sự thâm nhập một cách hòa bình” vào những khu vực không thực hiện các chức năng về mặt lý trí ở trong tâm và thu phục chúng để sẵn sàng tham gia vào việc hiện thực hoá lợi ích tinh giác, mọi thứ phải được “khởi đầu ở nơi nó bắt đầu”: Đó là nền tảng rộng lớn của pháp hành ghi nhận thuần túy. Bằng những phương cách thực hành đơn giản, không cưỡng ép và hài hòa của pháp hành ghi nhận thuần túy, những sức mạnh tạo ra các căng thẳng ở bên trong tâm, vốn cản trở hoạt động có chủ đích, sẽ dần dần bị hút vào dòng chảy của mục tiêu và lý tưởng của chúng ta.

Sự phối hợp có mục đích giữa các xu hướng và nhu cầu khác nhau của tâm cũng như của vô số các hoạt động của chúng ta sẽ chỉ đạt được nhờ vào việc mở rộng sự kiểm soát có ý thức, hay sự tự chủ, một cách có hệ thống và thuận với tự nhiên. Chỉ bằng cách đó thì mới có thể tạo ra sự cân bằng ngày càng tăng giữa cảm xúc với sự hoà hợp và ổn định nói chung của tính cách — mà cuối cùng là mọi sự ương ngạnh, mọi sự tùy tiện, cho đến những sự phi lý trong hành vi cũng

như trong các xu hướng tự hủy hoại, về cơ bản sẽ trở nên xa lạ. Nền tảng an toàn cho việc làm chủ bản thân như vậy, nghĩa là kiểm soát các giác quan cũng như tâm, là pháp hành ghi nhận thuần túy không cưỡng ép. Bằng cách củng cố thói quen “dừng lại và suy nghĩ”, nó cho phép lợi ích tinh giác nhiều cơ hội hơn để hoạt động; và với việc trình bày các sự kiện một cách chân thực — không bị bóp méo, nó mang lại sự tỉnh giác bằng việc cung cấp những chất liệu đáng tin cậy để đưa ra các quyết định.

Điều có thể xảy ra và sẽ gây nên những sự hối tiếc sâu sắc về sau là: Khi một lý tưởng cao cả hoặc một mục đích quan trọng bị lãng quên hoặc tạm thời bị gạt sang một bên bởi vì một ý thích hay một sự mơ mộng nhất thời, thì nó sẽ có thể trở nên hoàn toàn không thể thành tựu được nữa, trước khi nó được tiếp tục thực hiện lại. Lý do là những “chuyến du ngoạn” ngẫu nhiên mà chúng ta gây ra đã làm thay đổi luôn cả hoàn cảnh ở bên ngoài. Cùng với lý do tương tự, lý tưởng hoặc mục đích cũng có thể trở nên không thể thành tựu được do bởi sự thay đổi ở chính bên trong bản thân mình. Sẽ có ít hơn các hối tiếc về những cơ hội bị đánh mất, nếu thiền sinh trau dồi lợi ích tinh giác cho đến khi nó được ăn sâu vào bản chất của mình.

Ngược lại, nếu một thiền sinh có thói quen chiều theo mọi ý thích bất chợt hoặc cho phép bản thân quá dễ dàng đi chệch khỏi mục đích của mình, thì những phẩm tính như tinh tấn, bền bỉ, định tâm, lòng trung

kiên,... sẽ dần dần bị xói mòn và suy yếu cho đến mức chúng trở nên không còn đủ mạnh để giúp thiền sinh thành tựu mục đích ban đầu được nữa, hoặc thậm chí còn khiến thiền sinh đánh mất luôn sự trân quý chân thành dành cho nó. Điều thường xảy ra đối với những thiền sinh như trên là lý tưởng, đức tin tôn giáo và thậm chí cả những mục đích và tham vọng thông thường của vị ấy dần dần bị biến thành những cái vỏ ốc rỗng tuếch mà vị ấy vẫn mang theo bên mình, chỉ do thói quen mà thôi.

Những nhận xét này là đủ để cho thấy sự cần thiết và cấp bách của việc củng cố mục đích trong từng hành động cũng như mở rộng quỹ đạo của nó. Điều này được thực hiện nhờ vào sự hiện diện thường xuyên của lợi ích tỉnh giác. Nó có chức năng phản đối, kháng cự lại tính rời rạc, vô mục đích và lãng phí của một phần lớn quá mức các hoạt động thân, khẩu, ý của chúng ta. Chức năng tích cực của nó là tập trung lại những năng lượng bị phân tán, nhằm biến nó thành một công cụ phù hợp cho nhiệm vụ giành quyền làm chủ cuộc sống của chúng ta. Bằng cách này, lợi ích tỉnh giác sẽ giúp hình thành một tâm điểm mạnh mẽ ở bên trong tính cách của chúng ta, đủ mạnh để điều phối dần dần toàn bộ mọi hoạt động của mình. Thêm nữa, lợi ích tỉnh giác củng cố khả năng lãnh đạo của tâm bằng cách trao cho nó một sự chủ động khéo léo và quyết đoán, trong những trường hợp khi tâm thường nhượng bộ một cách thụ động hoặc phản ứng một cách tự động trước áp lực từ bên trong cũng như

bên ngoài. Nó cũng sẽ cẩn thận đưa ra các lựa chọn khôn ngoan cũng như để ý đến các giới hạn về năng lực trong các hoạt động của chúng ta, vốn là điều cần thiết do bởi sự bối rối giữa vô số các cảm giác, sở thích, nhu cầu,... mà chúng ta phải đối mặt trong cuộc sống. Một cái tâm với lợi ích tỉnh giác mạnh mẽ sẽ không dễ bị làm chệch hướng bởi chúng.

Một mục đích đúng đắn của sự chủ động ở trong tâm cộng với một nguyên tắc thực sự thích hợp trong việc quản lý các sự lựa chọn chính là sự trưởng thành ở trong Pháp (*ḍhammato vuddhi*), có nghĩa là tăng cường sự hiểu biết và tiến bộ trong việc thực hành giáo lý giải thoát của Đức Phật. Theo như các bậc Thầy thời xưa thì đây chính là mục đích thực sự của loại tỉnh giác đầu tiên này, lợi ích tỉnh giác. Một khi sự thật về khổ đã được hiểu một cách trọn vẹn thì sự tiến bộ trên Con đường dẫn đến sự diệt khổ sẽ thực sự trở thành nhu cầu cấp thiết nhất — là mục đích đích thực và xứng đáng duy nhất của cuộc đời chúng ta.

2. Thích nghi tỉnh giác (*sappāya-sampajañña*)

Việc áp dụng thích nghi tỉnh giác vào các hoạt động hàng ngày cho phép một sự cân nhắc thích đáng dựa trên một cơ sở thực tế rằng: Không phải lúc nào chúng ta cũng có khả năng lựa chọn các hành động có ý nghĩa nhất cũng như đáng mong muốn nhất; Mà sự lựa chọn của chúng ta (như có đề cập ở phần trên — Lợi ích tỉnh giác) thường bị giới hạn bởi hoàn cảnh hoặc những hạn chế về năng lực của mình. Loại tỉnh

giác thứ hai này dạy cho chúng ta “nghệ thuật của sự khả thi”, sự thích ứng với các điều kiện về mặt thời gian, địa điểm cũng như tính cách cá nhân. Nó kiềm chế sự bốc đồng và ngoan cố một cách mù quáng của những mong muốn, lòng tham, hay mục tiêu hoặc lý tưởng của chúng ta. Nó sẽ giúp tránh được nhiều thất bại không đáng có mà trong lúc thất vọng hoặc chán nản, chúng ta thường đổ lỗi cho chính mục đích hoặc lý tưởng của mình, thay vì xem xét lại quy trình sai lầm của bản thân mình. Thích nghi tỉnh giác dạy chúng ta “sự khéo léo trong việc lựa chọn phương tiện đúng đắn” (*upāya-kosalla*), một phẩm tính mà Đức Phật sở hữu ở một mức độ cao nhất và Ngài đã áp dụng một cách đáng ngưỡng mộ vào việc chỉ dạy và hướng dẫn cho mọi người.

3. Giới vực tỉnh giác (*gocara-sampajañña*)

Hai loại tỉnh giác đầu tiên đều có thể được áp dụng cho những mục đích thực tế trong cuộc sống bình thường, mặc dù việc tuân theo các lý tưởng tôn giáo (*dhamma*) cũng được nhấn mạnh trong lúc áp dụng chúng vào thực hành. Bây giờ, chúng ta sẽ bàn đến phạm vi áp dụng của Pháp như là một năng lực chuyển hóa cuộc sống. Bằng việc áp dụng loại tỉnh giác thứ ba, các phương thức phát triển tâm đặc trưng được sử dụng trong Giáo pháp sẽ được tích hợp một cách chặt chẽ vào chính các hoạt động trong cuộc sống hàng ngày; và với loại tỉnh giác thứ tư (tỉnh giác về “Thực tại”), điều tương tự cũng sẽ được thực hiện dựa trên cơ sở giáo lý cơ bản của Pháp, nghĩa là

giáo lý về vô ngã, hay tính linh động tuyệt đối của cái gọi là “tôi”.

Giới vực tỉnh giác được các nhà bình luận cổ xưa giải thích là: “Không từ bỏ đề mục của thiền” trong toàn bộ các sinh hoạt hàng ngày của thiền sinh. Điều này cần phải được hiểu theo hai cách.

(I) Khi thực hành chánh niệm trên một đề mục thiền cụ thể và đơn lẻ nào đó, thiền sinh cần cố gắng kết hợp nó với các hoạt động hoặc suy nghĩ được trực tiếp yêu cầu do bởi những công việc hàng ngày; hoặc diễn giải theo chiều ngược lại nghĩa là, hoạt động hàng ngày nên được đặt trong khuôn khổ của thiền như là các thể hiện của đề mục thiền. Ví dụ như, chức năng ăn uống có thể dễ dàng liên quan đến các quán niệm về tính vô thường của thân, tứ đại, nhân duyên,... Do đó, thiền và đời sống thường ngày sẽ hợp nhất với nhau — mang lại lợi ích cho cả hai. Điều thường có thể xảy ra là, khi không thể thiết lập được sự kết nối giữa hoạt động ở hiện tại của thiền sinh với đề mục thiền cụ thể của mình, hoặc nếu sự kết nối đó dường như quá mơ hồ, giả tạo để thực sự có giá trị, thì đề mục thiền nên được “đặt xuống một cách thận trọng, giống như việc hành lý được đặt xuống tạm thời”. Và thiền sinh sẽ không quên lấy lại hành lý, ngay sau khi hoàn thành xong hoạt động kia. Thực hành như vậy cũng sẽ được xem là “không từ bỏ đề mục của thiền”.

(II) Nhưng nếu thiền sinh thực hành chánh niệm một cách toàn diện, như được chủ trương ở đây, thì sẽ không bao giờ cần phải tạm thời đặt đề mục của thiền qua một bên, mà trên thực tế là đề mục thiền sẽ bao gồm tất mọi thứ. Việc từng bước thực hành chánh niệm sẽ dần cuốn tất cả mọi hoạt động của thân, khẩu và ý vào pháp hành, và kết quả sau cuối là đề mục của thiền sẽ không bao giờ có thể bị bỏ xuống được nữa. Mức độ thành công của thiền sinh trong việc này sẽ tùy thuộc vào mức độ sẵn sàng mà tâm có thể hiện diện trong từng khoảnh khắc đơn lẻ, cũng như tùy thuộc vào sức mạnh tạo nên và củng cố thói quen này thông qua việc thực hành cần mẫn. Mục đích mà người đệ tử của pháp hành chánh niệm hướng tới là cuộc sống và pháp hành tâm linh của vị ấy hoà lại với nhau làm một. Khi đó, pháp hành cũng chính là cuộc sống trọn vẹn của vị ấy.

Vì thế, người đệ tử của pháp hành chánh niệm phải luôn luôn tự hỏi mình theo như lời của Ngài Tịch Thiên rằng: “Làm cách nào để pháp hành chánh niệm có thể được thực hành trong những hoàn cảnh thực tế này?” Một thiền sinh luôn không quên tự vấn bản thân mình như vậy cũng như luôn có các hành động thích hợp có thể được xem là sở hữu giới vực tỉnh giác của chánh niệm.

Để đạt được điều này chắc chắn không phải là một việc dễ dàng gì. Nhưng thiền sinh sẽ gặp ít khó khăn hơn, nếu hai loại tỉnh giác đầu tiên đã chuẩn bị được

một nền tảng cho vị ấy. Nhờ vào lợi ích tỉnh giác, tâm sẽ đạt được một mức độ vững chắc cũng như một “sức mạnh uốn nắn” nhất định, cần thiết cho việc đưa các hoạt động trong cuộc sống đời thường vào pháp hành. Trong khi, thích nghi tỉnh giác sẽ phát triển những phẩm chất bổ sung cho tính linh hoạt và khả năng thích ứng của tâm. Với sự thực hành như vậy, khi tâm thiền được phát triển đến một mức độ nhất định thì việc đưa pháp hành vào cuộc sống cũng như việc mở rộng dần dần phạm vi của nó sẽ trở nên dễ dàng hơn.

4. Không tà kiến tỉnh giác (*asammoha-sampajañña*)

Thông qua ánh sáng trong trẻo của hiểu biết thấu suốt về thực tại, loại tỉnh giác thứ tư loại bỏ ảo tưởng sâu sắc nhất và cố chấp nhất của chúng ta vào một niềm tin rằng: Có một bản ngã, một linh hồn hoặc một thực thể thường còn vĩnh cửu. Ảo tưởng sai lầm này (si) cùng với các hệ quả từ nó là tham và sân là động lực thực sự làm xoay vòng bánh xe cuộc sống và đau khổ mà chúng sinh bị trói buộc vào đó như là một dụng cụ tra tấn và họ bị cái bánh xe này nghiền nát hết lần này đến lần khác.

Không tà kiến tỉnh giác là sự thấu suốt và hiện diện của sự hiểu biết rằng: Ở bên trong cũng như đằng sau các chức năng được thực hiện bởi ba loại tỉnh giác đầu tiên đều không có một con người, một cái tôi, một bản ngã, hay bất kỳ một thực thể nào như vậy thường còn. Ở đây, thiền sinh sẽ phải đối mặt với những sự

chống đối mạnh mẽ nhất đến từ bên trong mình. Bởi vì trái ngược với Giáo lý Vô ngã của Đức Phật — là thành tựu vĩ đại nhất của nhân loại — sẽ luôn luôn có một sự kháng cự ngoan cố được đưa ra bởi thói quen suy nghĩ và hành động lâu đời của chúng ta theo kiểu “Tôi” và “Của tôi”, cũng như bởi “Ý chí được sống” đầy bản năng và mạnh mẽ, thể hiện bản thân nó dưới dạng tự khẳng định rằng: Có một cái tôi. Điều trở ngại chủ yếu không nằm ở việc nắm bắt và chấp nhận về mặt lý thuyết Giáo lý Vô ngã, mà nằm ở việc kiên nhẫn, lặp đi lặp lại và bền chí áp dụng nó vào từng suy nghĩ và hành động cụ thể. Nhiệm vụ đặc biệt của loại tỉnh giác thứ tư, không tà kiến tỉnh giác, là hỗ trợ tâm đối trị với khó khăn này; và trong nhiệm vụ đó nó lại nhận được sự trợ giúp quan trọng từ ba loại tỉnh giác còn lại. Chỉ có thể bằng cách lặp đi lặp lại sự rèn luyện bản thân mình trong việc xem xét những suy nghĩ và cảm giác đang khởi sinh lên ở hiện tại chỉ đơn thuần là những tiến trình vô ngã thì sức mạnh của thói quen suy nghĩ lấy bản ngã làm trung tâm đã bám rễ sâu ở trong tâm cũng như bản năng tự cao tự đại của tâm mới bị phá vỡ, giảm bớt và cuối cùng là bị loại bỏ.

Ở đây, chúng tôi thấy cần thiết có một vài lời giải thích ngắn gọn về “thanh âm mang tính cảm xúc” của sự thật Vô ngã, bởi vì nó quá thường xuyên bị hiểu sai. Một nhận thức rõ ràng về sự thật Vô ngã, do quán niệm hoặc do bởi kết quả của việc thực hành pháp hành ghi nhận thuần túy, tự nó chắc chắn là tỉnh táo và không mang tính cảm xúc, giống như trong thái độ

chân chính của một nhà khoa học. Tuy nhiên, ngoại trừ một vị thánh A-la-hán — là người có được một sự cân bằng hoàn hảo, còn lại thì các tác động về mặt cảm xúc luôn luôn có thể khởi sinh lên, cũng giống như cách chúng có mặt khi đối diện với những kết quả nghiên cứu khoa học không thể bị bác bỏ. Tuy nhiên, những tác động cảm xúc này của trí tuệ Vô ngã không giới hạn chỉ ở trong một loại thanh âm đơn lẻ nào, và chắc chắn là cũng không phải là các thanh âm của buồn bã và ai oán, như được ngụ ý trong cụm từ mang tính hạ thấp “không có sức sống”. “Thanh âm mang tính cảm xúc” này sẽ thay đổi tùy theo góc quan sát và giai đoạn phát triển nội tâm của người quan sát; và cuối cùng, nó sẽ đi đến hồi kết trong một nhịp điệu không bị xáo trộn của sự thanh thản mà một vị thánh A-la-hán đạt được. Trong sự đối đầu thực sự với vô ngã như pháp hành ghi nhận thuần túy có thể mang lại, chứ không chỉ đơn thuần trong khái niệm, toàn bộ lực hấp dẫn của sự thật này chắc chắn sẽ khiến nó được cảm nhận một cách mạnh mẽ, phù hợp với lực hấp dẫn của toàn bộ sự tồn tại mà nó là sự kiện quan trọng nhất. Nhưng đây sẽ không phải là kinh nghiệm cảm xúc duy nhất phát sinh từ sự thật về vô ngã. Bằng chứng là các thiền giả thưở xưa cũng như thời hiện đại đã chia sẻ về những trạng thái tâm hạnh phúc cao thượng, bao trùm một phạm vi rộng lớn từ hỷ lạc và hân hoan đến niềm vui trong tĩnh lặng. Chúng biểu đạt cảm giác hồ hởi và nhẹ nhõm khi sự trói buộc chặt cứng, mặc nhiên của cái “Tôi” và “Của tôi” được nói lỏng ra; khi sự căng thẳng mà nó tạo ra trong thân và

tâm được làm dịu đi; khi trong chốc lát chúng ta có thể ngẩng cao đầu lên khỏi dòng chảy dữ dội và quay cuồng của các ám ảnh về cái “Tôi” và “Của tôi” đang nhấn chìm chúng ta; khi ngày càng có thêm nhiều hơn nữa các nhận thức rằng, chính sự thật về vô ngã mở ra cho chúng ta cánh cửa dẫn đến sự giải thoát khỏi mọi bệnh tật, phiền não ở trong tâm, là điều được cảm nhận một cách sâu sắc trong sự thật có tên gọi là Vô ngã mà bấy lâu nay bị chôn vùi.

Loại tỉnh giác thứ tư này còn đảm nhận một chức năng khác đóng góp vào kết quả to lớn cho sự tiến bộ vững chắc trên con đường đoạn diệt khổ đau.

Khi thực hành ba loại tỉnh giác đầu tiên, vị đệ tử đã bỏ lại ở đằng sau sự an toàn cũng như sự tách rời tương đối thu được từ pháp hành ghi nhận thuần túy, và quay trở lại thế giới nguy hiểm của các hành động có chủ đích, mà những hành động này lại tiếp tục tạo ra các phản ứng từ những gì bị nó tác động lên. Tuy nhiên, gạt sang một bên các phản ứng đó thì vị đệ tử trước hết sẽ phải đối mặt với sự thật rằng, hầu như mọi hành động của mình đều lôi vị ấy đi sâu hơn vào mê cung của thế giới lầm lạc (*papañca*), mà chính bản thân các hành động này đang góp phần vào đó. Hành động thì lại có một khuynh hướng cố hữu là nhân lên và tái sản xuất, để tăng cường và mở rộng chính nó. Vị đệ tử sẽ kinh nghiệm được rằng hành động của vị ấy sẽ có xu hướng lôi kéo mình vào những lợi ích mới cũng như những kế hoạch, nhiệm vụ, mục đích, sự

phức tạp mới,... Điều này cũng xảy ra ngay cả trong lúc nỗ lực thực hành ba loại tỉnh giác đầu tiên. Điều đó có nghĩa rằng, vị ấy sẽ luôn luôn bị đặt vào tình thế nguy hiểm có khả năng lấy mất đi những gì mà vị ấy đã đạt được trong quá trình thực hành trước đó hoặc đánh mất đi tầm nhìn đã có được, trừ phi vị ấy phải cực kỳ cẩn trọng. Chính ở đây, không tà kiến tỉnh giác — tức là một nhận thức sống động về Vô ngã — sẽ hỗ trợ vị ấy. “Ở bên trong không có cái tôi nào hành động cả, và ở bên ngoài cũng không có cái tôi nào bị ảnh hưởng bởi hành động đó cả!” Nếu điều này luôn được ghi nhớ ở trong tâm, không chỉ trong những công việc lớn lao mà ngay cả trong những hoạt động tuy nhỏ nhặt nhưng lại không kém phần quan trọng của cuộc sống đời thường, thì cảm giác tốt lành về một khoảng tách rời ở bên trong với cái gọi là hành động “của chính mình” sẽ được phát triển và sẽ có một sự buông bỏ ngày càng gia tăng đối với bất kỳ thành công hay thất bại nào, bất kỳ khen ngợi hay chê trách nào phát sinh từ hành động đó. Sau khi mục đích và sự phù hợp của hành động đã được thiết lập một cách rõ ràng, bây giờ nó sẽ được thực hiện bởi vì mục đích riêng và theo quyền riêng của chính nó. Vì lý do đó nên sẽ có một thái độ trung lập rõ ràng đối với hành động đang được thực hiện mà nhờ đó nó sẽ không gây ra bất kỳ tổn thất năng lượng nào trong việc thực hiện hành động. Hơn thế nữa, khi không có những cái “liếc nhìn” về bản thân mình, về người khác hoặc về kết quả, thì sẽ có một sự tận tâm đặc biệt dành cho chính bản thân công việc đang được thực hiện. Và điều đó

sẽ nâng cao cơ hội thành công của nó.

Nếu một người hoàn toàn không còn bị dính mắc vào một hành động, cũng như không còn khao khát thành công hay danh tiếng cá nhân, thì người đó sẽ ít có nguy cơ bị cuốn theo dòng hành động tự tạo của mình, thứ sẽ mãi cuốn vị ấy từ nơi này đến nơi khác trong đại dương luân hồi. Điều này cũng sẽ giúp vị ấy dễ dàng hơn trong việc duy trì một sự kiểm soát nhất định đối với những gì phát sinh ra từ hành động đầu tiên, hoặc vào những thời điểm phù hợp, điều này sẽ giúp “chấm dứt hành động” cũng như rút lui vào trạng thái “không hành động”, tức là sự bình yên và bảo vệ của thái độ ghi nhận thuần túy.

Khi được thực hiện bởi một cái tâm chưa giải thoát, các hành động theo đuổi những mục đích thế tục hầu hết chỉ là tạo ra thêm các trói buộc. Một trong những nhiệm vụ và cũng là thành tựu đặc biệt của không tà kiến tỉnh giác trong sự phối hợp với ba loại tỉnh giác còn lại là duy trì được “sự tự do của hành động” ở một mức độ cao nhất có thể, trong một thế giới “bị trói buộc bởi các hành động” (nghiệp — *kamma*) này. “Sự tự do của việc không hành động” hay “tự do từ sự buông bỏ” đã được dạy trong pháp hành ghi nhận thuần túy ở trên. Ở phần trước, chúng tôi có trích dẫn lời dạy của Đức Phật rằng, tâm giải thoát của một bậc thánh nhân, một con người thực sự vĩ đại, là kết quả của sự thực hành Tứ niệm xứ tốt bậc và hoàn hảo. Bây giờ, với hiểu biết có được về hai loại tự do mà

chánh niệm và tỉnh giác ban tặng, chúng ta có thể hiểu rõ hơn lời dạy về thành tựu giải thoát mà pháp hành chánh niệm mang lại.

Để kết thúc phần này, có một đặc điểm quan trọng khác của loại tỉnh giác thứ tư đáng để được nhắc đến ở đây. Nhờ không tà kiến tỉnh giác mà mọi hoạt động của cuộc sống sẽ được thấm đẫm bởi sự thật Vô ngã — tư tưởng thực sự mang tính cách mạng vốn là trọng tâm giáo lý của Đức Phật và cũng là phần mang tính quyết định nhất cho sự giải thoát đích thực khỏi mọi khổ đau. Do đó, tác dụng của nó không nên giới hạn chỉ trong vài giờ suy ngẫm hoặc hành thiền của những con người đang bận rộn với các công việc thế tục. Cuộc sống của chúng ta rất ngắn ngủi. Chúng ta không thể dành phần lớn nhất của cuộc đời mình sống như những lớp đá dăm lót đường đã hết tác dụng với các công việc thường ngày, hoặc xem thường các công việc tầm thường nhưng cần thiết đó mà không có một sự hiểu biết sâu sắc về chúng, cho dù là cố ý hay chỉ là sự cẩu thả. Chúng ta không thể để phần lớn các hoạt động trong cuộc đời mình không được sử dụng hoặc không được kiểm soát. Bởi vì, chúng sẽ cho phép hầu hết các suy nghĩ, cảm xúc và hoạt động của chúng ta lang thang theo những ý thích bất chợt, và kết quả là thường gây ra những tổn hại lớn nhất cho chúng ta.

Ngoài các nguyên tắc cốt yếu của pháp hành Tứ niệm xứ, sự kết hợp giữa các hoạt động trong cuộc sống và

việc thực hành tâm linh sẽ cần được sử dụng cho công việc giải phóng tâm, mà chỉ riêng sự ngăn ngủ của cuộc sống cũng đã khiến cho mỗi một khoảnh khắc của nó trở nên cấp bách, tùy theo những cơ hội mà nó mang lại và bất kỳ hoạt động nào, kể cả những hoạt động mang tính tầm thường nhất trong bản chất của nó, cũng cần phải được sử dụng cho công việc giải phóng tâm. Việc đem các tri thức giải thoát này thâm nhập vào cuộc sống được thực hiện bởi không tà kiến tỉnh giác, với một sự chú ý đặc biệt đến các kinh nghiệm trực tiếp về Vô ngã.

Trí tuệ Tây Tạng có lời dạy như sau:

“Một hệ thống thiền tập tạo ra năng lực tập trung tâm vào bất cứ điều gì là không thể thiếu được.

Một nghệ thuật sống cho phép chúng ta tận dụng từng hoạt động như là một sự trợ giúp trên Con đường phát triển tâm linh là không thể thiếu được.’

(Trích từ cuốn Tibetan Yoga, của Evans-Wentz)

Một hệ thống thiền tập như vậy, một nghệ thuật sống như vậy chính là pháp hành Tứ niệm xứ.

Một số nhận xét kết luận về hai chi phần chánh niệm và tỉnh giác

Đến thời điểm này, chúng ta đã bàn qua các đặc tính của chi phần tỉnh giác, trong đó có một sự tương ứng chặt chẽ với những gì đã được đề cập đến khi kết thúc phần trình bày về pháp hành ghi nhận thuần túy (chi

phần chánh niệm). Có một thực tế đáng khích lệ là ngay từ giai đoạn đầu của một nỗ lực thực hành nghiêm túc cũng đã có thể cho thấy những mối liên hệ cũng như các sự tương ứng đối với mục tiêu cao cả nhất — một cái tâm hoàn toàn xả ly và tự do.

Với pháp hành ghi nhận thuần túy mà trong đó làm hé lộ ra “sự tự do trong việc không hành động”, chúng ta thấy rằng việc tạm thời bước sang một vị trí thuận lợi để quan sát là tương ứng với sự bước ra cuối cùng của Bậc thánh, ra khỏi thế giới của khổ đau. Trong khi với pháp hành tỉnh giác, đặc biệt là loại thứ tư, thì sự xả ly ngày càng tăng đối với bất kỳ hành động nào là tương ứng với “hành động toàn hảo” của Bậc thánh, mà dù tự bản thân nó có mục đích nhưng lại hoàn toàn vô ngã và tự do thoát khỏi mọi dính mắc. Mặc dù thế gian nhìn nhận nó như là một “hành động thiện”, nhưng nó lại không tạo nên một nghiệp quả nào cho Bậc thánh cả, nó không đưa Ngài đến bất kỳ một vòng luân hồi nào cả²⁰. Một hành động được thực hiện trong sự tỉnh giác, mà kết quả thu được là sự xả ly và sự giảm bớt dính mắc vào nghiệp quả, là gần giống với “hành động toàn hảo” của Bậc thánh.

Hai phương cách thực hành này, pháp hành ghi nhận thuần túy và pháp hành tỉnh giác, hỗ trợ và bổ sung

²⁰ Các trạng thái ý thức tạo ra “hành động toàn hảo” của Bậc thánh, như được gọi tên trong Vi Diệu Pháp, là các “xung lực hành động” đơn thuần hoặc là các “động cơ hành động” đơn thuần mang tính chức năng trong tâm của Bậc thánh và chúng không còn có tính chất tạo nên nghiệp quả nữa.

lẫn nhau. Một mức độ tỉnh giác và tự chủ cao thu được từ pháp hành ghi nhận thuần túy sẽ khiến cho việc hướng dẫn hành động và lời nói của thiền sinh bằng pháp hành tỉnh giác trở nên dễ dàng hơn đáng kể, mà không bị bất ngờ do hoàn cảnh, không bị cuốn đi bởi tham muốn, và cũng không bị lạc lối bởi những hình thức lừa dối ở bên ngoài. Về phần mình, tỉnh giác tạo ra nhiều không gian hơn và một môi trường thích hợp hơn cho pháp hành ghi nhận thuần túy, thông qua việc áp dụng khả năng kiểm soát và khả năng làm tĩnh lặng của nó lên thế giới của những hành động tìm kiếm và mong đợi cũng như các niệm tưởng lan man không ngừng nghỉ.

Pháp hành ghi nhận thuần túy trình bày những dữ liệu đã được sàng lọc một cách cẩn thận và khách quan làm nền tảng cho các quyết định của hành động tỉnh giác cũng như làm nền tảng cho các kết luận của suy nghĩ tỉnh giác. Pháp hành ghi nhận thuần túy loại bỏ những khái niệm và giá trị sai lầm đã được gắn chặt một cách mù quáng lên trên các dữ liệu chân thực nguyên bản. Rồi tỉnh giác sẽ thay thế những điều này với các khái niệm đã được kiểm tra một cách nghiêm túc cùng với các giá trị đích thực của Giáo pháp.

Pháp hành ghi nhận thuần túy nâng cao và tinh luyện sự bén nhạy của tâm; trong khi tỉnh giác hướng dẫn cũng như củng cố các năng lượng tích cực mang tính định hình và sáng tạo. Ghi nhận thuần túy giúp phát

triển, bảo tồn và tinh luyện trực giác — là nguồn cảm hứng và tái tạo không thể thiếu cho hành động và tư duy lý trí. Mặt khác, tỉnh giác — như là một lực chủ động và kích hoạt — có tác dụng khiến cho tâm trở thành một công cụ hoàn hảo cho nhiệm vụ khó khăn của nó là phát triển một cách hài hòa và cuối cùng là giải thoát. Nó cũng đồng thời huấn luyện chúng ta làm những công việc vị tha nhằm phục vụ nhân loại đang đau khổ, bằng cách ban cho chúng ta con mắt trí tuệ sắc sảo cùng với bàn tay chắc chắn của sự khéo léo, là những điều cần thiết cho công việc phục vụ đó cũng như việc cần có một trái tim ấm áp. Tỉnh giác có khả năng thực hiện việc huấn luyện này bởi vì nó cung cấp một sự dạy dỗ xuất sắc về hành động có mục đích, thận trọng và vô ngã.

Như vậy, với toàn bộ cả hai chi phần của nó, pháp hành Tứ niệm xứ tạo ra một sự hòa hợp hoàn hảo giữa khả năng tiếp nhận và hoạt động ở trong tâm của chúng ta. Đây là một trong những cách mà con đường Trung đạo của Đức Phật được thể hiện trong pháp hành chánh niệm này.

3. Bốn đề mục của chánh niệm

(1) Thân, (2) Thọ, (3) Tâm — Các trạng thái tâm, 4. Pháp — Các nội dung ở trong tâm hay đối tượng của tâm.

Các đối tượng (đề mục) của chánh niệm bao gồm toàn bộ những gì xảy ra đối với một thiền sinh cũng như toàn bộ phạm vi mà một thiền sinh có thể trực tiếp kinh nghiệm. Chúng được mở rộng từ các cảm nhận trên thân và các chức năng của thân sang cảm xúc cũng như các tiến trình và các đối tượng của nhận thức và suy nghĩ. Chánh niệm bao gồm trong phạm vi của nó tất cả mọi khía cạnh nguyên thủy và thô sơ nhất cũng như các khía cạnh cao thượng nhất của một thực thể phức tạp được gọi là “con người”, từ các chức năng chung mà các loài sinh vật cũng có (ví dụ như dinh dưỡng và bài tiết) cho đến những tầng mức cao thượng của các chi phần giác ngộ. Ở đây, chúng ta gặp lại nguyên lý cơ bản về sự kỹ lưỡng của pháp hành đi cùng với đặc tính trung đạo của nó, mà nhờ đó giúp tránh được sự phiền diện hay loại trừ, cùng lúc lại phát huy sự trọn vẹn và hài hoà. Công việc thực hành tâm linh sẽ nhận được một nền tảng rộng

mở và chắc chắn, được đặt trên cơ sở của toàn bộ nhân cách con người. Nếu không có một nền tảng như vậy, các xung lực đối nghịch mạnh mẽ ở bên trong tâm sẽ có cơ hội phát triển, tăng trưởng do bởi sự xem nhẹ, coi thường, cầu thả, hoặc phớt lờ, và sẽ gây thiệt hại nghiêm trọng hay thậm chí phá huỷ toàn bộ các kết quả của nỗ lực phát triển tâm linh mà chúng ta đã đầu tư trong một thời gian dài. Sự kỷ lưỡng của pháp hành sẽ khiến cho con đường tiến bộ ở bên trong trở nên an toàn, như thiền sinh có thể mong đợi một cách hợp lý trên hành trình mạo hiểm và khao khát đạt đến các tầng mức cao thượng trong tâm của chính mình.

Cần chú ý rằng, có rất nhiều xung đột khác nhau xảy ra ở bên trong tâm. Chúng tiêu tốn quá nhiều năng lượng của chúng ta và là nguyên nhân của rất nhiều thất bại trong tiến trình phát triển tâm linh. Ví dụ như xung đột giữa “một cái tâm quyết tâm nhưng lại ở trong một cái thân yếu đuối”, xung đột giữa cảm xúc và lý trí,... Khi thực hành pháp hành chánh niệm được phát triển một cách hài hoà này, những xung đột đó sẽ được giảm nhẹ đáng kể nhờ vào sự chú ý một cách cân bằng và nhờ vào trí tuệ uyên bác được áp dụng cho cả hai phía của xung đột.

Nhưng trước tiên, chúng ta phải có hiểu biết về những gì mà chúng ta cần làm chủ, thay đổi và vượt tới. Điểm mấu chốt là thiền sinh của pháp hành Tứ niệm xứ cần phải tu tập cả bốn sự quán niệm hay bốn

đối tượng của chánh niệm đã được dạy trong bản kinh, bất cứ khi nào chúng lọt vào phạm vi trực tiếp kinh nghiệm trong cuộc sống thường nhật của vị ấy. Mặc dù pháp hành thiền một cách có hệ thống sẽ chỉ tập trung xoay quanh một số ít các đề mục được chọn lựa từ pháp Quán thân, như sẽ được trình bày dưới đây, nhưng các đề mục khác của chánh niệm cũng sẽ có cùng một cơ hội phong phú như vậy để đi vào phạm vi quan sát của chánh niệm và do đó sẽ có được một sự chú ý trọn vẹn.

“Hướng dẫn thực hành”

Sự kỹ lưỡng và trọn vẹn của pháp hành cũng được áp dụng vào các phạm vi khác, như được minh họa trong cái mà chúng ta sẽ gọi là các “hướng dẫn thực hành”, được lặp đi lặp lại trong bản kinh cho mỗi một bài tập thực hành. Chúng được bắt đầu như sau: *“Như vậy, vị ấy quán thân như chỉ là thân trên thân của mình ... hay quán thân như chỉ là thân ở nơi người khác ... hay quán thân như chỉ là thân cả ở bên trong mình lẫn ở nơi người khác ...”*

Theo như phần đầu của “hướng dẫn thực hành” này thì mỗi một bài tập sẽ được áp dụng trước tiên lên chính bản thân thiền sinh, sau đó sẽ được áp dụng đối với những người khác (một cách chung chung hoặc là một người cụ thể mà thiền sinh quan sát) và cuối cùng là được áp dụng cho cả hai.

Sự lặp lại của nhịp điệu ba bước này cho mỗi một đề mục thực hành rõ ràng là rất quan trọng. Điều này cũng xảy ra ở nhiều bản kinh khác của Đức Phật với các mối liên hệ và ứng dụng khác nhau và cũng xuất hiện trong kinh điển Pāli sau này. Bằng việc thực hành những hướng dẫn này, các kết luận thiếu sót và các đánh giá sai lầm, do bởi chưa có đủ tầng mức chánh niệm, cũng như do bởi thái độ phiến diện — một chiều, sẽ bị loại bỏ.

Phần thứ hai của lời hướng dẫn thực hành đề cập đến hai loại tính cách như đã được đưa ra bởi nhà tâm lý học Carl Jung, hướng nội và hướng ngoại, tương ứng với những người có xu hướng vượt trội của việc hướng tâm vào bên trong hoặc hướng tâm ra bên ngoài. Loại tính cách đầu tiên sẽ thích quán niệm những gì nằm ở bên trong hơn, trong khi loại tính cách thứ hai thì sẽ thích quán niệm những gì nằm ở bên ngoài hơn. Những thiếu sót tạo ra từ sự quán niệm một phần đó (chỉ tập trung vào những điều ở bên trong hoặc bên ngoài) sẽ được bù lại bằng cách trung thành theo sát các hướng dẫn thực hành được nêu ra ở trên. Khi áp dụng nhịp điệu ba bước này trong pháp hành, một kết quả tự nhiên là thiền sinh sẽ tự mình sửa chữa những thiếu sót tương ứng với loại tính cách của bản thân cho đến khi đạt được một sự cân bằng lý tưởng. Trên thực tế, pháp hành chánh niệm cung cấp những gì mà mỗi một loại tính cách cực đoan đang thiếu sót. Đó là sự thể hiện của giáo lý Trung đạo. Và nó thực hiện điều này dưới một hình

thức có thể chấp nhận được cũng như có thể nhận thức được đối với từng loại tính cách tương ứng đó. Tuy nhiên, trong khuôn khổ của cuốn sách ngắn này, chúng tôi sẽ không thể đi sâu chi tiết vào những điều này.

Có nhiều điều mà thay vì quan sát ngay trên chính bản thân mình, nếu chúng ta quan sát ở những người khác, hoặc ở các đối tượng ở bên ngoài thì sẽ thu được nhiều hiểu biết hơn. Bởi vì, chúng ta có thể xem xét một cách kỹ lưỡng, sát sao và khách quan hơn. Do đó, các tật xấu cũng như phẩm hạnh cùng với các kết quả tương ứng có thể hiển lộ ra một cách rõ ràng hơn. Tuy nhiên, nếu chỉ dành riêng sự chú ý của mình cho những con người hoặc các sự việc ở bên ngoài thì thiền sinh có thể dễ dàng quên mất công việc thực hành quan trọng nhất là thực hành chánh niệm trên chính bản thân mình. Điều này có thể xảy ra một cách khá là vô thức, ngay cả khi đang quán niệm về vô thường,... Nếu pháp quán niệm chỉ được thực hiện một cách chung chung mà không có một sự tham chiếu trực tiếp đến hoàn cảnh cụ thể của thiền sinh thì hiệu quả mà chúng mang lại sẽ bị giới hạn rất nhiều.

Giai đoạn thứ ba trong pháp hành ba bước này là quán sát trực tiếp sự việc đang diễn ra liên tục ở cả bên trong lẫn bên ngoài. Bằng việc so sánh chúng liên tục, những điểm giống nhau cũng như những sự khác biệt thu được từ sự quan sát sẽ mang đến cho thiền sinh rất nhiều bài học. Hơn nữa, sự chú ý sẽ được

hướng đến việc quán sát những mối quan hệ chẳng chịt qua lại, nối liền với nhau đang tồn tại giữa các thành phần bên trong và bên ngoài của cùng một nhóm các sự vật, hiện tượng (ví dụ như những thành phần cấu tạo nên cơ thể của chúng ta và các yếu tố tự nhiên ở ngoài kia), đến các nguyên nhân và những mối liên hệ khác nhau giữa muôn vàn các hiện tượng ở bên trong và bên ngoài — mà tóm lại là hướng đến sự thật về hiện tượng điều kiện hoá hay nhân quả của sự vật và hiện tượng. Việc xem xét một cách kỹ lưỡng các mối liên hệ và điều kiện nhân duyên đang xảy ra là rất quan trọng để thu được một sự hiểu biết toàn diện về thực tại và các kết quả rút ra từ sự phân tích đó. Cuối cùng, pha quán sát kết hợp thứ ba này là để cho thấy các đặc tính phổ quát của các hiểu biết và trải nghiệm thu được, vén mở đặc tính vô ngã của bất cứ đối tượng nào đang được quán sát. Điều này sẽ dần dần dẫn đến kết quả như sau: Cả sự vật hiện tượng bên ngoài cũng như bên trong (nghĩa là những gì thuộc về bản thân thiên sinh hay thuộc về người khác) ngay lập tức được thấy như là các tiến trình vô ngã.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng, trong quá trình phát triển tuệ giác thiền tập một cách có hệ thống thì chỉ có *các đề mục ở bên trong* được mang ra đặt dưới tiêu điểm của sự ghi nhận thuần túy. Điều này là do bởi thiên sinh chỉ có thể kinh nghiệm trực tiếp được các tiến trình thân và tâm của bản thân mình mà thôi. Và chính trí tuệ có được thông qua kinh nghiệm trực tiếp (*paccakkha-nāṇa*), theo một ý nghĩa chặt chẽ nhất, là

những gì chúng ta nhắm đến và cũng là dấu hiệu phân biệt của pháp thiền tuệ Phật giáo (*vipassanā-bhāvanā*). Suy luận, ngẫm nghĩ,... được loại trừ hoàn toàn ở thời điểm ban đầu của pháp hành, và chỉ ở trong giai đoạn sau đó chúng mới có được một chỗ đứng giới hạn trong pháp hành như là một sự chuyển tiếp, khi cần có các suy luận dành cho các sự kiện xảy ra ở hiện tại được quan sát trong thiền và các sự kiện cùng loại đã xảy ra trong quá khứ hoặc có thể xảy ra trong tương lai. Tuy nhiên, việc thực hành chánh niệm trên những đề mục ở bên ngoài có thể và nên được trau dồi thêm sau các thời khoá thiền chính thức. Những đề mục ở bên ngoài đó, ví dụ như các hoạt động xảy ra trên thân và tâm của những người xung quanh, sẽ tự trình bày bản thân chúng với thiền sinh, thông qua nhận thức trực tiếp từ các giác quan hoặc từ suy luận của thiền sinh. Việc quán niệm về chúng sẽ đảm nhận các vai trò khác nhau theo như chi tiết cụ thể ở trong mỗi một bài tập thực hành (được chỉ dạy trong bản kinh), và có những mức độ quan trọng khác nhau. Chủ đề này chỉ được gợi ý ở đây, mà không luận giải thêm về chi tiết.

Phần “hướng dẫn thực hành” kế tiếp được áp dụng cho mỗi một bài tập cũng được thực hiện theo một nhịp điệu ba bước khác bao gồm: Đặt chú ý lên (1) sự sinh khởi, (2) sự diệt đi, và (3) cả sự sinh khởi cũng như diệt đi của các đề mục hay đối tượng tương ứng. Như đã trình bày ở trên, việc trực tiếp kinh nghiệm sự vật, hiện tượng cũng như trực tiếp kinh nghiệm

bản chất của vô thường là điểm then chốt trong pháp hành, và là nhân tố quyết định cho sự thành công của pháp hành. Thiền sinh cần tham khảo chú giải bản kinh cho từng chỗ lặp đi lặp lại này của các đoạn kinh. Tuy nhiên, phần chú giải không đề cập đến việc quán sát các sự kiện và bản chất vô thường khi thực hành trong thực tế, bởi vì điều đó đòi hỏi sự thực hành chuyên cần hơn là một lời giải thích. Thay vào đó, các chú giải sẽ đề nghị cách sử dụng các pháp quán niệm như vậy để nghiên ngẫm, phân tích cũng như cung cấp các hiểu biết xuyên thấu về các sự kiện và bản chất vô thường trong một ngữ cảnh rộng lớn hơn của Pháp. Ngoài ra, ở đây chúng tôi đề cập đến một sự thật rằng, thông qua tư duy và nghiên ngẫm, việc quán niệm sự sinh khởi và diệt đi có thể được sử dụng để đối trị với việc né tránh cũng như bác bỏ các luận thuyết mang tính suy đoán. Theo như lời dạy của Đức Phật, niềm tin vào sự huỷ diệt (như trong chủ nghĩa triết học hư vô, chủ nghĩa triết học vật chất,...) sẽ được phản biện bằng thực tế của các sự sinh khởi liên tục diễn ra trong mỗi một phút giây, niềm tin vào sự vĩnh cửu (như trong thuyết hữu thần, thuyết phiếm thần, chủ nghĩa hiện thực ngây thơ,...) sẽ được phản biện bằng thực tế của các sự diệt đi liên tục diễn ra trong mỗi một phút giây.

Phần “hướng dẫn thực hành” còn lại chỉ ra kết quả thu được từ hai “hướng dẫn thực hành” trình bày ở trên (quán niệm sự vật ở bên trong, bên ngoài,... và quán niệm sự sinh khởi, đoạn diệt,...) rằng: “Thân

này tồn tại”, “Cảm giác này tồn tại”,... nhưng chẳng có cái tôi nào cả, chẳng có một con người hay một linh hồn nào cả. Trong bản kinh, những cụm từ này chỉ ra các kết quả trong ngữ cảnh nói về tuệ giác, nghĩa là một cái nhìn thực tế về sự vật và hiện tượng như chúng thực sự là. Chúng ta sẽ đọc được các câu như: “Vị ấy sống một cách độc lập, không dính mắc vào một điều gì cả.” Đó là mô tả ngắn gọn về kết quả của một cái tâm xả ly. Như được diễn giải trong các bản chú giải, phần kết luận với các đoạn kinh lặp lại này trình bày kết quả của pháp hành: Giải phóng khỏi hai sự dính mắc chủ yếu mà một thiền sinh gặp phải là tà kiến (*diṭṭhi*) và tham ái (*taṇhā*), nghĩa là giải thoát khỏi sự trói buộc của cả lý trí lẫn phi lý trí, khỏi sự trói buộc của cả lý thuyết lẫn thực hành.

Toàn bộ các “hướng dẫn thực hành” mà chúng ta vừa xem xét là một ví dụ nổi bật về những đặc tính đặc biệt được chỉ ra một cách rõ ràng trong các tuyên bố từ một sự giác ngộ toàn hảo (toàn giác — *sammā-samboḍhi*). Chúng mang phẩm tính của một sự trọn vẹn độc nhất, của hương vị giải thoát cuối cùng. Ý nghĩa cũng như cách diễn đạt của chúng chứa đựng một sức thuyết phục sâu sắc cho những ai có khả năng hiểu rõ được (hay ít ra là một phần của) các phẩm tính này. Bản chất rất tự nhiên của những lời dạy này là sự kết hợp vào làm một của hai thứ: Sâu sắc và đơn giản. Do đó, cho dù hiểu được chúng đến mức độ nào đi nữa thì chúng ta vẫn cảm thấy đang được làm cho thoả mãn, mãn nguyện. Chúng mang đến cho tâm ta

cả sự tĩnh lặng cũng như sự kích hoạt, bằng cách làm dịu bớt đi các nghi ngờ và xung đột trong tâm, bằng cách mách bảo cho chúng ta cảm nhận về một sự mãn nguyện sâu sắc như vừa mới được đề cập đến ở trên, bằng cách kích hoạt tâm chúng ta do bởi chiều kích sâu sắc của chúng hay có thể được diễn đạt một cách khác là “do bởi khả năng mở rộng phạm vi hiểu biết của chúng”.

Ở đây, chúng tôi chỉ có thể đưa ra những dấu hiệu thô sơ như vậy về một thành tựu to lớn và sâu sắc, nhưng lại được mô tả bằng các từ ngữ nghe có vẻ đơn giản của các bậc giác ngộ. Những ai nghiêm cẩn thực hành theo các chỉ dẫn này cũng như nghiền ngẫm một cách thông tuệ sẽ tự mình khám phá ra nhiều hơn về chúng, về các thành tựu vĩ đại này của tâm.

Bây giờ, chúng ta tiếp tục xem xét từng pháp quán niệm, từng đề mục quán niệm cùng với các bài tập thực hành được dạy trong bản kinh.

I. Quán thân (Kāyānupassanā)

1. Chánh niệm về hơi thở

Phần quán niệm về thân bắt đầu với bài thực hành chánh niệm về hơi thở vào/ra (*anāpānasati*). Đây là một bài thực hành thiền chánh niệm, chứ không phải là một bài tập thở như bài tập *prāṇayāma* trong bộ môn yoga của đạo Hindu. Khi thực hành chánh niệm về hơi thở, sẽ không có việc cố gắng duy trì hơi thở hay có bất cứ một sự can thiệp nào vào hơi thở. Chỉ có một sự quan sát thuần túy và lặng lẽ dòng không khí tự nhiên của hơi thở, cùng với một sự chú ý kiên định và vững vàng, nhưng cùng lúc lại thoải mái và phần khởi, nghĩa là không có sự căng thẳng hay cứng nhắc nào. Hơi thở ngắn hay dài được ghi nhận, nhưng không được cố ý điều chỉnh. Tuy nhiên, bằng cách thực hành đều đặn thì một cách tự nhiên hơi thở sẽ trở nên êm ả, đều đặn và sâu hơn. Sự yên tĩnh cũng như nhịp điệu sâu của hơi thở sẽ dẫn đến một sự tĩnh lặng và một nhịp điệu sâu sắc cho toàn bộ cuộc sống của thiền sinh. Do đó, chánh niệm về hơi thở trở thành một nhân tố quan trọng cho sức khỏe của cả thân và tâm, dù rằng đó chỉ là một hiệu ứng phụ của

pháp hành.

Hơi thở luôn có mặt với chúng ta ở hiện tại. Do đó, chúng ta có thể và nên chuyển sự chú ý vào hơi thở mỗi khi có bất cứ một phút giây rảnh rỗi hoặc “trống rỗng” nào trong ngày, ngay cả khi chúng ta không thể dành được một sự chú ý ở mức cao nhất cho hơi thở như được yêu cầu trong một bài tập thiền thực sự. Tuy nhiên, chỉ với việc đặt sự chú ý của tâm lên hơi thở một cách ngắn ngủi và bất chợt như vậy thôi cũng sẽ tạo nên một cơ sở để thiền sinh có thể cảm nhận được ngay lập tức các lợi ích mà nó mang lại, cảm nhận được cái gọi là hạnh phúc độc lập — không phụ thuộc, cũng như cảm nhận được một sự định tĩnh bất khả xâm phạm ở bên trong tâm mình. Những trạng thái hạnh phúc như vậy của tâm cũng như sự nhạy bén và tính tự nhiên của sự chú ý sẽ dần được phát triển khi chúng ta lặp đi lặp lại pháp hành này.

Có được một vài hơi thở sâu, êm ả và tỉnh giác trước khi khởi đầu bất cứ một công việc nào cần làm hàng ngày sẽ tạo nền móng giúp gặt hái được nhiều lợi ích nhất cho thiền sinh cũng như cho công việc của vị ấy. Gieo trồng một thói quen như vậy trước khi đưa ra các quyết định quan trọng, trước khi có các phát biểu đáng tin cậy, trước khi trao đổi với một con người thú vị,... sẽ ngăn ngừa được rất nhiều các hành động và lời nói hấp tấp cũng như duy trì được sự cân bằng và hiệu quả của tâm. Bằng việc đơn giản quán sát hơi thở của mình, chúng ta có thể rút lui vào bên trong một

cách dễ dàng mà không bị để ý bởi những người xung quanh, nếu như chúng ta muốn tách rời mình ra khỏi các tác động phiền não, các cuộc nói chuyện trống rỗng nơi công sở hay ở bất cứ một nơi chốn khó chịu nào. Trên đây chỉ là một số ví dụ cho thấy rằng ngay cả việc thực hành chánh niệm về hơi thở một cách ngẫu nhiên trong các hoạt động thường ngày cũng đã có thể mang lại nhiều điều lợi ích đến nhường nào.

Các ví dụ này cũng cho thấy rằng, chánh niệm về hơi thở rất hiệu quả trong việc làm tĩnh lặng các sự động loạn hay tình trạng bị kích động trên thân hoặc tâm trong cuộc sống bình thường cũng như trong nỗ lực cho các mục đích cao thượng hơn. Nó không chỉ là một pháp hành đơn giản nhằm nhắm đến các giai đoạn ban đầu của định tâm và chánh niệm, mà còn thường được sử dụng trong thời thiền như là bài tập mở đầu trước khi đi vào các bài tập kế tiếp, hoặc cũng có thể được sử dụng như là một bài tập chuyên biệt của chính nó. Tuy nhiên, để đạt đến một mức độ định tâm cao hơn hoặc để đạt đến trạng thái an chỉ tịnh trong thiền, khi tâm hợp nhất, đắm chìm hoàn toàn vào một đề mục (*jhāna*) bằng pháp hành chánh niệm về hơi thở thì nó hoàn toàn không phải là một pháp hành đơn giản. Nhưng so với những lợi ích thu được từ pháp hành này thì nó hoàn toàn xứng đáng để chúng ta thực hành. Các mức định tâm cao hơn thu được từ pháp hành này có thể dẫn đến tứ thiền trong các tầng thiền an chỉ tịnh, cũng như có thể dẫn đến những thành tựu cao hơn nữa. Về giai đoạn thành tựu

cao thượng đó của pháp hành chánh niệm về hơi thở, kinh điển Phật giáo cho rằng: *“Chánh niệm về hơi thở chiếm vị trí đầu tiên trong các đề mục khác nhau của thiền (kammaṭṭhāna). Nó là nền tảng cho việc thành đạt đạo quả của tất cả các vị Phật toàn giác, các vị Phật độc giác cũng như các vị thánh đệ tử và là nền tảng cho lợi ích của các vị ấy ở đây, ngay tại thời điểm này.”*

Hơi thở đứng ở ngưỡng cửa giữa các chức năng chủ động và không chủ động của thân. Do đó, nó cung cấp một cơ hội tốt để mở rộng phạm vi kiểm soát có ý thức lên các hoạt động trên thân. Theo cách này, chánh niệm về hơi thở có thể đóng góp một phần vào nhiệm vụ của Tứ niệm xứ, một nhiệm vụ như được phát biểu theo ngôn ngữ của nhà thông thái Novalis rằng: “Con người cần trở thành một công cụ tự thân hoàn hảo.”

Theo truyền thống, mặc dù chánh niệm về hơi thở chủ yếu được xem là một đề mục cho thiền an chỉ tịnh — thiền định (*samatha-bhāvanā*), nghĩa là hướng đến các trạng thái thiền nhất tâm (*jhāna*), tuy nhiên nó cũng được sử dụng cho quá trình tu tập để đạt đến tuệ giác Vipassanā (*vipassanā-bhāvanā*). Bởi vì, khi hơi thở được sử dụng như là một đề mục của pháp hành ghi nhận thuần túy thì đặc tính vô thường, được thể hiện liên tục qua sự phồng xẹp của hơi thở, có thể được thiền sinh quán sát một cách kỹ càng.

Pháp hành chánh niệm về hơi thở cũng đóng góp vào

sự hiểu biết chung về bản chất thực của thân. Tương tự như các tư tưởng huyền bí cổ xưa xem hơi thở là sự sống, Phật giáo xem hơi thở như là đại diện cho các chức năng của thân (*kāya-saṅkhāra*). Thiền sinh có thể thấy được đặc tính **vô thường biến diệt** của thân ở ngay trong sự diệt đi nhanh chóng một cách rõ ràng của hơi thở. Trong một hơi thở nặng nề, ngắn ngủi, căng thẳng, hoặc khi các cơ quan hô hấp gặp vấn đề, thiền sinh cảm nhận được **cái khổ** đi liền với thân. Hơi thở là biểu hiện cho sự rung động, hay còn gọi là phong đại — yếu tố gió trong thân (*vāyo-dhātu*), mà thông qua đó, bản chất thực của thân là đang được vận hành bởi các tiến trình vô ngã sẽ trở nên rõ rệt. **Chẳng có một cái tôi** nào trong thân cả. Sự phụ thuộc của hơi thở vào hoạt động hiệu quả của một số cơ quan nhất định trong thân, và ngược lại, sự phụ thuộc của cơ thể đang sống này vào hơi thở cho thấy bản chất **bị điều kiện hoá**, bị phụ thuộc vào nhân duyên của thân. Do đó, pháp hành chánh niệm về hơi thở giúp hướng tới một sự hiểu biết đúng đắn về thân cũng như giúp thiền sinh hướng tới việc buông xả cái thân này. Sự xả ly thu được là kết quả mang lại từ một sự hiểu biết đúng đắn về thân.

2. Chánh niệm về các tư thế của thân

Khi áp dụng bài tập thiền này trong cuộc sống thường ngày, mục đích đầu tiên là để tăng cường sự chú ý của thiền sinh đến các hoạt động ngắn ngủi thoáng qua của thân trong khi đi, đứng, ngồi hoặc nằm. Điều

thường xảy ra là các suy nghĩ về mục đích của hành động “đi” đã chiếm giữ trước trong tâm và sẽ hoàn toàn xóa sạch nhận thức đầy đủ về chính hành động “đi”. Cũng tương tự như vậy, do chỉ chú ý đến hoạt động cần được thực hiện trong khi đang đứng hoặc ngồi, thiền sinh có thể sẽ không còn có được một chút nhận thức có ý thức nào cho chính tư thế đứng hoặc ngồi của thân. Trong cuộc sống thường nhật, mặc dù sẽ là không thể hoặc cũng không mong muốn là luôn luôn có thể trọn vẹn biết rõ được các tư thế của thân, nhưng việc thực hành sự chú ý về chúng sẽ là bổ ích do bởi rất nhiều lý do thiết thực. Bằng cách hướng sự chú ý đến tư thế của thân ở hiện tại, bất cứ một sự vội vàng hấp tấp nào trong hành động sẽ được kiềm chế; những sự vụn vặt không cần thiết và gây hại cho cơ thể, xảy ra trong khi đi, đứng, nằm, hoặc ngồi, sẽ được tránh khỏi hoặc được hiệu chỉnh, và do đó các khuyết tật về tư thế mà y học đang phải giải quyết cho trẻ em và cả người lớn sẽ được ngăn ngừa. Kết quả là những mệt mỏi không cần thiết của thân và tâm sẽ được tránh khỏi và sự suy giảm phạm vi của kiểm soát có ý thức lên thân sẽ được ngăn ngừa. Các hoạt động có kiểm soát của thân là sự thể hiện tất yếu của một cái tâm tự chủ.

Hướng đến mục đích tối thượng của Tứ niệm xứ, pháp hành chánh niệm về các tư thế của thân sẽ mang lại nhận thức ban đầu về bản chất vô ngã của thân và sẽ mang đến sự chán ghét, xa lìa dính mắc vào cái thân này. Trong quá trình thực hành, thiền sinh sẽ

quán sát các tư thế một cách tách rời, giống như khán giả đang xem các chuyển động một cách máy móc của những con rối có kích thước như người thật. Trong một buổi kịch múa rối, các chuyển động chân tay của con rối sẽ gợi lên một cảm giác hoàn toàn xa lạ cùng với cả một sự thích thú nhẹ nhàng cho người xem. Bằng cách quán sát các tư thế với một thái độ khách quan và tách rời, sự đồng hoá và dính mắc với thân như là một thói quen cố hữu lâu nay sẽ bắt đầu bị tan rã.

Trong một khoá thiền nghiêm ngặt, chánh niệm về các tư thế của thân là bài tập bắt đầu cho thời khoá hành thiền trong ngày và thiền sinh cần mang sự chú ý quay trở lại các tư thế của thân bất cứ khi nào không còn giữ được sự chú ý lên các đề mục thiền (xem Chương 5). Đặc biệt là với chánh niệm ngày càng sắc bén do bởi quá trình hành thiền nghiêm ngặt, các tư thế của thân cũng sẽ tạo nên cơ hội để quán sát sự sinh khởi và diệt đi ngắn ngủi của các hiện tượng trên thân cũng như những cơ hội quán sát khác về bản chất của thân đã đề cập ở các phần trên.

3. Thực hành sự tỉnh giác

Sự tỉnh giác sẽ cần được mở rộng và áp dụng đến toàn bộ các chức năng của thân: Các tư thế của thân, các sự nhìn ngó, co duỗi chân tay, ăn, mặc, bài tiết, nói năng, giữ yên lặng, thức giấc hay nằm ngủ,... Những nguyên tắc chung để thực hành tỉnh giác cùng với mục đích và giá trị của nó đã được mô tả ở phần

trước. Tóm tắt một cách ngắn gọn thì việc thực hành tỉnh giác sẽ huấn luyện chúng ta hành động một cách thận trọng và có mục đích: (1) nhằm đạt đến các mục tiêu của pháp hành, (2) hướng đến sự tiến bộ trong Pháp, (3) để dần dần hoà hợp cuộc sống thường nhật với việc thực hành tâm linh, (4) nhằm tiến sâu hơn vào tuệ giác vô ngã đối với các tiến trình thân, thông qua việc trực tiếp quán sát ngay chính các trải nghiệm xảy ra thường ngày, (5) nhằm đạt đến sự buông xả, xả ly khỏi sự dính mắc vào cái thân này.

Ở bài tập trong phần trước, chúng ta chánh niệm về các tư thế của thân khi chúng đang được thực hiện, và chúng ta chỉ đơn giản ghi nhận sự xuất hiện của chúng. Sự khác biệt với bài tập ở phần này nằm ở chỗ loại tỉnh giác thứ nhất và thứ hai (lợi ích tỉnh giác và thích nghi tỉnh giác) có một ảnh hưởng mang tính định hướng đến các hoạt động khác nhau của cơ thể. Chánh niệm về các tư thế của thân bao gồm một sự nhận biết đầy đủ, nhưng lại chỉ mang tính chung chung, về các tư thế của thân và đặc tính vô ngã của chúng. Hơn thế nữa, trong bài tập ở phần này, loại tỉnh giác thứ tư (vô si tỉnh giác) còn chứa đựng một sự phân tích chi tiết hơn về các tiến trình phức tạp liên quan, do đó dẫn đến một sự hiểu biết xuyên thấu sâu sắc hơn về bản chất vô ngã của thân.

4. Quán niệm về các bộ phận của cơ thể (quán thể trực)

Giống như khi một con dao mổ được sử dụng, bài tập quán niệm này sẽ “xé” lớp da trên thân của chúng ta ra và phơi bày những gì được che dấu ở bên dưới lớp da đó. Sự phân tách về mặt tinh thần như vậy sẽ làm tan rã quan điểm mơ hồ về một cái thân duy nhất chắc thật này, bằng việc chỉ ra nhiều bộ phận khác nhau của thân. Nó cũng sẽ xoá bỏ đi ảo tưởng về sắc đẹp của cơ thể, bằng việc phát lộ ra các sự ô uế của chúng. Khi hình dung cơ thể này như là một cái khung xương di động, được che đậy một cách lỏng lẻo bởi da thịt ở bên ngoài, hoặc khi thấy được rằng cái thân này chỉ là một khối kết hợp của nhiều bộ phận khác nhau có hình dạng lạ lùng mà thôi thì thiền sinh sẽ cảm thấy ít có khuynh hướng đồng hoá bản thân mình với thứ được gọi là “cái thân này của chính mình”, hoặc bớt đi khuynh hướng ước ao có được “cái thân” của một người khác.

Trong quá trình hình dung các bộ phận của cơ thể, nếu thiền sinh có thể có được một định tâm tương đối ổn định mà không bị cuốn vào các cảm xúc của yêu và ghét, thì vị ấy có thể đạt được sự buông bỏ ngày càng tăng đối với sự dính mắc vào thân cũng như dễ dàng tỉnh ngộ thoát khỏi các thú vui dục lạc trong quá trình thực hành. Mặc dù điều này chỉ mang tính tạm thời và chưa được hoàn hảo cho đến khi đạt đến tầng thánh

thứ hai (Tu-đà-hàm) hoặc thứ ba (A-na-hàm)²¹ trên con đường giác ngộ (đạt đến thánh quả cuối cùng — thánh quả A-la-hán), việc thực hành quán thể trước một cách tinh tấn trong khuôn khổ của chánh niệm tổng thể sẽ là một sự tiếp cận hữu ích đến mục tiêu tối thượng của thiền sinh — thành đạt đạo quả. Kỹ năng thu được từ việc có thể quay trở lại quán niệm thể trước một cách nhanh chóng và dễ dàng mang một giá trị lớn trong cuộc sống hàng ngày, khi thiền sinh cần kháng cự lại sự dính mắc mạnh mẽ và khó chịu vào cái thân này (ví như khi đang lâm vào tình trạng bệnh tật hiểm nghèo hoặc gặp phải nguy hiểm) hoặc cần kháng cự lại những cám dỗ của các thú vui dục lạc.

Tuy nhiên, pháp quán niệm này không nhằm đè nén các cảm xúc của thú vui dục lạc bằng cách “sản xuất” ra các phản lực đối nghịch về mặt cảm xúc. Thay vào đó, nó nhắm đến cũng như đưa đến kết quả là sự xả ly dễ dàng khỏi các dính mắc cũng như làm tăng trưởng dần nhận thức về bản chất thực của cái thân này. Mặc dù pháp quán niệm về các bộ phận của cơ thể này đôi khi được gọi là “hành thiền về sự kinh tởm” (quán ô trước, quán bất tịnh), nhưng nếu thực hành một cách đúng đắn thì trạng thái tâm thu được lại không phải là một cảm giác kinh tởm dữ dội hay là một cái tâm u sầu, thay vào đó là một sự điềm tĩnh không dao động hoặc thậm chí có luôn cả sự hỷ lạc, là kết quả từ việc quan sát một cách tỉnh táo và thẩm xét kỹ càng.

²¹ Tương ứng với Thánh quả thứ hai Nhất Lai (sakadāgāmi) và Thánh quả thứ ba Bất Lai (anāgāmi).

Có nhiều lợi ích thu được từ pháp quán niệm này dành cho những ai tuy không muốn đương đầu với việc từ bỏ cái gọi là “thú vui của xác thịt” nhưng vẫn mong muốn có được một sự kiểm soát ngày càng tốt hơn các phản ứng được tạo ra từ cảm xúc và giác quan của họ. Người dân thành thị hiện đại ngày nay đang phải thường xuyên đối mặt với một loạt các sự kích thích giác quan thực sự, đặc biệt là những thứ hướng đến bản năng về mặt dục tính. Có quá nhiều kênh tiếp cận họ: Sân khấu và phim ảnh, đài báo và tivi, văn học và nghệ thuật bao gồm cả văn học và nghệ thuật giả tạo, quảng cáo và bìa báo. Một người với tầm mức nhận thức trung bình có thể sẽ nhún vai, không xem những việc này là nghiêm trọng lắm. Vị ấy tin rằng bản thân mình khôn ngoan hơn những thứ đó. Và vị ấy còn có thể tham dự một phần vào mấy thứ đáng ngờ đó, chừng nào chúng còn làm vị ấy thích thú hoặc chúng chỉ đơn giản là một trò tiêu khiển giải trí. Tuy nhiên, do bởi sự lặp đi lặp lại hàng ngày của những điều nhỏ bé này, các tác động tinh vi lên ý thức cũng như vô thức của vị ấy sẽ dần mạnh lên hơn những gì vị ấy có thể nhận ra và dần dần sẽ có một ảnh hưởng sâu sắc tạo ra những thay đổi lên toàn bộ tâm trí của vị ấy (cảm xúc, đạo đức, kiến thức), trừ phi có một sự kiên quyết tự bảo vệ chống lại những tác động âm thầm như vậy. Trong ngữ cảnh này, quán niệm về các bộ phận của cơ thể có thể chứng tỏ sự hữu ích bằng cách xây dựng lên một cơ chế bảo vệ cả về ý thức cũng như vô thức của thiền sinh khỏi những

sự đầu độc âm thầm này.

5. Quán niệm về tứ đại (bốn yếu tố)

Bài tập này tiếp tục với việc phân tách cơ thể ra thành những phần nhỏ hơn dựa theo bản chất vô ngã, bằng cách phân rã thân ra thành bốn yếu tố chính của vật chất. Các yếu tố này đều có cùng bản chất vô tri. Kết quả thu được cũng tương tự là sự tỉnh mộng, sự chán ghét và sự buông xả dính mắc về cái thân này, cũng như một mức độ chánh niệm và nhận biết sâu sắc hơn về bản chất vô ngã của thân.

Là một bài tập theo đúng ý nghĩa của nó, sự phân tích thân ra thành bốn yếu tố (phân tích thân phần — *dhātu-vavatthāna*) luôn được đánh giá rất cao trong truyền thống Phật giáo.²² Bởi vì, nó cung cấp một sự phân rã rất hiệu quả cho cái thân có vẻ như là liền khối và chắc đặc này. Mặc dù trong phương pháp thực hành Tứ niệm xứ như mô tả ở Chương 5, pháp quán niệm tứ đại này không được miêu tả như là một bài tập riêng biệt, tuy nhiên thiền sinh sẽ thu được một hiểu biết sâu sắc về tứ đại, đặc biệt là yếu tố rung động (phong đại — *vāyo-dhātu*) là thứ được quan tâm nhất trong hai đề mục thiền chính thường được thực hành xen kẽ với nhau: Sự phòng xep ở bụng và hơi

²² Các chỉ dẫn thực hành chi tiết của pháp hành thiền này được dạy ở Chương XI của cuốn Thanh tịnh đạo - Visuddhimagga (Được dịch sang tiếng Anh bởi Ngài Đại trưởng lão Nāṇamoli Thera với tên gọi là The Path of Purification, Colombo 1956. được tái bản bởi Hiệp hội Xuất bản Phật giáo, Kandy)

thở. Đối với thiền sinh, các đặc điểm và chức năng đặc trưng của phong đại, yếu tố rung động trong thân, như được trình bày trong bộ chú giải Pāli sau này, không phải là kết quả đơn thuần từ suy luận, tưởng tượng hoặc suy xét, mà là kết quả thu được dựa trên các kinh nghiệm thiền thực tế. Cũng như vậy, bản chất của ba yếu tố vật chất còn lại sẽ dần rõ ràng hơn trong quá trình tinh tấn thực hành.

6. Quán niệm tử thi

Thiền sinh thực hành pháp quán niệm này bằng cách quan sát trực tiếp đề mục thiền là tử thi, hoặc nếu không thể làm được điều đó thì có thể thực hiện sự quán niệm này thông qua các tưởng tượng một cách sinh động về đề mục. Pháp quán niệm này dẫn dắt thiền sinh đi qua các giai đoạn thối rữa khác nhau của tử thi. Bài thực hành quán niệm tử thi là để đánh thức sự ghê tởm đối với các đối tượng mà thiền sinh mang lòng tham ái do bởi bản chất đam mê dục lạc (mặc dù, trong một vài trường hợp thì những phương cách khác có thể là phù hợp hơn). Hơn nữa, chúng còn là một bài học khách quan về vô thường, bằng cách cho thấy sự tan rã của cái thân tổng hợp này. Những gì đang xảy ra với cái xác kia thực ra cũng sẽ là tương tự với cái thân này của chính mình. Vị ấy thấy được điều này một cách sống động và sẽ áp dụng cho bản thân rằng: “Quả thực là cái thân này của tôi cũng sẽ có cùng chung một bản chất như cái xác kia, nó sẽ trở thành như thế, và chẳng thể nào thoát khỏi được điều

ấy.”

Quán niệm tử thi cũng sẽ chỉ ra sự tự lừa dối của bản thân mình về việc chúng ta xem cái thân này là “của tôi” cũng như ấp ủ nó như là “của tôi”, trong khi chỉ ngày mai thôi nó đã có thể trở thành một tập hợp các yếu tố vật chất vô tri hay là mồi ăn cho chim chóc, sâu dòi. Quán niệm tử thi cũng khiến thiên sinh trở nên quen thuộc hơn với cái chết, một sự thật không thể chối cãi được.

Cũng tương tự như trên, trình tự phát triển của tâm sẽ tiến triển từ sự kinh tởm do bởi tình mộng và chán ghét, cho đến sự buông xả dính mắc vào cái gọi là thân này, xuất phát từ nhận thức sống động về bản chất vô ngã của nó.

Ở Ấn Độ vào thời xa xưa, các đề mục quán niệm tử thi có thể dễ dàng được tìm thấy tại các nghĩa địa, nơi mà tử thi của người nghèo và của các phạm nhân bị hành quyết được phơi ra giữa trời đất cho thú vật và sâu bọ. Còn ở thời điểm hiện đại ngày nay thì cơ hội để tìm thấy được các đề mục này là hiếm có, nhưng vẫn có thể được tìm thấy ở các nhà xác, ở các nhà tang lễ, hoặc trong các phòng phẫu thuật tại thành phố nơi chúng ta đang sinh sống. Và hồi ôi, sự tham lam, sân hận và ngu si của con người vẫn được nhìn thấy rõ ràng thông qua việc quán niệm tử thi này.

Kết luận

Các bài thực hành quán niệm về thân trong phần này bao gồm cả hai loại thực hành: chánh niệm (ghi nhận thuần túy) và tỉnh giác.

Đặc điểm chung của toàn bộ các bài tập thiền này là chúng sẽ dẫn đến việc buông bỏ sự dính mắc vào cái mà chúng ta gọi là thân. Sự buông bỏ này được phát triển từ sự quán sát bản chất của thân và từ một hiểu biết đúng đắn về bản chất vô ngã của thân. Sự buông bỏ này mang lại cả sự làm chủ cũng như sự tự do cho các đối tượng của nó. Điều này cũng đúng cho cái thân vật chất của chúng ta. Ở đây không cần phải hành xác cái thân này để khẳng định quyền lực của tâm trí đối với nó. Vượt lên trên các đầu cực đoạn của sự hành xác và các thú vui dục lạc là con đường Trung đạo mang đến trí tuệ và giải thoát, một phương pháp thực tế và không cưỡng ép của việc ghi nhận thuần túy và tỉnh giác. Do bởi thực hành “con đường độc nhất để tận diệt khổ đau” này, thân sẽ trở nên nhẹ nhàng và dễ uốn nắn. Và ngay cả khi cái thân này không thắng nổi bệnh tật và sự đau đớn thì sự tĩnh lặng và bình an trong tâm của thiền sinh vẫn không bị ảnh hưởng.

II. Quán thọ (Vedanānupassanā)

Trong tâm lý học Phật giáo, thuật ngữ Pāli “*vedanā*” (thọ) được dịch ở đây là “cảm thọ” có nghĩa chỉ là các cảm giác dễ chịu (thọ lạc), khó chịu (thọ khổ), hoặc là trung tính (thọ xả) có nguồn gốc từ thân hoặc tâm. Nó không có ý nói về cảm xúc, là một nhân tố tinh thần có bản chất phức tạp hơn nhiều.

Trong ngữ cảnh đang nói đến ở trên, cảm thọ là phản ứng đầu tiên khi có bất cứ một tác động nào lên giác quan, và do đó xứng đáng được những ai đang mong muốn làm chủ cái tâm của mình dành cho một sự chú ý đặc biệt. Theo Giáo lý duyên khởi (*paṭicca-samuppāda*), mà trong đó Đức Phật đã chỉ ra điều kiện sinh khởi của toàn bộ khổ đau, thì xúc (là sự tiếp xúc giữa chủ thể nhận thức, đối tượng nhận thức và nội dung nhận thức thông qua các giác quan) được cho là duyên chính cho cảm giác — thọ sinh khởi (*phassa-paccayā vedanā*), trong khi cảm thọ đến phiên nó là điều kiện tiềm năng cho “tham ái” sinh khởi (*vedanā-paccayā taṇhā*) và tiếp theo ngay sau đó là chấp thủ, sự dính mắc sẽ được sinh khởi một cách mãnh liệt hơn (*taṇhā-paccayā upādānaṃ*).

Do đó, đây là một điểm cốt yếu trong chuỗi điều kiện khởi phát mọi khổ đau. Bởi vì, tại thời điểm này cảm thọ có thể tạo nên nhiều loại cảm xúc khác nhau, nồng nhiệt cũng như cău giận, và do đó đây cũng là nơi mà thiền sinh có thể chặt đứt chuỗi xích duyên sinh một mỗi này. Trong giai đoạn đầu tiên của tiến trình nhận thức, khi nhận được một tác động từ các giác quan, nếu thiền sinh có thể tạm ngừng và dừng lại ở ngay giai đoạn cảm nhận này và biến nó thành đề mục của sự ghi nhận thuần túy thì cảm thọ sẽ không thể nào tạo nên tham ái cũng như các cảm xúc mạnh mẽ khác. Nó sẽ dừng lại ở mức độ của các phát biểu thô sơ như là “dễ chịu”, “khó chịu”, hoặc là “trung tính”, và cho phép tỉnh giác có thời gian thâm nhập vào tiến trình, rồi quyết định xem thái độ hay hành động nào sẽ cần được thực hiện. Hơn thế nữa, trong pháp hành ghi nhận thuần túy, nếu thiền sinh ghi nhận được sự sinh khởi có điều kiện của một cảm thọ, thì cảm thọ đó sẽ dần dần biến mất và nhường chỗ cho một cảm thọ khác. Từ kinh nghiệm trực tiếp của chính mình, thiền sinh sẽ thấy được rằng, không nhất thiết phải bị cuốn theo các phản ứng của tham ái, mà điều đó thì lại sinh khởi lên một chuỗi xích đau khổ mới.

Vai trò quyết định này của cảm thọ trong dòng liên tục của tâm thức sẽ khiến cho chúng ta hiểu được rằng, tại sao trong kinh điển Phật giáo, pháp Quán thọ có một vị trí quan trọng khi làm việc với tâm, tương tự như pháp quán niệm về tứ đại khi làm việc với thân.

Khi thực hành Tứ niệm xứ (như được mô tả ở Chương 5), ngay sau khi thiền sinh tiến triển đến một giai đoạn nhịp nhàng uyển chuyển với các đề mục chánh niệm trên thân, thiền sư sẽ đề nghị vị ấy đặt sự chú ý lên các cảm thọ của sự thoả mãn và không thoả mãn có thể sinh khởi lên ở bên trong vị ấy, trong lúc thực hành cũng như trong lúc thực hiện các hoạt động liên quan đến việc thực hành. Cũng như vậy, nếu một thiền sinh thực hành mà không có vị thầy hướng dẫn, vị ấy có thể thực hành tương tự như trên, ngay sau khi nhận thấy rằng sự chú ý của mình đối với các đề mục cơ bản trên thân đã được thiết lập vững chắc.

Tất nhiên, các cảm thọ thoả mãn và không thoả mãn này là các trạng thái khá phức tạp của tâm, chứ không phải là các cảm thọ nguyên chất, thuần túy (như được định nghĩa ở trên). Nhưng bằng cách định hướng sự ghi nhận thuần túy tới những cảm thọ này, các thành phần cảm xúc cấu thành nên chúng cũng như sự tham chiếu về một cái tôi của chúng sẽ bị gạt bỏ. Chúng sẽ chỉ xuất hiện như là các cảm thọ dễ chịu hay khó chịu mà thôi, và sẽ không thể nào cuốn thiền sinh trôi vào các trạng thái tâm hoặc là phấn khích quá mức hoặc là chán nản quá mức được nữa, mà đó lại là những thứ khiến thiền sinh chệch hướng khỏi tiến triển trong thiền tập.

Trong thực tế, một sự nhấn mạnh quá mức vào khía cạnh “cảm giác” thường được gọi là các trạng thái cảm xúc tự nhiên. Do bởi các sự nhấn mạnh quá mức

này mà đặc tính dễ chịu hay khó chịu của một kinh nghiệm được lặp đi lặp lại mãi một cách nhiệt tình và vì vậy kinh nghiệm đó được phóng đại lên. Điều này thường sẽ dẫn đến một cái nhìn phóng đại lên về tình huống và kết quả là dẫn tới một phản ứng cực đoan trong tình huống đó. Nó có thể là sự phấn khởi hoặc thất vọng, là sự đánh giá quá cao hoặc coi thường,... Nhưng không chỉ đối với những loại cảm xúc rõ rệt đó, ngay cả đối với một cảm xúc không được kiểm soát như thường xảy ra đối với mọi người, nó cũng sẽ có xu hướng tạo ra các phát biểu cường điệu theo thói quen cùng với tất cả những sự bất mãn và thất vọng mà nó mang đến. Thường thì chúng ta sẽ nghe mọi người kêu lên rằng: “Điều này hoặc điều nọ là niềm hạnh phúc duy nhất của tôi!” hoặc là: “Tôi sẽ chết mất với điều này hoặc điều kia!” Nhưng tiếng nói tĩnh lặng của chánh niệm sẽ vẫn chỉ là: “Đây là một cảm thọ dễ chịu, cũng giống như rất nhiều các cảm thọ dễ chịu khác — chẳng có gì khác với điều đó cả!” hoặc là: “Đây là một cảm thọ khó chịu, cũng giống như rất nhiều các cảm thọ khó chịu khác — chẳng có gì khác với điều đó cả!” Một thái độ như vậy sẽ đóng góp rất nhiều vào sự cân bằng và mãn nguyện ở bên trong, vốn dĩ là rất cần thiết cho cuộc sống đầy rẫy những thăng trầm và bấp bênh này.

Chừng nào còn chưa được lý trí và trí tuệ kiểm soát, thế giới của cảm thọ có một điểm yếu bẩm sinh khác là tính chủ quan một cách cực đoan và thiếu phê phán của nó. Một cảm thọ không được kiểm soát sẽ không

hề có chút nghi ngờ nào về những giá trị mà nó rộng rãi tự gán cho những con người và sự vật xung quanh. Nó sẽ không thừa nhận rằng, thực ra có thể còn có nhiều cách đánh giá khác cho cùng một đối tượng. Nó sẽ dễ dàng xem thường hoặc làm tổn thương cảm xúc (ý nói đến các giá trị tình cảm) của những người xung quanh. Tất cả những điều này xảy ra chỉ do bởi nó quá ích kỷ một cách “ngây thơ”. Cũng như thế ấy, ở đây chánh niệm cung cấp biện pháp khắc phục bằng cách đưa ra một sự quan sát tách rời, khách quan đối với các cảm thọ của những người xung quanh và so sánh chúng với các cảm thọ của bản thân thiền sinh theo như các “hướng dẫn thực hành” được dạy trong bản kinh.

Ở phần Quán thọ trong bản kinh, lời tuyên bố đơn giản đầu tiên là về đặc tính chung của một cảm thọ vừa mới được sinh khởi lên. Đó là cảm thọ dễ chịu, khó chịu hoặc là trung tính. Sau đó, cùng một lời tuyên bố nhưng được kết hợp với các phẩm chất như là thế tục hoặc cao thượng về mặt bản chất của ba loại cảm thọ này. Các tuyên bố một cách rõ ràng và nguyên bản như vậy là rất hữu ích cho việc dần dần tinh luyện đời sống cảm xúc, tăng trưởng các cảm xúc cao thượng và loại bỏ các cảm xúc hạ liệt. Sự ghi nhận một cách ngắn gọn, đơn giản và lặp đi lặp lại bản chất của cảm thọ vừa mới sinh khởi sẽ có một ảnh hưởng lớn lao lên đời sống cảm xúc, hơn là sử dụng một lực đẩy đối nghịch về mặt cảm xúc hoặc lý trí thông qua lời khen hay chê, lên án hay thuyết phục để phản ứng

lại đối với cảm thọ vừa mới được sinh khởi. Kinh nghiệm cho thấy rằng, những người dễ xúc động có xu hướng khó tiếp nhận các lý lẽ hoặc phản ứng mang tính cảm xúc của người khác, nhưng lại tiếp nhận dễ dàng hơn các gợi ý được lặp đi lặp lại thông qua những câu nói ngắn gọn, đơn giản và rõ ràng — gây ấn tượng với họ bằng sức mạnh và sự chắc chắn của niềm tin nội tâm mà từ đó chúng đã được tạo nên. Nguyên tắc tương tự như vậy cũng hiệu quả với chính cảm xúc của chúng ta. Phương tiện ghi nhận thuần túy đơn giản, nghĩa là đưa ra các tuyên bố nguyên sơ như được dạy trong bản kinh, chứng tỏ là một phương pháp rất thích hợp khiến cho thế giới cảm xúc khó nắm bắt trở nên dễ dàng được hướng dẫn và kiểm soát hơn. Điều này là đặc biệt quan trọng trong cuộc sống thường ngày, khi chúng ta phải đối mặt với cảm xúc của chính mình cũng như của người khác. Chúng cần phải được xử lý một cách nhanh chóng và đơn giản, nhưng hiệu quả.

III. Quán tâm (Cittānupassanā)

Cũng tương tự như trên, trong bài thực hành này, tâm được đặt trước tấm gương trong trẻo của sự ghi nhận thuần túy. Đối tượng của sự quán sát ở đây là trạng thái và tầng mức của tâm, hay ý thức nói chung, khi nó tự thể hiện chính nó tại một thời điểm nhất định. Do bởi mục đích này, các đoạn hướng dẫn trong bản kinh đưa ra nhiều ví dụ về các trạng thái tương phản nhau của tâm với bản chất là có lợi ích hay có hại, đã được phát triển hay chưa được phát triển (ví dụ như, tâm có tham hay tâm vô tham, sân hay si, đang có định hay không định). Ngoại lệ duy nhất là tâm hôn trầm và trạo cử. Hai trạng thái tâm này đều là bất thiện, có hại, nhưng lại có bản chất trái ngược, tương phản với nhau.

Đối với việc huấn luyện tâm nói chung thì lợi ích chủ yếu của pháp Quán tâm nằm ở chỗ bản thân nó là một cách tự thẩm xét hiệu quả, dẫn đến việc dần dần làm tăng trưởng sự hiểu biết về bản thân mình. Ở đây, lại một lần nữa sẽ cần có sự ghi nhận thuần túy trạng thái của tâm mỗi khi thiền sinh hồi nhớ lại quá khứ hoặc bất cứ khi nào vị ấy có thể hoặc có mong muốn ghi

nhận trạng thái của tâm ở hiện tại, bằng cách đối diện trực tiếp với trạng thái tâm hiện tại của mình. Phương thức cho phép những dữ kiện đơn giản thu được từ sự quan sát lên tiếng và tác động lên tâm trí sẽ là lành mạnh và hiệu quả hơn so với phương thức tự mình xem xét, cuốn vào những lý lẽ ở bên trong để tự biện minh cũng như tự buộc tội, hoặc lao vào một cuộc tìm kiếm phức tạp về “các động cơ ẩn giấu”. Phương thức tự mình xem xét như vậy có thể (mặc dù không nhất thiết phải) dẫn đến những khiếm khuyết hoặc trở ngại nghiêm trọng trong việc phát triển tính cách, tùy theo từng loại người khác nhau. Một số có thể sẽ trở nên lúng túng, thiếu tự tin về bản thân, không có khả năng phản ứng cũng như hành vi tự thân một cách lành mạnh. Trong khi đối với những người khác thì nó có thể tạo nên những xung đột nội tâm liên tục, các cảm giác tội lỗi, tự ti hoặc thấp kém, nhưng đôi khi họ vẫn thích thú. Lại có những người tin rằng họ đã thành công trong việc tự biện minh, và rồi họ có thể hoàn toàn bị bao bọc trong sự tự phụ của mình. Tất cả bọn họ có thể bị khuất phục bởi sự tự mãn và tự cho mình là đúng, bởi vì họ đang tự hào đi theo “con đường tâm linh tự quán chiếu” của mình. Tất cả những rủi ro này sẽ biến mất, hoặc được giảm đi đáng kể bởi phương pháp ghi nhận thuần túy điềm đạm và không cưỡng ép, mà bằng cách áp dụng đều đặn và thường xuyên nó có thể dễ dàng trở thành một chức năng tự nhiên của tâm, mà không có sự giả tạo cũng như các mối quan tâm ích kỷ đến cái tôi của mình.

Việc tự thẩm xét bằng những dữ kiện đơn giản thu được từ quan sát tạo nên một sự trung thực đối với bản thân mình, vốn là điều không thể thiếu được cho sự tiến bộ ở bên trong cũng như cho sức khoẻ tinh thần của thiền sinh.

Trong hầu hết các trường hợp, thiền sinh cần phải cẩn thận tránh nhìn quá kỹ vào tâm của mình. Bởi vì, việc nhìn thấy các lỗi lầm và khuyết điểm của chính mình có thể làm xáo trộn tính tự mãn hoặc có thể gây tổn hại nghiêm trọng đến lòng tự trọng của vị ấy. Trong một số hoàn cảnh nhất định, nếu thiền sinh không thể làm được điều đó và ghi nhận các lỗi lầm của mình, vị ấy sẽ có xu hướng che đậy sự thật khó chịu ấy một cách nhanh chóng nhất có thể. Do bởi thái độ như vậy, vị ấy sẽ tự khiến mình không thể kiểm soát được sự xuất hiện trở lại cũng như sự phát triển của các lỗi lầm không mong muốn này.

Ngược lại, các phẩm tính tốt, đặc biệt là những phẩm tính tốt nhưng vẫn còn đang yếu ớt ở trong tâm, lại cần nhận được một sự chú ý hoàn toàn và trọn vẹn khi chúng xuất hiện. Nó sẽ khuyến khích sự phát triển của chúng. Điều này cho thấy rằng, sự chú ý tới hay việc nhớ lại các phẩm tính tốt của một thiền sinh thường xuyên bị bỏ qua.

Cả hai sự thiếu sót này sẽ được khắc phục bằng pháp Quán tâm.

Trong thiền chánh niệm, pháp Quán tâm sẽ giúp đánh giá sự tiến bộ hay thất bại của thiền sinh (ví dụ, tâm có định hay không). Hơn nữa, các phát biểu đơn thuần được đưa ra trong pháp Quán tâm sẽ giúp ích trong việc đối trị với những sự gián đoạn và những xáo trộn khác xảy ra trong quá trình hành thiền. Ví dụ, nếu có một sự sân giận khởi lên do bởi tiếng động ồn ào quấy rầy, câu phát biểu đơn giản “tâm có sân” thường có thể làm tan biến cảm giác cấu kỉnh, thay thế trạng thái cảm xúc bồn chồn bằng một trạng thái không cảm xúc của sự tự thẩm xét. Một quy trình như vậy cũng sẽ chuyển hướng sự chú ý ra khỏi sự xáo động ban đầu (tiếng ồn) và chuyển hướng tâm quay trở về với các đề mục ở bên trong nội tâm, thay vì hướng ra các đề mục ở bên ngoài.

Cũng tương tự như với các trường hợp khác đã trình bày, ở đây chúng ta lại thấy được bằng cách nào mà việc ghi nhận thuần túy, một phương tiện duy nhất và đơn giản, lại có thể đem lại được nhiều lợi ích mang tính tỉnh thức trong nhiều lĩnh vực ứng dụng khác nhau.

IV. Quán pháp (Dhammānupassanā)

Khi thực hành thường xuyên pháp quán niệm cuối cùng này trong Tứ niệm xứ, các đối tượng của tâm sẽ dần dần khoác lên mình dáng dấp tư tưởng của Pháp theo như lời dạy của Đức Phật về chân lý và giải thoát (ở đây, chữ *ḍhammā* mang nghĩa cụ thể là các đối tượng của tâm, nghĩa là nội dung của suy nghĩ). Với mục đích đó, năm bài thực hành trong phần này của bản kinh cung cấp một sự lựa chọn đầy đủ về các dáng dấp tư tưởng, các thuật ngữ giáo lý phù hợp với tri kiến đúng đắn, và sẽ tạo cho tâm một khuynh hướng tự nhiên hướng đến mục tiêu giải thoát. Chúng cần được thấm nhuần càng nhiều càng tốt vào những mô hình tư tưởng xảy ra trong cuộc sống hàng ngày, và nên thay thế cho những khái niệm không thể trụ vững được trước sự xem xét kỹ lưỡng của Chánh kiến cũng như những khái niệm bị dính quá chặt với những quan điểm và mục đích xa lạ với Con đường chánh niệm.

Bài thực hành đầu tiên đối trị với năm chướng ngại chính cản trở sự phát triển tinh thần — năm triền cái (*nīvaraṇa*). Bài thực hành thứ tư đề cập đến bảy yếu

tổ dẫn đến giác ngộ (thất giác chi - *bojjhaṅga*). Nói một cách khác, hai bài thực hành này lần lượt đối trị tương ứng với các phẩm tính của tâm cần phải loại bỏ và các phẩm tính của tâm cần đạt được trên con đường phát triển tâm linh. Ngoài ra, những phẩm tính khác của tâm cần phải loại bỏ cũng được chỉ ra trong bài thực hành thứ ba (quán niệm về sáu căn, sáu giác quan), được gọi là kiết sử (các xiềng xích trói buộc ở trong tâm, các phiền não ở trong tâm — *saṃyojana*).

Phần đầu tiên của bài tập thứ nhất và thứ tư thuộc về pháp hành ghi nhận thuần túy. Nội dung của các phần thực hành này chỉ ngắn gọn như sau: Khi một trong các triền cái hoặc chi phần giác ngộ hiện diện hay vắng mặt ở trong tâm của thiền sinh, vị ấy cần ý thức, hay biết một cách đầy đủ về sự kiện đó. Tương tự như vậy, ghi nhận thuần túy cũng được hướng dẫn như sau trong bài thực hành thứ ba: “... và *phiền não* nào *sinh khởi lên* tùy thuộc vào cả *bai* (ví dụ như, mắt và hình dáng / màu sắc), vị ấy tuệ tri như vậy.”

Tất cả ba đoạn hướng dẫn thực hành được đề cập ở trên đưa ra một tuyên bố ở mức thô nhất về tình trạng của ý thức ở hiện tại, mà nói một cách chính xác thì đó là những nhiệm vụ của pháp Quán tâm. Ở đây, chúng có vai trò như là một sự chuẩn bị không thể thiếu được cho giai đoạn thứ hai của cả ba bài tập này. Ở giai đoạn thứ hai, một sự thẩm tra có chủ đích và kỹ càng của tỉnh giác sẽ được sử dụng cho các nhiệm vụ sau: (1) Tránh né, tạm thời khắc chế và cuối cùng

là loại bỏ các triền cái và kiết sử tương ứng trong tâm, (2) Tạo ra và phát triển các yếu tố, chi phần dẫn đến giác ngộ. Đối với cả hai nhiệm vụ tiêu cực và tích cực này, một sự hiểu biết sâu sắc về các điều kiện dẫn đến sự sinh khởi hoặc không sinh khởi của các trạng thái tâm tương ứng là điều không thể thiếu được. Trong bản kinh, việc thẩm tra các điều kiện này được đề cập một cách tổng quát như sau: *“Vị ấy biết rõ trong điều kiện nào thì triền cái, phiền não, hay một chi phần giác ngộ,... chưa sinh nay sinh khởi.”*

Một số điều kiện chủ yếu để sinh khởi hoặc không sinh khởi các tâm này sẽ được tìm thấy trong chú giải tương ứng của các đoạn kinh (29, 31, 33). Chúng cũng được mô tả chi tiết hơn trong chú giải bản kinh của Ngài Buddhaghosa.

Tuy nhiên, chỉ với mỗi kiến thức lý thuyết về những “điều kiện” này mà thôi thì không đủ. Bằng việc thực tế quan sát các kiết sử, phiền não hoặc các chi phần giác ngộ cụ thể ở bên trong tâm của mình, thiền sinh sẽ dần dần thu thập được thông tin về các hoàn cảnh ở bên ngoài và bên trong hỗ trợ hoặc ngăn cản sự sinh khởi và không sinh khởi của các phẩm tính của tâm này. Những hoàn cảnh này có thể khác nhau tùy theo từng cá nhân và thường thì thiền sinh không có được một nhận thức đầy đủ rằng, có những tình huống điển hình đặc biệt thuận lợi cho sự sinh khởi hoặc không sinh khởi các phẩm tính tích cực và tiêu cực đó. Việc thường xuyên làm quen với chúng thông qua quan sát

sẽ giúp thiền sinh tránh được các tình huống bất lợi cũng như tạo ra các tình huống thuận lợi. Đó là một sự hỗ trợ đáng kể trên con đường phát triển sự hiểu biết về tâm.

Bài thực hành thứ nhất, thứ tư và phần hai của bài thực hành thứ ba liên quan đến kiến thức về tâm và việc phát triển tâm.

Bài thực hành thứ hai, thứ ba (phần đầu) và thứ năm, đề cập đến năm loại chấp thủ vào ngũ uẩn (*upādāna-kkhandha*), sáu căn — sáu giác quan (*āyatana*) và Tứ diệu đế (Bốn sự thật cao thượng — *sacca*) bao trùm toàn bộ thực tại — mỗi thứ theo cách riêng của nó, cũng như từ các góc độ khác nhau.

Ba bài thực hành này cho phép thiền sinh biến các kinh nghiệm hằng ngày của vị ấy, mà theo thói quen sẽ tham chiếu đến một cái tôi không tồn tại, trở nên phù hợp hơn với bản chất đích thực của tự nhiên, nghĩa là không có một điều gì là tĩnh, là vĩnh viễn, là cá nhân hay không cá nhân. Ở đây, ngôn ngữ quy ước thông thường (*voḥāra* hoặc *sammuti*) đặt trên cơ sở của niềm tin vào một cái ngã thường còn sẽ được chuyển đổi thành các thuật ngữ “tuyệt đối” hay thực tế (*paramattha*) của Pháp. Bằng cách đó, những trải nghiệm đơn lẻ trong cuộc sống có thể được đưa vào mối quan hệ với Pháp nói chung, và có thể được gán cho các vị trí thích hợp trong hệ thống giáo lý.

Dành riêng cho việc ứng dụng pháp Quán pháp như được trình bày ở trên, chú giải bản kinh đưa ra một ví dụ mà càng lúc sẽ càng trở nên ấn tượng hơn, khi thường xuyên được lặp đi lặp lại. Sau khi đã giải thích đầy đủ từng bài thực hành, chú giải bản kinh luôn liên hệ chúng với bốn sự thật cao thượng (Tứ diệu đế). Ví dụ như: “Ở đây, khổ chính là sự chú ý đang nắm giữ hơi thở vào-ra. Nguồn gốc của khổ là do tham ái đi liền trước sự chú ý ở trên và nguyên nhân tạo nên sự tham ái đó. Khi cả hai điều này không xảy ra thì đó là sự đoạn diệt của khổ. Con đường thanh tịnh để hiểu rõ khổ đau, từ bỏ nguồn gốc của khổ đau, lấy việc đoạn diệt khổ đau làm mục đích là con đường diệt khổ.”

Đây là một minh họa rất nổi bật về cách mà pháp Quán pháp có thể và nên được áp dụng vào trong cuộc sống hàng ngày: Nếu hoàn cảnh cho phép thiền sinh chú ý một cách chánh niệm và sâu sắc đến bất cứ sự kiện lớn hay nhỏ nào xảy ra, vị ấy cần liên hệ nó với Tứ diệu đế. Bằng cách đó, vị ấy sẽ tiến gần hơn đến định đề rằng, cuộc sống phải hòa làm một với việc thực hành tâm linh và việc thực hành tâm linh trở thành cuộc sống trọn vẹn của vị ấy. Như vậy, thế giới của các trải nghiệm thông thường (mà thường là quá ồn ào và chỉ luẩn quẩn xung quanh việc nắm chặt hoặc từ chối về mặt thể chất và tinh thần, nhưng lại hoàn toàn xa lạ đối với ngôn ngữ của tuệ giác giải thoát) sẽ ngày càng trở nên “rõ ràng” và gợi mở hơn đối với tiếng nói bất diệt của Pháp.

Ba pháp quán niệm làm việc với tâm, bao gồm Quán thọ, Quán tâm và Quán pháp đều cùng hội tụ về khái niệm trọng tâm của Pháp: *Anattā* (vô ngã), cũng giống như với pháp Quán thân. Toàn bộ bản kinh Tứ Niệm Xứ có thể được coi là một bộ chỉ dẫn toàn diện cả về mặt lý thuyết lẫn thực hành để chứng ngộ chân lý giải thoát Vô ngã (*Anattā*), bao gồm hai khía cạnh: Không có cái tôi và tánh không (bản chất trống rỗng). Các chỉ dẫn được cung cấp bởi kinh Tứ Niệm Xứ không những mang lại hiểu biết sâu sắc và thấu đáo về chân lý Vô ngã, mà còn mang lại một hình dung trực tiếp về chân lý đó, được chứng minh rõ ràng thông qua các bài thực hành. Chỉ riêng điều đó thôi cũng đã mang lại một năng lực mạnh mẽ để chuyển hoá cuộc sống và vượt lên trên số phận.

4. Tu tập tâm

Tu tập tâm và tu dưỡng trái tim

Pháp hành Tứ niệm xứ, sự huấn luyện (tâm) bằng phương tiện chánh niệm, là phương cách tu tập tâm theo ý nghĩa cao nhất của nó. Tuy nhiên, từ bản kinh cũng như từ các phần đã được trình bày ở trên, có lẽ một số độc giả có thể có ấn tượng ban đầu rằng, đó là một bài giảng khá là tri thức, khô khan và buồn tẻ, bàng quang đến đạo đức và bỏ qua việc tu dưỡng trái tim. Mặc dù hy vọng rằng một lối sống ấm áp trong khuôn khổ tỉnh giác của Tứ niệm xứ sẽ không bị mọi người bỏ sót, chúng tôi sẽ dành một vài lời về sự phản đối này.

Đức Phật đã nhiều lần nhấn mạnh sâu sắc rằng, giới là một nền tảng không thể thiếu cho bất cứ một sự phát triển và tăng trưởng tinh thần nào. Điều này giải thích cho sự nhầm tưởng ở trên rằng: Pháp hành Tứ niệm xứ bỏ qua khía cạnh đạo đức. Sự thật này được hiểu rõ bởi các học trò của Đức Phật và không cần phải được đề cập lại ở trong bản kinh dành riêng cho một chủ đề đặc biệt — chánh niệm. Tuy nhiên, để phản hồi lại các nghi ngờ và phản đối về khía cạnh này, chúng tôi sẽ thêm vào một vài ghi chú ở đây.

Đạo đức, thứ sẽ điều chỉnh các mối quan hệ giữa một cá nhân và những người xung quanh, cần phải được hỗ trợ và bảo vệ bởi giới luật, quy tắc và luật pháp trong thế giới của chúng ta. Nó cũng cần phải được giải thích một cách hợp lý bằng lẽ thường cũng như bằng triết lý. Tuy nhiên, cội rễ đáng tin cậy nhất của đạo đức lại nằm ở sự tu dưỡng thật sự của trái tim. Trong Phật pháp, sự tu dưỡng của trái tim này có một vị trí nổi bật và được thể hiện một cách lý tưởng trong bốn trạng thái tâm cao thượng (tứ vô lượng tâm — *brahma-vihāra*), hay còn được gọi là những nơi chốn thiêng liêng của tâm bao gồm: từ, bi, hỷ và xả. Một tâm từ vô ngã và không biên giới là nền tảng của ba tâm cao thượng còn lại cũng như là nền tảng cho bất kỳ nỗ lực nào nhằm nâng cao tâm thức. Cũng vì lý do này mà trong pháp hành Tứ niệm xứ, nhiệm vụ chính của chánh niệm là phải canh chừng để không có hành động, lời nói hoặc suy nghĩ nào đi ngược lại với tinh thần của một tâm từ không biên giới này (*mettā*). Việc gieo trồng tâm từ không bao giờ được phép vắng mặt trên con đường của người đệ tử. “*Hãy duy trì chánh niệm (về tâm từ)*”, là lời dạy trong bản kinh cổ *Mettā Sutta* (Kinh Từ bi), hay còn được gọi là “Bài hát của từ tâm”.

Ngoài ra, dưới đây là những lời dạy của Đức Phật mà một lần nữa kết nối tâm từ với pháp hành Tứ niệm xứ:

“*Này các Tỳ-khưu, như đệ tử Medakathàlikà đã nói với thầy của ông ấy: ‘Tôi sẽ hộ trì cho mình’, tức là niệm xứ cần phải*

thực hành. Đây các Tỳ-khưu, ‘Chúng ta sẽ hộ trì người khác’, tức là niệm xứ cần phải thực hành. Trong khi hộ trì cho mình, đây các Tỳ-khưu, là hộ trì người khác. Trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình.

Và đây các Tỳ-khưu, thế nào trong khi hộ trì cho mình, là hộ trì người khác? Chính do sự thực hành (àsevanàya), do sự tu tập (bhàvanàya), do sự làm cho sung mãn. Như vậy, đây các Tỳ-khưu, trong khi hộ trì cho mình, là hộ trì người khác.

Và đây các Tỳ-khưu, thế nào trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình? Chính do sự kham nhẫn, do sự vô hại, do lòng từ, do lòng ái mẫn. Như vậy, đây các Tỳ-khưu, trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình.”

Tương Ưng Bộ Kinh (Saṃyutta Nikāya 47, 19)²³

Thông điệp về sự tự giải thoát

Trong phần đầu của cuốn sách này, pháp hành thiền chánh niệm được gọi là “thông điệp về một lối thoát”. Bây giờ, sau tất cả những gì đã được trình bày, có lẽ nó nên được mô tả một cách chính xác hơn như là “thông điệp về sự tự giải thoát”. Trong thực tế thì việc tự thân giải thoát là cách thức hiệu quả nhất để hỗ trợ bản thân mình. Mặc dù sự giúp đỡ do người khác đưa ra (thông qua các chỉ dẫn, lời khuyên, sự cảm thông, các hỗ trợ thực tế hay các sự cho đi hào phóng về mặt

²³ Tham khảo bản dịch Việt của Hoà thượng Thích Minh Châu tại đường dẫn: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

vật chất) có thể có một tầm quan trọng quyết định đối với cá nhân người đang cần nó, tuy nhiên, để có thể biến mọi thứ thật sự trở thành một sự hỗ trợ hữu hiệu thì sẽ luôn cần đến phần đóng góp to lớn của năng lực “tự giải thoát”, là khả năng sẵn sàng chấp nhận và sử dụng mọi tài nguyên một cách hợp lý.

*“Tự ta gây ác nghiệp.
Tự ta nhiễm cấu trần,
Tự ta tránh ác nghiệp,
Tự ta tịnh thân tâm.
Nhiễm tịnh do ta cả.
Không ai thanh tịnh ai.”*

Kinh Pháp cú, phẩm 165

*“Người bầy nhiệt tâm làm,
Như Lai chỉ thuyết dạy.”*

Kinh Pháp cú, phẩm 276

Ngoài việc chỉ ra một cách rõ ràng con đường giải thoát, thông điệp về việc có một lối thoát phải được coi là tin vui thực sự đối với một thế giới đang vướng mắc khắp nơi trong các mối quan hệ do chính nó tạo ra. Nhân loại có những lý do chính đáng để tuyệt vọng đối với bất kỳ một sự hỗ trợ nào. Do bởi, điều mọi người thường làm chỉ là cố gắng nói lỏng xiềng xích ở nơi này hay nơi kia, và kết quả duy nhất có được từ hành động đó là gông cùm lại còn cắt sâu hơn vào da thịt ở một nơi khác. Tuy nhiên, có một lối thoát và nó đã được tìm thấy bởi Chư Phật và các đệ tử của các

Ngài, những vị đã đạt đến sự viên mãn của giáo lý. Đối với những ai mà “mắt không hoàn toàn bị bụi che”, họ sẽ không nhầm lẫn những Đấng giác ngộ này với những người chỉ đưa ra các lời dạy không hoàn chỉnh, mang tính chất “sửa chữa” triệu chứng, và do đó không mang lại hiệu quả. Những Đấng trợ giúp chân chính được nhận diện thông qua sự hài hoà và cân đối, sự nhất quán và tự nhiên, sự đơn giản và sâu sắc một cách phi thường của họ, thể hiện qua lời dạy cũng như trong thực tế cuộc sống của các Ngài. Các Ngài được nhận ra bởi nụ cười ấm áp của hiểu biết, của lòng trắc ẩn và của sự đảm bảo, những nụ cười luôn nở trên môi họ và truyền cảm hứng cho một sự tự tin sẽ phát triển vượt lên trên tất cả mọi nghi hoặc trên đời.

Nụ cười của sự đảm bảo này trên khuôn mặt của Đức Phật dạy rằng: *“Con cũng có thể thành đạt đạo quả! Những cánh cửa dẫn đến bất tử đang rộng mở!”*. Ngay sau khi Đức Phật bước qua những cánh cửa Giác ngộ này, Ngài đã tuyên bố rằng:

*“Cũng giống như ta
người đã đạt đến sự tận diệt của nhiễm ô,
Các vị thánh sẽ chiến thắng.”*

Công việc “chỉ đường” đến mục tiêu cao thượng của Đức Phật không được thực hiện với một sự thờ ơ lạnh lùng. Nó không chỉ đơn thuần là một ngón tay chỉ đường tình cờ, cũng không phải là một mảnh giấy vẽ một bản đồ phức tạp, đính kèm với các kiến thức

kinh sách khó hiểu, được ném vào tay những ai đang cần một sự hướng dẫn và cần một người thầy có kinh nghiệm. Người lữ khách không bị bỏ mặc với những công cụ nghèo nàn của mình (theo như hiểu biết hiện tại của họ) để bước đi trên đường với một cơ thể tiêu tụy và một tâm trí bối rối. Việc “chỉ đường” của Đức Phật bao gồm việc chỉ ra “tài nguyên” cần thiết cho cuộc hành trình dài đó trong sự sững sờ không nói nên lời của người lữ khách. Bởi vì, trên thực tế thì đó là “tài nguyên” luôn được vị ấy mang theo bên mình mà không hề hay biết. Hết lần này đến lần khác, Đức Phật đã tuyên bố một cách mạnh mẽ rằng, thiền sinh hoàn toàn sở hữu đủ mọi tài nguyên cần thiết để tự giải thoát chính mình.

Điều đơn giản nhất nhưng cũng lại là toàn diện nhất mà Ngài dạy về các tài nguyên này là pháp hành thiền Tứ niệm xứ. Bản chất của nó có thể được gói gọn chỉ trong vài chữ sau: “*Hãy chánh niệm!*”. Điều đó có nghĩa là: *Hãy chánh niệm về tâm của chính mình!* Tại sao lại là như vậy? Tâm chứa đựng tất cả: Khổ đau và nguồn gốc của nó, cũng như sự đoạn diệt của khổ đau và con đường đi đến sự diệt khổ. Điều gì sẽ chiếm ưu thế trong tâm của chúng ta là tùy thuộc vào cái tâm của chính mình, tùy thuộc vào hướng đi mà dòng tâm thức đang tiếp nhận ở ngay trong khoảnh khắc hiện tại này, thông qua các hoạt động của tâm mà chúng ta đang đối diện.

Pháp hành thiền Tứ niệm xứ, luôn luôn đối phó với

khoảnh khắc hiện tại quan trọng này của hoạt động tâm trí, chắc chắn phải là giáo lý về sự tự nương tựa vào chính bản thân mình. Nhưng *sự tự nương tựa* này cần phải được phát triển dần dần. Bởi vì, do không biết cách sử dụng tâm mình như là công cụ để làm việc với tâm mà chúng ta đã trở nên quá quen thuộc với việc dựa dẫm vào người khác cũng như dựa dẫm vào chính các thói quen của mình. Kết quả là trên thực tế, cái công cụ tuyệt vời này — tâm của chính mình — đã trở nên không đáng tin cậy, vì đã bị bỏ mặc và không được chú ý đến. Do đó, con đường dẫn đến sự tự nương tựa vào chính mình mà pháp hành thiền Tứ niệm xứ đưa ra bắt đầu chỉ với những điều rất đơn giản đến nỗi ngay cả những người thiếu tự tin nhất cũng có thể làm được.

Một cách đơn giản phù hợp với giáo lý được tuyên bố là Con đường độc nhất — pháp hành Tứ niệm xứ thực ra bắt đầu chỉ với một trong những chức năng cơ bản nhất của tâm, *sự chú ý* hay chánh niệm sơ khởi ban đầu. Điều này thực ra quá đối gần gũi và quen thuộc đến nỗi, nếu muốn, mọi thiền sinh đều có thể dễ dàng dựa vào đó để bước đi những bước chân đầu tiên trên con đường tự nương tựa vào chính mình. Những đối tượng ban đầu của sự chú ý cũng khá là quen thuộc: Chúng là *các công việc và hoạt động gần gũi xảy ra trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta*. Điều chánh niệm sẽ làm là đưa chúng ra khỏi các lối mòn quen thuộc và phân loại chúng nhằm thẩm tra một cách kỹ càng hơn và rồi cải thiện chúng.

Nhờ vào sự chú ý cẩn thận, kỹ lưỡng và thận trọng mà thiền sinh sẽ gặt hái được ngay *những cải thiện rõ ràng trong công việc hàng ngày*. Điều đó lại tiếp tục khuyến khích thêm cho thiền sinh trong hành trình tìm kiếm sự tự nương tựa vào chính mình.

Tình trạng của tâm sẽ được cải thiện một cách đáng kể, và cùng lúc, tác dụng làm tĩnh lặng của các hành động và suy nghĩ tự chủ sẽ mang an lạc và hạnh phúc đến những nơi mà trước đây chỉ có sự bất mãn, buồn phiền và cấu kỉnh thống trị.

Nếu gánh nặng cuộc sống hàng ngày được giảm bớt ở một mức độ nào đó theo cách như vậy thì đó là một bằng chứng hữu hình cho khả năng làm giảm bớt khổ đau của pháp hành Tứ niệm xứ. Tuy nhiên, kết quả ban đầu này là phù hợp với Pháp chỉ khi nó được xem là “lợi ích ở thời điểm bắt đầu” (*ādi-kalyāṇa*). Những kết quả cao cấp hơn — những lợi ích ở đoạn giữa và đoạn cuối của con đường — sẽ đi liền theo sau đó và cần phải được thiền sinh thiết tha mong mỏi.

Trong quá trình tiếp tục thực hành, những điều nhỏ bé trong cuộc sống thường nhật sẽ trở thành những vị thầy của trí tuệ vĩ đại, dần dần phát lộ chiều kích sâu sắc của chính những điều tưởng như là nhỏ bé này. Khi thiền sinh dần dần học được cách để hiểu ngôn ngữ của chúng thì các khía cạnh thâm thúy của Pháp cũng sẽ đi vào phạm vi kinh nghiệm trực tiếp của vị

ấy. Và do đó, niềm tin vào chính cái tâm này của mình cũng như sức mạnh của những nguồn lực bị giấu kín trong tâm sẽ tăng trưởng.

Với các hướng dẫn nhận được trực tiếp từ chính cuộc sống như vậy, thiền sinh sẽ dần dần học được cách loại bỏ những dẫn vật tinh thần và các suy nghĩ phức tạp không cần thiết. Khi thấy cuộc sống trở nên rõ ràng và dễ dàng đến thế nào nhờ vào tác dụng chọn lọc và kiểm soát của chánh niệm, thiền sinh cũng sẽ dần dần học được cách đối phó với những rắc rối không cần thiết xảy ra trong cuộc sống thực tế của mình, bị gây ra do bởi sự tồn tại một cách thiếu suy nghĩ của các thói quen và ham muốn.

Pháp hành Tứ niệm xứ khôi phục lại *sự đơn giản* và *tự nhiên* cho cái thế giới đang ngày càng trở nên phức tạp, rắc rối và phụ thuộc vào các thiết bị nhân tạo này. Nó dạy những đức tính của sự đơn giản và tự nhiên này chủ yếu là vì lợi ích vốn có của nó, nhưng cũng là để hỗ trợ cho nhiệm vụ tự giải thoát về mặt tâm linh của thiền sinh được dễ dàng hơn.

Chắc chắn rằng, thế giới này của chúng ta rất phức tạp về mặt bản chất, nhưng nó không cần cứ phải phát triển phức tạp lên hơn nữa một cách vô tận, và cũng không cần phải phức tạp và khó hiểu như những gì đã được tạo ra do bởi sự thiếu khéo léo, sự ngu dốt, sự mê đắm và sự tham lam không được tiết chế của con người. Tất cả các phẩm chất tâm khiến cho cuộc sống

ngày càng phức tạp đó đều có thể được giải quyết một cách hiệu quả bằng cách huấn luyện tâm mình với phương tiện là chánh niệm.

Pháp hành Tứ niệm xứ dạy cho thiền sinh cách đối phó với tất cả những sự phức tạp khó hiểu này trong cuộc sống của vị ấy và các vấn đề của nó, mà trước tiên là bằng cách ban cho vị ấy *khả năng thích ứng* và sự mềm dẻo của tâm, khả năng phản ứng nhanh nhạy trong các tình huống thay đổi, và “sự khéo léo trong việc sử dụng các phương tiện phù hợp” (áp dụng *thích nghi tinh giác*). Và kể cả đối với một mức độ phức tạp tối thiểu *không thể nào giảm thêm được* trong cuộc sống thì nó cũng vẫn có thể được làm chủ một cách hiệu quả với sự hỗ trợ của chánh niệm ở một mức độ hợp lý. Để làm điều đó, chánh niệm dạy thiền sinh cách giữ cho mọi việc (cả trong phạm trù thể tục lẫn đạo đức) được ngăn nắp mà không bị dang dở và tồn đọng. Nó dạy cách sử dụng và duy trì quyền kiểm soát, cách sắp xếp, phối hợp vô số các sự kiện khác nhau trong cuộc đời, và cách để điều chỉnh chúng hướng tới một mục đích mạnh mẽ và cao thượng.

Đối với năng lực làm giảm bớt sự phức tạp ở trong tâm, pháp hành Tứ niệm xứ đề cao lý tưởng về sự đơn giản của các tham muốn. Việc nhấn mạnh mức độ lý tưởng này trong thời điểm hiện tại là rất cấp bách, trước xu hướng nguy hiểm của thế giới hiện đại trong việc tạo ra, tuyên truyền, và “điều kiện hoá” cho những tham muốn bất tận. Kết quả của xu hướng đó

như đang thể hiện trong đời sống xã hội cũng như kinh tế chỉ là nguyên nhân thứ yếu của chiến tranh, trong khi gốc rễ của nó — lòng tham — mới là một trong những nguyên nhân chính. Vì lợi ích vật chất và tinh thần của nhân loại, chúng ta bắt buộc phải kiểm soát sự phát triển đó. Còn đối với vấn đề cụ thể của chúng ta ở đây — sự tự giải thoát mình về mặt tâm linh — thì làm sao để tâm trí của thiền sinh trở nên tự lực được nếu chính nó cứ mãi đầu hàng trước các công việc cực nhọc vô tận và mệt mỏi phục vụ cho những nhu cầu tưởng tượng ngày càng tăng lên, mà điều đó lại còn kéo theo thêm sự phụ thuộc ngày càng tăng lên vào người khác? Một cuộc sống đơn giản cần phải được gieo trồng, bởi vì sự tốt đẹp vốn có của chính nó và bởi vì sự tự do mà nó mang lại.

Bây giờ, chúng ta hãy cùng lướt qua những rắc rối ở *bên trong tâm* mà chúng ta có thể tránh được, hay ít ra là một vài thứ mà chúng ta có thể tránh được. Ở đây, pháp hành Tứ niệm xứ dạy cách để kiểm soát và cải thiện công cụ chính yếu của con người — tâm trí — và nó cũng chỉ ra mục đích đúng đắn trong việc sử dụng công cụ đặc biệt này.

Nguồn gốc thường xuyên gây nên các rắc rối ở *bên trong tâm* mình cũng như ở *bên ngoài* là các *sự can thiệp* không cần thiết và không đáng có. Một người thực sự có chánh niệm trước hết sẽ chỉ luôn lo cho tâm của chính mình mà thôi. Mong muốn can thiệp sẽ được kiểm chế một cách hiệu quả bằng việc luyện tập

thói quen ghi nhận thuần túy, là điều hoàn toàn đối lập với sự can thiệp. Sau đó, tỉnh giác với vai trò hướng dẫn đưa ra các hành động thận trọng sẽ xem xét cẩn thận mục đích và tính phù hợp của một hành động can thiệp có chủ đích, và đa phần sẽ khuyên bạn nên từ bỏ sự can thiệp.

Nguồn gốc kế tiếp của rất nhiều sự rắc rối ở bên trong tâm là do bởi *các thái độ cực đoan* của tâm cũng như do bởi cách xử lý thiếu khôn ngoan đối với các cặp đối lập khác nhau đang vận hành cuộc sống này. Đầu hàng trước những thái độ cực đoan dưới bất kỳ hình thức nào cũng sẽ hạn chế quyền tự do hành động và suy nghĩ, cũng như khả năng hiểu biết thực sự của bất cứ ai. Nó làm giảm thiểu tính độc lập và các cơ hội để tự giải thoát chính mình một cách hiệu quả trên phương diện thực tế cũng như tinh thần. Do thiếu hiểu biết về quy luật vận hành của các cặp đối lập, hoặc do chỉ đứng về phía một trong hai thái cực trong những cuộc xung đột bất tận của chúng, thiện sinh trở thành một con tốt bất lực giữa các chuyển động lặp đi lặp lại của các thái cực này. Pháp hành Tứ niệm xứ là con đường vượt lên trên và vượt ra khỏi các sự cực đoan và đối lập, là sự thể hiện con đường trung đạo của Đức Phật. Nó điều chỉnh sự phát triển một chiều bằng cách lấp đầy các phần thiếu sót cũng như làm giảm bớt những phần dư thừa. Nó làm thâm nhuần ý thức về sự cân đối, và tạo nên mong muốn đạt được sự hài hòa và cân bằng, mà thiếu nó thì không thể có được sự tự lực lâu dài cũng như sự tự giải thoát hiệu

quả cho thiền sinh.

Một ví dụ minh họa là hai loại tính cách trái ngược nhau được phát biểu và trình bày tỉ mỉ bởi nhà tâm lý học Carl Jung: Người hướng nội (hướng vào bên trong) và người hướng ngoại (hướng ra bên ngoài). Hai xu hướng tâm lý đối lập này cũng phần nào bao gồm các sự đối lập về những tính cách khác nhau như: Trầm tư và năng động, đơn độc và hoà đồng,... Đặc tính trung đạo được ăn sâu vào pháp hành thiền Tứ niệm xứ đến nỗi trên thực tế thì phương pháp này có khả năng thu hút cũng như bù đắp cho cả hai đầu đối lập.

Khi mới bắt đầu hành thiền chánh niệm, thiền sinh sẽ thường đau đớn nhận ra những sự khác biệt đôi khi thật là quá lớn của các trạng thái tâm của mình, trong cuộc sống bình thường cũng như trong thời gian ngắn ngủi dành cho việc thực hành tâm linh. Bằng việc tu tập thiền Tứ niệm xứ, những khoảng cách khác biệt trong tâm đó sẽ được thu hẹp lại và cuối cùng là bị xoá bỏ nhờ vào sự hoà nhập dần dần giữa các hoạt động thường nhật và việc thực hành, điều sẽ mang lại lợi ích cho cả hai. Nỗi lòng do bởi các sự khác biệt trong tâm như được đề cập ở trên cũng như do bởi thất bại trong các nỗ lực bỏ ra, nhiều người đã rời bỏ con đường tu dưỡng tinh thần, rời bỏ con đường tự giải thoát tâm mình và họ cũng đầu hàng trước những tín điều dạy rằng, con người chỉ có thể được cứu rỗi nhờ ân sủng. Điều này lại khó có thể xảy ra đối với

những ai thực hành pháp hành thiền Tứ niệm xứ, pháp hành của sự tự lực và tự giải thoát.

Một nguồn gốc khác của các rắc rối ở bên trong tâm là sự ảnh hưởng mạnh mẽ và không thể dự đoán trước được của *tiềm thức*. Tuy nhiên, với pháp hành ghi nhận thuần túy thì một sự tiếp xúc tự nhiên, gần gũi và “thân thiện” hơn với tiềm thức sẽ mang lại lợi ích, nhờ vào sự “thân thuộc” ngày càng gia tăng đối với những rung động vi tế nhất trên cơ thể cũng như trong tâm, cùng lúc được hỗ trợ bởi thái độ “chờ đợi và lắng nghe” vốn dĩ tránh né mọi sự can thiệp thô thiển và có hại tới thế giới của tiềm thức. Bằng cách đó và nhờ vào sự lan toả chậm rãi nhưng vững vàng của chánh niệm mà tiềm thức sẽ trở nên “ăn khóp” và dễ kiểm soát hơn, tức là có thể được phối hợp và hữu ích đối với các xu hướng thống trị của hữu thức. Việc giảm thiểu các yếu tố không thể dự đoán trước cũng như không thể kiểm soát được có nguồn gốc từ tiềm thức sẽ giúp sự tự chủ có được một nền tảng an toàn hơn.

Với tinh thần tự chủ của nó, pháp hành Tứ niệm xứ không đòi hỏi bất cứ một kỹ thuật cầu kỳ hay một phương tiện nào ở bên ngoài cả. Các hoạt động trong cuộc sống hàng ngày là nguyên liệu cho pháp hành. Nó không liên quan đến bất cứ một giáo phái hay nghi thức kỳ lạ nào, cũng như không ban cho thiền sinh “sự khai tâm” hay “kiến thức bí truyền” theo bất kỳ một cách nào khác ngoài sự tự giác ngộ.

Pháp hành thiền Tứ niệm xứ chỉ sử dụng các điều kiện bình thường trong cuộc sống mà không yêu cầu một cuộc sống hoàn toàn ẩn dật hoặc ở nơi tu viện, dù rằng các mong muốn và nhu cầu này có thể tăng lên đối với một số thiền sinh. Tuy nhiên, việc có được những khoảng thời gian độc cư ẩn dật là rất hữu ích để bắt đầu làm quen với việc thực hành nghiêm ngặt và có phương pháp, cũng như để đẩy mạnh tiến trình thực hành. Ở phương Tây cũng vậy, nên có những khoá thiền ẩn tu định kỳ trong một môi trường thích hợp. Ngoài giá trị của chúng đối với việc thực hành thiền tập nghiêm ngặt, bầu không khí của những “ngôi nhà tĩnh lặng” đó sẽ là nguồn tái tạo thể chất cũng như tinh thần sau những tác động tiêu cực của nền văn minh đô thị.

Pháp hành Tứ niệm xứ là con đường *tự giải thoát*. Được đặt trên nền tảng Định luật của nghiệp (nghĩa là chúng ta tự chịu trách nhiệm về hành động của mình) và trong khuôn khổ mục đích tối hậu đi cùng với sự trọn vẹn trong pháp hành của nó, pháp hành Tứ niệm xứ sẽ không phù hợp với niềm tin vào một sự cứu rỗi được uỷ nhiệm cho một đấng tối cao nào khác, vào một ân sủng cứu độ thiêng liêng, hay vào một hình thức trung gian thông qua các tu sĩ.

Pháp hành Tứ niệm xứ vượt thoát ra khỏi *mọi giáo điều*, khỏi mọi phụ thuộc vào một “sự mặc khải thiêng liêng”, hay bất kỳ một thể lực bên ngoài nào đối với

các vấn đề về tâm linh. Pháp hành Tứ niệm xứ chỉ dựa vào kiến thức trực tiếp được cung cấp bởi chính cái thấy trực tiếp của thiền sinh. Nó dạy cách để thanh lọc, mở rộng và đào sâu vào “sợi dây cốt” cốt lõi của kiến thức chân chính này — kinh nghiệm trực tiếp. Lời dạy của Đức Phật được các đệ tử của pháp hành Tứ niệm xứ nhận lãnh và trân quý như là những hướng dẫn đường đi chi tiết, được đưa ra bởi một bậc giác ngộ đã đi hết con đường, và do đó đáng được tin cậy. Tuy nhiên, liệu các chỉ dẫn này có thể trở thành tài sản tinh thần của một thiền sinh hay không sẽ chỉ phụ thuộc vào mỗi mức độ kiểm chứng bằng kinh nghiệm trực tiếp của chính vị ấy mà thôi.

Đặc tính tự nương tựa vào chính mình và tự giải thoát này của pháp hành Tứ niệm xứ được ghi chép lại trong các lời dạy của Đức Phật, vào những ngày cuối cùng trước khi Ngài nhập diệt, một sự kiện khiến các lời dạy ấy cần phải được đặc biệt nhấn mạnh ở đây:

“Vây, này Ānanda, hãy tự coi chính con là hải đảo (chỗ ẩn náu) của con, chính con là chỗ nương tựa của con. Không nên tìm nơi nương tựa ở bên ngoài. Hãy xem Giáo pháp là hải đảo của con. Giáo pháp là chỗ nương tựa của con. Không nên tìm nơi nương tựa ở bên ngoài. Này Ānanda, một thầy Tỳ-khưu phải sống bằng cách nào để coi chính mình là hải đảo, là chỗ nương tựa của mình, không tìm nơi nương tựa ở bên ngoài?”

Đây này, Ānanda, một thầy Tỳ-khưu sống chuyên cần tinh

tấn, suy ngẫm, thận trọng giác tỉnh, từ khước mọi tham ái trong thế gian, luôn luôn giữ chánh niệm nơi thân, thọ, tâm và pháp.

Dầu ngay trong hiện tại hay sau khi Như Lai nhập diệt, người nào sống đúng theo như vậy, xem chính mình là hải đảo của mình, là chỗ nương tựa của mình, không tìm nương tựa bất cứ nơi đâu ở bên ngoài, những vị Tỳ-khưu ấy sẽ đứng hàng đầu trong những người sống hoàn toàn theo Giới luật.²⁴

Kinh Đại niết bàn (Mabā-parinibbāna Sutta)

Các thiền sinh nghiêm túc sẽ đánh giá cao sự vững chãi trong những lời dạy cuối cùng này.

Sau khi thiền sinh đã có được thông tin về “Con đường” và “Mục đích”, phần còn lại được phát biểu một cách ngắn gọn và đúng đắn rằng, chỉ có hai nguyên tắc để vị ấy thành công trong pháp hành tâm linh của chính mình: “*Hãy bắt đầu!*” và “*Cứ tiếp tục!*”.

²⁴ Trích lại bản dịch từ cuốn Đức Phật và Phật Pháp của Đại Đức Narada.

5. Pháp hành thiền

Tứ niệm xứ của người Miến Điện

Mặc dù những đặc điểm nổi bật của pháp hành Tứ niệm xứ có vẻ rất đơn giản và rõ ràng sau khi thiền sinh đã nghe thấy hoặc đọc được về chúng, tuy nhiên những phương pháp thực hành phổ biến phần lớn vẫn còn khá mơ hồ. Ngay cả ở một số quốc gia Phật giáo, sự hiểu biết đúng đắn và pháp hành trong thực tế đã tụt hậu rất xa so với thái độ chủ yếu là sùng mộ và đánh giá cao Giáo pháp về mặt tri thức. Vào thế kỷ 20, tại Miến Điện đã có một sự thay đổi sâu rộng và một lần nữa chỉ ra một cách rõ ràng những đặc tính phi thường của pháp hành chánh niệm, được thực hiện bởi các vị sư với một tinh thần không ngừng tìm kiếm. Bằng nỗ lực thiền tập mãnh liệt của chính mình, các vị ấy đã giúp loại bỏ nhiều chướng ngại đối với hiểu biết cũng như pháp hành đúng đắn của thiền Tứ niệm xứ. Đã có rất nhiều vị sư như vậy ở Miến điện, và chẳng bao lâu nữa cũng sẽ có những vị như vậy ở các quốc gia khác đi theo họ với một nỗ lực nghiêm túc.

Vào khoảng đầu thế kỷ 20, với mong muốn thực sự chứng ngộ giáo lý đã học được, một tu sĩ Phật giáo người Miến Điện có tên là U Nārada đã háo hức tìm kiếm một hệ thống thực hành thiền tập có thể mang lại sự tiếp cận trực tiếp tới Mục tiêu Tối thượng mà không bị cản trở bởi những người xung quanh mình. Lang thang khắp đất nước Miến Điện, Ngài đi tìm gặp các thiền sinh đã được hướng dẫn những pháp hành thiền tập nghiêm ngặt. Tuy nhiên, Ngài đã không thể tìm được một sự hướng dẫn nào thoả mãn. Trong quá trình tìm kiếm của mình, khi đi đến các hang động thiền nổi tiếng trên những ngọn đồi Sagaing vùng Thượng Miến Điện, Ngài gặp được một vị sư được cho là đã thành tựu được thánh quả đầu tiên, nhập vào con đường thánh đạo cao thượng (*ariya-magga*), nơi mà những thành tựu cuối cùng của sự giải thoát tối thượng được đảm bảo. Sau khi đặt câu hỏi với bậc giác ngộ, Ngài U Nārada đã được hỏi lại như sau: “Tại sao ông lại tìm kiếm ở bên ngoài những lời dạy của Đạo sư? Chẳng phải là con đường độc nhất, pháp hành thiền Tứ niệm xứ, đã được Ngài tuyên bố hay sao?”

Ngài U Nārada đã tuân theo sự chỉ dẫn này, quay lại nghiên cứu kinh sách và các chú giải truyền thống kèm theo, suy ngẫm một cách sâu sắc về các lời dạy, và hăng hái dần thân vào việc thực hành những gì được dạy trong kinh. Và cuối cùng thì Ngài cũng đã hiểu được những đặc điểm nổi bật của pháp hành Tứ niệm xứ. Những kết quả đạt được từ sự thực hành

của chính bản thân mình đã thuyết phục Ngài rằng, Ngài đã tìm thấy điều mà mình đang mong mỏi tìm kiếm: Một phương pháp rõ ràng và hiệu quả để huấn luyện tâm trí nhằm đạt được đến sự chứng ngộ cao nhất. Từ kinh nghiệm của bản thân mình, Ngài đã phát triển các nguyên tắc cũng như các chi tiết của pháp hành, tạo cơ sở cho những người đi theo Ngài với tư cách là đệ tử trực tiếp hoặc gián tiếp của Ngài.

Trong cuốn sách này, chúng tôi đề xuất đặt tên cho phương pháp tu tập của Ngài U Nārada, mà trong đó các nguyên lý của pháp hành Tứ niệm xứ được áp dụng một cách rõ ràng tới tận gốc rễ, là “pháp hành thiền Tứ niệm xứ của người Miến Điện”. Việc gọi tên như thế không phải mang ý nghĩa rằng, đó là một phát minh của người Miến Điện mà là vì việc thực hành con đường cổ xưa này đã được hồi sinh một cách khéo léo và mạnh mẽ ở Miến Điện.

Các học trò của Ngài U Nārada đã truyền bá kiến thức về phương pháp của Ngài ở Miến Điện cũng như các quốc gia Phật giáo khác và nhiều thiền sinh đã thu được rất nhiều lợi lạc nhờ vào pháp hành này trong quá trình tiến bộ trên con đường thực hành chánh niệm. Đại lão hoà thượng U Nārada, được biết đến rộng rãi ở Miến Điện với tên gọi Ngài Jetavan (hay còn có tên là Ngài Mingun), viên tịch vào ngày 18 tháng 03 năm 1955, hưởng thọ 87 tuổi. Nhiều người tin rằng, Ngài đã thành tựu đạo quả cao quý tối thượng, thánh quả A-la-hán (*Arabatta*).

Có một điều khiến chúng ta hài lòng sâu sắc là ở Miến Điện ngày nay, việc thực hành và hướng dẫn pháp hành Tứ niệm xứ đang phát triển mạnh mẽ và mang lại một kết quả đáng kể, do đó tạo ra một sự đối nghịch nổi bật với làn sóng của chủ nghĩa duy vật đang dâng trào trên khắp thế giới. Ngày nay, pháp hành Tứ niệm xứ có tác động mạnh mẽ lên đời sống tôn giáo tại Miến Điện. Có rất nhiều trung tâm thiền tập trong nước, nơi hàng ngàn thiền sinh đã trải qua các khoá thực hành thiền Tứ niệm xứ nghiêm ngặt. Các khoá thiền này có sự tham gia của cả giới tu sĩ lẫn cư sĩ. Một dấu hiệu của trí tuệ trưởng thành là ngay sau khi đất nước giành được độc lập, chính phủ Miến Điện dưới sự lãnh đạo của Thủ tướng U Nu đã khuyến khích và hỗ trợ các trung tâm thiền này, đánh giá cao rằng những cái tâm đã được huấn luyện ở đó sẽ là một tài sản của đất nước trong bất kì lĩnh vực nào của cuộc sống.

Nổi bật trong số các vị thầy của pháp hành Tứ niệm xứ Miến Điện ngày nay là Ngài Đại trưởng lão Mahāsi Sayadaw (hay còn có tên là Đại trưởng lão U Sobhana). Thông qua những hướng dẫn trực tiếp trong các khoá thiền cũng như thông qua các cuốn sách và bài giảng của mình, Ngài đã đóng góp rất nhiều cho sự phát triển pháp hành thiền Tứ niệm xứ tại đất nước Miến Điện. Hàng ngàn thiền sinh đã gạt hái được lợi ích nhờ sự hướng dẫn đầy trí tuệ và kinh nghiệm của Ngài. Đàn ông cũng như phụ nữ, người

trẻ tuổi cũng như người lớn tuổi, người nghèo cũng như người giàu, người có học cũng như người chất phác, ít học hành đều đã thực hành thiền Tứ niệm xứ với sự nhiệt tình và nghiêm túc cao độ. Và kết quả đã thu được ở khắp mọi nơi.

Chủ yếu nhờ vào những nỗ lực của Ngài Đại trưởng lão Mahāsi Sayadaw và các đệ tử của Ngài mà pháp hành thiền Tứ niệm xứ của người Miến Điện đã lan rộng đến Thái Lan và Sri Lanka, và các công việc chuẩn bị để xây dựng một trung tâm thiền mới cũng đang được tiến hành tại Ấn Độ.²⁵

²⁵ Thời điểm cuốn sách này được viết và phát hành là vào những năm 60s của thế kỷ 20.

Các chỉ dẫn về pháp hành được dạy ở Miến Điện

Nhận xét chung

Phần dưới đây sẽ cung cấp các thông tin cụ thể của một khóa thiền nghiêm ngặt theo pháp hành thiền Tứ niệm xứ (Miến Điện). Khóa học được tổ chức tại “Thathana Yeiktha²⁶”, Rangoon (Miến Điện), dưới sự hướng dẫn của Ngài Đại trưởng lão Mahāsi Sayadaw²⁷.

Một khoá thiền tại Trung tâm thiền Thathana Yeiktha thường kéo dài từ một đến hai tháng. Sau thời gian đó, thiền sinh phải tiếp tục thực hành ở nhà, thích ứng với điều kiện sống của riêng mình. Trong quá trình thực hành nghiêm cẩn tại trường thiền, thiền sinh không được đọc, viết hoặc tham gia bất cứ công việc nào khác ngoài việc hành thiền và một số hoạt động

²⁶ Được phát âm là “Yeeta”.

²⁷ Danh từ Miến Điện “Sayadaw” được sử dụng một cách kính trọng để xưng hô với các vị tu sĩ Phật giáo niên cao lão hạp hoặc uyên bác, và có nghĩa là 'người thầy vĩ đại'.

mang tính thủ tục trong ngày. Việc trao đổi, nói chuyện được giới hạn ở mức tối thiểu. Trong suốt thời gian lưu trú tại trường thiền, các thiền sinh cư sĩ sẽ thọ Bát quan trai giới (*aṭṭhaṅgaṣīla*), bao gồm việc kiêng ăn thức ăn đặc (cũng như một số chất lỏng như sữa,...) sau 12 giờ trưa.

Bản ghi chép ngắn gọn dưới đây về cách hành thiền, ngay cả khi chỉ được giới hạn trong những bước đầu tiên, không thể nào thay thế được sự hướng dẫn cho từng cá nhân từ một vị thầy có kinh nghiệm, người có thể cân nhắc thích đáng nhu cầu và tốc độ tiến triển của từng học trò. Do đó, các ghi chú dưới đây chỉ dành cho những ai không thể tiếp cận được một vị thiền sư có kinh nghiệm. Trên thực tế, số lượng những thiền sinh như vậy là rất lớn, cả ở phương Tây cũng như phương Đông. Điều đó đã khiến chúng tôi đưa ra những ghi chú này, cùng với những thiếu sót không thể tránh khỏi của chúng, như là một phần bổ sung thiết thực cho nội dung chính của cuốn sách.

Một nguyên tắc cơ bản của pháp hành thiền Tứ niệm xứ là thiền sinh phải bước những bước đầu tiên trên một nền tảng vững chắc từ kinh nghiệm trực tiếp của chính bản thân mình. Vị ấy cần học cách nhìn sự vật đúng như bản chất thật của chúng, và vị ấy cần phải tự mình nhìn thấy sự thật này. Vị ấy không nên bị ảnh hưởng bởi những lời đề nghị hoặc gợi ý từ người khác về những gì mà vị ấy có thể thấy hoặc dự kiến sẽ thấy. Do đó, sẽ không có một giải thích nào về mặt lý

thuyết được đưa ra trong quá trình thực hành, thay vào đó chỉ là các hướng dẫn đơn thuần về những gì nên làm và không nên làm khi mới bắt đầu thực hành. Sau khi hoàn thành một số bài thực hành nhất định lúc ban đầu, khi chánh niệm đã trở nên sắc bén hơn và thiền sinh đã nhận thức được các đặc tính của đề mục chánh niệm của mình mà từ trước tới nay không được chú ý, khi đó thiền sư có thể quyết định không hướng dẫn “Hãy tiếp tục!” như thường lệ trong một số trường hợp cụ thể, thay vào đó ngắn gọn hướng dẫn phương hướng mà sự chú ý của thiền sinh có thể hướng tới nhằm mang lại lợi ích. Một trong những điểm bất lợi của việc ghi chép lại các chỉ dẫn thực hành là ngay cả những hướng dẫn này cũng không thể được đưa ra cho thiền sinh. Bởi vì, chỉ dẫn thực hành cụ thể cho một thiền sinh nhất thiết phải phụ thuộc vào tốc độ tiến triển của vị ấy tại thời điểm mới bắt đầu hành thiền. Tuy nhiên, nếu tuân thủ một cách chặt chẽ các hướng dẫn được đưa ra ở đây, thì kinh nghiệm trực tiếp của thiền sinh sẽ trở thành người thầy của vị ấy cũng như dẫn dắt vị ấy đi về phía trước một cách an toàn, mặc dù cần phải thừa nhận rằng mọi sự tiến triển sẽ dễ dàng hơn với sự hướng dẫn của một vị thiền sư có kinh nghiệm.

Sự điềm tĩnh, tự nương tựa vào chính mình cùng với một thái độ quan sát, thận trọng là những đặc điểm của pháp hành này. Một vị thầy chân chính của pháp hành Tứ niệm xứ sẽ rất dè dặt, kín đáo lời nói trong mối quan hệ với học trò của mình. Vị thầy sẽ tránh tìm

cách “gây ấn tượng” với học trò bằng cá tính của mình và khiến các học trò trở thành “tín đồ” của họ. Vị ấy cũng sẽ không dùng đến bất cứ một phương tiện nào có khả năng tạo nên các sự tự ám thị, các trạng thái xuất thần thôi miên hoặc các sự phấn khích đơn thuần về mặt cảm xúc. Những ai sử dụng các phương tiện như vậy cho chính bản thân mình hoặc cho người khác cần biết rằng, họ đang đi ngược lại với pháp hành chánh niệm.

Khi hành thiền chánh niệm, thiền sinh không nên mong đợi “những trải nghiệm thần bí” hay những sự thỏa mãn cảm xúc rẻ tiền. Sau khi đã phát tâm tha thiết hướng tới ước nguyện cao thượng của mình, thiền sinh không nên đắm chìm vào suy nghĩ về thành tựu trong tương lai cũng như đắm chìm vào khao khát gặt hái những kết quả vội vàng. Thay vào đó, thiền sinh nên chăm chỉ, tỉnh táo, và chuyên chú tập trung vào những bài tập rất đơn giản sẽ được mô tả dưới đây. Ngay từ ban đầu, thậm chí thiền sinh còn nên coi bản thân chúng như là mục đích trong pháp hành của họ, là kỹ thuật để củng cố chánh niệm và định lực. Bất kỳ một ý nghĩa nào khác của những bài tập này sẽ tự động bộc lộ một cách tự nhiên đối với thiền sinh trong quá trình hành thiền của vị ấy. Những đường nét mờ nhạt về những ý nghĩa như vậy, xuất hiện xa xa ở chân trời trong tâm của thiền sinh, sẽ dần dần trở nên rõ ràng hơn và cuối cùng hiện diện một cách đầy uy lực trước mặt, ra lệnh cho vị ấy bước về phía chúng một cách kiên định.

Pháp hành được phác thảo ở đây thuộc về loại thiền tuệ đơn thuần (*sukkha-vipassanā*), là pháp hành chuyên biệt và trực tiếp của tuệ quán xuyên thấu, có thể thành tựu được mà không cần phải trải qua việc chứng đắc các tầng thiền định (*jhāna*) trước đó. Ở giai đoạn đầu, thông qua các kinh nghiệm trực tiếp trên thân và tâm của thiền sinh, pháp hành này nhắm đến sự nhận thức một cách rõ ràng và sâu sắc rằng, có hai tiến trình độc lập của thân và tâm (*nāmarūpa-pariccheda* — phân biệt danh sắc) đang xảy ra ngay trên cơ thể của vị ấy. Một nhận thức ngày càng sâu sắc hơn về bản chất của hai tiến trình này cùng với một mức độ định tâm mạnh mẽ (đến mức an chỉ định hoặc cận định — *upacāra-samādhī*) sẽ dẫn đến một tuệ giác sâu sắc hơn về ba đặc tính phổ quát của vạn vật (Vô thường, Khổ và Vô ngã) và rồi dần dần dẫn đến việc tiến vào các giai đoạn thánh đạo (đạo-quả / *magga-phala*), tức là thành tựu sự giải thoát cuối cùng. Cách tiếp cận này đến mục tiêu cao thượng sẽ đi qua Bảy giai đoạn thanh lọc tâm (*satta viśuddhi*), như được mô tả trong cuốn Thanh tịnh đạo của Ngài Buddhaghosa.

Kiến thức sơ bộ: Chuẩn bị thân

Tư thế. Cách ngồi của người phương Tây, ngồi trên ghế với hai chân buông thõng, khá bất lợi cho những ai muốn ngồi thiền trong thời gian ngày càng dài hơn mà không bị khó chịu và không thường xuyên thay đổi tư thế. Khi ngồi trên ghế, thiền sinh mới sẽ dễ

dàng nhượng bộ bất kỳ một mong muốn nhỏ bé nào để cử động chân, tay hoặc cơ thể, trước khi chân tay bị tê dại. Hoặc là vị ấy cố gắng giữ cho chân hoặc thân quá cứng nhắc và căng thẳng đến nỗi không thể có được sự thoải mái về thể chất cũng như tinh thần trong thời thiền. Ngược lại, trong tư thế ngồi với chân xếp bằng, mông được đặt trên một mặt nền rộng rãi, chắc chắn và cơ thể tạo thành hình một tam giác. Khi hai chân bắt chéo hoặc liên kết lại với nhau, việc thay đổi tư thế ngồi là không dễ dàng và ít khi cần đến. Với sự rèn luyện, thiền sinh có thể duy trì tư thế ngồi như vậy trong những thời khoá dài.

Tư thế ngồi thiền yoga rất nổi tiếng với hai chân bắt chéo hoàn toàn với nhau, *padmāsana* hay còn gọi là tư thế hoa sen — kiệt giả, là rất khó làm đối với hầu hết các thiền sinh phương Tây. Mặc dù tư thế ngồi đó có lợi cho việc hành thiền an chỉ định (thiền định, hướng tới mục tiêu thành tựu trạng thái an chỉ định - *jhāna*), nó lại không phải là điều quan trọng đối với pháp hành thiền Tứ niệm xứ. Do đó, chúng tôi sẽ không mô tả ở đây, mà sẽ mô tả hai tư thế ngồi dễ làm hơn dưới đây.

- Tư thế *vīrāsana* (“tư thế của người anh hùng”): Chân trái gập lại đặt trên mặt đất và chân phải đặt lên trên chân trái, đầu gối phải đặt lên trên bàn chân trái và bàn chân phải được đặt lên trên đầu gối trái. Không cần bắt chéo hai chân lại với nhau trong tư thế này, mà chỉ cần co chân lại.

- Tư thế *sukhāsana* (“tư thế thoải mái”, hay còn được gọi là tư thế Miến Điện), cả hai chân co lại và được đặt đều đặn trước, sau trên nền nhà. Gót chân trái đặt nằm giữa hai chân, các ngón chân trái đặt ở góc gấp lại của chân phải, như là cái khung bao bên ngoài của chân trái. Do không có bất kỳ áp lực nào đặt lên hai chân, nên tư thế này là tư thế thoải mái nhất và được khuyên dùng ở các trung tâm thiền Miến Điện.

Để giữ được sự thoải mái ở một trong hai tư thế này, điều mấu chốt là đầu gối phải được đặt một cách chắc chắn mà không bị kéo căng trên nền nhà, ghế hoặc trên chân còn lại. Những lợi ích của tư thế ngồi co chân như trên là rất đáng kể đối với một thiền sinh nghiêm túc, xứng đáng để vị ấy nỗ lực rèn luyện cho bản thân mình bất kỳ tư thế nào trong hai tư thế ngồi trên. Nhưng nếu những tư thế này là khó thực hiện đối với thiền sinh thì vị ấy nên dành một khoảng thời gian riêng biệt để chỉ rèn luyện tư thế ngồi. Và thiền sinh có thể sử dụng khoảng thời gian đó một cách tốt nhất, tùy vào khả năng của chính mình để nghiên ngẫm, chiêm nghiệm và thực hành pháp hành ghi nhận thuần túy. Tuy nhiên, việc rèn luyện tư thế ngồi không nên khiến cho nỗ lực quyết tâm nhằm đạt được và duy trì một mức độ tập trung cao hơn về mặt tinh thần bị trì hoãn hoặc xáo trộn. Do bởi mục đích cao thượng đó, vị ấy có thể tạm thời sử dụng một tư thế ngồi thoải mái hơn, và đối trị một cách tốt nhất có thể

đối với những nhược điểm như được đề cập ở trên. Như vậy, thiền sinh có thể ngồi thiền trên ghế có lưng thẳng và có chiều cao phù hợp, sao cho hai chân được đặt lên sàn nhà mà không bị kéo căng.

Khi ngồi với hai chân co lại, thiền sinh có thể kê ở dưới hông một cái gối (gối thiền), một cái khăn hoặc mền được gấp lại, nhằm tạo sự cân bằng giữa lưng và chân. Lưng cần được giữ thẳng, nhưng không cứng nhắc hoặc căng thẳng. Đầu cần phải hơi cúi về phía trước và ánh mắt nhẹ nhàng (không cứng nhắc) hướng đến nơi nó chạm vào một cách tự nhiên tương ứng với vị trí của đầu. Thiền sinh có thể đặt ở vị trí đó bất kỳ một đồ vật nhỏ và đơn giản nào nhằm giúp ánh mắt tập trung vào đó, tốt nhất là đồ vật với hình dạng của khối lập phương hoặc hình nón, không có bề mặt sáng bóng hoặc phản chiếu ánh sáng cũng như không có bất kỳ thứ gì khác có thể làm chuyển hướng suy nghĩ của thiền sinh. Tuy nhiên, một vật như vậy không phải là một điều bắt buộc.

Các thiền sinh nữ ở phương Đông thường không sử dụng một trong các tư thế mô tả ở trên, co chân hay bắt chéo hai chân. Thay vào đó, họ quỳ trên những chiếc đệm cỡ lớn, nhồi bông, ngồi trên gót chân và đặt hai tay trên đầu gối.

Thiền sinh cần tự suy xét một cách khéo léo và áp dụng thích nghi tinh giác để có thể chọn cho riêng mình một tư thế ngồi thích hợp.

Quần áo nên rộng rãi, đặc biệt ở nơi thắt lưng. Khi hành thiền, thiền sinh nên đảm bảo duy trì được sự thư giãn ở các bó cơ trên cơ thể như cổ, vai, mặt, tay,...

Ăn uống. Ở các quốc gia theo Phật giáo Nguyên thủy, các thiền sinh tham dự một khoá thiền nghiêm ngặt toàn thời gian tại trung tâm thiền thường thọ giới thứ sáu (cùng với các giới khác trong bát quan trai giới) của Tỳ-khưu. Đó là giới kiêng thức ăn đặc và chất lỏng dinh dưỡng sau buổi trưa. Đối với những ai phải làm việc cả ngày, điều này khó có thể thực hiện được, dù rằng vẫn có thể làm được trong các thời khoá thiền vào cuối tuần hoặc các ngày nghỉ. Tuy nhiên, trong bất kỳ trường hợp nào đối với một thiền sinh mong muốn thực hành thiền tập đều đặn một cách nghiêm túc thì vị ấy cần phải tiết chế trong việc ăn uống. Không phải vô cớ mà Đức Phật đã khuyến cáo lập đi lập lại rằng những ai hết lòng với thiền tập cần phải tiết chế ăn uống. Kinh nghiệm trực tiếp sẽ khẳng định lợi ích của việc này đối với những ai quyết tâm đạt được các tiến bộ thực sự trong thiền tập mà không dừng lại ở các nỗ lực tầm thường.

Kiến thức sơ bộ: Thái độ tinh thần

Mục đích của việc hành thiền được mô tả trong cuốn sách này là tầng mức cao nhất mà Phật pháp hướng đến. Do đó, pháp hành cần được thực hiện với một

thái độ tinh thần phù hợp cho mục đích cao thượng đó.

Thiền sinh Phật giáo có thể bắt đầu thời khoá thiền bằng việc trì tụng các câu Quy y Tam bảo, ghi nhớ ý nghĩa thực sự của hành động này. Nó sẽ tạo dựng đức tin cho thiền sinh, vốn là một điều rất quan trọng cho sự tiến triển trong thiền: Đức tin vào Đức Phật (vào vị thầy cùng với sự hướng dẫn vô song của Ngài), đức tin vào năng lực giải thoát của Giáo pháp (*Dhamma*) của Ngài, và đặc biệt là đức tin vào pháp hành thiền chánh niệm. Đức tin này được khơi dậy do bởi thực tế đã có những vị chứng ngộ được Giáo pháp một cách trọn vẹn: Các vị tăng bảo (*ariya-saṅgha*), các Bậc đã thành tựu quả vị thánh cao nhất (*arahat*). Một sự thuyết phục như vậy sẽ khiến thiền sinh tràn ngập một niềm tin vào khả năng của chính mình trong niềm hỉ lạc trào dâng và sẽ chấp cánh cho những nỗ lực của vị ấy. Với một tinh thần như vậy, những vị đệ tử của ba ngôi này (Phật, Pháp, và Tăng) cần bắt đầu việc thực hành thiền tập của mình với một ước nguyện thâm lặng nhưng cương quyết: Thành tựu được mục tiêu cao thượng nhất không phải ở trong một tương lai xa xôi nào, mà là ngay ở trong chính cuộc đời hiện tại này.

“Bây giờ, con sẽ đi trên Con đường đã được Chư Phật và các vị Thánh đệ tử vĩ đại bước đi. Một con người lười biếng không thể nào đi trên Con đường này được. Nguyên cầu cho nghị lực của con sẽ thắng thế! Nguyên cầu cho con được mọi sự thành

công!"

Nhưng những ai không phải là Phật tử cũng nên cân nhắc rằng, kể cả nếu chỉ thực hành một phần của pháp hành thiền chánh niệm không thôi thì vị ấy cũng đã đặt bước chân vào vùng đất thiêng liêng đối với những người theo Đạo Phật, và do đó đáng được tôn trọng. Một nhận thức đúng mực như vậy sẽ hữu ích cho vị ấy trong nỗ lực của bản thân mình trên Con đường chánh niệm.

Sự vững vàng cho những bước chân trên con đường thực hành chánh niệm sẽ đến, nếu vị ấy trang nghiêm phát tâm nguyện ước những điều bên dưới hoặc bất cứ điều gì khác phù hợp mà vị ấy có thể tự phát biểu cho bản thân mình:

Để làm chủ và phát triển tâm trí, tôi sẽ phải nỗ lực thực hiện mỗi khi thấy ra được điều cần làm.

Tại sao lại không làm điều đó ngay bây giờ?

Con đường đã được chỉ dạy rõ ràng.

Cầu mong cho những gì tôi đạt được sẽ mang lại hạnh phúc cho tôi cũng như cho tất cả mọi chúng sinh!

Tâm mang lại mọi hạnh phúc cũng như đau khổ.

Để chế ngự khổ đau, bây giờ tôi bước vào Con đường chánh niệm.

Cầu mong những gì tôi đạt được sẽ mang lại hạnh phúc cho tôi cũng như cho tất cả mọi chúng sinh!

Chương trình hành thiền

I. Bài thực hành chánh niệm tổng thể

Trong một khoá thiền nghiêm ngặt, thời gian hành thiền là suốt cả ngày, từ sáng sớm cho đến tối khuya. Điều này không có nghĩa là thiền sinh chỉ chuyên chú vào một đề mục thiền duy nhất trong suốt cả ngày dài. Đây là chủ đề chính tiếp theo trong phần này. Mặc dù thiền sinh chắc chắn cần dành thời gian nhiều nhất có thể cho việc hành thiền cả ngày và đêm, nhưng tất nhiên sẽ có những khoảng dừng giữa các thời thiền trong thời khoá thực hành. Và đối với các thiền sinh mới thì các khoảng dừng này sẽ diễn ra khá thường xuyên với thời lượng dài hơn. Nhưng cũng chính trong những khoảng dừng này, dù là ngắn hay dài, thái độ thực hành chánh niệm không được buông xuống hoặc bị chệch mảng. Chánh niệm về tất cả mọi hoạt động và mọi sự hay biết cần được duy trì trong suốt cả ngày ở mức độ tốt nhất có thể, bắt đầu với suy nghĩ và sự hay biết đầu tiên ngay khi vừa thức dậy, và kết thúc với suy nghĩ và sự hay biết cuối cùng trước khi chìm vào giấc ngủ. Chánh niệm một cách tổng thể bắt đầu với sự chú ý về bốn tư thế (*īriyāpatha-*

manasikāra), đi, đứng, nằm, ngồi và duy trì bài tập này như là trọng tâm của pháp hành. Điều này có nghĩa là thiền sinh cần phải nhận thức đầy đủ và trọn vẹn về tư thế của mình ở hiện tại, về bất kỳ sự thay đổi nào của nó (bao gồm cả ý định về sự thay đổi, xảy ra trước khi thực sự thay đổi tư thế), về bất kỳ cảm giác nào liên quan đến tư thế ở hiện tại, ví dụ như cảm giác bị đè nặng trên thân — xúc giác (*kayā-viññāṇa*), cũng như bất kỳ cảm giác đau đớn hay dễ chịu nào có thể nhận thấy được (quán thọ). Chẳng hạn, khi nằm xuống giường vào buổi tối và khi thức dậy vào buổi sáng, thiền sinh cần phải ý thức về tư thế nằm xuống của vị ấy cũng như sự tiếp xúc xảy ra (“nằm xuống”, “chạm”).

Thiền sinh có thể không có được sự chú ý một cách chánh niệm đến tất cả mọi thứ hay thậm chí phần lớn các hoạt động và cảm giác trong ngày ngay lập tức được. Do đó, thiền sinh chỉ cần bắt đầu với việc chánh niệm về các tư thế và dần dần mở rộng phạm vi chánh niệm đến tất cả các hoạt động thường ngày như mặc quần áo, giặt giũ, ăn uống,... Sau vài ngày đầu tiên thực hành toàn thời gian, sự mở rộng này sẽ đến một cách tự nhiên, khi tâm trí đã trở nên định tĩnh hơn, quan sát đã trở nên sắc bén hơn và sự chú ý đã trở nên tỉnh giác hơn.

Ví dụ bên dưới có thể minh họa việc áp dụng chánh niệm một cách đúng đắn vào một loạt các hoạt động thường ngày. Vào buổi sáng, khi khởi lên ý muốn súc

miệng, thiền sinh ý thức được ước muốn đó (nhận biết về suy nghĩ: “Vị ấy hay biết về tâm và các đối tượng của tâm”); Vị ấy nhìn thấy cái ly và bình nước cách đó không xa (nhận biết thuộc về thị giác); Vị ấy đi về phía đó (nhận biết về tư thế của thân); Vị ấy dừng lại ở đó (nhận biết về tư thế của thân); duỗi tay về phía bình nước (“hành động với sự tỉnh giác khi co và duỗi tay”); Vị ấy nắm lấy bình nước (nhận biết về sự xúc chạm),...

Trong lúc thực hiện các hoạt động thường ngày, thiền sinh cũng cần ghi nhận sự sinh khởi của bất kỳ cảm giác dễ chịu hay khó chịu nào (quán thọ), của những tạp niệm làm gián đoạn dòng chánh niệm (quán tâm: “Tâm không tập trung”), của tham muốn (ví dụ như khi đang ăn thì quán tâm rằng: “Tâm có sự tham ăn”, quán pháp rằng: “Đó là chương ngại của tham dục hay kiết sử sinh khởi qua lưỡi và mũi vị”),... Tóm lại, thiền sinh cần hay biết tất cả các sự kiện xảy ra trên thân và tâm khi chúng xuất hiện. Bằng cách đó, thiền sinh sẽ có được sự chú ý đến cả bốn loại đề mục (bốn loại quán niệm của pháp hành Tứ niệm xứ) xuyên suốt cả ngày dài thực hành.

Việc áp dụng chánh niệm một cách chi tiết như trên sẽ cần đến một sự chậm lại đáng kể trong các chuyển động của thiền sinh. Điều này chỉ có thể duy trì được trong các thời khoá hành thiền nghiêm ngặt, mà không thể hay là rất hiếm khi có thể làm được trong cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, trải nghiệm và tác

dụng của các sự chậm rãi đó sẽ chứng tỏ sự lành mạnh và hữu ích của nó theo nhiều cách khác nhau.

Trong các hoạt động hàng ngày, sự chú ý không cần phải hướng vào tất cả các giai đoạn ngắn ngủi, chi tiết của chúng (như là đối với các đề mục thiền chính). Bởi vì nếu làm như vậy thì sự chậm lại của các hoạt động sẽ là quá mức. Chánh niệm theo dõi sát sao các hoạt động này và chỉ ghi nhận những chi tiết tự hiện diện mà không cần đến một nỗ lực nào, như vậy là vừa đủ.

Mục đích ban đầu của việc thực hành chánh niệm tổng thể này là để tăng cường chánh niệm và định tâm lên đến mức độ có thể cho phép thiền sinh theo dõi dòng chảy không ngừng của các cảm nhận và hoạt động của thân và tâm đan xen lẫn nhau trong một thời gian ngày càng dài hơn, mà sự chú ý không bị gián đoạn hoặc không có sự gián đoạn nào lại không được ghi nhận. “Chánh niệm không bị gián đoạn” là khi thiền sinh không bị cuốn theo những suy nghĩ vẩn vơ (tạp niệm) và nếu sự chú ý bị gián đoạn thì thiền sinh có thể ghi nhận được ngay lập tức, hoặc là ngay liền sau đó. Đối với các thiền sinh mới bắt đầu, tiêu chuẩn như trên được sử dụng để đánh giá xem liệu thiền sinh có đáp ứng được việc thực hành chánh niệm tổng thể hay không.

II. Bài thực hành chính với các đề mục được chọn lọc

Sau khi thức dậy và hoàn tất các hoạt động cá nhân của mình một cách chánh niệm vào buổi sáng, thiền sinh ngồi xuống ghế thiền hoặc ngồi xuống sàn thiền, hay biết ý định ngồi xuống của mình, và liền sau đó hay biết các giai đoạn đơn lẻ của hành động ngồi xuống, như “xúc chạm”, và “ngồi”. Bây giờ, thiền sinh hướng sự chú ý vào *các chuyển động phồng lên và xẹp xuống đều đặn của bụng*, do quá trình thở tạo nên. Sự chú ý được hướng đến cảm giác nhẹ nhàng với các mức độ áp lực khác nhau trên thành bụng do chuyển động đó gây ra, chứ không phải thông qua cách quan sát nó bằng mắt. Đây là *đề mục chính* (*mūl' ārammaṇa*) của chánh niệm trong pháp hành được mô tả ở đây. Pháp hành này được dạy bởi Ngài Đại trưởng lão Mahāsi Sayadaw, do bởi hiệu quả to lớn của nó.

Ở đây, cần phải hiểu rõ rằng, thiền sinh không được suy nghĩ về các chuyển động của bụng, thay vào đó chỉ đơn thuần ghi nhận tiến trình vật lý mà thôi, nhận biết sự phồng, xẹp, lên, xuống đều đặn của bụng trong tất cả các giai đoạn chuyển động xảy ra. Thiền sinh cần cố gắng duy trì sự nhận biết đó mà không bị gián đoạn, hoặc *không có sự gián đoạn nào không được ghi nhận*, trong một quãng thời gian càng lâu càng tốt mà không bị căng thẳng. Tuệ giác sâu sắc mà pháp hành này nhắm đến sẽ tự nó phô bày trong tâm một cách tự động. Đó là kết quả tự nhiên, như trái chín cây, của chánh niệm ngày càng tăng trưởng. Các vị thiền sư

day rằng: Sự hiểu biết sẽ tự sinh khởi (*ñāṇam sayam eva uppajjissati*). Do bởi chánh niệm sắc bén mà các đặc điểm chưa được biết đến của tiến trình đang được quan sát sẽ lộ ra. Tuệ giác sâu sắc đạt được bằng cách này sẽ mang theo một niềm tin được truyền đạt bởi chính kinh nghiệm trực tiếp không thể nghi ngờ được của thiền sinh.

Lưu ý rằng, mặc dù chuyển động phồng xẹp ở bụng là do hơi thở tạo ra, nhưng sự chú ý hướng đến các chuyển động ở bụng không được xem là một loại quán niệm về hơi thở (*ānāpāna-sati*). Trong bài thực hành được mô tả ở đây, đề mục của chánh niệm không phải là hơi thở, mà chỉ là sự phồng lên và xẹp xuống của bụng khi thiền sinh cảm nhận được áp lực thay đổi nhẹ nhàng ở thành bụng.

Đối với thiền sinh mới, sự chuyển động ở bụng không phải luôn luôn có thể được ghi nhận một cách rõ ràng ngay và đôi khi chỉ có thể ghi nhận rõ rệt trong những khoảng thời gian ngắn mà thôi. Đó không phải là điều bất thường và sẽ được cải thiện trong quá trình thực hành chuyên cần. Để có thể cảm nhận được sự chuyển động của bụng một cách thường xuyên và kéo dài hơn, thiền sinh có thể nằm xuống. Khi đó, cảm nhận sẽ trở nên rõ rệt hơn. Thiền sinh cũng có thể đặt tay lên bụng để theo dõi chuyển động lúc ban đầu, lúc nằm. Rồi sau đó, cảm nhận phồng xẹp ở bụng sẽ trở nên dễ dàng hơn, ngay cả khi bỏ tay ra. Nếu thấy hữu ích, vị ấy có thể tiếp tục thực hành trong tư thế nằm

ngửa, miễn là có thể tránh được sự buồn ngủ và uể oải. Tuy nhiên, trong khoảng thời gian đó, thiền sinh có thể thử lặp đi lặp lại với tư thế ngồi.

Bất cứ khi nào sự hay biết về chuyển động của bụng ngừng lại hoặc không được rõ ràng, thiền sinh không nên căng thẳng để “bắt” nó lại. Thay vào đó, chuyển chú ý vào “*sự xúc chạm*” và tư thế “*ngồi*”. Điều này nên được thực hiện như sau. Từ nhiều điểm tiếp xúc trong tư thế ngồi nói chung (ví dụ, ở đầu gối, đùi, vai,...), hay tốt hơn cả là các điểm mà thiền sinh cảm nhận được, vị ấy có thể chọn sáu hoặc bảy điểm tiếp xúc hay cảm nhận. Sau đó, luân chuyển sự chú ý qua các điểm tiếp xúc đã lựa chọn theo lộ trình đã định sẵn, kết thúc với sự chú ý về (toàn bộ) tư thế ngồi, và rồi lại bắt đầu lại với cùng lộ trình luân phiên đã chọn: xúc chạm - xúc chạm - xúc chạm - xúc chạm - xúc chạm - xúc chạm - ngồi; xúc chạm - xúc chạm - xúc chạm - xúc chạm - xúc chạm - xúc chạm - ngồi. Thiền sinh cần chăm chú vào sự hay biết của mình chỉ trong khoảng thời gian đọc thầm một từ kép (đọc thầm ở trong lòng, và rồi sau đó bỏ luôn cả việc đọc thầm khi thiền sinh đã hoà vào làm một với nhịp điệu của bài tập). Lưu ý rằng, đề mục của chánh niệm ở đây là các cảm giác tương ứng trong từng trường hợp, chứ không phải là những chỗ tiếp xúc cũng như không phải là những từ được niệm thầm “xúc chạm - ngồi”. Tuỳ theo từng thời điểm, thiền sinh cũng có thể thay đổi lựa chọn của các điểm “xúc chạm” này.

Ý thức được rằng, tâm đang hay biết về sự “xúc chạm - ngồi” là chỗ dựa để nhận biết chuyển động của bụng. Nó cũng là một trong những đề mục phụ của pháp hành. Tuy nhiên, những đề mục phụ này có một giá trị riêng nhất định nhằm đạt đến tuệ giác sâu sắc.

Trong khi đang quán sát “xúc chạm - ngồi”, khi nhận thấy cảm nhận về chuyển động của bụng đã trở nên rõ ràng trở lại, vị ấy cần quay lại với các cảm nhận ở bụng và tiếp tục quán sát, cảm nhận về đề mục chính đó càng lâu càng tốt.

Nếu thiền sinh cảm thấy mệt mỏi, hoặc do bởi ngồi lâu nên chân bị đau hoặc tê, vị ấy cần hay biết các cảm nhận và cảm giác này. Thiền sinh nên duy trì sự hay biết đó chừng nào các cảm nhận và cảm giác này còn đủ mạnh để lôi kéo sự chú ý vào chúng và làm xáo trộn việc hành thiền. Đôi khi, chỉ bằng việc ghi nhận chúng một cách lặng lẽ và liên tục, ghi nhận thuần túy, mà các cảm nhận và cảm giác này có thể biến mất, cho phép thiền sinh quay trở lại, tiếp tục với đề mục chính. Khi đặt sự chú ý lên các cảm giác quấy rối này, thiền sinh chỉ dừng lại một cách ngắn gọn với tuyên bố đơn thuần về sự có mặt của chúng, thay vì “nuôi dưỡng” các cảm giác này, mà do đó lại càng củng cố thêm sự hiện diện của chúng, do những thứ mà vị ấy thêm vào các sự kiện đơn thuần đang xảy ra. Ví dụ như, sự nhạy cảm quá mức, sự thương hại, hay oán giận do tham chiếu về cái tôi,...

Tuy nhiên, nếu các cảm giác khó chịu hoặc mệt mỏi này kéo dài và cản trở việc hành thiền, thiền sinh có thể thay đổi tư thế hành thiền (ghi nhận ý định và hành động thay đổi) và rồi chuyển sang thiền đi, *bước tới bước lui trong chánh niệm*. Khi đó, thiền sinh cần phải chánh niệm về những giai đoạn đơn lẻ của mỗi bước chân. Việc phân chia các giai đoạn của bước chân thành sáu phần như được dạy trong bản chú giải sẽ là quá phức tạp cho thiền sinh mới bắt đầu. Thay vào đó, chỉ cần nhận biết ba hoặc hai giai đoạn là đủ. Để phù hợp với nhịp điệu hai âm tiết, nên thực hành như sau: 1. Nhấc lên, 2. Đưa tới, 3. Đặt xuống; hoặc 1. Nhấc lên, 2. Đặt xuống. Bất cứ khi nào thiền sinh muốn bước nhanh hơn, vị ấy có thể sử dụng hai giai đoạn. Còn lại thì nhịp điệu ba giai đoạn thường được ưa chuộng hơn, do bởi nó tạo ra một chuỗi nhận biết chặt chẽ hơn, không có chỗ nào bị gián đoạn.

Đặc biệt đối với một số thiền sinh, thiền đi rất được khuyến khích như là pháp hành phát triển định tâm và cũng là nguồn gốc của tuệ giác. Do đó, nó được thực hành với ý nghĩa riêng của nó, chứ không chỉ đơn giản như là một sự “thay đổi tư thế” để giảm mệt mỏi. Trong Kinh điển Phật giáo, chúng ta thường thấy những đoạn lặp đi lặp lại rằng: “Vào canh một và canh ba, trong *khi đi tới đi lui hay ngồi xuống*, vị ấy đều tịnh tâm khỏi các niệm tưởng chướng ngại.”

Để thực hành thiền đi theo đúng nghĩa của nó thì nên có một khoảng đất khá dài dành cho việc thực hành, ở

trong nhà (hành lang hay hai phòng liền kề) hoặc ở ngoài trời. Bởi vì, việc quay đầu quá thường xuyên có thể làm xáo trộn dòng chánh niệm liên tục. Thiền sinh nên thiền đi một khoảng thời gian khá lâu, thậm chí cho đến khi cảm thấy mỏi người.

Trong suốt ngày hành thiền liên tục, bất cứ một tạp niệm nào, bất cứ một bước chân nào, một giai đoạn hoặc chuỗi chuyển động phòng xệp nào ở bụng, hay bất cứ một phần nào của hoạt động nếu bị bỏ qua do thất niệm đều cần phải được ghi nhận một cách rõ ràng. Thiền sinh cần chú ý xem liệu các sự gián đoạn của dòng chánh niệm có được ghi nhận ngay sau khi nó vừa xảy ra hay không, và vậy thì vị ấy đã bị cuốn theo tạp niệm trong bao lâu, trước khi quay lại tiếp tục quán sát đề mục chánh niệm ban đầu. Thiền sinh cần nhấn vào việc ghi nhận được những khoảng gián đoạn này ngay lập tức và sau đó quay trở lại với đề mục ban đầu của mình. Điều này có thể dùng làm thước đo mức độ tỉnh giác đang tăng trưởng của thiền sinh. Một cách tự nhiên thì tần suất của những khoảng gián đoạn này sẽ giảm đi trong quá trình hành thiền, khi sự tĩnh lặng trong tâm trí và định tâm tăng trưởng. Năng lực thu được thông qua bài thực hành ghi nhận tức thời về các gián đoạn của chánh niệm là sự hỗ trợ quý giá trong việc củng cố khả năng tự kiểm soát của thiền sinh cũng như trong việc kiểm soát phiền não (*kilesa*) ngay khi chúng sinh khởi. Tầm quan trọng của nó đối với tiến bộ của thiền sinh trên Con đường chánh niệm và phát triển tâm linh nói

chung là hiển nhiên.

Thiền sinh không nên để cho bản thân mình bị kích động, khó chịu hay nản lòng bởi sự xuất hiện của các suy nghĩ gây xao nhãng hoặc không mong muốn. Thay vào đó, nên đơn giản *xem chính các suy nghĩ gây xáo trộn này tạm thời là đề mục của chánh niệm*, biến chúng trở thành một phần của pháp hành (qua pháp Quán tâm, các trạng thái của tâm). Nếu những cảm giác khó chịu về cái tâm mất tập trung sinh khởi và kéo dài, thiền sinh có thể đối phó với chúng theo cùng một cách như trên. Hãy xem chúng như là một cơ hội thực hành Quán pháp, quán sát các đối tượng của tâm: Chướng ngại do bởi sân hận hay do bởi bất an và lo lắng.

Trong bối cảnh này, các vị thiền sư đã dạy rằng: Do bởi vô số những niệm tưởng trong cuộc sống bình thường là không thể tránh được và do bởi các sự nhiễm ô như tham, sân,... chắc chắn sẽ sinh khởi trong tất cả những cái tâm chưa được giải thoát, điều tối quan trọng là phải thẳng thắn đối mặt với các niệm tưởng cũng như các phiền não đa dạng này và học cách để đối phó với chúng. Điều này cũng quan trọng như là việc đạt đến một mức độ định tâm cao hơn. Do đó, thiền sinh không nên xem đó là “thời gian bị mất đi” khi đang đối trị với những gián đoạn trong thiền.

Phương pháp tương tự cũng nên được áp dụng cho các sự gián đoạn từ bên ngoài. Ví dụ, nếu có tiếng

động gây xáo trộn xảy ra, thiền sinh có thể ghi nhận ngắn gọn chỉ là “âm thanh”. Nếu sau đó tiếp tục bị khó chịu bởi tiếng động, thiền sinh nên ghi nhận: “tâm có sân”. Và rồi vị ấy quay trở lại với bài tập thiền đã bị gián đoạn. Nhưng nếu không thể thành công ngay lập tức thì thiền sinh nên lặp lại quy trình tương tự như vậy. Nếu tiếng động lớn và dai dẳng khiến thiền sinh không thể chú ý đề mục thiền được thì vị ấy có thể xem nó (tiếng động) như là đề mục của chánh niệm, cho đến khi tiếng động không còn. Đây là một trong sáu xứ, trong cấu trúc của pháp Quán pháp: “*Này các Tỳ-khưu, ở đây, vị Tỳ-khưu tuệ tri tai và tuệ tri các âm thanh, do duyên hai pháp này, kiết sử sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy...*”

Bằng cách đó, các xáo trộn trong khi hành thiền có thể được chuyển hoá thành các đề mục hữu ích trong pháp hành. Những gì có vẻ là thù địch lại có thể trở thành một người bạn, một người thầy.

Tuy nhiên, khi đã tĩnh lặng trở lại hoặc khi những xáo động bên ngoài đã biến mất, khi đó thiền sinh nên quay trở về với đề mục chính của thiền. Bởi vì, việc tu tập trên các đề mục chính một cách bền vững sẽ giúp tiến triển nhanh hơn trong thiền tập.

Ba đến bốn giờ thực hành chánh niệm liên tục (nghĩa

là không có các khoảng gián đoạn mà không được ghi nhận) được xem là mức thời gian tối thiểu mà một thiền sinh mới bắt đầu cần thực hiện trong một khoá thiền nghiêm ngặt. Tất nhiên, điều này không có nghĩa rằng ba hay bốn giờ là đủ cho cả ngày hành thiền. Nếu thiền sinh đánh mất “dòng” chánh niệm, dù là trước hay sau khoảng thời gian tối thiểu đó, thì vị ấy nên liên tục thiết lập lại chánh niệm và tiếp tục thực hành duy trì định tâm càng lâu càng tốt.

Thiền sinh cần nỗ lực một cách bền bỉ trong yên lặng mà không quan tâm quá nhiều đến các khó chịu trên thân, đặc biệt là trong một khoá thiền nghiêm ngặt. Thông thường thì sau khi bỏ qua, không để ý đến sự xuất hiện đầu tiên của sự mệt mỏi, thiền sinh sẽ khám phá ra được rằng, đằng sau nó là những nguồn năng lượng mới, “một cơn gió thứ hai”. Mặt khác, thiền sinh cũng không nên đi đến các mức cực đoan, mà nên cho phép bản thân mình nghỉ ngơi khi các nỗ lực không còn hữu ích. Những khoảng thời gian nghỉ ngơi này cũng sẽ trở thành một phần của pháp hành (với một sự tập trung ít căng thẳng hơn), nếu thiền sinh vẫn duy trì được chánh niệm. Khi dòng chánh niệm của thiền sinh càng tự nhiên, càng thoải mái hoặc càng trở nên tự nhiên, càng trở nên thoải mái trong lúc theo sát sự sinh diệt liên tục của các đề mục được lựa chọn cũng như các đề mục đa dạng xảy đến trong quá trình thực hành thì vị ấy càng ít bị mệt mỏi.

Khi tỉnh giác đã tăng trưởng, thiền sinh cũng có thể

dành một sự chú ý đặc biệt đến các suy nghĩ và các tâm trạng hài lòng hay không hài lòng của mình, ngay cả khi chúng rất vi tế. Chúng là những hạt giống cho các hình thức mạnh mẽ hơn của tham và sân, của các cảm giác tự hào hay thấp kém, của sự phấn khởi hay chán nản. Do đó, điều quan trọng là phải làm quen với chúng, ghi nhận chúng và sớm ngăn chặn chúng lại. Thiền sinh cũng nên tránh các suy nghĩ vô ích về quá khứ hoặc tương lai. Bởi vì, pháp hành Tứ niệm xứ chỉ làm việc với hiện tại mà thôi.

Các đề mục thiền chính và phụ mà thiền sinh làm việc khi hành thiền (chuyển động ở bụng, xúc chạm-ngồi, đi) cần được duy trì trong suốt toàn bộ quá trình thực hành mà không thêm vào bất cứ một thứ gì khác, trong khoá thiền nghiêm ngặt cũng như sau đó. Nếu được kiên trì áp dụng, các bài thực hành đơn giản này sẽ dần dần dẫn đến những thành tựu cao nhất. Ở đây, điểm cốt lõi được nhấn mạnh là đề mục chính, tức là các chuyển động ở bụng.

Các lưu ý khác

Xét về tầm quan trọng của nó, một lần nữa cần nhấn mạnh rằng, đối tượng của chánh niệm là các tiến trình thân và tâm, khi chúng xảy ra. Trong quá trình hành thiền, thiền sinh không nên để mình bị cuốn vào những suy nghĩ hay cảm xúc lan man về chúng. Nếu các suy nghĩ hay cảm xúc lan man như vậy sinh khởi, thiền sinh nên giải quyết chúng như được đề nghị ở

trên và sau đó quay trở về với đề mục ban đầu của chánh niệm.

Tuy nhiên, có một điều cần được lưu ý ở đây. Trong quá trình pháp hành tiến triển thành công, có thể xảy ra trường hợp tâm của thiền sinh đột nhiên được thắp sáng tràn ngập bởi một chuỗi các suy nghĩ liên tiếp và nhanh, soi sáng cho vị ấy những phần nổi bật của Pháp hoặc những lời nói của Bậc thầy giác ngộ; hoặc một cảm xúc mạnh mẽ có thể sinh khởi: Hạnh phúc và hân hoan vô ngần, một niềm tin sâu sắc hoặc một sự tôn kính dành cho Đức Phật,... Đó là những trải nghiệm của một sự mãn nguyện to lớn về trí tuệ và cảm xúc (mà thiền sinh nên hay biết nó một cách khách quan như vậy, hoặc ít ra là hồi tưởng lại). Trong những khoảnh khắc như thế, thiền sinh cần tự đánh giá xem bản thân mình có thể dành bao nhiêu không gian cho các suy nghĩ và cảm xúc này để có được lợi ích. Mặc dù chúng có thể có một giá trị to lớn đối với tiến triển chung của thiền sinh, và chắc chắn là chúng không nên bị đàn áp bằng vũ lực, thiền sinh cần biết rằng chúng chỉ là những sản phẩm phụ của pháp hành mà vị ấy đang thực hành. Sau khi những làn sóng của các suy nghĩ và cảm xúc đó lắng xuống, thiền sinh cần quay trở lại với các đề mục thiền chính và phụ, mà với hỗ trợ của những sự mãn nguyện to lớn đã trải nghiệm được, vị ấy sẽ tiếp tục đạt đến các thành tựu cao hơn trong khu vườn của tuệ giác.

Như đã lưu ý ở phần trước, các bài thực hành chính nên được thực hành trước tiên vì mục đích riêng của chúng, như là công cụ để củng cố chánh niệm và định tâm. Trước tiên, thiền sinh cần làm quen hoàn toàn với các quá trình là nền tảng cho các bài thực hành đó, và không nên mong cầu đạt được “các kết quả nhanh chóng”, ngoại trừ sự tăng trưởng của chánh niệm. Các “hoa trái” khác trong khu vườn tuệ giác sẽ xuất hiện đúng vào lúc nó cần xuất hiện. Bất kỳ sự căng thẳng hấp tấp nào trong tâm trí nhằm đạt được các kết quả cũng sẽ chỉ làm cản trở sự yên tĩnh và sự nhất tâm cần thiết để quán sát thành công các đề mục chính và phụ trong thiền. Do đó, khi mới bắt đầu thực hành, nên tạm thời bỏ qua một số gợi ý về thành tựu tuệ giác, mặc dù vẫn cần được trình bày ở đây, nhưng không nên đưa vào các hướng dẫn trực tiếp trên thiền đường.

Điều tương tự như vậy cũng cần được áp dụng trong việc thực hành chánh niệm tổng thể (trong suốt cả ngày), ngoài các thời khoá được dành riêng cho các đề mục thiền chính và phụ. Mục đích quan trọng nhất của nó là tạo nên một mức độ chánh niệm sắc bén *chung chung* mạnh mẽ, mà nhờ đó, thiền sinh sẽ hưởng được rất nhiều lợi ích trong các thời khoá thiền chính thức, mà chúng ta cũng có thể gọi nôm na là những “giờ cao điểm” của chánh niệm. Nó đặt tâm vào một tư thế cân bằng phù hợp và mang lại hiệu quả cao trong “cuộc tấn công quyết định” được tiến hành trong những “giờ cao điểm” đó. Tuy nhiên, tác động

hữu ích của nó cũng có thể được ghi nhận theo hướng ngược lại: Các kết quả của định tâm và tuệ giác đạt được trong các “giờ cao điểm” sẽ giúp củng cố định tâm và năng lực xuyên thấu của chánh niệm trong quá trình thực hành chánh niệm tổng thể. Rất có thể những thành tựu quan trọng của tuệ giác sẽ xuất hiện trong quá trình thực hành hàng ngày, chứ không phải trong thời khoá thực hành với đề mục chính.

Xét về sự hỗ trợ qua lại có giá trị giữa chánh niệm và áp dụng chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày với các thời khoá thiền chính thức, một thiền sinh nhiệt tâm với thiền Tứ niệm xứ nên bắt đầu với một chương trình hành thiền nghiêm ngặt kéo dài vài tuần, như được mô tả ở trên. Để dần dần làm quen với một kỷ luật rèn luyện tâm nghiêm ngặt như vậy, thiền sinh có thể bắt đầu vào các ngày cuối tuần (một hoặc hai ngày), kéo dài lên đến một tuần và sau đó tiếp tục tăng thời gian lên cho đến lúc có cơ hội để tham dự các khoá thiền vài tuần. Một thời gian tu tập nghiêm ngặt như vậy sẽ là một động lực mạnh mẽ để thiền sinh tiếp tục thực hành thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày.

Nếu do hoàn cảnh mà ngay cả trong những ngày hành thiền nghiêm ngặt, thiền sinh vẫn không thể tránh được hoàn toàn sự tiếp xúc với xã hội, thì trong thời gian đó, vị ấy có thể tạm gác việc thực hành sang một bên một cách thận trọng trong chánh niệm và tạm hài lòng với việc áp dụng thái độ hành thiền tổng thể (ví

dụ, duy trì sự tỉnh giác trong lời nói). Rồi khi lấy lại được sự riêng tư của mình, vị ấy nên theo cùng một cách, thận trọng trong chánh niệm, tiếp tục với các đề mục chính và phụ, “giống như cách người ta lấy lại một kiện hành lý mà họ đã tạm thời đặt xuống” (theo Chú giải)

Tuy nhiên, trong điều kiện sống ở một thành phố hiện đại thì đôi khi là khó khăn hay thậm chí không thể sắp xếp được thời gian để thực hành nghiêm ngặt, ngay cả với những hạn chế và điều chỉnh được đề xuất ở trên. Do đó, câu hỏi được đặt ra cho thiền sư là liệu rằng, tiến bộ trong thiền có thể được mong đợi hay không và ở mức độ nào, nếu như việc thực hành chỉ giới hạn trong thời gian rảnh rỗi, ngắn ngủi mà cuộc sống cho phép và thiền sinh chưa có một giai đoạn rèn luyện nghiêm ngặt trước đó? Câu trả lời là một số đệ tử cư sĩ đã thực hành theo cách đó, trong khi vẫn theo đuổi nghề nghiệp của họ, và đã phần nào đạt được những thành tựu tốt đẹp. Tuy nhiên, sự tiến bộ — xét trên khía cạnh thực hành cụ thể của Phật giáo — sẽ là chậm hơn, khó khăn hơn, và còn phụ thuộc vào khả năng cũng như sự bền bỉ của từng cá nhân. Thực hành rất đều đặn là điều bắt buộc trong những hoàn cảnh như vậy, ngay cả khi thời gian thực hành của vị ấy ngắn ngủi. Như đã được chỉ ra, một nỗ lực thực hành trong chừng mực các giới hạn được nêu ra ở trên vẫn mang lại những kết quả hữu ích cho sự phát triển tâm nói chung. Và những kết quả này lại dẫn đến những tiến bộ xa hơn nữa cho sự phát triển tâm.

Đối với phương cách thực hành bị hạn chế như vậy, cũng như để tiếp tục mang pháp hành vào cuộc sống hàng ngày sau các khoá thiền nghiêm ngặt, cần phải điều chỉnh chương trình được nêu ra ở đây sao cho phù hợp với hoàn cảnh của từng cá nhân. Thiền sinh nên áp dụng hai nguyên tắc sau nhằm điều chỉnh cho mình một chương trình thực hành phù hợp. (1) Việc duy trì chánh niệm tổng thể (trong suốt cả ngày) cần bắt nguồn từ mong muốn đạt được một mức độ chánh niệm cao nhất, từ sự thận trọng và tiết chế trong suốt cả ngày, thích ứng với nhu cầu làm việc cũng như cuộc sống gia đình. Cần nhắc lại ở đây rằng, trong giờ làm việc, thiền sinh có thể (dù chỉ là trong vài giây ngắn ngủi) hướng sự chú ý của mình vào các tư thế của thân hoặc vào hơi thở và nhờ đó, chính bản thân công việc sẽ lại hưởng được lợi ích từ việc này. (2) Để thực hành với các đề mục thiền chính và phụ, thiền sinh cần phải sử dụng tất cả thời gian riêng tư có được để thực hành, ví dụ như vào buổi sáng sớm hoặc vào buổi tối. Khi mới bắt đầu với việc thực hành một cách có hệ thống, trong một thời gian ngắn và trong một phạm vi nhất định, thiền sinh có thể phải từ bỏ mọi hoạt động theo đuổi riêng tư của mình (bao gồm cả việc đọc sách,...) và hạn chế tiếp xúc xã hội về mức độ tối thiểu. Điều này đóng vai trò thay thế cho giai đoạn thực hành nghiêm ngặt và chuyên biệt lúc ban đầu.

Khi hành thiền chánh niệm trong môi trường bình

thường mà thiền sinh đang sinh sống và làm việc, vì vậy nên thực hiện một cách kín đáo nhất có thể, do bởi các lý do về mặt tâm linh cũng như do bởi thực tế trong cuộc sống. Việc thực hành chánh niệm và tỉnh giác cần thể hiện ở kết quả của nó, chứ không phải ở bất kỳ một hành vi bên ngoài nào mà có thể trông bắt thường đối với những người xung quanh. Thiền sinh có thể lựa chọn các bài thực hành thường ngày của mình một cách phù hợp, và dành các bài tập còn lại trong những dịp cho phép có được sự riêng tư của bản thân.

Vị trí của Phương pháp thiền Tứ niệm xứ trong Hệ thống Thiền tập Phật giáo

Hệ thống thiền tập của Phật giáo chia thành hai phần chính: (a) Thiền định²⁸ (phát triển định tâm / *samatha-bhāvanā*) và (b) Thiền tuệ (phát triển tuệ giác / *vipassanā-bhāvanā*)

(a) Thiền định, *phát triển định tâm*, nhằm mục đích hướng tới một cái tâm định tĩnh hoàn toàn, thành tựu với kết quả là thiền sinh thể nhập vào các trạng thái thiền an chỉ định (*jhāna*). Các tâm định này đạt được ở các mức độ khác nhau (các tầng thiền định khác nhau), bằng cách thực hành có hệ thống bất kỳ một trong 38 đề mục thiền định truyền thống (*samatha-kammaṭṭhāna*). Trong các tầng thiền an chỉ định, khi tâm đạt đến trạng thái hợp nhất và tĩnh lặng ở một mức độ rất cao, nhận thức thông qua năm giác quan tạm thời bị xoá sạch và các niệm tưởng cũng như các

²⁸ Còn được gọi là thiền chỉ, thiền an chỉ định, thiền an chỉ tĩnh hay thiền vắng lặng.

suy nghĩ lan man (bị suy yếu từ tầng định đầu tiên) sẽ hoàn toàn vắng mặt trong các tầng định sau đó. Do bởi các suy nghĩ hoàn toàn vắng mặt trong các tầng thiền an chỉ định nên có thể kết luận rằng, trong Phật pháp, việc phát triển sự tĩnh lặng hay các tầng định này chỉ là phương tiện để đạt đến mục đích, chứ bản thân chúng không thể dẫn đến mục tiêu giải thoát tối thượng, điều chỉ có thể đạt được thông qua một tuệ giác sâu sắc. Do đó, sau khi thành tựu những trạng thái thiền an chỉ định này, thiền sinh được khuyến khích tiếp tục với pháp hành thiền tuệ.

(b) *Thiền tuệ, sự phát triển tuệ giác.* Trong pháp hành này, các hiện tượng tâm trí hiện diện trong các tầng định cùng với các tiến trình thân (mà chúng đặt cơ sở trên đó) được phân tích và xem xét dưới ánh sáng của Ba đặc tính (Khổ, Vô thường và Vô ngã). Quá trình này được áp dụng trong thiền Phật giáo như là một biện pháp bảo vệ chống lại các giải thích mang tính suy đoán hoặc ảo tưởng về các kinh nghiệm trong thiền. Mức độ định tâm cần thiết mà thiền sinh cần đạt được để có thể thành công trong việc thực hành thiền tuệ được gọi là cận định (*upacāra-samādhi*). Ở đây, các niệm tưởng và các suy nghĩ lan man vẫn giữ được toàn bộ sức mạnh của chúng, nhưng do tâm đã đạt đến một mức độ định tĩnh cần thiết, chúng không dễ dàng bị chuyển hướng sang nhiều đối tượng khác nhau, thay vào đó chúng sẽ đi theo lộ trình đã đặt ra cho chúng một cách ổn định và hiệu quả.

Sự kết hợp thực hành giữa thiền định và thiền tuệ như vậy là điều được mô tả nhiều nhất trong kinh điển Phật giáo. Tuy nhiên, đôi lúc chúng ta cũng bắt gặp một pháp hành mà theo thuật ngữ sau này được gọi là thực hành Tuệ quán đơn thuần (*sukkhavipassanā*, còn gọi là khô tuệ), tức là thực hành thiền tuệ trực tiếp và chuyên biệt mà không cần chứng đắc các tầng thiền định trước đó. Pháp hành Tứ niệm xứ được mô tả ở đây và các hướng dẫn thực hành được phác thảo trong các trang trước thuộc về loại thực hành khô tuệ này.

Mặc dù thuật ngữ “Tuệ quán đơn thuần” này không xuất hiện trong Tuyển tập Kinh điển Phật giáo, nhưng có rất nhiều đoạn kinh minh họa pháp hành này. Đó là các hướng dẫn và ví dụ về việc thành tựu trí tuệ xuyên thấu vào thực tại và tiếp ngay sau đó là sự thể nhập vào các tầng thánh, mà không cần chứng đắc các tầng thiền định trước đó. Các đoạn kinh như vậy được trích dẫn ở Phần III của cuốn sách này.

Bỏ qua những người mà về bản chất có khuynh hướng nghiêng về phương pháp tiếp cận “khô tuệ” thì chắc chắn rằng, pháp hành được ưa chuộng hơn là pháp hành mà trong đó cần đạt được các tầng thiền định trước khi thực hành thiền tuệ một cách có hệ thống. Khi thể nhập vào các tầng định, tâm đạt được một mức độ tập trung, thanh tịnh và tĩnh lặng rất cao, đi sâu vào nguồn tiềm thức của trực giác. Với sự chuẩn bị như vậy, giai đoạn thực hành thiền tuệ tiếp

theo chắc chắn sẽ mang lại các kết quả nhanh chóng hơn và ổn định hơn. Do đó, nếu thiền sinh nào có lý do chính đáng để tin rằng vị ấy có thể tiến bộ khá nhanh trên con đường tu tập thì chắc hẳn sẽ được khuyên nên chọn một “đề mục chính của thiền” (*mūla-kammattthāna*) sao cho đề mục đó cũng sẽ dẫn đến các tầng thiền an chỉ định, ví dụ như quán niệm về hơi thở.

Tuy nhiên, cần phải đối diện với một thực tế rằng, trong thời đại bận rộn và ồn ào hiện nay của chúng ta, sự tĩnh lặng tự nhiên của tâm trí cũng như khả năng đạt được một mức độ định tâm cao hơn, và các điều kiện cần thiết ở bên ngoài để trau dồi cả hai điều đó đã giảm đi rất nhiều, so với thời xa xưa. Điều này không chỉ đang xảy ra ở phương Tây, mà nó còn có mặt ở phương Đông, mặc dù ở một mức độ thấp hơn, và thậm chí nó còn có mặt cả trong một bộ phận không nhỏ của giới tu sĩ Phật giáo. Các điều kiện chủ yếu cần thiết để trau dồi các tầng thiền định là một cuộc sống độc cư, ẩn dật không ồn ào. Và đây là những điều rất hiếm có hiện nay. Ngoài ra, môi trường và giáo dục đã tạo ra ngày càng nhiều những con người, mà một cách tự nhiên, bị thu hút và dễ thích nghi hơn với thiền tuệ đơn thuần — phương pháp phát triển tuệ giác trực tiếp.

Với hoàn cảnh hiện tại như vậy, thiền sinh có khả năng sẽ bỏ qua con đường tiến bộ đầy hứa hẹn, khi vị ấy cứ khăng khăng một cách cứng nhắc về cách tiếp

cận duy nhất là thông qua các tầng thiền định, thay vì sử dụng một pháp hành đã được chính Đức Phật chỉ dạy một cách rõ ràng: Một pháp hành dễ dàng thích nghi hơn, trong ngữ cảnh bên trong và bên ngoài như hiện nay, nhưng vẫn dẫn đến được mục tiêu cao thượng mà thiền sinh hằng mong muốn. Sử dụng pháp hành này — thiền tuệ đơn thuần — là sự áp dụng thích nghi tình giác vào thực tế.

Trong khi các thất bại cứ lặp đi lặp lại nhằm đạt được tiến triển trên con đường thiền định (mà đôi khi là do những điều kiện không thuận lợi ở bên ngoài) sẽ có xu hướng làm cho thiền sinh nản lòng, thì những kết quả ban đầu tương đối nhanh chóng có thể đạt được nhờ thực hành thiền tuệ sẽ khích lệ và có tác động mạnh mẽ cho một nỗ lực không ngừng khi bước tiếp trên con đường. Ngoài ra, nếu thiền sinh đã từng đạt được cận định nhờ vào việc thực hành thiền tuệ, thì cơ hội thành tựu các tầng thiền an chỉ định sẽ được tăng lên đáng kể cho những ai khao khát điều đó.

Những lý do khả dụng mang tính thực tế như được đề cập ở trên chắc chắn góp phần vào một sự thật rằng, thiền Tứ niệm xứ đã có được một chỗ dựa vững chắc trong tâm trí của nhiều thiền sinh Miến Điện thời hiện đại. Sự chuyên tâm trong việc trau dồi và sự truyền bá nhiệt tình về pháp hành chánh niệm này của các tín đồ tại Miến Điện được đặt trên cơ sở của niềm tin mà thiền sinh thu được từ kinh nghiệm trực tiếp của chính bản thân mình. Tuy nhiên, sự nhấn mạnh về

việc pháp hành Tứ niệm xứ được chấp nhận ở Miến Điện cũng như được nhấn mạnh ở trong cuốn sách này không có ý làm nản lòng hoặc chê bai các pháp hành và các phương tiện khác. Thiền Tứ niệm xứ sẽ không phải là Con đường độc nhất, nếu nó không thể bao trùm tất cả mọi niệm xứ. Pháp hành được mô tả ở các trang trước là dựa trên niệm xứ đầu tiên, niệm thân (*kāyānupassanā*). Trong đó, những tiến trình trên thân được chọn làm các đề mục chính của chánh niệm xuyên suốt toàn bộ quá trình thực hành từ những bước đầu tiên của thiền sinh mới cho đến đỉnh điểm cao nhất của tuệ giác, trong quá trình phát triển tuệ giác một cách có hệ thống. Ba niệm xứ còn lại (thọ, thân và pháp) không được thực hành một cách có hệ thống, nhưng được chú ý đến bất cứ khi nào các đề mục của chúng xảy ra, hoặc là có liên quan tới các đề mục chính và phụ, hoặc là xảy ra trong phạm vi chánh niệm tổng thể (trong suốt cả ngày). Bằng cách đó, toàn bộ Tứ niệm xứ được bao trùm trọn vẹn trong pháp hành.

Khi các đối tượng tâm trí xuất hiện trong sự liên hệ chặt chẽ với một trong các đề mục trên thân, việc phân biệt bản chất vi tế của chúng sẽ ít khó khăn hơn. Do bởi sự vi tế của chúng mà các đề mục này không được coi là đề mục để phát triển tuệ giác một cách có hệ thống. Bởi vì, nếu phải làm việc với các đề mục vi tế này thì chỉ trong trường hợp thiền sinh đã đạt được các tầng thiền an chỉ định, chỉ khi đó mới có thể hứa hẹn được thành công.

Sự nhấn mạnh về pháp Quán thân được khuyến khích bởi các lời dạy của Đức Phật trong kinh, cũng như trong các bản chú giải kinh.

Sau đây là những lời dạy của Bạc giác ngộ:

“Này các Tỳ-khưu, bất cứ ai đã phát triển và thường xuyên thực hành pháp quán thân, đối với vị ấy, trong đó có tất cả những điều lợi ích dẫn đến trí tuệ.”

Kāyagatāsati Sutta (Bản kinh MN 119, Kinh Thân Hành Niệm)

“Nếu thân không được làm chủ (bởi thiền tập; abhāvito) thì tâm cũng sẽ không được làm chủ. Nếu thân được làm chủ, tâm được làm chủ.”

Mahā-Saccaka Sutta (Bản kinh MN 36, Đại Kinh)

Cuốn Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) có những lời dạy rằng:

“Sau khi đã quán niệm các tiến trình thân (sắc), nếu thiền sinh tiếp tục với các tiến trình tâm (đanb) và chúng không phô bày bản thân một cách rõ ràng, thì vị ấy không nên từ bỏ việc thực hành. Thay vào đó, vị ấy nên lặp đi lặp lại việc nghiền ngẫm, xem xét, nắm bắt và xác định rõ ràng đặc điểm của các tiến trình thân. Nếu các tiến trình thân trở nên hoàn toàn rõ rệt (không lẫn lộn và rõ ràng) đối với thiền sinh thì các tiến trình tâm với đối tượng là các tiến trình thân đó sẽ tự nó trở nên rõ ràng.”

“Bởi vì các tiến trình tâm sẽ chỉ trở nên rõ rệt đối với thiền

sinh đã nắm bắt được các tiến trình thân một cách hoàn toàn rõ rệt, bất kỳ nỗ lực nào trong việc nắm bắt các tiến trình tâm chỉ nên được thực hiện bằng cách nắm bắt các tiến trình thân một cách triệt để, chứ không phải bằng cách nào khác... Nếu thiền sinh thực hành như vậy, pháp hành trên đề mục thiền của vị ấy sẽ tăng trưởng, phát triển và trưởng thành.”

Ở đây, cần có thêm một vài giải thích cho đề mục thiền chính (chuyển động của bụng) được giới thiệu bởi Ngài U Sobhana Mahāthera. Có thể có các ý kiến phản đối cho rằng, pháp hành này không được tìm thấy trong bản kinh Tứ Niệm Xứ, cũng như trong các bản kinh khác. Nhưng điều này cũng tương tự với các tiến trình thân và tâm, tuy không được đề cập rõ ràng trong kinh điển nhưng vẫn thuộc về lĩnh vực chánh niệm toàn diện. Tuy nhiên, “đề mục chính” của chúng ta được đề cập đến một cách rõ ràng trong kinh, khi dạy rằng: “*Thân thể của vị ấy được bố trí như thế nào thì vị ấy biểu nó như thế ấy*”, hoặc trong phần Sáu nội ngoại xứ dạy rằng: “*Vị ấy biểu cơ quan xúc giác và các đối tượng của xúc giác.*” Tất nhiên là, tất cả các đối tượng của xúc giác đều phải được bao phủ bởi “tấm lưới chánh niệm rộng lớn”, khi chúng xuất hiện và được ghi nhận. Có một vị sư rất lỗi lạc ở thời hiện đại của chúng ta đã phát biểu một cách đúng đắn rằng: “Tất cả các hiện tượng có điều kiện (*sankhārā*), thân hay tâm, đều là những đề mục chính đáng của pháp hành thiền tuệ.”

Cách thức giới thiệu pháp hành này, cùng với tinh

thần mà Bặc thầy đưa ra, đã được một cư sĩ ở Miến Điện diễn đạt rất khéo léo như sau: “Pháp hành này không phải được ‘phát minh ra’ bởi Vị thiền sư. Nó không được ‘nghĩ ra’ một cách tùy tiện hay cố ý. Pháp hành này là để các tiến trình thân có liên quan không thể thoát được khỏi sự chú ý của thiền sinh”. Khi nhận ra được lợi ích của việc chú ý đến nó (các tiến trình thân), vị ấy sẽ gieo trồng cũng như giới thiệu nó cho những thiền sinh khác. Nó không mang một “ý nghĩa thần bí” nào cả, mà chỉ là một sự thật đơn giản và rõ ràng về sự tồn tại của cái thân này, giống như nhiều sự thật khác. Tuy nhiên, bằng cách kiên nhẫn thực hành, thiền sinh có thể phơi bày ra những gì nó phải nói, và cho nó cơ hội để thấp lên ngọn lửa của tuệ giác xuyên thấu. Pháp hành này có một số lợi thế rõ ràng mà thiền sinh có thể tự mình xác nhận thông qua thực tế áp dụng pháp hành. Chuyển động của bụng là: (1) Một tiến trình tự động và hiện diện liên tục; nó không cần phải được tạo ra một cách có chủ ý và do đó tự nó là dễ dàng cho phép thiền sinh quan sát một cách tách rời và liên tục, và (2) là một chuyển động, nó tạo ra cơ hội cho nhiều quan sát dẫn đến tuệ giác, ví dụ như sự sinh và diệt không ngừng, “sinh và tử”, của tiến trình đó. Nó cũng có chung hai lợi ích tương tự với pháp hành “Chánh niệm về hơi thở”; và trên thực tế, hai tiến trình này (các chuyển động ở bụng và thở) dường như là các tiến trình thân duy nhất có những đặc điểm này, đồng thời là các đề mục phù hợp cho các quan sát trong thiền (ví dụ như nhịp tim thì lại không phù hợp). Ưu điểm thứ ba, đặc biệt đối với

chuyển động ở bụng, là tác động của nó đang và vẫn còn khá “thô”. Đây là một lợi thế rõ rệt đối với các quán sát dẫn đến tuệ giác. Trong khi đối với hơi thở, ở các giai đoạn nâng cao của thiền tập, nó sẽ có xu hướng trở nên ngày càng vi tế và khó được ghi nhận hơn. Đối với một thiền sinh đã thực hành thiền tuệ hoặc hiểu mục đích của nó, ba lợi ích của việc hay biết các chuyển động ở bụng là khá đủ để thuyết phục vị ấy rằng, nó hoàn toàn phù hợp với mục đích đã định.

6. Chánh niệm về hơi thở (ānāpāna-sati)

Hướng dẫn pháp hành

Vì nhiều lý do khác nhau, có thể có những thiền sinh thích chọn hơi thở làm đề mục chính của chánh niệm hơn. Mục tiêu nhắm đến của họ có thể là để đạt được các tầng định hoặc để trực tiếp phát triển tuệ giác. Các hướng dẫn ngắn gọn về pháp hành “Chánh niệm về hơi thở” (*ānāpāna-sati*, hay ngắn gọn gọi là quán niệm hơi thở) được thêm vào đây nhằm hỗ trợ những thiền sinh này. Pháp hành này được đặt cơ sở trên phần tương ứng trong bản kinh Tứ Niệm Xứ. Ngoài ra, còn có một pháp hành thay thế khác bắt đầu bằng việc đếm hơi thở được mô tả trong cuốn *Thanh tịnh đạo* (*Vissuddhimagga*).

Như đã đề cập ở trên, đối với pháp hành quán niệm hơi thở, tư thế ngồi hoa sen (kiết già) với hai chân bắt chéo là thích hợp hơn, mặc dù nó hoàn toàn không cần thiết. Chúng tôi cũng đã có cảnh báo rằng, đừng can thiệp vào hơi thở dưới bất cứ hình thức nào. Trong các pháp hành Phật giáo, không được giữ hay dừng hơi thở, không cố ý thở sâu hay cố gắng ép hơi thở vào một nhịp điệu thời gian nhất định nào cả. Nhiệm vụ duy nhất ở đây là theo dõi dòng chảy tự nhiên của hơi thở một cách chánh niệm và liên tục mà

không có một sự ngắt quãng nào hoặc không có sự ngắt quãng nào mà không được ghi nhận. Vị trí mà thiền sinh nên tập trung chú ý là ở đầu mũi, nơi luồng không khí của hơi thở đi vào, đi ra, và vị ấy không nên rời vị trí quan sát đó. Bởi vì, thiền sinh có thể dễ dàng kiểm tra hơi thở vào ra ở vị trí đó. Ví dụ, thiền sinh không nên theo dõi hơi thở trên đường đi của nó xuống cơ thể và quay trở lại. Bởi vì, điều này sẽ làm chệch hướng sự chú ý, khi nó được chuyển hướng qua nhiều giai đoạn trong suốt “toàn bộ hành trình” của hơi thở. Nơi mà thiền sinh có thể cảm nhận một cách rõ ràng tác động của hơi thở có thể bị xê dịch qua lại chút ít. Nó có thể thay đổi giữa hai lỗ mũi. Và cũng có thể có những khác biệt nhất định cho từng cá nhân, tùy theo chiều dài và rộng của lỗ mũi. Ngoài việc ghi nhận các sự xê dịch và những sự khác biệt này, thiền sinh không nên quan tâm thêm đến chúng nữa, thay vào đó chỉ chú ý đến chính hơi thở, ở bất cứ nơi nào nó trở nên rõ ràng nhất một cách liên tục.

Mặc dù chánh niệm (sự chú ý) được giữ ở vị trí quán sát của nó, nhưng do áp suất nhẹ của không khí, ít nhiều sẽ vẫn có một nhận thức rõ rệt về luồng hơi thở đi qua cơ thể. Tuy nhiên, thiền sinh không nên đặt sự chú ý trực tiếp lên nó. Điều tương tự cũng xảy ra với cái nhìn, mặc dù được tập trung vào một đối tượng xác định, nhưng mắt cũng sẽ bao gồm trong tầm nhìn của nó một số đối tượng lân cận. Cũng giống như vậy, chánh niệm có một phạm vi mở rộng nhất định vượt ra ngoài tâm điểm mà nó đã chọn. Có một ví dụ rất

thích hợp cho việc này trong kinh điển Phật giáo cổ xưa: Nếu một người cưa một khúc gỗ, sự chú ý của vị ấy sẽ tập trung vào “điểm tiếp xúc” giữa lưỡi cưa và khúc gỗ. Cùng lúc, vị ấy cũng sẽ ý thức được sự di chuyển của lưỡi cưa đến và đi khỏi điểm tiếp xúc, tuy nhiên sẽ không đặt một sự chú ý đặc biệt đến điều này.

Thiền sinh mới thường phạm sai lầm là quá căng thẳng hoặc lúng túng, khi lần đầu tiên hướng sự chú ý của mình vào hơi thở. Nếu vị ấy làm việc này như là một cú thúc mạnh bất thành linh ở bên trong hoặc như thể vồ lấy một con mồi thì anh ấy sẽ hoàn toàn mất kết nối với tiến trình hô hấp vi tế.

Sau những sự quán tưởng mang tính thủ tục cũng như thực hiện một vài hơi thở vào-ra lúc ban đầu, thiền sinh cần bình tĩnh hướng sự chú ý của mình vào luồng hơi thở tự nhiên và đi cùng với nó, tham gia vào nhịp điệu đều đặn của nó. Không cần phải có một hành động ý chí mạnh mẽ kiểu như: “Bây giờ tôi sẽ nắm lấy hơi thở!”. Nó sẽ chỉ cản trở việc hành thiền mà thôi.

Trong bản kinh Tứ Niệm Xứ, đoạn kinh liên quan đến việc này đã dạy như sau: “*Thở vào một hơi dài (ngắn), vị ấy biết rằng: ‘Tôi thở vào một hơi dài (ngắn)’.*” Điều này không có nghĩa rằng thiền sinh nên cố tình kéo dài (làm sâu hơn) hay rút ngắn hơi thở lại, mà là vị ấy chỉ cần ghi nhận rằng: Hơi thở dài hơn hay ngắn hơn một

cách tương đối ở thời điểm quán sát. Một cách tự nhiên, thiền sinh sẽ ý thức được những sự khác biệt này trong tiến trình hô hấp cũng như nhiều chi tiết khác, sau khi đã làm quen với việc thận trọng hướng sự chú ý vào hơi thở. Điều tương tự cũng xảy ra đối với các loại nhận thức khác, ví dụ như các đối tượng thị giác; việc liên tục quan sát một cách kỹ càng hơn sẽ tiết lộ nhiều sự thật mà mọi người thường không chú ý hoặc không ghi nhận được, nếu chỉ nhìn lướt qua.

Vào thời gian đầu khi mới hành thiền, bằng cách thực hành đều đặn và siêng năng, việc đầu tiên thiền sinh cần làm là xây dựng khả năng duy trì sự chú tâm vào luồng hơi thở trong một khoảng thời gian ngày càng dài hơn mà không bị gián đoạn, hoặc không có sự gián đoạn nào mà không được ghi nhận. Khi thiền sinh có thể duy trì sự tập trung trong khoảng 20 phút một cách tương đối dễ dàng thì vị ấy có thể ghi nhận được nhiều hơn các chi tiết của tiến trình đang quan sát. Khi đó, sự việc sẽ trở nên rõ ràng hơn mà ngay cả một khoảnh khắc thoáng qua của hơi thở cũng sẽ được mở rộng ra về mặt thời gian với các chuyển động rõ rệt ở thời điểm bắt đầu, ở giữa và ở thời điểm kết thúc của hơi thở. Các quan sát thu được như vậy báo trước một sự tăng trưởng hơn nữa trong pháp hành.

Giờ đây, thiền sinh có thể nhận thấy rằng, mức độ chánh niệm của mình không rõ ràng và nhạy bén giống như nhau trong ba giai đoạn của một hơi thở.

Chẳng hạn như, sự chậm chạp sau khi chú ý đến giai đoạn cuối của một hơi thở có thể khiến tâm mình bỏ lỡ giai đoạn đầu tiên của hơi thở tiếp theo, tâm không đủ nhanh để có thể tập trung lại ngay lập tức. Hoặc là do bối lo lắng để không bỏ lỡ phần đầu của hơi thở kế tiếp, thiền sinh có thể đã vô tình bỏ qua giai đoạn cuối của hơi thở trước đó. Đây là minh họa cho lời cảnh báo về pháp hành được áp dụng khắp nơi trong kinh điển Phật giáo rằng: *“Không để bị tụt lại ở phía sau mà cũng không vượt quá lần ranh”*.

Việc nhận thấy được các khác biệt vi tế của hiện tượng trong sự tỉnh giác và sáng suốt của sự chú ý có thể được xem là một bước thành công trong việc phát triển chánh niệm và định tâm. Thông qua các quan sát này, thiền sinh cũng sẽ có được một hiểu biết hữu ích về chính bản thân mình. Điều này sẽ giúp vị ấy điều chỉnh khuynh hướng tinh thần của mình, nhằm có được những nỗ lực cân bằng để có thể tránh được cả sự uể oải lẫn căng thẳng.

Song song với việc ghi nhận những biến động trong lúc thực hành chánh niệm, thiền sinh cũng sẽ nảy sinh ước muốn và nỗ lực khắc phục các thiếu sót của mình. Vị ấy sẽ cố gắng giữ chánh niệm ở mức độ đồng đều trong cả ba giai đoạn của hơi thở. Khi đã thành công trong việc đó, thiền sinh sẽ thực hành bài tập thứ ba được dạy trong bản kinh: *“Cảm nhận toàn toàn thân, tôi sẽ hít vào, thở ra”*.

Nỗ lực nhân đôi này, theo dõi chuỗi hơi thở liên tục mà không bị ngắt quãng và đặt sự chú ý đều nhau lên toàn bộ các giai đoạn của hơi thở, có thể để lại vết tích căng thẳng hoặc rung chấn trong quá trình thở cũng như trong cái tâm đang quan sát. Điều này sẽ được ghi nhận khi mức độ tỉnh giác tăng lên. Một lần nữa, ẩn tàng trong sự quán sát đó, sẽ có mong muốn và nỗ lực nhằm mang lại sự định tĩnh cao hơn nữa cho cả tiến trình thở cũng như các tiến trình tâm liên quan. Đây là giai đoạn thực hành thứ tư và cũng là giai đoạn cuối cùng như được dạy trong bản kinh: “*An tịnh thân hành, tôi sẽ hít vào, thở ra.*”²⁹

Tuy nhiên, thiền sinh cần phải thực hành kiên trì cho đến khi sở hữu được một cách khá chắc chắn tất cả các giai đoạn này và có thể thể nhập vào các giai đoạn này một cách tương đối dễ dàng. Nếu đạt được điều đó, thiền sinh có thể mong đợi các tiến triển tiếp theo.

Cũng ở tại thời điểm “an tịnh thân hành” này mà hai nhánh chính của thiền Phật giáo (thiền định - *samatha* và thiền tuệ - *vipassanā*) tạm thời tách ra làm đôi.

Nếu thiền sinh mong muốn chứng đắc các *tầng thiền an chỉ định* thông qua việc đi sâu vào các tầng định, vị ấy cần tiếp tục tiến trình làm an tịnh hơi thở, làm cho hơi

²⁹ Một số nhận xét trên đây liên quan đến ‘Chánh niệm về hơi thở’ cũng áp dụng được cho chánh niệm hướng vào chuyển động của bụng; đặc biệt là những vấn đề về ba giai đoạn của một chuyển động.

thở trở nên ngày càng vi tế hơn và làm cho tiến trình thở ngày càng mượt mà hơn. Mặc dù thiền sinh cần đảm bảo rằng chánh niệm bao trùm cả ba giai đoạn của hơi thở, vị ấy không nên có một sự chú ý đặc biệt nào đến chúng. Bất cứ một sự quan sát hoặc thẩm xét mang tính phân biệt cũng sẽ trở thành một chướng ngại ở đây. Khi hướng đến các tầng định, thiền sinh nên đi theo dòng chuyển động nhấp nhô của hơi thở. Cứ tiếp tục thực hành một cách cần mẫn như vậy, định tâm sẽ tăng trưởng và đến một thời điểm nào đó, các hình ảnh đơn giản trong tâm (*nimitta*) có thể sẽ xuất hiện, chẳng hạn như là một ngôi sao, báo hiệu sự thể nhập hoàn toàn vào tâm định. Tuy nhiên, những hình ảnh hoặc ảo tưởng phức tạp và khác nhau ở trong tâm này không phải là dấu hiệu của sự tiến bộ. Chúng chỉ nên được ghi nhận và loại bỏ một cách tỉnh táo.

Trong pháp hành trọn ngày hoặc nửa ngày nhằm thể nhập vào các trạng thái thiền an chỉ định, chánh niệm nên có mặt xuyên suốt, nhưng chỉ ở một mức độ rất chung chung, mà không cần quá chú ý đến chi tiết. Ví dụ, thiền đi cần phải được thực hành một cách chánh niệm, nhưng không phân chia thành các giai đoạn như khi thực hành trong pháp hành thiền tuệ. Khi phải xem xét một cách kỹ lưỡng các chi tiết, tâm sẽ trở nên quá bận rộn và quan tâm đến quá nhiều đối tượng. Trong khi, mục tiêu ở đây lại là sự hợp nhất và tĩnh lặng của tâm trí.

Nhưng nếu sau khi đã đạt đến thời điểm “an tịnh thân hành” và thiền sinh muốn đi thẳng vào *con đường tuệ giác* thì vị ấy nên đặt sự chú ý rõ ràng đến từng giai đoạn đơn lẻ của hơi thở, đặc biệt là giai đoạn đầu và giai đoạn cuối. Các đề mục phụ và tổng quát của chánh niệm cũng cần phải được chú ý một cách kỹ lưỡng, như đã giải thích ở các phần trước. Như vậy, chỉ với một sự thay đổi nhỏ ở trong tâm khi chú ý sẽ tạo nên sự khác biệt hoàn toàn giữa hai phương pháp phát triển định và tuệ.

Trong thiền tuệ, khi thiền sinh đã đạt được một mức độ kỹ năng nhất định đến giai đoạn tĩnh lặng thì theo lẽ tự nhiên, vị ấy sẽ ý thức được một thực tế rằng, có hai tiến trình liên quan ở đây: Tiến trình vật lý (*rūpa*) của hơi thở hoặc chuyển động của bụng và tiến trình tâm (*nāma*) — tâm hay biết biết về hơi thở hoặc sự chuyển động của bụng. Mặc dù về mặt lý thuyết thì điều này là khá rõ ràng, nhưng trước khi đạt đến được một mức độ định tâm nhất định, tâm sẽ quá quan tâm đến *đối tượng của sự nhận biết* mà không ý thức được hoạt động của chính nó. Nếu nhận thức về hai tiến trình này đã trở nên mạnh mẽ do bởi việc thực hành lặp đi lặp lại thì chúng sẽ xuất hiện thường xuyên như là một cặp đôi tiến trình của hiện tượng vật lý và tâm: Thở, nhận biết; thở, nhận biết;...

Khi tiếp tục nỗ lực thực hành, đến một thời điểm, giai đoạn kết thúc của một hơi thở hoặc sự chuyển động ở bụng sẽ trở nên nổi bật một cách rất mạnh mẽ, trong

khi các giai đoạn khác lùi lại ở phía sau nền. Lằn ranh phân chia giữa phần cuối của một hơi thở hoặc chuyển động và phần đầu của hơi thở kế tiếp sẽ trở nên rất rõ ràng. Và sự diệt đi (của hơi thở hoặc các chuyển động) sẽ tự khắc sâu vào tâm trí của thiền sinh. Một lần nữa, ở thời điểm này, thiền sinh có thể mong đợi có được các tiến bộ xa hơn nữa.

Hai giai đoạn này, cặp đôi tiến trình và sự chiếm ưu thế của giai đoạn kết thúc, là sự phát triển tự nhiên của thiền chánh niệm. Chúng không thể mang “ý chí” trong đó, khi tiến trình được quan sát đang diễn ra. Bởi vì, điều đó có nghĩa là sự chú ý đã bị gián đoạn. Những sự quan sát này là kết quả chính thống của một sự thực hành cần mẫn. Khi hướng dẫn trên thiền đường, thiền sư sẽ không nói về các giai đoạn mà vị đệ tử chưa đạt được. Nhưng ở đây, chúng được chia sẻ nhằm đưa ra một vài cột mốc hoặc tiêu chí của sự tiến triển trong thiền cho một thiền sinh không có vị thầy của riêng mình. Mặc dù sự hướng dẫn của một vị thầy kinh nghiệm là thích hợp hơn, một thiền sinh nghiêm túc vẫn có thể đạt được tiến triển tốt trong nỗ lực đơn độc của mình, nếu vị ấy thận trọng và nghiêm túc trấn trở về việc thực hành của chính mình.

Phần II. Kinh Đại Niệm Xứ

Kinh Đại Niệm Xứ về Bốn Nền Tảng của Chánh Niệm

Mahā-Satipaṭṭhānā Sutta

**Bài kinh thứ 22 trong Trường Bộ Kinh (Nīgha-
Nikāya) và các chú giải**

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa

Ghi chú từ người dịch: Nội dung phần này được tham khảo từ bản dịch của HT Thích Minh Châu, được đăng tại: <https://www.buddhas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong22.btm>, và được hiệu đính lại cho từ ngữ trở nên đơn giản và gần gũi hơn. Độc giả nên tham khảo bản dịch gốc ở trong đường dẫn trên cũng như bản tiếng Anh trong sách gốc và đặc biệt là bản gốc tiếng Pāli.

Như vậy, tôi nghe. Một thời, Đức Thế Tôn trú tại thành phố Kammāssadhamma của xứ Kuru. Rồi Đức Thế Tôn gọi các vị Tỳ-khuru: “Này các Tỳ-khuru.” Các Tỳ-khuru trả lời Đức Thế Tôn: “Bạch Đức Thế Tôn.” Đức Thế Tôn dạy như sau:

Này các Tỳ-khuru³⁰, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu, ưu, đoạn diệt đau khổ, đạt đến chánh đạo, chứng ngộ Niết-bàn, đó là bốn niệm xứ.

Thế nào là bốn? Này các Tỳ-khuru, ở đây vị Tỳ-khuru sống quán thân trên thân³¹, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham lam và đau khổ ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham lam và

³⁰ Tu sĩ Phật giáo (trong tiếng Pāli số nhiều là bhikkhave, số ít là bhikkhu). Một vị Tỳ-khuru là một vị tu sĩ đã thọ Cụ túc giới (upasampadā) trong một Giáo hội tăng già Phật giáo (saṅgha), chấp nhận và tuân theo giới luật dành cho Tu sĩ Phật giáo (vinaya). Tuy nhiên, trong ngữ cảnh này, bản Chú giải dạy rằng: ‘Tỳ-khuru được đưa ra ở đây như một ví dụ cho những ai tận tâm thực hành Giáo pháp.... Bất cứ ai tu tập pháp hành đó được gọi là bhikkhu trong ngữ cảnh này.’

³¹ Việc lặp lại các cụm từ “sống quán thân trên thân”, “sống quán thọ trên các cảm thọ”, v.v., nhằm gây ấn tượng với thiền sinh về tầm quan trọng của việc duy trì chánh niệm trong sự chú ý liên tục hướng vào một chủ đề đơn lẻ đã chọn, vẫn bám chặt lấy nó mà không lạc vào lĩnh vực của một pháp quán niệm khác. Chẳng hạn, khi quán niệm bất kỳ tiến trình nào của thân, một thiền sinh có thể vô tình bị chệch hướng sang việc quán xét các cảm giác của mình có liên quan đến tiến trình thân đang quán xét. Vào lúc đó, thiền sinh cần ý thức một cách rõ ràng rằng mình đã rời bỏ đề mục ban đầu và đang quán thọ.

đau khổ ở đời; sống quán tâm trên tâm³², nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham lam và đau khổ ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham lam và đau khổ ở đời.

³² Ở Phần I của cuốn sách, các thuật ngữ Pāli cho tâm (citta) và các đối tượng của tâm (dhammā) đã được diễn đạt tự do hơn một chút tương ứng với các cụm từ như “các trạng thái của tâm” và “nội dung trong tâm trí”, nhằm làm nổi bật ý nghĩa của chúng một cách rõ ràng hơn.

I. Quán thân

Này các Tỳ-khưu, thế nào là vị Tỳ-khưu sống quán thân trên thân?

1. Chánh niệm về hơi thở

Này các Tỳ-khưu, ở đây vị Tỳ-khưu đi đến một khu rừng, đi đến một gốc cây, hay đi đến một ngôi nhà trống, ngồi bất chéo chân, giữ cho lưng thẳng và chăm chú chánh niệm ở trước mặt³³.

Tỉnh giác, vị ấy hít vào; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Hít vào một hơi thở dài, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi hít vào dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi thở ra dài”; hay hít vào ngắn, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi hít vào ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi thở ra ngắn”; “Cảm nhận toàn toàn thân, tôi sẽ hít vào”, vị ấy tự huấn luyện mình như vậy; “Cảm nhận toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tự huấn luyện mình như vậy; “An tịnh thân hành, tôi sẽ hít vào”, vị ấy tự huấn luyện mình như vậy; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tự huấn luyện mình như vậy.

Này các Tỳ-khưu, như một người thợ tiện thiện xảo hay học trò của vị ấy, khi quay dài, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi quay dài”; hay khi quay ngắn, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi quay ngắn.” Cũng

³³ Nghĩa đen là “đặt chánh niệm ở ngay trước mặt”

y như vậy, này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu hít vào dài, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi hít vào dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi thở ra dài”; hay hít vào ngắn, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi hít vào ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi thở ra ngắn”; “Cảm nhận toàn thân, tôi sẽ hít vào”, vị ấy tự huấn luyện mình như vậy; “Cảm nhận toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tự huấn luyện mình như vậy; “An tịnh thân hành, tôi sẽ hít vào”, vị ấy tự huấn luyện mình như vậy; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tự huấn luyện mình như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân (của mình); hoặc sống quán thân trên ngoại thân (nơi thân người khác); hoặc sống quán thân trên cả nội thân và ngoại thân. Vị ấy sống quán tính sinh khởi³⁴ trên thân; hay sống quán tính diệt tận³⁵ trên thân; hay sống quán cả tính sinh và diệt³⁶ trên thân. “Có cái thân ở đây³⁷”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy³⁸.

³⁴ Các nhân tố trong sự sinh khởi (samudaya-dhammā) là các điều kiện (nhân duyên) cho sự sinh khởi của hơi thở trên thân bao gồm: toàn bộ thân, mũi và tâm.

³⁵ Các nhân tố trong sự diệt đi (vaya-dhammā) là sự kết thúc (biến mất, tan rã) hoạt động của cơ thể và mũi và sự diệt mất của hoạt động tâm.

³⁶ Quán niệm cả hai loại nhân tố, luân phiên nhau.

³⁷ Phát biểu này là để khẳng định rằng, chỉ tồn tại các tiến trình thân, mà không có một linh hồn, một cái tôi (bản ngã) hay một thực thể thường tồn nào. Các cụm tương ứng trong các phần quán niệm cũng cần được hiểu như vậy.

³⁸ Thiền sinh cần cố gắng duy trì trong phạm vi và mục đích phù hợp với pháp hành này. Vị ấy không nên bị chệch hướng bởi các suy tưởng, cảm xúc hoặc các hình ảnh trong tâm được gọi lên do bởi sự các sự quán niệm; mỗi khi sinh khởi, chúng cần được ghi nhận và loại bỏ một cách ngắn gọn, nhanh chóng.

Một cách độc lập³⁹, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khuru, như vậy vị Tỳ-khuru sống quán thân trên thân.

2. Chánh niệm về các tư thế của thân

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru khi bước đi, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi đang đi”; hoặc khi đứng, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi đang đứng”; hoặc khi ngồi, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi đang ngồi”; hoặc khi nằm, vị ấy tuệ tri rằng: “Tôi đang nằm”. Hoặc với bất cứ tư thế nào của thân, vị ấy tuệ tri thân đang là như thế ấy.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân (của mình); hoặc sống quán thân trên ngoại thân (nơi thân người khác); hoặc sống quán thân trên cả nội thân và ngoại thân. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán cả tính sinh và diệt trên thân⁴⁰. “Có cái thân ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

³⁹ Độc lập khỏi các tham ái và tà kiến.

⁴⁰ Ngoài trừ hơi thở, tất cả các hiện tượng trên thân đều có các yếu tố sinh khởi là: vô minh, tham ái, nghiệp, thức ăn và là đặc tính chung của sự sinh khởi của thân; và có các yếu tố của sự diệt đi, tan rã là: sự biến mất của vô minh, tham ái, nghiệp, thức ăn và là đặc tính chung của sự diệt đi, tan rã của thân.

Này các Tỳ-khuru, như vậy vị Tỳ-khuru sống quán thân trên thân.

3. Chánh niệm với sự tỉnh giác

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru khi bước tới, bước lui, vị ấy biết rõ việc mình đang làm. Khi ngó tới, ngó lui, vị ấy biết rõ việc mình đang làm. Khi co tay, khi duỗi tay, vị ấy biết rõ việc mình đang làm. Khi mặc y, mang bát, vị ấy biết rõ việc mình đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nhấm, vị ấy biết rõ việc mình đang làm. Khi đại tiện, tiểu tiện, vị ấy biết rõ việc mình đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, vị ấy biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân (của mình); hoặc sống quán thân trên ngoại thân (nơi thân người khác); hoặc sống quán thân trên cả nội thân và ngoại thân. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán cả tính sinh và diệt trên thân. “Có cái thân ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khuru, như vậy vị Tỳ-khuru sống quán thân trên thân.

4. Quán thể trước (quán niệm về sự nhòn góm của cơ thể)

Lại nữa, này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu quán sát thân này, từ dưới bàn chân trở lên, từ trên đỉnh tóc trở xuống, được bao bọc bởi da và chứa đầy những thứ dơ bẩn, vị ấy tuệ tri rằng: “Có những thứ sau đây trong cái thân này: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, dạ dày, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, dịch khớp xương, nước tiểu⁴¹.”

Này các Tỳ-khưu, cũng như một cái túi có hai đầu đựng đầy các loại hạt như gạo, thóc, đậu xanh, đậu đũa, mè, lúa trấu đã xay rồi. Một người có mắt rõ, đổ các hạt ấy ra và xem xét thấy rằng: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu đũa, đây là mè, đây là hạt lúa trấu đã xay rồi.” Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, một vị Tỳ-khưu quán sát thân này từ dưới bàn chân trở lên, và từ trên đỉnh tóc trở xuống, được bao bọc bởi da và chứa đầy những thứ dơ bẩn: “Có những thứ sau đây trong cái thân này: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột, dạ dày, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, dịch khớp xương, nước tiểu.”

⁴¹ Với sự bổ sung thêm vào của não trong hộp sọ, 32 bộ phận này của cơ thể tạo nên một đề mục thiền thường xuyên được thực hành ở các quốc gia Phật giáo. Tham khảo cuốn Thanh Tịnh Đạo (chương VIII, 8) để có chi tiết về pháp hành thiền đối với đề mục này.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân (của mình); hoặc sống quán thân trên ngoại thân (nơi thân người khác); hoặc sống quán thân trên cả nội thân và ngoại thân. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán cả tính sinh và diệt trên thân. “Có cái thân ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khưu, như vậy vị Tỳ-khưu sống quán thân trên thân.

5. Quán niệm tứ đại (các yếu tố vật chất của thân)

Lại nữa, này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu quán sát thân này về cách nó được sắp đặt và bố trí liên quan đến các yếu tố vật chất chính của thân, rằng: “Trong thân này có yếu tố đất (địa đại), yếu tố nước (thủy đại), yếu tố lửa (hoả đại) và yếu tố gió (phong đại).”⁴²

Này các Tỳ-khưu, như một người đồ tể thiện xảo hay đệ tử của vị ấy, đã giết một con bò, ngồi cắt chia thành các phần nhỏ tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu quán sát thân này về cách mà nó được sắp đặt và bố trí liên

⁴² Những “yếu tố” (dhātu) này là những yếu tố cơ bản của vật chất, được truyền thống Phật giáo giải thích là chất rắn (đất), độ bám dính (nước), nhiệt lượng (lửa) và chuyển động (gió hoặc không khí). Tham khảo thêm ở cuốn Thanh Tịnh Đạo, Chương XI.

quan đến các yếu tố vật chất chính của thân, rằng: “Trong thân này có yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa và yếu tố gió.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân (của mình); hoặc sống quán thân trên ngoại thân (nơi thân người khác); hoặc sống quán thân trên cả nội thân và ngoại thân. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán cả tính sinh và diệt trên thân. “Có cái thân ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khuru, như vậy vị Tỳ-khuru sống quán thân trên thân.

6. Quán tử thi

1. Lại nữa, này các Tỳ-khuru, như thế khi vị Tỳ-khuru thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, hay ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra, vị ấy quán thân mình như sau: “Thật vậy, cái thân này tính chất là như vậy, bản chất là như vậy, không thể vượt khỏi tính chất, bản chất ấy được.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân (của mình); hoặc sống quán thân trên ngoại thân (nơi thân người khác); hoặc sống quán thân trên cả nội thân và ngoại thân. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán cả tính sinh và diệt trên thân.

“Có cái thân ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khưu, như vậy vị Tỳ-khưu sống quán thân trên thân.

2. Lại nữa, này các Tỳ-khưu, như thế khi vị Tỳ-khưu thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hoặc bị các loài điều hâu ăn, hoặc bị các chim kền kền ăn, hoặc bị các loài chó ăn, hoặc bị các loài giả can ăn, hoặc bị các loài côn trùng khác nhau ăn, vị ấy quán thân mình như sau: “Thật vậy, cái thân này tính chất là như vậy, bản chất là như vậy, không thể vượt khỏi tính chất, bản chất ấy được.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân (của mình); hoặc sống quán thân trên ngoại thân (nơi thân người khác); hoặc sống quán thân trên cả nội thân và ngoại thân. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán cả tính sinh và diệt trên thân. “Có cái thân ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khưu, như vậy vị Tỳ-khưu sống quán thân trên thân.

3. Lại nữa, này các Tỳ-khưu, như thế khi vị Tỳ-khưu thấy

một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn bộ xương dính lại với nhau bởi gân cốt, cùng một ít thịt và máu dính lại; chỉ còn bộ xương dính lại với nhau bởi gân cốt, nhuộm máu, không còn thịt; chỉ còn bộ xương dính với nhau bởi gân cốt, không còn thịt và máu; chỉ còn có xương không dính lại với nhau, nằm rải rác khắp nơi ở chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu,... , vị ấy quán thân mình như sau: “Thật vậy, cái thân này tính chất là như vậy, bản chất là như vậy, không thể vượt khỏi tính chất, bản chất ấy được.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân (của mình); hoặc sống quán thân trên ngoại thân (nơi thân người khác); hoặc sống quán thân trên cả nội thân và ngoại thân. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán cả tính sinh và diệt trên thân. “Có cái thân ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khưu, như vậy vị Tỳ-khưu sống quán thân trên thân.

4. Lại nữa, này các Tỳ-khưu, như thế khi vị Tỳ-khưu thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... ; chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm, sắp thành đống... ; chỉ còn là xương thối đã trở thành bột, vị ấy quán thân mình như sau: “Thật vậy, cái thân này tính

chất là như vậy, bản chất là như vậy, không thể vượt khỏi tính chất, bản chất ấy được.”

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân (của mình); hoặc sống quán thân trên ngoại thân (nơi thân người khác); hoặc sống quán thân trên cả nội thân và ngoại thân. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên thân; hay sống quán tính diệt tận trên thân; hay sống quán cả tính sinh và diệt trên thân. “Có cái thân ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khưu, như vậy vị Tỳ-khưu sống quán thân trên thân.

II. Quán thọ

Và này các Tỳ-khưu, như thế nào vị Tỳ-khưu sống quán thọ trên các thọ?

Này các Tỳ-khưu, ở nơi đây vị Tỳ-khưu khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: “Tôi cảm giác lạc thọ”; hoặc khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: “Tôi cảm giác khổ thọ”; hoặc khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ”. Hoặc khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất biết rằng: “Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất”. Hoặc khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất”. Hoặc khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất”. Hoặc khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất”. Hoặc khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất”. Hoặc khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất”⁴³.

⁴³ Lời giải thích cho các thể loại thuộc vật chất (sāmisā) và không thuộc vật chất (nirāmisā) của ba loại cảm giác được dạy trong Bài kinh thứ 137 của Trung Bộ Kinh (Majjhima-Nikāya). Trong đó, những cảm giác thế tục (trần tục) được gọi là “ràng buộc với đời sống gia đình”; và những cảm giác không thế tục “gắn liền với sự từ bỏ”. Ví dụ về cảm giác dễ chịu không thế tục là niềm hạnh phúc có được từ thiền tập và từ một hiểu biết sâu sắc về tính vô thường

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ (ở bên trong mình); hoặc sống quán thọ trên các ngoại thọ (ở bên ngoài); hoặc sống quán thọ trên cả các nội thọ và ngoại thọ. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên các thọ; hoặc sống quán tính diệt tận trên các thọ; hoặc sống quán cả tính sinh và diệt trên các thọ⁴⁴. “Có thọ ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khưu, như vậy vị Tỳ-khưu sống quán thọ trên các thọ.

của sự vật và hiện tượng. Ví dụ về cảm giác đau đớn không thể tục là nhận thức đau đớn về sự không hoàn hảo của mình và về sự tiến bộ chậm chạp của bản thân trên con đường giải thoát. Cảm giác trung tính không thể tục là sự bình thản có được nhờ tuệ giác.

⁴⁴ Các nhân tố sinh khởi của thọ là: vô minh, tham ái, nghiệp, xúc giác (phassa) và đó là đặc tính chung của thọ sinh khởi; các nhân tố diệt đi của thọ là: ‘sự diệt đi của bốn nhân tố trên’ và đó là đặc tính chung của thọ diệt’.

III. Quán tâm

Và này các Tỳ-khưu, như thế nào là vị Tỳ-khưu sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỳ-khưu, ở đây vị Tỳ-khưu với tâm có tham, biết rằng “tâm có tham”; hoặc với tâm không tham, biết rằng “tâm không tham”; hoặc với tâm có sân, biết rằng “tâm có sân”; hoặc với tâm không sân, biết rằng “tâm không sân”; hoặc với tâm có si, biết rằng “tâm có si”; hoặc với tâm không si, biết rằng “tâm không si”; hoặc với tâm tham nhiếp, biết rằng “tâm được tham nhiếp”⁴⁵; hoặc với tâm tán loạn, biết rằng “tâm bị tán loạn”⁴⁶; hoặc với tâm quảng đại, biết rằng “tâm được quảng đại”⁴⁷; hoặc với tâm không quảng đại, biết rằng “tâm không được quảng đại”⁴⁸; hoặc với tâm hữu hạn, biết rằng “tâm hữu hạn”⁴⁹; hoặc với tâm vô thượng, biết rằng

⁴⁵ Điều này là nói đến tâm trí cứng nhắc và lười biếng; bao gồm cả những trạng thái như thờ ơ, phản ứng chậm chạp, do dự, căng thẳng nội tâm do bị đè nén, v.v.

⁴⁶ Điều này là nói đến một trạng thái tâm bồn chồn xáo động, bao gồm sự kích động, hay thay đổi, mong muốn thay đổi, v.v.

⁴⁷ Ý thức về các tầng thiền an chỉ định của cõi sắc giới và vô sắc giới (rūpa và arūpa-jhāna).

⁴⁸ Ý thức bình thường của trạng thái tồn tại giác quan.

⁴⁹ Ý thức về trạng thái tồn tại của cảm giác, cùng với những trạng thái tinh thần khác vượt trội hơn nó.

“tâm vô thượng”⁵⁰; hoặc với tâm có định, biết rằng “tâm có định”; hoặc với tâm không định, biết rằng “tâm không định”; hoặc với tâm giải thoát, biết rằng “tâm có giải thoát”⁵¹; hoặc với tâm không giải thoát, biết rằng “tâm không giải thoát”.

Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm (ở bên trong mình); hoặc sống quán tâm trên ngoại tâm (ở bên ngoài); hoặc sống quán tâm trên cả nội tâm và ngoại tâm. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên tâm; hoặc sống quán tính diệt tận trên tâm; hoặc sống quán cả tính sinh và diệt trên tâm⁵². “Có tâm này ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khưu, như vậy vị Tỳ-khưu sống quán tâm trên tâm.

⁵⁰ Ý thức về các cõi vật chất và phi vật chất, mà không có trạng thái trần tục nào vượt trội hơn nó.

⁵¹ Tạm thời thoát khỏi các phiền não hoặc thông qua sự phát triển tuệ giác trong thiền, giải thoát khỏi các trạng thái bất thiện đơn lẻ bằng sức mạnh của các trạng thái đối nghịch của chúng; hoặc thông qua các tầng thiền an chỉ định (jhānas).

⁵² Đối với Tâm, hay Ý Thức, các nhân tố sinh khởi là vô minh, tham ái, nghiệp, các tiến trình thân-và-tâm (nāma-rūpa), và chúng là đặc tính chung của sự sinh khởi lên các tâm; các nhân tố hòa diệt đi của tâm là sự đi của bốn nhân tố trên và là đặc tính chung của sự diệt đi của các tâm.

IV. Quán pháp

Và này các Tỳ-khưu, như thế nào là vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp?

1. Năm triền cái

Này các Tỳ-khưu, ở đây, vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái⁵³. Và này các Tỳ-khưu, thế nào là vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?

*Này các Tỳ-khưu, ở đây, khi nội tâm có **tham dục**⁵⁴, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có tham dục”; hoặc nội tâm không có tham dục, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có tham dục.” Và với tham dục chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

⁵³ Năm Chướng ngại (triền cái — nīvaraṇa) này là những chướng ngại chính trong quá trình phát triển tâm. Chúng cần phải tạm thời bị “đình chỉ” nhằm đạt đến các trạng thái tâm định và cận định (upacāra-samādhi), là điều kiện cần thiết để phát triển trọn vẹn tuệ giác. Tham khảo cuốn Năm chướng ngại tinh thần, của Nyanaponika Thera (Hiệp hội Xuất bản Phật giáo, Kandy, 1961).

⁵⁴ Điều này đề cập đến sự ham muốn đối với bất kỳ đối tượng nào trong năm đối tượng giác quan.

*Hoặc khi nội tâm có **sân hận**, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có sân hận”; hoặc nội tâm không có sân hận, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có sân hận.” Và với sân hận chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

*Hoặc khi nội tâm có **hôn trầm thụy miên**, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên”; hoặc nội tâm không có hôn trầm thụy miên, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên”. Và với hôn trầm thụy miên chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

*Hoặc khi nội tâm có **trạo hối**, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có trạo hối”; hoặc nội tâm không có trạo hối, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có trạo hối”. Và với trạo hối chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

*Hoặc khi nội tâm có **nghi**, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có nghi”; hoặc nội tâm không có nghi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có nghi.” Và với nghi chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với nghi đã sinh, nay được đoạn diệt,*

vị ấy tuệ tri như vậy, và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy⁵⁵.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hoặc sống quán pháp trên các ngoại pháp; hoặc sống quán pháp trên cả hai nội pháp và ngoại pháp. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên các pháp; hoặc sống quán tính diệt tận trên các pháp; hoặc sống quán cả tính sinh và diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khuru, như vậy, vị Tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

2. Năm Thủ uẩn

Lại nữa, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn. Này các Tỳ-khuru, thế nào là vị Tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn⁵⁶?

⁵⁵ Các yếu tố sinh khởi ở đây là những điều kiện tạo ra các triền cái, chẳng hạn như suy nghĩ sai lầm về các đối tượng hấp dẫn, v.v.; Các yếu tố diệt đi là những điều kiện giúp loại bỏ các triền cái, ví dụ: chánh tư duy.

⁵⁶ Tiếng Pāli: upādāna—kkhandha. Năm nhóm này tạo thành cái gọi là nhân cách. Bằng cách biến chúng thành đối tượng của sự dính mắc, chấp thủ (upādāna), sự tồn tại dưới hình thức sinh tử lặp đi lặp lại sẽ được tiếp tục tồn tại.

Này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu nghiền ngẫm rằng: “Đây là sắc, đây là sắc sinh, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ sinh, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng sinh, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành sinh, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức sinh, đây là thức diệt”

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hoặc sống quán pháp trên các ngoại pháp; hoặc sống quán pháp trên cả hai nội pháp và ngoại pháp. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên các pháp; hoặc sống quán tính diệt tận trên các pháp; hoặc sống quán cả tính sinh và diệt trên các pháp⁵⁷. “Có những pháp ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khưu, như vậy, vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn.

3. Sáu Nội Ngoại xứ

Lại nữa, này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ: Này các Tỳ-khưu, thế nào là vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ?

Này các Tỳ-khưu, ở đây, vị Tỳ-khưu tuệ tri con mắt và tuệ

⁵⁷ Các nhân tố sinh khởi và diệt đi của các hình thức vật chất cũng giống như các nhân tố đó của các tư thể thân; của cảm thọ, của sự nhận biết, của sự hình thành nên các tâm và của ý thức.

tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử⁵⁸ sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy... và tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng... và tuệ tri mũi và tuệ tri các hương... và tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị... và tuệ tri thân và tuệ tri các xúc... và tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sinh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hoặc sống quán pháp trên các ngoại pháp; hoặc sống quán pháp trên cả hai nội pháp và ngoại pháp. Vị ấy sống quán tính sinh khởi

⁵⁸ Mười Kiết sử chính (saṃyojana) như được nêu trong Tạng Kinh (Sutta-Piṭaka) bao gồm: 1. Thân kiến, 2. Hoài nghi, 3. Giới cấm thủ (niềm tin vào sự thanh tịnh hoá bằng cách tuân thủ các quy tắc và nghi lễ bên ngoài), 4. Tham ái dục lạc, 5. Sân hận, 6. Tham ái vào cõi sắc (thèm muốn tồn tại vô vật chất tốt đẹp), 7. Tham đắm vào cõi vô sắc (thèm muốn tồn tại vô vật chất), 8. Ngã mạn, 9. Trạo cử vi tế (bồn chồn), 10. Vô minh. Mười kiết sử này của tâm có thể sinh khởi do nhận thức không được kiểm soát bằng bất kỳ một giác quan nào trong sáu giác quan. Sự “không sinh khởi trong tương lai” của chúng có được là nhờ chứng đắc vào bốn tầng Thánh bắt đầu với tầng Thánh Nhập Lưu (Sotāpatti), v.v. Tham khảo cuốn Lời Phật Dạy (The Word of the Buddha), của Nyanatiloka (Hiệp hội Xuất bản Phật giáo, Kandy, 1959).

Lời giải thích được đưa ra trong Bản chú giải kinh đề cập đến một danh sách hơi khác với các kiết sử được nói đến trong Vi Diệu pháp, Bộ sưu tập Triết học của Kinh điển Phật giáo.

*trên các pháp; hoặc sống quán tính diệt tận trên các pháp; hoặc sống quán cả tính sinh và diệt trên các pháp*⁵⁹. “*Có những pháp ở đây*”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khưu, như vậy, vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

4. Bảy Giác chi

*Lại nữa, này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Này các Tỳ-khưu, thế nào là vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi*⁶⁰?

*Này các Tỳ-khưu, ở đây, khi nội tâm có **Niệm Giác chi**, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có Niệm Giác chi”, hoặc nội tâm không có Niệm Giác chi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có Niệm Giác chi”; và với Niệm Giác chi chưa sinh nay*

⁵⁹ Các nhân tố sinh khởi của mười xứ giác quan là vô minh, tham ái, nghiệp, thực phẩm và là đặc tính chung của các nhân tố sinh khởi của mười xứ giác quan; Các nhân tố diệt đi: Đặc tính chung của các nhân tố sự diệt đi của mười xứ giác quan là sự biến mất của vô minh, v.v. Các nhân tố sinh khởi và diệt đi của tâm cũng giống như các nhân tố cho sự sinh khởi và diệt đi của sự nhận biết; các nhân tố này của các đối tượng trong tâm cũng giống với các nhân tố cho sự sinh khởi và diệt đi của cảm thọ.

⁶⁰ Tham khảo phần giải thích chi tiết trong cuốn Bảy chi phần giác ngộ (The Seven Factors of Enlightenment) của Ngài Piyadassi Thera (Hiệp hội Xuất bản Phật giáo, Kandy).

sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Niệm Giác chi đã sinh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay khi nội tâm có Trạch pháp⁶¹ Giác chi ... có Tinh tấn Giác chi ... có Hỷ Giác chi ... có Khinh an Giác chi ... có Định Giác chi ... có Xả Giác chi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có Xả Giác chi”; hoặc nội tâm không có Xả Giác chi, vị ấy tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có Xả Giác chi.” Và với Xả Giác chi chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với Xả Giác chi đã sinh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hoặc sống quán pháp trên các ngoại pháp; hoặc sống quán pháp trên cả hai nội pháp và ngoại pháp. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên các pháp; hoặc sống quán tính diệt tận trên các pháp; hoặc sống quán cả tính sinh và diệt trên các pháp⁶². “Có những pháp ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khưu, như vậy, vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên

⁶¹ Dharma-vicaya. Trong ngữ cảnh này, theo các nhà bình luận thì thuật ngữ dhamma không phải đề cập đến Phật pháp mà là đề cập đến các hiện tượng tâm và vật chất (nāma và rūpa-dhammā) như được trình bày trong tâm của thiền sinh, nhờ vào chi phần giác ngộ đầu tiên “Niệm giác chi”.

⁶² Chỉ có những điều kiện dẫn đến sự sinh khởi và sự diệt đi của các Chi phần giác ngộ bao gồm trong các nhân tố tạo nên sự sinh khởi và diệt đi (sẽ được thiền sinh quán niệm ở đây).

các pháp đối với Bảy Giác chi.

5. Bốn sự thật cao thượng

Lại nữa, này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp đối với bốn sự thật cao thượng (Tứ Diệu Đế). Này các Tỳ-khưu, thế nào là vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp đối với bốn sự thật cao thượng?

Này các Tỳ-khưu, ở đây, vị Tỳ-khưu như thật tuệ tri rằng: “Đây là khổ”; như thật tuệ tri rằng: “Đây là nguồn gốc của khổ”; như thật tuệ tri rằng: “Đây là sự đoạn diệt của khổ”; như thật tuệ tri rằng: “Đây là con đường đưa đến sự đoạn diệt của khổ.”

Và này các Tỳ-khưu, thế nào là sự thật về khổ (Khổ Thánh đế)? Sinh là khổ, già là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

Này các Tỳ-khưu thế nào là sinh? Mỗi một hạng chúng sinh trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sinh, xuất thành, tái sinh của họ, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn, này các Tỳ-khưu, như vậy gọi là sinh.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là già? Mỗi một hạng chúng sinh trong từng giới loại, sự niên lão, sự hủy hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại, này các Tỳ-khưu, như vậy gọi là già.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là chết? Mỗi một hạng chúng sinh

trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi, này các Tỳ-khuru, như vậy gọi là chết.

Này các Tỳ-khuru, thế nào gọi là sầu? Này các Tỳ-khuru, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu, sự sầu lo, sự sầu muộn, nội sầu, mọi khổ sầu của người ấy, này các Tỳ-khuru, như vậy gọi là sầu.

Này các Tỳ-khuru, thế nào là bi? Này các Tỳ-khuru, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy, này các Tỳ-khuru, như vậy gọi là bi.

Này các Tỳ-khuru, thế nào là khổ? Này các Tỳ-khuru, sự đau khổ về thân, sự không sướng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sướng khoái do thân cảm thọ, này các Tỳ-khuru, như vậy gọi là khổ.

Này các Tỳ-khuru, thế nào là ưu? Này các Tỳ-khuru, sự đau khổ về tâm, sự không sướng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sướng khoái do tâm cảm thọ, này các Tỳ-khuru, như vậy gọi là ưu.

Này các Tỳ-khuru, thế nào là não? Này các Tỳ-khuru, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự ảo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy, này các Tỳ-

khuru, như vậy gọi là nã.

Này các Tỳ-khuru, thế nào là cầu không được là khổ? Này các Tỳ-khuru, chúng sinh bị sinh chi phối, khởi sự mong cầu: “Mong rằng ta khỏi bị sinh chi phối, mong rằng ta khỏi phải đi thác sinh”. Lời cầu mong ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu không được là khổ! Này các Tỳ-khuru, chúng sinh bị già chi phối... chúng sinh bị bệnh chi phối... chúng sinh bị chết chi phối.. chúng sinh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: “Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối! Mong rằng ta khỏi phải chịu sầu, bi, khổ, ưu, não trong tương lai.” Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Này các Tỳ-khuru, như vậy gọi là cầu không được là khổ.

Này các Tỳ-khuru, như thế nào là tóm lại, Năm Thủ uẩn là khổ? Như Sắc thủ uẩn, Thọ thủ uẩn, Tưởng thủ uẩn, Hành thủ uẩn, Thức thủ uẩn. Này các Tỳ-khuru, như vậy tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

Này các Tỳ-khuru, đó là sự thật cao thượng về khổ.

Và này các Tỳ-khuru, sự thật cao thượng về nguồn gốc của khổ là gì? Sự tham ái đưa đến tái sinh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Như dục ái, hữu ái, vô hữu ái.

Này các Tỳ-khuru, sự tham ái này khi sinh khởi thì sinh khởi ở đâu, khi an trú thì an trú ở đâu? Bất cứ nơi nào trong thế giới này có những điều thích thú và dễ chịu thì ngay ở đó sẽ có tham ái sinh khởi và an trú. Vậy điều gì là thích thú và dễ

chịu?

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Các sắc, các tiếng, các hương, các vị, các cảm xúc, các pháp là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Nhãn thức... nhĩ thức... tỷ thức... thiệt thức... thân thức... ý thức là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Nhãn xúc... nhĩ xúc... tỷ xúc... thiệt xúc... thân xúc... ý xúc là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Nhãn xúc sở sinh thọ... nhĩ xúc sở sinh thọ... tỷ xúc sở sinh thọ... thiệt xúc sở sinh thọ... thân xúc sở sinh thọ... ý xúc sở sinh thọ là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Sắc tưởng... thanh tưởng... hương tưởng... vị tưởng... xúc tưởng... pháp tưởng là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Sắc tư... thanh tư... hương tư... vị tư... xúc tư... pháp tư là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Sắc ái... thanh ái... hương ái... vị ái... xúc ái... pháp ái là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Sắc tầm ... thanh tầm... hương tầm... vị tầm... xúc tầm... pháp tầm là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Sắc tứ... thanh tứ... hương tứ... vị tứ... xúc tứ... pháp tứ là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi sinh khởi thì sinh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Này các Tỳ-khưu, đó là sự thật cao thượng về nguồn gốc của khổ⁶³ (Khổ tập Thánh đế).

Này các Tỳ-khưu, và thế nào là sự thật cao thượng về sự đoạn diệt hoàn toàn khổ đau (Khổ diệt Thánh đế)? Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).

⁶³ Ở đây, sự thật về nguồn gốc của khổ được giải thích, không phải bằng cách diễn đạt thông thường mà bằng cách thực hành Tứ niệm xứ (satipatthāna) trong thực tế. Gây ấn tượng mạnh mẽ cùng với sự lặp đi lặp lại không ngừng trong pháp hành, chánh niệm vạch trần gốc rễ của đau khổ khi chạm trán với những biểu hiện đa dạng khác nhau của tham ái — thông qua trải nghiệm từ sáu giác quan cũng như các chức năng của tâm kết nối và liên quan đến các trải nghiệm đó. Phần này của bài kinh cũng có thể được sử dụng làm minh họa cho các bài thực hành trong phần Sáu căn, và đặc biệt trong lời dạy: “Vị ấy hay biết bằng cách nào để việc không sinh khởi phiền não sẽ sinh khởi”. Bài kinh còn sao chép lặp đi lặp lại lời dạy: “Vị ấy quán niệm các nhân tố sinh khởi”...

Này các Tỳ-khuru, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu? Bất cứ nơi nào trong thế giới có những điều thích thú và dễ chịu, thì ngay ở đó các tham ái này có thể được xả ly, được diệt trừ ở đấy. Vậy điều gì là thích thú và dễ chịu?

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Các sắc... các tiếng... các mùi hương... các vị... các xúc... các pháp là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Nhãn thức... nhĩ thức... tỷ thức... thiệt thức... thân thức... ý thức là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Nhãn xúc... nhĩ xúc... tỷ xúc... thiệt xúc... thân xúc... ý xúc là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Nhãn xúc sở sinh thọ... nhĩ xúc sở sinh thọ... tỷ xúc sở sinh thọ... thiệt xúc sở sinh thọ... thân xúc sở sinh thọ... ý xúc sở sinh thọ là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Sắc tưởng... thanh tưởng... hương tưởng... vị tưởng... xúc tưởng... pháp tưởng là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Sắc tư... thanh tư... hương tư... vị tư... xúc tư... pháp tư là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Sắc ái... thanh ái... hương ái... vị ái... xúc ái... pháp ái là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Sắc tầm ... thanh tầm... hương tầm... vị tầm... xúc tầm... pháp tầm là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Sắc tứ... thanh tứ... hương tứ... vị tứ... xúc tứ... pháp tứ là thích thú và dễ chịu. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Này các Tỳ-khưu, như vậy gọi là sự thật cao thượng của sự đoạn diệt hoàn toàn khổ đau⁶⁴.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là sự thật cao thượng về con đường

⁶⁴ Sự thật thứ ba (khổ diệt) ở đây cũng được giải thích tương tự bằng cách quán sát trong thực tế xem tham ái chấm dứt như thế nào trong nhiều trường hợp được chỉ dẫn. Những sự quán sát như vậy có thể được thực hiện khi nguồn gốc sinh khởi của tham ái đã được ghi nhận một cách chánh niệm (xem ở trên). Hành động ghi nhận một cách chánh niệm này tất yếu sẽ ngăn chặn dòng tham ái đang tiếp diễn; Bởi vì một sự quán sát tách rời và tham ái sẽ không thể đi cùng nhau. Phần này minh họa lời dạy: “Vị ấy hay biết bằng cách nào mà việc loại bỏ các phiền não đã sinh khởi sẽ diễn ra.” Các nhận thức được lặp đi lặp lại về sự đoạn diệt tham ái trong từng trường hợp riêng lẻ sẽ mang lại hương vị báo trước về Sự đoạn diệt cuối cùng hay Nibbāna (Niết-bàn), và kinh nghiệm đó sẽ củng cố niềm tin rằng mục tiêu này là có khả năng đạt được.

đẫn đến sự đoạn diệt hoàn toàn của khổ đau (Khổ diệt đạo Thánh đế)?

Đó là con đường cao thượng có tám nhánh bao gồm: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, và Chánh định.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là Chánh kiến? Tri kiến về khổ, tri kiến về nguồn gốc của khổ, tri kiến sự đoạn diệt của khổ và tri kiến về con đường dẫn đến sự đoạn diệt của khổ. Này các Tỳ-khưu, như vậy gọi là Chánh kiến.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là Chánh tư duy? Tư duy về lý dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các Tỳ-khưu, như vậy gọi là Chánh tư duy.

Này các Tỳ-khưu thế nào là Chánh ngữ? Tự chế không nói dối, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không nói lời ác, tự chế không nói lời phù phiếm. Này các Tỳ-khưu, như vậy gọi là Chánh ngữ.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là Chánh nghiệp? Tự chế không sát sinh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm. Này các Tỳ-khưu, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là Chánh mạng? Này các Tỳ-khưu, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ các sinh kế sai lầm (tà mạng), sinh sống bằng các sinh kế đúng đắn (chánh mạng). Này các Tỳ-khưu, như vậy gọi là Chánh mạng.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là Chánh tinh tấn? Này các Tỳ-khưu, ở đây, đối với các ác pháp, các bất thiện pháp chưa sinh, vị Tỳ-khưu khởi lên ý muốn không cho sinh khởi; vị ấy nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các ác pháp, các bất thiện pháp đã sinh, vị Tỳ-khưu khởi lên ý muốn trừ diệt, vị ấy nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp chưa sinh, vị Tỳ-khưu khởi lên ý muốn khiến cho sinh khởi; vị ấy nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sinh, vị Tỳ-khưu khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị ấy nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các vị Tỳ-khưu, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là Chánh niệm? Này các Tỳ-khưu, ở đây, vị Tỳ-khưu sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; trên các cảm thọ... trên các tâm... trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỳ-khưu, như vậy gọi là Chánh niệm.

Này các Tỳ-khưu, thế nào là Chánh định? Này các Tỳ-khưu, ở đây, vị Tỳ-khưu ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú trong tầng Thiền an chỉ định thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, với tâm, với tứ. Vị Tỳ-khưu ấy diệt tâm, diệt tứ, chứng và trú trong tầng Thiền an chỉ định thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tâm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị Tỳ-khưu ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú trong tầng Thiền an chỉ định thứ ba. Vị Tỳ-khưu ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng

và trú trong tầng Thiền an chỉ định thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Đây các Tỳ-khưu, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỳ-khưu, đó là sự thật cao thượng về con đường dẫn đến sự đoạn diệt hoàn toàn của khổ đau.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hoặc sống quán pháp trên các ngoại pháp; hoặc sống quán pháp trên cả hai nội pháp và ngoại pháp. Vị ấy sống quán tính sinh khởi trên các pháp; hoặc sống quán tính diệt tận trên các pháp; hoặc sống quán cả tính sinh và diệt⁶⁵ trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, chánh niệm của vị ấy được thiết lập như vậy, hướng đến sự tỉnh giác và ghi nhận thuần túy. Một cách độc lập, vị ấy chăm chú quán niệm, không dính mắc vào bất cứ một điều gì trên thế gian này.

Này các Tỳ-khưu, như vậy, vị Tỳ-khưu sống quán pháp trên các pháp đối với bốn sự thật cao thượng.

Này các Tỳ-khưu, một vị Tỳ-khưu nào tu tập Tứ niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí⁶⁶ ngay trong hiện tại;

⁶⁵ Các nhân tố sinh khởi và diệt đi trong các sự thật nên được hiểu là sự sinh diệt của khổ, hay tham ái; và chúng vừa có thể là các nhân tố tạo nên sự phát triển trên Con đường nhưng cũng có thể là các nhân tố cản trở. Sự thật về Khổ diệt không được bao gồm trong phép quán niệm này vì Niết-bàn không có sự sinh khởi cũng như sự diệt đi.

⁶⁶ Aññā, nghĩa là kiến thức tối thượng về sự giải thoát cuối cùng, hay Thánh quả A-la-hán (Arahatta).

hai là nếu còn hữu dư y⁶⁷, chứng quả Bất hoàn⁶⁸.

Này các Tỳ-khưu, không cần gì đến bảy năm, một vị Tỳ-khưu nào tu tập Tứ niệm xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm... trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỳ-khưu, không cần gì đến một năm, một vị Tỳ-khưu nào tu tập Tứ niệm xứ này như vậy trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỳ-khưu, không cần gì bảy tháng, một vị Tỳ-khưu nào tu tập Tứ niệm xứ này như vậy trong sáu tháng... trong năm tháng... trong bốn tháng... trong ba tháng... trong hai tháng... trong một tháng... trong nửa tháng... vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỳ-khưu, không cần gì nửa tháng, một vị Tỳ-khưu nào tu tập Tứ niệm xứ này như vậy trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí

⁶⁷ Vẫn còn lại một phần của tham ái

⁶⁸ Nghĩa là không quay trở lại thế giới giác quan, cõi dục giới nữa. Đây là giai đoạn cuối cùng trước khi thành tựu được mục tiêu cuối cùng là Thánh quả (A-la-hán).

ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chúng quả Bất hoàn.

Này các Tỳ-khưu, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu, ưu, đoạn diệt đau khổ, đạt đến chánh đạo, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Tứ niệm xứ.

Thế Tôn thuyết pháp đã xong. Các Tỳ-khưu ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Phần III. Thành tựu của giải thoát

Tuyển tập các bài kinh đề cập về
chánh niệm được dịch từ ngôn
ngữ Pāli và Sanskrit, kèm các chú
giải

*“... Những ai đạt được thành tựu giải thoát này, những vị
trong sạch ấy sẽ không còn tái sinh lại nữa.”*

Theragāthā

Ghi chú từ người dịch: Các đoạn trích kinh trong phần này được tham khảo từ các trích dẫn ở bản gốc tiếng Anh cũng như các bản dịch Việt của kinh tạng, như được ghi chú tương ứng ở từng phần. Tuy nhiên, chúng tôi có thể có những thay đổi nhất định về từ ngữ nhằm giúp nội dung được gần gũi và dễ tiếp cận hơn đối với người đọc. Độc giả nên tham khảo thêm nội dung bản dịch Việt gốc, theo đường dẫn được ghi chú ở đầu mỗi đoạn trích kinh. Ngoài ra, có một số đoạn trích mà chúng tôi chưa tìm ra được đoạn gốc theo như ghi chú trong sách. Đối với các đoạn trích đó, chúng tôi dịch Việt dựa theo bản gốc tiếng Anh ở trong sách.

1. Trích dẫn từ Kinh Điển Pāli

Bản chất và mục đích của Tứ niệm xứ

1. Con đường độc nhất (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 18⁶⁹)

Một thời Đức Thế Tôn trú tại Uruvelà, trên bờ sông Neranjarà, tại cây bàng ajapāla, khi vừa mới thành đạt đạo quả. Trong khi Đức Thế Tôn chăm chú và độc cư, tư tưởng như sau khởi lên: *“Đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu, ưu, đoạn diệt đau khổ, đạt đến chánh đạo, chứng ngộ Niết-bàn, được gọi là Tứ niệm xứ.”*

“Thế nào là bốn? Nay các Tỳ-khưu, ở đây, vị Tỳ-khưu sống quán thân trên thân, ... sống quán thọ trên các thọ, ... sống quán tâm trên tâm, ... sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham lam và đau khổ

⁶⁹ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni-u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

ở đời.

Rồi Phạm thiên Sahampati với tâm của mình biết được tâm ý Đức Thế Tôn, ví như một người mạnh khoẻ đuổi cánh tay đang co lại, hay co lại cánh tay đang duỗi ra, cũng vậy, vị ấy đi đến từ cõi Phạm thiên và hiện ra trước mặt Đức Thế Tôn. Rồi Phạm thiên Sahampati đắp y thượng vào một bên vai, chấp tay hướng đến Đức Thế Tôn và bạch rằng: “Như vậy là phải, bạch Thế Tôn! Như vậy là phải, bạch Thiện Thệ! Bạch Thế Tôn, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, ... được gọi là Tứ niệm xứ ...”

Phạm thiên Sahampati thuyết như vậy. Nói như vậy xong, Phạm thiên Sahampati lại nói thêm:

“Thấy con đường độc nhất,
Đưa đến đoạn tận sinh,
Bậc lân mẫn chúng sinh,
Biết được con đường ấy.
Chính với con đường này,
Trước đã từng vượt qua,
Tương lai sẽ vượt qua,
Nay vượt khỏi bậc lưu.”

Dựa theo bản kinh này, nhận thức đầu tiên của Đức Phật về Con đường chánh niệm giải thoát xuất hiện từ thời điểm ngay sau khi Ngài giác ngộ. Dựa theo Mahā-Vagga của Vinaya-Piṭaka (Tạng Luật), Đức Phật đã trải qua bảy tuần đầu tiên sau khi giác ngộ gần cây bồ đề. Trong tuần thứ năm và thứ bảy, Ngài trú lại dưới một cái cây được gọi là Cây sung “Những người chăn dê”

(*ajapāla-nigrodha*), bởi vì những người chăn gia súc thường ngồi dưới tán cây đó. Bản kinh này đề cập đến địa điểm và thời điểm này.

2. Hãy là nơi nương tựa của chính mình (Trường Bộ Kinh, 16⁷⁰)

Mùa mưa cuối cùng trước khi Đức Phật nhập diệt, Ngài trú lại trong một ngôi làng nhỏ tên là Beluva. Xúc động bởi mong muốn của chư vị Tỳ-khưu ở các nơi khác muốn được có cơ hội đánh lễ lần cuối trước khi Ngài nhập diệt, Đức Phật đã khắc chế bệnh trạng bằng ý chí sắt đá của mình. Ngài đứng lên từ giường bệnh và đi đến ngồi ở một nơi râm mát. Ở đó, vị đệ tử trung thành nhiều năm của Ngài, Tôn giả Ānanda đã đến gần Ngài và bày tỏ niềm hoan hỷ khi thấy sự hồi phục của Thế Tôn và tỏ ra yên chí được biết rằng Đức Phật sẽ không ra đi trước khi có lời khuyên nhủ đến Giáo hội. Nhưng Đức Phật đã dạy rằng: “*Này Ānanda, có chuyện gì vậy? Giáo hội các đệ tử còn mong đợi gì nữa ở Như Lai? Như Lai đã truyền dạy Giáo pháp mà không có sự phân biệt nào giữa giáo lý bí truyền và giáo lý công truyền. Về chân lý, Như Lai không khi nào có một bàn tay nắm lại của một ông thầy. Có người nghĩ rằng: ‘Chính ta sẽ lãnh đạo Giáo hội các Tỳ-khưu’, hoặc ‘Giáo hội chư Tỳ-khưu sẽ tùy thuộc nơi ta’, hoặc ‘chính Đức Phật phải dạy điều gì có liên quan đến Giáo hội.’*”

⁷⁰ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni-u-kinh-truongbo/truong16.htm>

Sau khi thêm một vài lời dạy, Đức Phật đã có một phát biểu trang trọng và đanh thép, chứa đựng một sự nhấn mạnh và tầm quan trọng đặc biệt, như được tóm tắt ngắn gọn ở đây:

“Vây, này Ānanda, hãy tự coi chính con là hải đảo (chỗ ẩn náu) của con, chính con là chỗ nương tựa của con. Không nên tìm nơi nương tựa ở bên ngoài. Hãy xem Giáo pháp là hải đảo của con. Giáo pháp là chỗ nương tựa của con. Không nên tìm nơi nương tựa ở bên ngoài.

Và này Ānanda, một vị Tỳ-khưu phải sống cách nào như coi chính mình là hải đảo, là chỗ nương tựa của mình, không tìm nơi nương tựa ở bên ngoài? Làm cách nào để Giáo pháp là hải đảo, là chỗ nương tựa của vị ấy, không một điều nào khác?

Đây này, Ānanda, vị Tỳ-khưu chăm chú sống quán thân trên thân, ... sống quán thọ trên các thọ, ... sống quán tâm trên tâm, ... sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham lam và đau khổ ở đời.

Bằng cách đó, này Ānanda, một vị Tỳ-khưu sẽ là hải đảo, là chỗ nương tựa của mình, không tìm nơi nương tựa ở bên ngoài. Bằng cách đó, Giáo pháp là hải đảo, là chỗ nương tựa của vị ấy, không một điều nào khác.

Dầu ngay trong hiện tại hay sau khi Như Lai nhập diệt, người nào sống đúng theo như vậy, xem chính mình là hải đảo của mình, là chỗ nương tựa của mình, không tìm nơi nương tựa ở bên ngoài, những vị Tỳ-khưu ấy sẽ đứng hàng đầu trong những người sống hoàn toàn theo Giới luật.”

Theo các bản cổ văn thì sự kiện này xảy ra khoảng mười tháng trước khi Đức Phật viên tịch. Trong vòng mười tháng này, hai vị đại đệ tử của Ngài, Đức Sāriputta (Xá-Lợi-Phất) và Đức Moggallāna (Mục-Kiền-Liên) cũng viên tịch. Khi tin tức Đức Sāriputta qua đời được trình báo đến Đức Phật, Ngài lại ban lời chỉ dạy như trên. Như vậy, các bản trích dẫn kinh (1) và (2) ở trên cho thấy, Tứ niệm xứ xuất hiện ở phần đầu và phần kết thúc sự nghiệp của Đức Phật.

3. Sự tiếp tục lâu dài của Giáo pháp (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 22⁷¹)

Một thời tôn giả Ānanda và tôn giả Bhadda sống tại Pāṭaliputta, trong Tu viện Con gà trống. Vào buổi tối, từ nơi ẩn cư đứng dậy, tôn giả Bhadda đến gặp tôn giả Ānanda. Sau khi chào hỏi thân thiện và lịch sự, vị ấy hỏi: “Do nhân gì, do duyên gì, này Hiền giả Ānanda, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp không có tồn tại lâu dài? Do nhân gì, do duyên gì, này Hiền giả, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp được tồn tại lâu dài?”

“Lành thay, lành thay, này Hiền giả Bhadda! Hiền thiện thay, này Hiền giả Bhadda, là trí tuệ của Hiền giả! Hiền thiện là biện tài của Hiền giả! Chí thiện là câu hỏi của Hiền giả! Có phải như vậy, này Hiền giả Bhadda, là câu hỏi của Hiền giả: ‘Này Hiền giả Ānanda, do nhân gì, do duyên gì, khi Như Lai nhập

⁷¹ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni-u-kinh-tuongungbo/tu5-47b.htm>

Niết-bàn, Diệu pháp không có tồn tại lâu dài? Do nhân gì, do duyên gì, này Hiền giả Ānanda, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp được tồn tại lâu dài?’. Này Hiền giả, nếu Tứ niệm xứ không được trau dồi và không được tu tập thường xuyên, thì Diệu pháp sẽ không tiếp tục được lâu dài sau khi Đức Thế Tôn nhập Niết-bàn. Nhưng này huynh, nếu Tứ niệm xứ được trau dồi và được tu tập thường xuyên, thì Diệu pháp sẽ tiếp tục lâu dài sau khi Đức Thế Tôn nhập Niết-bàn.”

4. Một con người vĩ đại (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 11⁷²)

Tại Sāvattthi, Đức Sāriputta đi đến bên Đức Thế Tôn, cung kính đánh lễ Ngài, ngồi xuống một bên, và bạch với Đức Thế Tôn như sau:

“Một con người vĩ đại, một con người vĩ đại – đó là cách người ta nói. Bạch hoá Đức Thế Tôn, như thế nào là một con người vĩ đại?”

“Với tâm giải thoát, này Sāriputta, ta tuyên bố, vị ấy là một con người vĩ đại. Không có tâm giải thoát, vị ấy không phải là một con người vĩ đại.

Này Sāriputta, vậy thế nào là tâm giải thoát? Đây này Sāriputta, vị Tỳ-khưu sống quán thân trên thân, ... sống quán thọ trên các thọ, ... sống quán tâm trên tâm, ... sống

⁷² Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham lam và đau khổ ở đời. Khi vị ấy an trú, quán pháp trên các pháp, tâm được ly tham, được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

Như vậy, này Sàriputta, là tâm giải thoát. Với tâm giải thoát, này Sàriputta, ta tuyên bố, vị ấy là một con người vĩ đại. Không có tâm giải thoát, vị ấy không phải là một con người vĩ đại.”

5. Phẩm tính kỳ diệu và tuyệt vời (Trung Bộ Kinh, 123⁷³)

“Này Ānanda, con cũng có thể ghi nhớ phẩm tính kỳ diệu và tuyệt vời này của Đấng Toàn Hảo: Vị ấy hay biết các cảm thọ sinh khởi ở bên trong mình, hay biết chúng tiếp tục xảy diễn, và hay biết chúng diệt đi; Vị ấy hay biết các nhận thức sinh khởi bên trong mình, hay biết chúng tiếp tục xảy diễn, và hay biết chúng diệt đi. Này Ānanda, con có thể ghi nhớ đó là phẩm tính kỳ diệu và tuyệt vời của Đấng Toàn Hảo.”

6. Chỗ quy tựa (Tương Ưng Bộ Kinh, 48, 42⁷⁴)

“Này Bà-la-môn, có năm căn này, đối cảnh khác nhau, hành cảnh khác nhau, chúng không dung nạp hành cảnh đối cảnh của nhau. Thế nào là năm? Nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt

⁷³ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung123.htm>

⁷⁴ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-48b.htm>

căn, thân căn. Đây Bà-la-môn, năm căn này, đối cảnh khác nhau, hành cảnh khác nhau, chúng không dung nạp hành cảnh đối cảnh của nhau, ý làm chỗ quy tựa⁷⁵ cho chúng, ý dung nạp hành cảnh đối cảnh của chúng.

“Nhưng thưa Tôn giả Gotama, cái gì làm chỗ quy tựa cho ý?”

“Đây Bà-la-môn, niệm là chỗ quy tựa cho ý.”

“Nhưng thưa Tôn giả Gotama, cái gì làm chỗ quy tựa cho niệm?”

“Đây Bà-la-môn, giải thoát là chỗ quy tựa cho niệm.”

“Nhưng thưa Tôn giả Gotama, cái gì làm chỗ quy tựa cho giải thoát?”

“Đây Bà-la-môn, Niết-bàn là chỗ quy tựa cho giải thoát.”

“Nhưng thưa Tôn giả Gotama, cái gì là chỗ quy tựa cho Niết-bàn?”

“Đây Bà-la-môn, câu hỏi đi quá xa (ajjhaparam) không thể nắm được chỗ tận cùng của câu hỏi. Đây Bà-la-môn, Phạm hạnh được sống để thể nhập Niết-bàn, Phạm hạnh lấy Niết-bàn làm mục đích, lấy Niết-bàn làm cứu cánh.”

⁷⁵ Từ Pāli là paṭisaṇaṃ; nghĩa là sự trông cậy vào, nơi ẩn náu, nơi lưu trú

7. Pháp hành cho tất cả mọi người (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 4⁷⁶)

Một thời Đức Thế Tôn trú ở một ngôi làng của các Bà-la-môn, tại Sālā của người Kosala. Tại đó, Ngài dạy các vị Tỳ-khưu như sau:

“Những ai mới xuất gia, xuất gia chưa lâu, đã xuất gia nhưng mới biết đến Giáo pháp và Giới luật này, các vị ấy nên được khuyến khích, được giới thiệu và được củng cố trong việc tu tập bốn niệm xứ. Vậy bốn xứ đó là gì?

Hãy đến đây, này các Tỳ-khưu, hãy sống quán thân trên thân, nhiệt tâm và tỉnh giác, theo đuổi một mục đích duy nhất với cái tâm thanh tịnh, an định và tập trung để tuệ tri thân này như nó thật là.

Sống quán thọ trên thọ, ... để tuệ tri các cảm thọ này như nó thật là. Sống quán tâm trên tâm, ... để tuệ tri tâm này như nó thật là. Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm và tỉnh giác, theo đuổi một mục đích duy nhất với cái tâm thanh tịnh, an định và tập trung để tuệ tri các pháp này như nó thật là.

Cũng như vậy, những Tỳ-khưu đã nhập dòng thánh nhưng chưa đạt được mục tiêu An lạc tối thượng và đang nỗ lực để đạt đến đó⁷⁷, các vị ấy cũng chăm chú nhiệt tâm và tỉnh giác,

⁷⁶ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

⁷⁷ “Những con người đang đi đến nơi toàn hảo” là một cách diễn đạt của thuật ngữ Pāli “sekha”. Nó đề cập đến những vị đệ tử, được huấn luyện trong giới, định và tuệ, đã tiến bộ đến mức họ đã đạt đến những giai đoạn thiêng liêng mà sự giải thoát cuối cùng đã

theo đuổi một mục đích duy nhất với cái tâm thanh thân, an định và tập trung sống quán thân trên thân để có được tuệ giác sâu sắc về thân; sống quán thọ trên các cảm thọ để có được tuệ giác sâu sắc về cảm thọ; sống quán tâm trên các tâm để có được tuệ giác sâu sắc về tâm; sống quán pháp trên các pháp để có được một sự hiểu biết đầy đủ⁷⁸ về các đối tượng của tâm.”

“Cũng như vậy, những Tỳ-khưu là bậc Thánh (A-la-hán), vô lậu, đã sống đời sống Phạm hạnh cho đến cùng, đã hoàn thành nhiệm vụ của mình, trút bỏ gánh nặng, đạt được mục đích, đoạn diệt các kiết sử, và đã được giải thoát trong trí tuệ toàn hảo, các vị ấy cũng vậy, chăm chú nhiệt tâm và tỉnh giác, theo đuổi một mục đích duy nhất với cái tâm thanh thân, an định và tập trung sống quán thân trên thân, không còn bị trói buộc bởi thân; sống quán thọ trên các cảm thọ, không còn bị trói buộc bởi cảm thọ; sống quán tâm trên các tâm, không còn bị trói buộc bởi tâm; sống quán các đối tượng của tâm trên các đối tượng của tâm, không còn bị trói buộc bởi các đối tượng của tâm.”

“Và như vậy, những ai mới xuất gia, xuất gia chưa lâu, đã xuất gia nhưng mới biết đến Giáo pháp và Giới luật này, các

được đảm bảo; cụ thể là Đạo và Quả của tầng Thánh Nhập Lưu, Nhất Lai và Bất Lai, và A-la-hán (arahatta-magga).

⁷⁸ Thuật ngữ “sự hiểu biết đầy đủ” (pariñña) đề cập đến một giai đoạn cao trong quá trình phát triển với pháp hành thiền chánh niệm (vipassanā-bhāvanā), trong đó bản chất thực sự của mọi hiện tượng được hiểu biết thông qua kinh nghiệm trực tiếp và xuyên thấu, như là vô thường, là bất toại nguyện, là vô ngã và không thường còn, cũng như bản chất bị điều kiện hoá (của mọi hiện tượng).

vị ấy nên được khuyến khích, được giới thiệu và được củng cố trong việc tu tập Tứ niệm xứ.”

8. Tứ niệm xứ, tiêu chuẩn của sự thành tựu Đạo quả (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 26-27⁷⁹)

Một thời Đức Sāriputta (Xá-Lợi-Phất) nói với Đức Anuruddha: “Này huynh Anuruddha, mọi người bàn về vị Tỳ-khưu đã nhập dòng Thánh và đang tiếp tục huấn luyện nâng cao tâm mình. Vị ấy sẽ tiếp tục huấn luyện nâng cao như thế nào?”

“Vị ấy sẽ tiếp tục phát triển từng phần bốn nền tảng của chánh niệm, này người anh em.”

“Này huynh Anuruddha, mọi người lại bàn về vị Tỳ-khưu đã thành tựu Thánh quả cao nhất⁸⁰. Vị ấy sẽ tiếp tục huấn luyện tâm mình như thế nào?”

“Này người anh em, với sự phát triển toàn hảo của bốn nền tảng của chánh niệm, vị ấy đã vượt qua sự huấn luyện tâm mình.”

⁷⁹ Tham khảo bản dịch kinh tương ứng phần nguồn được tác giả đề cập ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47b.htm>. Tuy nhiên, do không tìm thấy được chính xác đoạn kinh, phần này được dịch lại từ đoạn tiếng Anh trong sách gốc.

⁸⁰ Asekha: Người đã đạt đến sự giải thoát cuối cùng, đạt Thánh quả A-la-hán (arahattaphala)

9. Những lời dạy đầy uy lực (Tương Ưng Bộ Kinh, 52, 9⁸¹)

Một thời Đức Anuruddha và Đức Sāriputta trú lại gần Vesālī, tại khu rừng của Ambapālī. Vào một buổi tối, Đức Sāriputta rời khỏi nơi ở của mình đến gặp Đức Anuruddha. Sau khi chào hỏi thân thiện và lịch sự, Đức Sāriputta hỏi Đức Anuruddha như sau: “Thưa Hiền giả Anuruddha, các căn của Hiền giả trong sáng, thanh tịnh, sắc mặt được sáng suốt. Tôn giả Anuruddha nay trú nhiều sự an trú gì?”

“Thưa Hiền giả, nay tôi an trú nhiều với tâm khéo an trú trên bốn niệm xứ. Thế nào là bốn?

Ở đây, thưa Hiền giả, tôi trú, quán thân trên thân... quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Thưa Hiền giả, nay tôi an trú nhiều với tâm khéo an trú trên bốn niệm xứ.

Thưa Hiền giả, vị Tỳ-khưu nào là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã đoạn tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, mục đích đã đạt tới, hữu kiết sử đã đoạn tận, chánh trí, giải thoát; vị ấy an trú nhiều với tâm khéo an trú trên bốn niệm xứ này.”

“Thật lợi ích cho chúng tôi, thưa Hiền giả! Thật khéo

⁸¹ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-52.htm>

lợi ích cho chúng tôi, thưa Hiền giả! Chúng tôi đối mặt với Tôn giả Anuruddha, đã được nghe tiếng nói như ngưu vương.”

10. Vững chãi (Tương Ưng Bộ Kinh, 52, 8⁸²)

Một thời Đức Anuruddha trú tại Sāvattthi, trong ngôi nhà gần cây Salalā. Ở đó, Ngài hỏi các vị Tỳ-khưu như sau: “Hỡi các huynh đệ, sông Hằng đây chảy về phía Đông, được uốn cong về phía Đông, được hướng về phía Đông. Bây giờ, giả sử có một nhóm đông người đến gần, mang theo thú nuôi cùng rổ giỏ, và bảo rằng: ‘Chúng ta sẽ khiến dòng sông này, sông Hằng, chảy về phía Tây, uốn nó cong về phía Tây, hướng nó về phía Tây.’ Nay các huynh đệ, mọi người thấy thế nào? Liệu nhóm đông người này có thể thực sự làm cho sông Hằng chảy về phía Tây, uốn nó cong về phía Tây, hướng nó về phía Tây được chăng?”

“Thật sự là không thể, thưa huynh.”

“Tại sao lại không thể?”

“Thưa huynh, sông Hằng chắc chắn chảy về phía Đông, được uốn cong về phía Đông, được hướng về phía Đông. Không thể khiến nó chảy về phía Tây, uốn nó cong về phía Tây và hướng nó về phía Tây, dù cho

⁸² Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni-u-kinh-tuongungbo/tu5-52.htm>

bất kể bao nhiêu mệt mỏi và đau đớn mà nhóm đông người này bỏ công ra.”

“Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, nếu một vị Tỳ-khuru đã tu tập và thường xuyên thực hành Tứ niệm xứ, và vị ấy lại được bao quanh bởi các vị vua và các vị bộ trưởng, bởi bạn bè, người quen và họ hàng của vị ấy. Rồi người ta dâng lên của cải, nài nỉ vị ấy: ‘Hãy đến đây, người tôi yêu quý. Bạn muốn gì với những cái y áo màu vàng này? Tại sao bạn lại đi, về với một cái đầu cạo trọc? Hãy đến đây, trở về với cuộc sống cư sĩ nơi bạn có thể tận hưởng kho báu của mình và làm việc thiện!’

Nhưng, này các huynh đệ, liệu một vị Tỳ-khuru đã tu tập và thường xuyên thực hành Tứ niệm xứ có từ bỏ việc huấn luyện tâm mình để trở lại với trạng thái thấp kém hơn không? Điều này là không thể. Và tại sao lại là không thể? Nếu tâm đã đi về hướng buông bỏ trong một thời gian dài, được uốn cong về sự buông bỏ, và được định hướng về sự buông bỏ, cái tâm đó không thể quay trở lại trạng thái thấp kém hơn được nữa.”

11. Bất tử (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 37⁸³)

“Có bốn niệm xứ; này các Tỳ-khuru. Bốn xứ đó là gì?”

Ở đây, một vị Tỳ-khuru sống quán thân trên thân, nhiệt tâm,

⁸³ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni-u-kinh-tuongungbo/tu5-47b.htm>

tĩnh giác và chánh niệm, vượt qua tham lam và đau khổ ở đời. Khi sống quán thân trên thân như vậy, mọi ham muốn về thân của vị ấy được từ bỏ. Nhờ sự từ bỏ các ham muốn ấy mà vị ấy đạt đến sự bất tử.

Vị ấy sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tĩnh giác và chánh niệm, vượt qua tham lam và đau khổ ở đời. Khi sống quán thọ trên các thọ như vậy, mọi ham muốn về cảm thọ của vị ấy được từ bỏ. Nhờ sự từ bỏ các ham muốn ấy mà vị ấy đạt đến sự bất tử.

Vị ấy sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tĩnh giác và chánh niệm, vượt qua tham lam và đau khổ ở đời. Khi sống quán tâm trên tâm như vậy, mọi ham muốn về tâm của vị ấy được từ bỏ. Nhờ sự từ bỏ các ham muốn ấy mà vị ấy đạt đến sự bất tử.

Vị ấy sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tĩnh giác và chánh niệm, vượt qua tham lam và đau khổ ở đời. Khi sống quán pháp trên các pháp như vậy, mọi ham muốn về các đối tượng trong tâm của vị ấy được từ bỏ. Nhờ sự từ bỏ các ham muốn ấy mà vị ấy đạt đến sự bất tử.”

12. Các lậu hoặc (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 50⁸⁴)

“Này các Tỳ-khưu, có ba loại lậu hoặc (vết nhơ)⁸⁵: dục lậu,

⁸⁴ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47b.htm>

⁸⁵ Āsava (lậu hoặc): Thường được dịch là kẻ phá hoại hoặc thành kiến. Thuật ngữ Pāli này hàm ý một “dòng chảy”; nhưng nó không mang ý nghĩa là “những ảnh hưởng” từ bên ngoài, mà là những

hữu lậu, và vô minh lậu.

Này các Tỳ-khưu, để đoạn trừ ba loại lậu hoặc này, cần phải tu tập Tứ niệm xứ.”

13. Quá khứ và tương lai (Trường Bộ Kinh, 29⁸⁶)

“Để từ bỏ và vượt qua những biến luận liên quan đến quá khứ và tương lai, này các Tỳ-khưu, cần phải tu tập Tứ niệm xứ.”

14. Vì lợi ích của chính mình (Tăng Chi Bộ Kinh, 4, 17⁸⁷)

“Vì lợi ích của chính mình, này các Tỳ-khưu, nên canh giữ tâm bằng chánh niệm, tỉnh giác, và điều này là bởi vì bốn lý do sau:

‘Nguyện cho tâm tôi không nuôi dưỡng tham dục đối với bất cứ thứ gì dẫn đến tham dục!’ — Vì lý do này, chánh niệm, tỉnh giác cần là phương tiện bảo vệ tâm, vì lợi ích của chính mình.

dòng suy nghĩ ô nhiễm ở bên trong, những động lực hay “những chuyển đi” lang thang trong vòng luân hồi. Các bản kinh khác có đề cập đến một lậu hoặc thứ tư, là vết uế nhiễm của tà kiến.

⁸⁶ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong29.htm>

⁸⁷ Mặc dù theo ghi chú trong bản gốc tiếng Anh của tác giả thì đoạn này được trích từ Tăng Chi Bộ Kinh, 4, 17, nhưng dịch giả chưa tìm thấy được phần kinh tương ứng để tham khảo. Phần nội dung ở đây được dịch từ nội dung tiếng Anh trong sách gốc.

‘Nguyện cho tâm tôi không nuôi dưỡng sân đối với bất cứ thứ gì dẫn đến sân!’ — Vì lý do này, chánh niệm, tỉnh giác cần là phương tiện bảo vệ tâm, vì lợi ích của chính mình.

‘Nguyện cho tâm tôi không nuôi dưỡng si đối với bất cứ thứ gì dẫn đến si!’ — Vì lý do này, chánh niệm, tỉnh giác cần là phương tiện bảo vệ tâm, vì lợi ích của chính mình.

‘Nguyện cho tâm tôi không bị mê đắm bởi bất cứ điều gì dẫn đến mê đắm!’ — Vì lý do này, chánh niệm, tỉnh giác cần là phương tiện bảo vệ tâm, vì lợi ích của chính mình.

Này các Tỳ-khưu, bây giờ, khi tâm của vị ấy không còn nuôi dưỡng tham dục đối với những thứ dẫn đến tham dục, do bởi vị ấy đã tự do thoát khỏi tham dục; khi tâm của vị ấy không còn nuôi dưỡng sân giận đối với những thứ dẫn đến sân giận, do bởi vị ấy đã tự do thoát khỏi sân giận; khi tâm của vị ấy không còn nuôi dưỡng si đối với những thứ dẫn đến si, do bởi vị ấy đã tự do thoát khỏi si; khi tâm của vị ấy không bị mê đắm bởi bất cứ điều gì dẫn đến mê đắm, do bởi vị ấy đã tự do thoát khỏi mê đắm, thì vị Tỳ-khưu ấy sẽ không dao động, không rung chuyển hay run sợ, vị ấy sẽ không bị khuấy phục trước sợ hãi, cũng như sẽ không chấp nhận quan điểm của các vị ẩn sĩ khác⁸⁸.”

⁸⁸ Ngày nay, chúng ta có thể dùng câu sau cho phù hợp hơn với ngữ cảnh hiện tại: “không chấp nhận các học thuyết triết học khác.”

15. Sự bảo vệ đúng đắn (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 19⁸⁹)

Một thời Đức Thế Tôn trú tại xứ Sumbha, ở một thị trấn của người Sumbha, tên là Sedaka. Ở đó, Ngài dạy các Tỳ-khuru như sau: “Cách đây rất lâu, có một diễn viên nhào lộn biểu diễn với một cây sào tre. Dựng cây sào tre của mình lên, vị ấy nói với cô gái học việc Medakathalikā của mình rằng: ‘Hãy đến đây, này Medakathalikā thân mến. Hãy leo lên cây sào và đứng trên vai của thầy!’ — ‘Vâng, thưa thầy’, cô ấy nói và làm theo lời dạy. Và rồi vị diễn viên nhào lộn lại bảo: ‘Bây giờ, này Medakathalikā thân yêu, hãy bảo vệ thầy thật tốt, và thầy sẽ bảo vệ trò. Như vậy, trông chừng lẫn nhau, bảo vệ lẫn nhau, chúng ta sẽ thể hiện kỹ năng của mình, kiếm sống và sẽ xuống khỏi sào tre một cách an toàn.’

Nhưng Medakathalikā, cô gái học việc, nói rằng: ‘Không nên như vậy, thưa thầy! Thưa thầy, thầy nên tự bảo vệ mình; và trò cũng vậy, sẽ tự bảo vệ trò. Như vậy, tự canh gác, tự bảo vệ, chúng ta sẽ thể hiện kỹ năng của mình, kiếm sống và sẽ xuống khỏi sào tre một cách an toàn.’”

“Đó là con đường đúng đắn”, Đức Thế Tôn nói và dạy tiếp như sau: “Đúng như cô học việc đã nói: ‘Tôi sẽ tự bảo vệ mình’, nghĩa là Tứ niệm xứ cần được thực hành theo cách đó. ‘Tôi sẽ bảo vệ những người khác’, Tứ niệm xứ cần được thực hành theo cách đó. Bảo vệ mình là bảo vệ người khác; bảo vệ người khác là bảo vệ chính mình.

⁸⁹ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni-u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

Và làm thế nào để một người, trong khi bảo vệ chính mình, bảo vệ những người khác? Bằng cách thực hành thiền Tứ niệm xứ lặp đi lặp lại và thường xuyên⁹⁰.

Và làm thế nào để một người, khi bảo vệ người khác, lại bảo vệ được chính mình? Bằng sự kiên nhẫn và chịu đựng, bằng một cuộc sống bất bạo động và vô hại, bằng tâm từ và lòng bi mẫn⁹¹.

‘Tôi sẽ tự bảo vệ mình’, Tứ niệm xứ cần được thực hành theo cách đó. ‘Tôi sẽ bảo vệ những người khác’, Tứ niệm xứ cần được thực hành theo cách đó. Bảo vệ mình là bảo vệ người khác; bảo vệ người khác là bảo vệ chính mình.⁹²”

⁹⁰ Theo nguyên gốc, câu chính xác là: “Bằng cách thực hành lặp đi lặp lại, phát triển tâm trí, và thường làm việc với tâm trí.”

Theo chú giải: “Có một vị Tỳ-khưu, sau khi từ bỏ dục vọng và những chướng ngại khác, sau khi đã cống hiến hết mình, ngày và đêm, để thực hành thiền với các đề mục chính của mình, đã đạt đến Thánh quả A-la-hán. Một vị Tỳ-khưu khác biết được và nghĩ rằng: “Thật đáng ngưỡng mộ, vị Tỳ-khưu đó đã sống một cuộc sống hoàn hảo như vậy!” Được truyền cảm hứng bởi suy nghĩ đó, trái tim của vị ấy cảm thấy một niềm tin hân hoan (vào Đức Phật và Giáo pháp của Ngài), và sau khi chết, vị ấy sinh vào thiên giới. Bằng cách đó, một người bảo vệ và giúp đỡ người khác bằng cách bảo vệ và giúp đỡ chính mình (thông qua hành thiền).”

⁹¹ Theo chú giải: “Có một vị Tỳ-khưu, nhờ thiền định về một trong ba trạng thái siêu phàm đầu tiên (brahmavihāra; tức là tâm từ, bi và hỷ), đã thể nhập vào ba tầng thiền định đầu tiên. Sử dụng điều này làm nền tảng của mình, vị ấy quán thân và các hành, củng cố tuệ giác của mình và chứng đắc Thánh quả. Theo cách đó, vị ấy bảo vệ và giúp đỡ chính mình bằng cách bảo vệ người khác (thông qua tu tập tâm từ, v.v.).”

⁹² Đoạn kinh này trình bày ngắn gọn các nguyên tắc đạo đức Phật giáo, theo như sự giác ngộ của chính Đức Phật, được đặt trên cơ sở của cặp đôi Từ bi và Trí tuệ. Trong hai cách ngôn ngắn gọn của

16. Người chủ nhà đau ốm (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 29⁹³)

Gia chủ Sirivaḍḍha tại Rājagaha, là một Phật tử, mắc phải một căn bệnh trầm trọng, và ông đã gửi lời thỉnh cầu tôn giả Ānanda đến thăm. Theo lời thỉnh cầu đó, tôn giả Ānanda đã tự mình đến nhà người bệnh và hỏi gia chủ Sirivaḍḍha như sau:

- “Tình trạng của con có thể chịu đựng được không, con có thể chịu đựng được không? Các cơn đau có giảm đi, không tăng lên không? Con có cảm thấy tốt hơn lên, không xấu đi không?”
- “Không, thưa Ngài, tình trạng của con không thể chịu đựng được; thật khó để chịu đựng.

chúng tôi ở đây, tự bảo vệ mình và bảo vệ người khác có liên quan chặt chẽ với nhau. Và mỗi câu cách ngôn này là nguyên lý cơ bản cả Từ bi cũng như Trí tuệ. Nhưng cả Từ bi và Trí tuệ đều đòi hỏi sự tự bảo vệ đích thực như là điều kiện không thể thiếu để phát triển một cách lành mạnh. Do đó, trong cuốn sách này, quan điểm của người học việc được Đức Phật chấp thuận.

Việc giới thiệu Tứ niệm xứ trong ngữ cảnh này, xác nhận tuyên bố của Đức Phật rằng: “Chánh niệm có ích ở mọi nơi”. Tự bảo vệ mình và bảo vệ người khác đòi hỏi chánh niệm, và đòi hỏi chánh niệm được huấn luyện cần thiết thông qua cả ba sự thực hành: thực hành ở bên trong bản thân mình, ở bên ngoài, và cả hai. Có thể là đoạn cuối cùng của đoạn kinh là sự ám chỉ đến ba thực hành đó: 'Tôi sẽ bảo vệ chính mình', 'Tôi sẽ bảo vệ người khác' là đề cập đến bên trong và bên ngoài; trong khi hai tuyên bố cuối cùng của đoạn kinh tương ứng với sự kết hợp của bên trong và bên ngoài.

⁹³ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47b.htm>

Các cơn đau cứ tăng lên mà không giảm đi; dự liệu là càng xấu đi, chứ không phải là tốt hơn.”

- “Do đó, này con, nên tự tu tập như sau: “Tôi sẽ sống quán thân trên thân ... quán thọ trên các thọ ... quán tâm trên tâm ... quán pháp trên các pháp ..., nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, vượt qua tham lam và đau khổ ở đời”
- “Bốn nền tảng chánh niệm này, bạch Ngài, được Thế Tôn chỉ dạy, có thể được tìm thấy ở trong con, và con sống phù hợp với những lời dạy này. Bạch Ngài, bởi vì, con chăm chú sống quán thân trên thân ... quán thọ trên các thọ ... quán tâm trên tâm ... quán pháp trên các pháp ..., nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, vượt qua tham lam và đau khổ ở đời

Và đối với năm kiết sử đầu tiên⁹⁴ trong mười kiết sử đã được Thế Tôn giải thích, con không thấy một cái nào trong số chúng mà con chưa loại bỏ, bạch Ngài.”

- “Này gia chủ, đây là một thành tựu cho con, một thành tựu lớn lao! Quả Bất Lai⁹⁵ đã được tuyên bố bởi chính con.”

⁹⁴ 5 kiết sử đầu tiên bao gồm: (1) Thân kiến, (2) Hoài nghi, (3) Giới cấm thủ, (4) Tham đắm vào cõi dục, (5) Sân hận.

⁹⁵ Vị Thánh Bất Lai (anāgāmi) đã nhập vào giai đoạn thứ ba trong bốn giai đoạn để thành tựu viên mãn Thánh quả A-la-hán (arahatta), không còn tái sinh vào cõi dục giới nữa, mà chứng ngộ Niết-bàn ở một trong các cõi trời của Sắc giới.

17. Một Tỳ-khưu đau ốm (Tương Ưng Bộ Kinh, 52, 10⁹⁶)

Một lần nọ, khi tôn giả Anuruddha đang sống gần Sāvattthi thì bị ốm và đau đớn, mắc phải một chứng bệnh trầm trọng. Vào lúc ấy, một số vị Tỳ-khưu đến thăm tôn giả Anuruddha và thưa với Ngài như sau:

- “Điều gì có thể là trạng thái mà tâm an trú trong đó để những cảm giác đau đớn của cơ thể không thể khuấy động tâm của tôn giả Anuruddha?”
- “Này các Tỳ-khưu, đó là một trạng thái của tâm được đặt vững chắc trên nền tảng của Tứ niệm xứ; và do đó, những cảm giác đau đớn của cơ thể không thể khuấy rầy tâm của tôi.”

18. Trưởng lão Uttiya (Trưởng Lão Tăng Kệ, 30⁹⁷)

Khi bệnh tật đến, chánh niệm của tôi khởi lên:

“Bệnh tật đã gọi, không có thời gian cho sự lười biếng!”

⁹⁶ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-52.htm>

⁹⁷ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubob3/tb3-ta01-1.htm#03>

19. Từ ràng buộc đến tự do (Tương Ưng Bộ Kinh, 2, 7⁹⁸)

Ngay trong những ràng buộc của cuộc sống, giáo pháp có thể được tìm thấy

Điều đó dẫn đến Niết-bàn, đoạn tận bệnh tật:

Nó được tìm thấy bởi những người chiến thắng bằng chánh niệm;

Tâm của họ đạt đến một sự tập trung toàn hảo.

20. Thành tựu của giải thoát (Trường Lão Tăng Kệ, 100⁹⁹)

Được huấn luyện đầy đủ và vững chắc trong chánh tinh tấn,

Với chánh niệm trên các xứ của chính mình,

Nếu một người đạt được thành tựu của giải thoát như vậy,

Con người không một vết ô uế ấy sẽ không bao giờ tái sinh nữa.

21. Hay biết về hiện tại (Trung Bộ Kinh, 13¹⁰⁰)

Đừng nhớ lại những điều đã qua,

⁹⁸ Trong sách tham khảo phần dịch đến Tương Ưng Bộ Kinh, 2, 7. Tuy nhiên, không tìm thấy phần phù hợp với đoạn trích. Dưới đây là bản tạm dịch.

⁹⁹ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo3/tb3-ta01-2.htm#10>

¹⁰⁰ Trong sách tham khảo phần dịch đến Trung Bộ Kinh, 13. Tuy nhiên, không tìm thấy phần nội dung phù hợp với đoạn trích. Dưới đây là bản tạm dịch.

Và đừng để tương lai áp ủ những hy vọng.
Quá khứ đã bị bỏ lại phía sau,
Tương lai thì vẫn chưa đến.

Nhưng những ai sáng suốt sẽ thấy được,
Hiện tại đang ở đây và ngay tại thời điểm này,
Một người khôn ngoan như vậy nên khao khát thành
tựu được
Những điều không bao giờ có thể bị mất đi và cũng
không bao giờ bị lung lay¹⁰¹.

22. Tích lũy (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 5¹⁰²)

*“Một đồng bất thiện’ là phát biểu một cách đúng đắn về năm
chướng ngại. Bởi vì, chúng thực sự là toàn bộ tích lũy của bất
thiện. Năm chướng ngại đó là gì? Tham muốn dục lạc, sân
giận, trạo cử, hôn trầm và nghi ngờ.*

*‘Một đồng thiện pháp’ là phát biểu một cách đúng đắn về Tứ
niệm xứ. Bởi vì, chúng thực sự là toàn bộ tích lũy thiện
pháp.”*

23. Món quà của tình bạn (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 48¹⁰³)

“Này các Tỳ-khưu, những ai mà các người có thiện cảm,

¹⁰¹ Ý đề cập đến Niết-bàn.

¹⁰² Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

¹⁰³ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47b.htm>

thích hợp để lắng nghe các người — bạn bè và người đồng hành, bà con họ hàng — họ nên được khuyến khích, giới thiệu và an trú trong Tứ niệm xứ.”

24. Hữu ích ở khắp mọi nơi (Tương Ưng Bộ Kinh, 46, 23¹⁰⁴)

“Ta tuyên bố, này các Tỳ-khưu, chánh niệm hữu ích ở khắp mọi nơi.”

¹⁰⁴ Trong sách tham khảo phần dịch đến Tương Ưng Bộ Kinh, 46, 23. Tuy nhiên, không tìm thấy phần nội dung phù hợp với đoạn trích. Dưới đây là bản tạm dịch.

Những bước đầu tiên

25. Các trở ngại (Tăng Chi Bộ Kinh, 6, 118¹⁰⁵)

“Này các Tỳ-khưu, nếu không từ bỏ sáu điều này thì không thể chăm chú sống quán thân trên thân ... quán thọ trên các thọ ... quán tâm trên tâm ... quán pháp trên các pháp được? Đó là sáu điều gì?”

Thích hoạt động; thích nói chuyện; thích ngủ; thích hội nhóm; thiếu tự chế; ăn uống thái quá.”

26. Sự tiến triển từng bước (Tương Ưng Bộ Kinh, 46, 6¹⁰⁶)

Một thời Đức Thế Tôn trú gần Sāketa, trong vườn nai của Añjanavana. Lúc bấy giờ, du sĩ Kundaliya — một nhà tu khổ hạnh đi đến đó, và sau khi trao đổi những lời chào hỏi thân thiện và lịch sự với Thế Tôn, du sĩ ngồi sang một bên. Rồi vị ấy bạch với Thế Tôn như sau: “Tôi có thói quen đến thăm công viên ở các tu viện và đi gặp gỡ, thưa Ngài. Sau bữa ăn sáng, tôi có thói quen đi từ tu viện này sang tu viện khác, từ công viên này sang công viên khác. Ở đó, tôi gặp một

¹⁰⁵ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi06-0612.htm>

¹⁰⁶ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-46a.htm>

số tu sĩ và các vị Bà-la-môn tham gia vào các cuộc thảo luận, chỉ vì họ nghĩ rằng tranh luận và chỉ trích là có lợi ích. Bây giờ, tôi xin hỏi tôn giả Gotama xem điều gì là có lợi ích?”

- “Đó là thành tựu được quả giải thoát bằng tri kiến mà Đấng Toàn Thiện cho là lợi lạc.”
- “Thưa tôn giả Gotama, nhờ trau dồi và thường xuyên thực hành những điều gì thì có thể thành tựu được quả giải thoát nhờ tri kiến?”
- “Bấy chi phần giác ngộ, nếu được trau dồi và thực hành thường xuyên, sẽ thành tựu được quả giải thoát nhờ tri kiến.”
- “Vậy thì những điều nào, nếu được trau dồi và thường xuyên thực hành thì sẽ thành tựu được bấy chi phần giác ngộ?”
- “Tứ niệm xứ, nếu được trau dồi và thường xuyên thực hành, sẽ thành tựu được bấy chi phần giác ngộ.”
- “Vậy thì những điều nào, nếu được trau dồi và thường xuyên thực hành sẽ thành tựu được Tứ niệm xứ?”
- “Ba điều thiện.¹⁰⁷”
- “Vậy những điều nào, nếu được trau dồi và thường xuyên thực hành sẽ thành tựu được ba điều thiện?”
- “Tự chế các giác quan.”

¹⁰⁷ Trong suy nghĩ, lời nói và hành động

27. Sự khởi đầu (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 15¹⁰⁸)

Tại Sāvattthi, một thời Tôn giả Bāhiya đi đến gặp Đức Thế Tôn, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, vị ấy thưa với Thế Tôn như sau: “Bạch Thế Tôn, thật là tốt lành nếu Thế Tôn có thể giải thích giáo lý cho con một cách ngắn gọn, để sau khi nghe giáo huấn, con có thể sống độc cư, ẩn dật, nhiệt thành và quyết tâm.”

“Này Bāhiya, trước tiên con nên tịnh hoá sự khởi đầu của tất cả những điều lợi ích. Và khởi đầu của tất cả những điều lợi ích là gì? Giới hạnh đã được tịnh hoá cùng với sự hiểu biết đúng đắn. Khi giới hạnh của con rất thanh khiết và hiểu biết của con đúng đắn, thì này Bāhiya, được sự hỗ trợ và trợ giúp của giới hạnh, con có thể tu tập Tứ niệm xứ.”

Này Bāhiya, và nếu như vậy, với sự hỗ trợ và trợ giúp của giới hạnh trong khi con tu tập Tứ niệm xứ, thì dù đêm tối hay bình minh đến với con, con sẽ chắc chắn chỉ thành tựu được sự tăng trưởng trong những điều lợi ích, mà không trở nên xấu đi.”

Tôn giả Bāhiya hoan hỷ và hài lòng bởi lời dạy của Đức Thế Tôn, đánh lễ Ngài rồi ra đi.

Rồi tôn giả Bāhiya sống độc cư, ẩn dật, nghiêm túc, nhiệt tâm và quyết tâm. Với mục tiêu vì lợi ích của

¹⁰⁸ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

những người con cao thượng đi xuất gia, từ bỏ gia đình, là sự hoàn hảo cao nhất của đời sống thánh thiện, vị ấy đã sớm trực tiếp hay biết sự toàn hảo cao nhất này trong chính cuộc sống này, thu được thành tựu cho chính mình. “Đoạn diệt tái sinh, cuộc sống thánh thiện đã được trọn vẹn, công việc đã được hoàn thành, không còn công việc nào còn lại nữa”, vị ấy hay biết như vậy.

Như vậy, tôn giả Bāhiya đã trở thành một trong các vị A-la-hán.

28. Mục đích của Giới (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 21¹⁰⁹)

- “Này huynh Ānanda, những giới luật lợi ích mà Đức Thế Tôn đã công bố là để làm gì?”
- “Lành thay, lành thay, này Hiền giả Bhadda! Hiền thiện là trí tuệ của Hiền giả, này Hiền giả Bhadda! Hiền thiện là biện tài của Hiền giả! Chí thiện là câu hỏi của Hiền giả!

Những giới luật lợi ích do Đức Thế Tôn tuyên bố, được Ngài tuyên bố vì lợi ích của việc tu tập Tứ niệm xứ.”

¹⁰⁹ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni-u-kinh-tuongungbo/tu5-47b.htm>

Hướng dẫn chung cho pháp hành

29. Hướng dẫn cho Bāhiya (Kinh Phật Tự Thuyết, I, 10¹¹⁰)

“Như vậy, này Bāhiya, con nên rèn luyện bản thân như sau: ‘Trong cái thấy chỉ có cái thấy; trong cái nghe chỉ có cái nghe; trong cảm nhận (như mùi, vị hoặc xúc giác) chỉ có cảm nhận; trong suy nghĩ chỉ có suy nghĩ.’¹¹¹”

30. Hành thiền có hướng tâm và hành thiền không có hướng tâm (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 10¹¹²)

Tại Sāvattthi, vào một buổi sáng, tôn giả Ānanda đáp y, cầm bát và đi đến một ni viện. Khi đến nơi, Ngài ngồi xuống chỗ ngồi đã được soạn sẵn. Các Tỷ-khuru-ni

¹¹⁰ Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb13-ptt1.htm>

¹¹¹ Theo hướng dẫn này, tâm cần được huấn luyện để dừng lại ở sự quan sát ban đầu về đối tượng nhận thức đơn thuần, không có bất kỳ sự can thiệp nào bởi thích và không thích, hoặc bởi bất kỳ một sự đánh giá mang tín cảm xúc hay trí tuệ nào khác. Mục đích và giá trị của việc thực hành này rất đa dạng: Nó sẽ đóng vai trò như một chiếc phanh hãm mọi sự hấp tấp trong suy nghĩ, lời nói và hành động; cho phép phân biệt các giai đoạn đơn lẻ trong tiến trình nhận thức có vẻ như cô đọng mà thường được định danh bởi sự đánh giá tiếp theo sau của giai đoạn đơn lẻ ban đầu; nó trực tiếp cung cấp cái nhìn sâu sắc về đặc tính phù du, bị điều kiện hoá và không chắc chắn của sự vật và hiện tượng.

¹¹² Tham khảo bản dịch kinh ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

đến gần và đánh lễ tôn giả Ānanda một cách kính cẩn, rồi ngồi xuống một bên và thưa với tôn giả như sau:

- “Thưa tôn giả Ānanda, ở đây có nhiều vị Tỳ-khuru-ni đã vững vàng trong Tứ niệm xứ, kinh nghiệm được thành tựu lớn lao ngày càng tăng dần.”
- “Đúng vậy, các tỷ muội. Đúng vậy, các tỷ muội. Bất cứ Tỳ-khuru hoặc Tỳ-khuru-ni nào có tâm được thiết lập vững vàng trong Tứ niệm xứ thì có thể kỳ vọng rằng, họ sẽ thành tựu được các kết quả to lớn, dần dần tăng lên.”

Và rồi tôn giả Ānanda thuyết một bài pháp hướng dẫn, khuyến khích, khích lệ và làm hoan hỷ chư Tỳ-khuru-ni. Sau đó, Ngài đi khát thực ở Sāvatti, trở về và dùng bữa. Rồi Ngài đi đến gặp Đức Thế Tôn. Sau khi đánh lễ bậc Đạo sư một cách cung kính, Ngài ngồi xuống một bên và kể về chuyện viếng thăm ni viện của mình. Và Thế Tôn đã dạy như sau: *“Đúng vậy, này Ānanda. Đúng vậy, này Ānanda. Quả thật, bất cứ Tăng Ni nào có tâm an trú trong Tứ niệm xứ, thì có thể mong đợi rằng họ sẽ thành tựu được các kết quả to lớn, dần dần tăng lên.*

Vậy bốn xứ là gì? Ở đây, vị Tỳ-khuru chăm chú sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, chế ngự tham lam và đau khổ ở đời. Trong khi vị ấy chăm chú sống quán thân trên thân như vậy, sẽ có khởi lên bên trong vị ấy, với thân như là đối tượng, sự phấn khích của thân hay sự uể oải của tâm; hoặc tâm của vị ấy bị phân tán do bởi những thứ

bên ngoài. Nay Ānanda, vị Tỳ-khưu ấy nên hướng các suy nghĩ của mình đến bất kỳ đối tượng nào tạo nên lòng tin¹¹³. Khi đã làm được như vậy, niềm vui sẽ khởi lên bên trong vị ấy. Trong một cái tâm hân hoan, hỷ lạc sẽ sanh khởi. Trong một cái tâm có hỷ lạc, sự định tĩnh ở bên trong sẽ xuất hiện. Ai tĩnh lặng trong tâm, sẽ cảm thấy hạnh phúc; và tâm hỷ sẽ đạt định. Bây giờ, vị ấy suy xét: ‘Mục đích mà ta hướng tâm (đến một nơi khác) nay đã hoàn thành. Bây giờ, chẳng lẽ ta không nên quay lưng lại với nó?’ Rồi vị ấy quay đi¹¹⁴, không còn suy nghĩ và suy xét¹¹⁵. ‘Ta nay tự do khỏi các nghiệp ngầm và suy xét, chánh niệm trong tâm và hạnh phúc’. Vị ấy hay biết như vậy.

Hơn nữa, này Ānanda, một vị Tỳ-khưu chăm chú sống quán thọ trên các thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp. Trong khi vị ấy chăm chú sống như vậy, sẽ có khởi lên bên trong vị ấy, với thọ... với tâm ... hoặc với pháp như là đối tượng, sự phấn khích của thân hay sự uể oải của tâm; hoặc tâm của vị ấy bị phân tán do bởi những thứ bên ngoài. Nay Ānanda, vị Tỳ-khưu ấy nên hướng các suy nghĩ của mình đến bất kỳ đối tượng nào tạo nên lòng tin. Khi đã làm được như vậy, niềm vui sẽ khởi lên bên trong vị ấy. Trong một cái tâm hân hoan, hỷ lạc sẽ sinh khởi. Trong một cái tâm có hỷ lạc, sự

¹¹³ Chú giải: Nếu thân thể bị kích động do bởi dục vọng ô nhiễm gây ra, hoặc nếu có sự mệt mỏi hay xao lãng, vị ấy không nên bị ảnh hưởng bởi những ô nhiễm này. Tốt hơn là vị ấy nên (tạm thời) đặt đề mục thiền xuống và nên hướng tâm về bất kỳ đối tượng nào tạo nên niềm tin, chẳng hạn như Niệm Phật.

¹¹⁴ Vị ấy quay trở lại chủ đề thiền ban đầu của mình.

¹¹⁵ Chú giải: Vị ấy không còn quán chiếu và suy xét những niệm tưởng phiền não nữa.

định tĩnh ở bên trong sẽ xuất hiện. Ai tĩnh lặng trong tâm, sẽ cảm thấy hạnh phúc; và tâm hy sẽ đạt định. Bây giờ, vị ấy suy xét: ‘Mục đích mà ta hướng tâm (đến một nơi khác) nay đã hoàn thành. Bây giờ chẳng lẽ ta không nên quay lưng lại với nó sao?’ Rồi vị ấy quay đi, không còn suy nghĩ và suy xét. ‘Ta nay tự do khỏi các nghiền ngẫm và suy xét, chánh niệm trong tâm và hạnh phúc’. Vị ấy hay biết như vậy.

Này Ānanda, đó là hành thiền có hướng tâm¹¹⁶.

Và này Ānanda, vậy thế nào là hành thiền không có hướng tâm¹¹⁷?

Này Ānanda, nếu tâm của một vị Tỳ-khưu không bị hướng ra phía bên ngoài¹¹⁸, vị ấy hay biết: ‘Tâm tôi không hướng ra bên ngoài.’ Và rồi vị ấy hay biết thêm: ‘Trong (các giai đoạn tu tập) trước đây và sau này, tâm tôi không còn chướng ngại, tự do, không phóng dật¹¹⁹’. Rồi vị ấy lại hay biết thêm nữa: ‘Tôi chăm chú sống quán thân trên thân, quán thọ trên các thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, vượt qua tham lam và đau khổ ở đời. Và tôi hạnh phúc.’

Này Ānanda, đó là hành thiền không định hướng.

¹¹⁶ Chú giải: Paṇḍhāya bhāvanā — đó là một thời thiền bị gián đoạn khi đề mục thiền ban đầu tạm thời bị bỏ xuống (ṭhapetvā).

¹¹⁷ Chú giải: Apanḍhāya bhāvanā, không buông bỏ (aṭhapetvā), tức là không gián đoạn.

¹¹⁸ Nghĩa là rời bỏ đề mục thiền ban đầu ban đầu.

¹¹⁹ Từ Pāli ở đây lại là apanihitaṃ, “không định hướng” (xem apamīdhāya); nghĩa là không hướng tâm đến một chủ đề khác.

Như vậy, Ānanda, ta đã dạy cho con cách hành thiền có định hướng và hành thiền không định hướng. Điều mà một bậc thầy có thể làm cho các đệ tử của mình là chúc họ những điều tốt lành từ lòng từ bi và cảm thông, là điều mà ta đã làm cho con. Nay Ānanda, đây là những gốc cây và các cốc thất độc cư! Hãy hành thiền, Ānanda! Đừng lơ là, kẻ hối hận về sau! Đây là mệnh lệnh của ta dành cho con.”

Các giải thích về bản kinh

31. Quán niệm về các nhân tố tạo nên sự sinh khởi ... (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 42¹²⁰)

“Này các Tỳ-khưu, ta sẽ chỉ cho các con sự sinh khởi và đoạn diệt trong Tứ niệm xứ. Hãy lắng nghe lời của ta!

Này các Tỳ-khưu, nguồn gốc của thân này là gì? Do có chất dinh dưỡng mà có cái thân này.

Nếu dừng cung cấp dinh dưỡng thì cái thân này sẽ đoạn diệt.

Do sự sinh khởi các ấn tượng từ các giác quan¹²¹ mà sinh khởi các cảm thọ. Nếu chấm dứt các ấn tượng từ các giác quan thì sẽ chấm dứt các cảm thọ.

Do sự sinh khởi của các tiến trình thân—tâm mà có sự sinh khởi của hay biết¹²². Nếu chấm dứt sự sinh khởi các tiến trình thân—tâm thì sẽ chấm dứt sự hay biết.

Do sự sinh khởi của chú ý mà có sự sinh khởi của các đối

¹²⁰ Tham khảo bản dịch kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47b.htm>

¹²¹ Xúc (phassa), có sáu loại, được tạo ra bởi năm căn hoặc bởi tâm. Tham khảo liên kết thứ 5 của công thức Duyên khởi (paṭiccasamuppāda).

¹²² Citta — Tâm: Trong bản dịch của kinh được dịch bởi cụm từ “(trạng thái) tâm”.

*tượng trong tâm*¹²³. Nếu chấm dứt sự chú ý thì sẽ chấm dứt không có các đối tượng trong tâm.”

32. Vị ấy chăm chú an trú ở bên trong mình - I (Trường Bộ Kinh, 18¹²⁴)

Đức Brahmā Sanamkumāra nói với các vị chư thiên Tāvatisa như sau: “Các vị chư thiên Tāvatisa tôn kính nghĩ gì về điều đó? Chẳng phải Đấng Thế Tôn, là bậc biết, bậc thấy, bậc Thánh và bậc Toàn giác, đã tuyên thuyết một cách khéo léo về Tứ niệm xứ, để đạt được những điều lợi ích hay sao? Và bốn xứ đó là gì? Ở đây, một vị Tỷ-khưu sống quán thân trên thân ở bên trong mình. Trong khi chăm chú an trú như vậy, vị ấy rất định tĩnh và trong sáng. Khi định tĩnh và trong sáng như vậy, trong vị ấy sẽ gọi lên kiến thức và cách nhìn liên quan đến cơ thể của những người khác, ở bên ngoài vị ấy. (Và điều tương tự như vậy cũng được áp dụng để thực hành đối với thọ, tâm và pháp).

¹²³ Chú giải: Do sự sinh khởi của tác ý khôn ngoan (yoniso manasikāra) mà các đối tượng tinh thần của các chi phần giác ngộ sẽ sinh khởi; do sự sinh khởi của các tác ý không khôn ngoan (ayoniso manasikāra) mà các đối tượng tinh thần của các chướng ngại sẽ sinh khởi.

¹²⁴ Tham khảo bản dịch kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong18.htm>

33. Vị ấy chăm chú an trú ở bên trong mình - II (Bộ Phân Tích, Vi Diệu Pháp¹²⁵)

Làm thế nào để một Tỳ-khuru chăm chú an trú sống quán thân trên thân ở bên trong mình? Ở đây, vị Tỳ-khuru quán xét thân mình, từ lòng bàn chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, được bao bọc bởi lớp da và đầy những thứ dơ bẩn (bất tịnh), vị ấy suy nghĩ như sau: “Trong thân này có tóc trên đầu,..., dịch khớp, nước tiểu.” Sau đó, vị ấy hành thiền với đề mục này, phát triển nó, chú ý đến nó thường xuyên và thiết lập nó một cách vững chắc ở trong tâm mình. Sau khi đã thực hành như vậy, vị ấy hướng tâm của mình đến một cơ thể ở bên ngoài vị ấy.

Và thế nào là một vị Tỳ-khuru chăm chú an trú sống quán thân trên thân ở *bên ngoài thân mình*? Ở đây, vị Tỳ-khuru quán xét về một cái thân ở bên ngoài vị ấy: “*Trong thân vị ấy có: tóc trên đầu,...*” Sau đó, vị ấy hành thiền với đề mục này, phát triển nó, chú ý đến nó thường xuyên và thiết lập nó một cách vững chắc trong tâm mình. Sau khi đã thực hành như vậy, vị ấy hướng tâm đến cơ thể ở cả bên trong và bên ngoài.

Và thế nào là một vị Tỳ-khuru chăm chú an trú sống quán thân trên thân ở cả bên trong lẫn bên ngoài (thân mình)? Ở đây, vị Tỳ-khuru quán xét thân ở cả bên trong và bên ngoài, rằng: “Trong thân này có: tóc trên đầu,...” Như vậy, vị Tỳ-khuru chăm chú an trú

¹²⁵ Tham khảo thêm bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-vdp2/vdp21-09.htm>

sống quán thân trên thân, cả bên trong lẫn bên ngoài. (Và điều tương tự như vậy cũng được áp dụng để thực hành đối với thọ, tâm và pháp).

34. Bảy khía cạnh quán niệm của Tứ niệm xứ (Đạo Vô Ngại Giải - Paṭisambhidāmagga, 28. Luận về các nền tảng của quán niệm - Saṭipatṭhānakathā¹²⁶)

Thế nào là một vị Tỳ-khưu chăm chú an trú sống quán thân trên thân?

Ở đây, vị ấy chăm chú quán xét hiện tượng vật chất ‘đất’ ở trong thân (*paṭhavi-kāya*) trong bảy khía cạnh sau: (1) là vô thường và không thường còn; (2) là đau đớn và không dễ chịu; (3) là vô ngã và không có một cái ngã nào; (4) vị ấy quay đi và không hài lòng về điều đó; (5) vị ấy xả ly và không tham dục; (6) vị ấy làm cho nó chấm dứt và không sinh khởi; (7) vị ấy từ bỏ không nắm bắt. Quán xét chúng là vô thường, vị ấy từ bỏ ý niệm thường còn; quán là khổ, vị ấy từ bỏ ý niệm lạc; quán xét là vô ngã, vị ấy từ bỏ ý niệm về ngã, có cái tôi; bằng cách quay lưng, vị ấy từ bỏ niềm vui; nhờ xả ly, vị ấy từ bỏ tham; bằng cách tạo ra sự chấm dứt, vị ấy từ bỏ nguồn gốc, sự sinh khởi; bằng cách buông bỏ, vị ấy từ bỏ bám chấp.

¹²⁶ Tham khảo thêm bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-vng/vng28.htm>

Vị ấy sống quán xét thân trong bảy khía cạnh ấy.

Thân là sự thiết lập ‘nền tảng’¹²⁷, không phải là ‘chánh niệm’; nhưng chánh niệm lại vừa là sự thiết lập ‘nền tảng’ cũng lại là ‘chánh niệm’. Với chánh niệm và hiểu biết¹²⁸ như vậy, vị ấy sống quán thân. Vì vậy, nó được gọi là “nền tảng của chánh niệm bao gồm việc sống quán thân trên thân” (*kāye-kāyānupassanā-satipaṭṭhāna*).

Lại nữa, vị ấy chăm chú quán xét các hiện tượng vật chất khác ở trong thân như “nước”, hơi nóng, không khí, tóc trên đầu và thân, da ở phần thân trên và thân dưới, thịt, máu, gân, xương, tủy là vô thường và không thường còn. Vị ấy quán chúng là đau khổ ... (*tiếp tục như trên cho đến*) ... Vì vậy, nó được gọi là “nền tảng của chánh niệm bao gồm việc sống quán thân trên thân”.

Thế nào là một vị Tỳ-khưu chăm chú an trú sống quán thọ trên các thọ?

Ở đây, vị ấy chăm chú quán xét các cảm thọ dễ chịu, khó chịu và trung tính là vô thường và không thường còn; quán xét như vậy cho những cảm giác sinh khởi

¹²⁷ Upaṭṭhāna: Tương ứng với paṭṭhāna trong thuật ngữ satipaṭṭhāna;

¹²⁸ Tức là hiểu biết liên quan đến quán niệm về bảy khía cạnh ở trên.

từ các ấn tượng của thị giác, từ các ấn tượng của âm thanh, từ các ấn tượng của mùi, từ các ấn tượng của vị giác, từ các ấn tượng của xúc giác và từ các ấn tượng của tâm trí. Vị ấy quán xét chúng là khổ đau chứ không phải là lạc thú; là vô ngã và không có một cái tôi; vị ấy quay đi và không thích thú chúng nữa; vị ấy xả ly và không tham dục; vị ấy làm cho nó chấm dứt và không sinh khởi; vị ấy từ bỏ không nắm bắt.

Quán xét chúng là vô thường, vị ấy từ bỏ ý niệm thường còn; quán là khổ, vị ấy từ bỏ ý niệm lạc; quán xét là vô ngã, vị ấy từ bỏ ý niệm về ngã, có cái tôi; bằng cách quay lưng, vị ấy từ bỏ niềm vui; nhờ xả ly, vị ấy từ bỏ tham; bằng cách tạo ra sự chấm dứt, vị ấy từ bỏ nguồn gốc, sự sinh khởi; bằng cách buông bỏ, vị ấy từ bỏ bám chấp.

Vị ấy sống quán xét thọ trong bảy khía cạnh ấy.

Cảm thọ là sự thiết lập ‘nền tảng’, không phải là ‘chánh niệm’; nhưng chánh niệm lại vừa là sự thiết lập ‘nền tảng’ cũng vừa là ‘chánh niệm’. Với chánh niệm và hiểu biết như vậy, vị ấy sống quán thọ. Vì vậy, nó được gọi là ‘nền tảng của chánh niệm bao gồm việc sống quán thọ trên các thọ’.

Thế nào là một vị Tỳ-khưu chăm chú an trú sống quán tâm trên tâm?

Ở đây, vị Tỳ-khưu quán xét tâm tham và tâm vô tham

là vô thường và không thường còn; quán xét như vậy đối với tâm sân và tâm vô sân... (*tiếp tục như trong kinh*); vị ấy quán xét nhãn thức, nhĩ thức, khứu giác, vị giác, xúc giác và ý thức là vô thường và không thường còn. Và đối với mỗi một đề mục đó, vị ấy tiếp tục quán xét chúng là đau đớn và không dễ chịu; là vô ngã và không có một cái ngã nào; vị ấy quay đi và không hài lòng về điều đó; vị ấy xả ly và không tham dục; vị ấy làm cho nó chấm dứt và không sinh khởi; vị ấy từ bỏ không nắm bắt. Quán xét chúng là vô thường, vị ấy từ bỏ ý niệm thường còn; quán là khổ, vị ấy từ bỏ ý niệm lạc; quán xét là vô ngã, vị ấy từ bỏ ý niệm về ngã, có cái tôi; bằng cách quay lưng, vị ấy từ bỏ niềm vui; nhờ xả ly, vị ấy từ bỏ tham; bằng cách tạo ra sự chấm dứt, vị ấy từ bỏ nguồn gốc, sự sinh khởi; bằng cách buông bỏ, vị ấy từ bỏ bám chấp.

Vị ấy sống quán xét tâm trong bảy khía cạnh ấy.

Tâm là sự thiết lập ‘nền tảng’, không phải là ‘chánh niệm’; nhưng chánh niệm lại vừa là sự thiết lập ‘nền tảng’ cũng vừa là ‘chánh niệm’. Với chánh niệm và hiểu biết như vậy, vị ấy sống quán tâm. Vì vậy, nó được gọi là ‘nền tảng của chánh niệm bao gồm việc sống quán tâm trên tâm’.

Thế nào là một vị Tỳ-khưu chăm chú an trú sống quán pháp trên các pháp?

Ở đây, vị Tỳ-khưu quán xét các hiện tượng còn lại,

ngoại trừ các hiện tượng thuộc thân, thọ, tâm (nghĩa là ý thức¹²⁹) là vô thường chứ không phải là thường còn. Vị ấy quán xét chúng là đau đớn và không dễ chịu; là vô ngã và không có một cái ngã nào; vị ấy quay đi và không hài lòng về điều đó; vị ấy xả ly và không tham dục; vị ấy làm cho nó chấm dứt và không sinh khởi; vị ấy từ bỏ không nắm bắt. Quán xét chúng là vô thường, vị ấy từ bỏ ý niệm thường còn; quán là khổ, vị ấy từ bỏ ý niệm lạc; quán xét là vô ngã, vị ấy từ bỏ ý niệm về ngã, có cái tôi; bằng cách quay lưng, vị ấy từ bỏ niềm vui; nhờ xả ly, vị ấy từ bỏ tham; bằng cách tạo ra sự chấm dứt, vị ấy từ bỏ nguồn gốc, sự sinh khởi; bằng cách buông bỏ, vị ấy từ bỏ bám chấp.

Vị ấy sống quán các pháp trong bảy khía cạnh ấy.

Các đối tượng của tâm là sự thiết lập ‘nền tảng’, không phải là ‘chánh niệm’; nhưng chánh niệm lại vừa là sự thiết lập ‘nền tảng’ cũng vừa là ‘chánh niệm’. Với chánh niệm và hiểu biết như vậy, vị ấy sống quán các đối tượng của tâm. Vì vậy, nó được gọi là ‘nền tảng của chánh niệm bao gồm việc sống quán pháp trên các pháp’.

¹²⁹ Những gì còn lại là Tưởng Uẩn (saññā-kkhandha) và Hành Uẩn (saṅkhāra-kkhandha).

Quán thân

35. Nếu thân không được làm chủ... (Trung Bộ Kinh, 36¹³⁰)

“Nếu không làm chủ được thân (bằng thiền tập; abhāvitā - không hành thiền), thì không thể làm chủ được tâm. Nếu làm chủ được thân, sẽ làm chủ được tâm.”

36. Chỉ có một thứ, này Tỳ-khưu... (Tăng Chi Bộ Kinh, 1, 21¹³¹)

“Này các Tỳ-khưu, có một thứ, nếu được trau dồi và thực hành thường xuyên sẽ dẫn đến tri giác sâu sắc về một sự cấp bách, ... dẫn đến an lạc tối thượng, ... dẫn đến chánh niệm và tỉnh giác, ... dẫn đến thành tựu chánh kiến và tri kiến, ... dẫn đến hạnh phúc ở đây và ngay tại thời điểm này, ... dẫn đến chứng ngộ giải thoát bằng trí tuệ và thánh quả (arahatta-phala): đó là chánh niệm về thân.”

¹³⁰ Mặc dù trong sách có dẫn ra rằng, đoạn kinh này được trích ra từ Trung Bộ Kinh, 36 (<https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung36.htm>). Tuy nhiên, không tìm thấy đoạn nội dung phù hợp ở bản dịch như có thể tham khảo ở link trên.

¹³¹ Tham khảo thêm bản dịch ở đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi01-1521.htm>

37. Kinh Thân hành niệm (Trung Bộ Kinh, 119¹³²)

Như vậy, tôi đã nghe được rằng. Một thời, Đức Thế Tôn trú tại Sāvattthi, ở Kỳ Viên Tự, trong tịnh xá của ông Anāthapiṇḍika. Lúc bấy giờ, một số vị Tỳ-khuru đi khát thực trở về, sau bữa ăn, đã tụ họp lại ở sảnh đường. Khi đó, có một cuộc đối thoại giữa một vài vị Tỳ-khuru như sau: “Thật kỳ diệu, này hỡi các huynh đệ, thật phi thường, khi Đức Thế Tôn, bậc hiểu biết, bậc thấy, bậc Thánh, bậc Toàn giác, đã mô tả rằng chánh niệm về thân này sẽ là thành tựu vĩ đại, sẽ là sự thuận lợi vĩ đại.” Đến đây, cuộc trò chuyện của các vị ấy bị gián đoạn. Thế Tôn sau khi rời chỗ ẩn cư vào buổi tối, đã đi đến sảnh đường và ngồi xuống nơi chỗ ngồi được soạn sẵn cho Ngài. Khi đã ngồi như vậy, Ngài hỏi các Tỳ-khuru: “Này các Tỳ-khuru, các con đang ngồi đây nói về chuyện gì? Câu chuyện đối thoại mà các con bị làm gián đoạn là gì?”

- “Bạch hoá Thế Tôn, sau khi đi khát thực trở về, sau bữa ăn, chúng con tập trung tại sảnh đường, và chúng con có cuộc trò chuyện này: ‘Thật kỳ diệu, này hỡi các huynh đệ, thật phi thường, khi Đức Thế Tôn, bậc hiểu biết, bậc thấy, bậc Thánh, bậc Toàn giác, đã mô tả rằng chánh niệm về thân này sẽ là thành tựu vĩ đại, sẽ là sự thuận lợi vĩ đại.’ Cuộc trò chuyện là như vậy, bạch hoá Thế Tôn, chúng con đã

¹³² Tham khảo bản dịch kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung119.htm>

dừng lại ở đó khi Thế Tôn đến.”

- “*Làm thế nào, các Tỳ-khưu, để chánh niệm về thân sẽ trở thành một thành tựu vĩ đại, một sự thuận lợi vĩ đại, nếu được trau dồi và thực hành thường xuyên?*”

(Chánh niệm về hơi thở) Ở đây, này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu đi vào rừng, đến một gốc cây, hoặc đến một chỗ đất trống, ngồi bắt chéo chân lại, giữ thân thẳng và chánh niệm tỉnh giác. Hoàn toàn chánh niệm, vị ấy hít vào và hoàn toàn chánh niệm, vị ấy thở ra. Hít vào một hơi dài, vị ấy biết “Tôi hít vào một hơi dài” ... (tiếp tục như trong bài kinh cho đến:) ... “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra.”, vị ấy tự huấn luyện mình như vậy.

Người nào sống tha thiết, nhiệt thành và kiên quyết như vậy, những ký ức và khuynh hướng thế tục sẽ phai nhạt, mất dần đi, và bởi vì sự phai nhạt của chúng, tâm của vị ấy sẽ trở nên vững vàng ở bên trong, sẽ định tĩnh, hài hòa và tập trung. Này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu trau dồi chánh niệm về thân như vậy.”

Kế tiếp, như được dạy trong kinh, các phần quán niệm về các oai nghi của thân, về chánh niệm và tỉnh giác, sự nhớ bản của thân, và quán niệm xác chết, mỗi phần được theo sau bởi đoạn trên: “Người nào sống tha thiết, nhiệt thành...”

- *(Các tầng thiền định) “Hơn nữa, này các Tỳ-khưu, một vị Tỳ-khưu buông bỏ được dính mắc khỏi các đối tượng dục lạc, buông bỏ được khỏi các ý niệm bất*

thiền, nhập vào tầng thiền định thứ nhất do sự buông bỏ sinh ra, đi cùng với niệm tưởng và tập niệm, tràn ngập hỷ và lạc. Vị ấy làm thấm đẫm và tràn ngập thân mình với hỷ và lạc do buông bỏ sinh ra đến nỗi không một chỗ nào trên toàn thân của vị ấy không được tràn ngập bởi hỷ và lạc do xả ly sinh ra.

Nếu một người thợ cắt tóc lành nghề hoặc người học việc của vị ấy đổ bột xà phòng lên một chiếc đĩa kim loại và trộn nó cùng với nước được thêm vào liên tục; thì đồng bột xà phòng sẽ tràn đầy hơi ẩm, thấm đẫm hơi ẩm từ trong ra ngoài, mà không chảy thành giọt. Tương tự như vậy với vị Tỳ-khưu đó, vị ấy làm thấm đẫm và tràn ngập thân mình với hỷ và lạc do buông xả sinh ra đến nỗi không một chỗ nào trên toàn thân của vị ấy không được tràn ngập bởi hỷ và lạc do xả ly sinh ra.

Người nào sống tha thiết, nhiệt thành và kiên quyết như vậy, những niệm tưởng và tư duy thuộc về thế tục sẽ phai nhạt, mờ dần đi và bởi vì sự phai nhạt của chúng, tâm của vị ấy sẽ trở nên vững vàng ở bên trong, sẽ định tĩnh, hài hòa và tập trung. Đây các Tỳ-khưu, một Tỳ-khưu trau dồi chánh niệm về thân như vậy.

Lại nữa, này các Tỳ-khưu, sau khi an tịnh các niệm tưởng và tập niệm, vị ấy đạt được sự định tĩnh và hòa hợp ở bên trong ở tầng thiền định thứ hai, tự do khỏi các niệm tưởng và tập niệm, được tạo ra bởi định

tâm, tràn ngập hỷ và lạc. Vị ấy làm thấm đẫm và tràn ngập thân mình với hỷ và lạc do định sinh ra đó đến nỗi không một chỗ nào trên toàn thân của vị ấy không được tràn ngập bởi hỷ và lạc do định sinh ra.

Nếu có một cái hồ sâu, nước suối chỉ trào ra từ bên trong, chứ không có dòng nước nào chảy vào từ phía Đông hay phía Tây, phía Nam hay phía Bắc; và mưa cũng không thể làm đầy hồ được với các cơn mưa ở hiện tại cũng như sau này. Nhưng dòng nước mát ở bên trong lòng hồ sẽ làm thấm đẫm và tràn ngập nó bằng chính nó để không một chỗ nào của hồ không ngập tràn với nước suối mát. Tương tự như vậy với vị Tỳ-khưu đó, vị ấy làm thấm đẫm và tràn ngập thân mình với hỷ lạc sinh ra do định đến nỗi không một chỗ nào trên toàn thân vị ấy không được tràn ngập bởi hỷ và lạc do định sinh ra.

Người nào sống tha thiết, nhiệt thành và kiên quyết như vậy, những niệm tưởng và tư duy thuộc về thế tục sẽ phai nhạt, mờ dần đi và bởi vì sự phai nhạt của chúng, tâm của vị ấy sẽ trở nên vững vàng ở bên trong, sẽ định tĩnh, hài hòa và tập trung. Đây các Tỳ-khưu, một Tỳ-khưu trau dồi chánh niệm về thân như vậy.

Lại nữa, này các Tỳ-khưu, sau khi hỷ diệt, vị Tỳ-khưu an trú trong xả, chánh niệm và tỉnh giác, và vị ấy thọ hưởng lạc trong thân mình mà như các bậc Thánh có dạy: ‘Vị ấy sống hạnh phúc, an trú trong xả

và chánh niệm!’ – vị ấy đắc tầng thiền định thứ ba. Với niềm hạnh phúc không hề đó, vị ấy thấm đẫm và tràn ngập thân mình đến nỗi không một chỗ nào trên toàn thân của vị ấy không được niềm hạnh phúc không hề đó tràn ngập.

Nếu trong ao sen có những đóa sen xanh, đỏ, trắng sinh ra trong nước, lớn lên trong nước, được nuôi dưỡng trong nước, thì những cây sen ấy từ ngọn đến rễ thấm đẫm và tràn ngập bởi nước mát đến nỗi không một chỗ nào của những cây sen này không được tràn ngập bởi nước mát. Tương tự như vậy với vị Tỳ-khưu đó, vị ấy làm thấm đẫm và tràn ngập thân mình với hạnh phúc không hề đến nỗi không một chỗ nào trên toàn thân của vị ấy không được tràn ngập bởi hạnh phúc không hề.

Người nào sống tha thiết, nhiệt thành và kiên quyết như vậy, những niệm tưởng và tư duy thuộc về thế tục sẽ phai nhạt, mờ dần đi và bởi vì sự phai nhạt của chúng, tâm của vị ấy sẽ trở nên vững vàng ở bên trong, sẽ định tĩnh, hài hòa và tập trung. Nay các Tỳ-khưu, một Tỳ-khưu trau dồi chánh niệm về thân như vậy.

Lại nữa, này các Tỳ-khưu, với sự từ bỏ lạc và khổ, với hy vọng và ưu phiền đã diệt trước đó, vị ấy chứng và an trú ở tầng thiền định thứ tư, vượt lên trên cả lạc và khổ, với chánh niệm thanh tịnh do xả sinh. Vị ấy ngồi với khắp thân mình tràn ngập tâm trong sáng và

thanh tịnh đến nỗi không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm trong sáng và thanh tịnh đó thấm nhuần.

Hãy hình dung một người đàn ông đang ngồi, được quần quanh người bởi một tấm vải trắng phủ trùm đầu, sao cho không một chỗ nào trên cơ thể anh ta không được tấm vải trắng che phủ. Cũng tương tự như vậy với vị Tỳ-khưu đó, vị ấy ngồi làm thấm đẫm chính cơ thể của mình với tâm trong sáng và thanh tịnh đến nỗi không một chỗ nào trên toàn thân của vị ấy không được tâm trong sáng và thanh tịnh đó thấm nhuần.

Người nào sống tha thiết, nhiệt thành và kiên quyết như vậy, những niệm tưởng và tư duy thuộc về thế tục sẽ phai nhạt, mất dần đi và bởi vì sự phai nhạt của chúng, tâm của vị ấy sẽ trở nên vững vàng ở bên trong, sẽ định tĩnh, hài hòa và tập trung. Nay các Tỳ-khưu, một vị Tỳ-khưu trau dồi chánh niệm về thân như vậy.

Nay các Tỳ-khưu, bất cứ ai thường xuyên trau dồi và thực hành chánh niệm về thân như vậy đã bao gồm cho vị ấy tất cả những điều lợi ích dẫn đến trí tuệ.

Nếu ai đó hình dung trong tâm về đại dương bao la, thì trong đó cũng bao gồm luôn tất cả những dòng sông nhỏ đổ vào đại dương. Cũng tương tự như vậy, đối với bất kỳ ai đã trau dồi và thường xuyên thực

hành chánh niệm về thân, vị ấy đã bao gồm cho mình mọi điều lợi ích dẫn đến trí tuệ. Nhưng với một Tỳ-khưu chưa trau dồi chánh niệm về thân, không thường xuyên thực hành chánh niệm về thân, này các Tỳ-khưu, thì Ma vương (Māra) sẽ tìm cách xâm nhập, sẽ nắm giữ ở bên trong vị ấy.

Này các Tỳ-khưu, nếu có người ném một hòn đá nặng vào đồng đất sét ướt, các Tỳ-khưu nghĩ sao, liệu hòn đá nặng đó lọt vào được trong đồng đất sét ướt đó không, liệu nó có bị giữ lại trong đó không?”

- “Chắc chắn rồi, bạch Thế Tôn.”
- “Cũng như vậy, này các Tỳ-khưu, những ai không trau dồi, không thường xuyên thực hành chánh niệm về thân, thì Ma vương sẽ tìm thấy lối vào, sẽ nắm giữ được ở bên trong vị ấy.

Này các Tỳ-khưu, nếu có một khúc gỗ khô, không nhựa cây, và có một người đến, cầm thanh củi mới nhen lửa, và nghĩ rằng: ‘Ta sẽ nhóm lửa, ta sẽ tạo ra ngọn lửa’, các Tỳ-khưu nghĩ sao, này các Tỳ-khưu, người ấy có thể làm được không?”

- “Chắc chắn là như vậy, bạch Thế Tôn.”
- “Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, vị nào không trau dồi, không thường xuyên thực hành chánh niệm về thân, thì Ma vương sẽ tìm thấy lối vào, sẽ nắm giữ được ở bên trong vị ấy.

Này các Tỳ-khưu, nếu có một bình nước bên trong không có nước, được đặt trên một giá đỡ, và một

người đàn ông mang một gánh nước đến. Đây các Tỳ-khưu, các vị nghĩ thế nào, người ấy có thể đổ nước đó vào bình không?”

- “Chắc chắn là có thể, bạch Thế Tôn.”
- “Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, vị nào không trau dồi, không thường xuyên thực hành chánh niệm về thân, thì Ma vương sẽ tìm thấy lối vào, sẽ nắm giữ được ở bên trong vị ấy.

Nhưng, này các Tỳ-khưu, bất cứ ai đã trau dồi và thường xuyên thực hành chánh niệm về thân, thì Ma vương sẽ không tìm thấy lối vào, sẽ không nắm giữ được ở bên trong vị ấy.

Này các Tỳ-khưu, nếu một người ném một sợi chỉ nhẹ vào tấm ván cửa làm bằng gỗ cứng chắc, này các Tỳ-khưu, các vị nghĩ sao, liệu sợi chỉ nhẹ này có thể lọt qua tấm ván cửa làm bằng gỗ cứng chắc không, liệu sợi chỉ này có nắm giữ được tấm ván không?”

- “Bạch Thế Tôn, chắc chắn là không ạ.”
- “Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, bất cứ ai đã trau dồi và thường xuyên thực hành chánh niệm về thân, thì Ma vương sẽ không tìm thấy lối vào, sẽ không nắm giữ được ở bên trong vị ấy.

Nếu có một khúc gỗ tươi, đầy nhựa cây, và có một người đến, cầm thanh củi mồi nhen lửa, và nghĩ rằng: ‘Ta sẽ nhóm lửa, ta sẽ tạo ra ngọn lửa’, này các Tỳ-khưu, các vị nghĩ thế nào, người đó có thể đốt được không?”

- “Bạch Thế Tôn, chắc chắn là không được.”
- “Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, bất cứ ai đã trau dồi và thường xuyên thực hành chánh niệm về thân trong người ấy, thì Ma vương sẽ không tìm thấy lối vào, sẽ không nắm giữ được ở bên trong vị ấy.

Nếu có một bình nước đầy, đặt trên giá, được đổ đầy nước đến miệng cho quạ uống, và có một người mang gánh nước đến, này các Tỳ-khưu, các vị nghĩ thế nào, người ấy có thể đổ thêm nước vào bình đó được không?”

- “Bạch Thế Tôn, chắc chắn là không được.”
- “Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, bất cứ ai đã trau dồi và thường xuyên thực hành chánh niệm về thân, thì Ma vương sẽ không tìm thấy lối vào, sẽ không nắm giữ được ở bên trong vị ấy.

Này các Tỳ-khưu, bất cứ ai đã trau dồi và thường xuyên thực hành chánh niệm về thân đến bất kỳ trạng thái nào được chứng ngộ bằng trí tuệ trực tiếp và vị ấy có thể uốn nắn tâm mình để đạt tới đó bằng trí tuệ trực tiếp, thì người ấy sẽ đạt đến sự thông thạo trong chính lĩnh vực đó (chánh niệm về thân).

Nếu có một cái bình đầy nước, đặt trên một cái giá, được đổ đầy nước đến miệng cho quạ uống, và một người mạnh mẽ nghiêng cái bình càng lúc càng nghiêng, thì nước có chảy ra không?”

- “Bạch Thế Tôn, chắc chắn là nước sẽ chảy ra a.”

- “Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, vị nào đã trau dồi và thường xuyên thực hành chánh niệm về thân đến bất cứ trạng thái nào được chứng ngộ bằng trí tuệ trực tiếp và vị ấy có thể uốn nắn tâm mình để đạt tới đó bằng trí tuệ trực tiếp, thì vị ấy sẽ đạt đến sự thông thạo trong chính lĩnh vực đó.

Nếu trên mặt đất bằng phẳng, có một cái bể hình vuông có đập bao quanh, được đổ nước đầy đến miệng cho qua uống, và một người lực lưỡng mở đập ra ở chỗ này đến chỗ kia, thì nước có chảy ra không?”

- “Bach Thế Tôn, chắc chắn là như vậy ạ.”
- “Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, vị nào đã trau dồi và thường xuyên thực hành chánh niệm về thân đến bất cứ trạng thái nào được chứng ngộ bằng trí tuệ trực tiếp và vị ấy có thể uốn nắn tâm mình để đạt tới đó bằng trí tuệ trực tiếp, thì vị ấy sẽ đạt đến sự thông thạo trong chính lĩnh vực đó.

Giả sử, ở ngã giao của bốn con đường chính, trên mặt đất bằng phẳng, có một cỗ xe với những con ngựa cao quý, sẵn sàng đóng cương, trang bị một cây gậy; và một người đánh xe điêu luyện — một bậc thầy huấn luyện ngựa, lên xe, tay trái cầm dây cương và tay phải cầm gậy, rồi sẽ đi đến nơi mình muốn. Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, vị nào đã trau dồi và thường xuyên thực hành chánh niệm về thân, đến bất cứ trạng thái nào được chứng ngộ nhờ trí tuệ trực tiếp và vị ấy có thể uốn nắn tâm mình để đạt tới đó bằng trí tuệ trực tiếp, thì vị ấy sẽ đạt đến sự thông thạo trong chính

lĩnh vực đó.

Này các Tỷ-khưu, nếu chánh niệm về thân đã được trau dồi và thường xuyên thực hành, đã trở thành phương tiện (cho sự tiến bộ tâm linh) và đã sở hữu tâm một cách chắc chắn; đã được vững chắc, được củng cố và viên mãn thì vị ấy có thể mong đợi mười điều phúc lành sau đây. Đó là mười điều gì?

Vị đệ tử chế ngự tham và bất toại nguyện, không bị bất toại nguyện chế ngự; hết lần này đến lần khác, vị ấy điều phục các sự bất mãn cứ liên tục quay trở lại. Vị ấy chế ngự sợ hãi và lo lắng, và không bị chúng chế ngự; hết lần này đến lần khác, vị ấy điều phục những nỗi sợ hãi và lo lắng cứ liên tục quay trở lại. Vị ấy chịu đựng cái nóng và cái lạnh, cái đói và cái khát, cái gió và cái nắng thiêu đốt, ruồi trâu, muỗi và rắn rết; vị ấy kiên nhẫn chịu đựng những lời nói bất đồng, khó chịu, và những cơn đau nghiêm trọng, xuyên thấu, khó chịu, có thể gây nên tử vong phát sinh ở bên trong thân. Tứ thiền (bốn tầng thiền định) giúp thanh tịnh tâm với những trạng thái hạnh phúc được tìm thấy trong hiện tại, mà vị ấy đạt được theo ý muốn không một chút khó khăn hay căng thẳng nào. Vị ấy còn có được nhiều thần thông khác nhau: Là một người, vị ấy có thể biến thành nhiều người, biến hoá thành nhiều người rồi vị ấy lại trở lại thành một người; vị ấy có thể xuất hiện và biến mất; có thể đi xuyên qua các bức tường, hàng rào, những ngọn núi như đi xuyên qua không khí mà không hề bị cản trở;

có thể hiện ra và biến mất vào đất như trong nước; có thể đi trên mặt nước như đi trên đất mà không bị chìm xuống; vị ấy có thể ngồi kiết già bay trong không trung như một cánh chim; vị ấy chạm và vuốt mặt trời, mặt trăng, những ngôi sao sáng vĩ đại và mạnh mẽ đối với bàn tay của mình; thậm chí cho đến thế giới của các vị Phạm thiên, vị ấy sản sinh ra quyền lực từ cơ thể của mình. Với Thiên nhĩ, tinh khiết và siêu phàm, vị ấy có thể nghe thấy âm thanh của cả thần thánh và con người, ở gần và ở xa. Vị ấy nhận biết được tâm của những người khác, những chúng sinh khác, xuyên thấu tâm trí của họ. Vị ấy nhớ lại nhiều kiếp quá khứ, một kiếp, hai, ba, bốn và năm kiếp, một trăm, hai trăm, ba trăm, bốn trăm, năm trăm kiếp, một ngàn kiếp, một trăm ngàn kiếp; vị ấy nhớ lại nhiều chu kỳ phát triển và hoại diệt của thế giới: 'Ta đã từng ở đó và đã từng có tên là như vậy, thuộc về một gia đình như vậy, có hình tướng như vậy, ăn những loại thức ăn như vậy, thọ hưởng những lạc thú và đau khổ như vậy, và tuổi thọ của ta như vậy. Sau khi rời khỏi (kiếp) đó, ta đi đến cuộc sống mới ở một nơi khác; và ở đó ta có tên như vậy ... và tuổi thọ của ta như vậy. Rồi sau khi rời khỏi (kiếp) đó, ta đi đến cuộc sống ở đây.' Như vậy, vị ấy nhớ lại nhiều kiếp quá khứ với tất cả các đặc điểm và chi tiết đặc trưng của nó. Với Thiên Nhãn, thanh tịnh và siêu phàm, vị ấy thấy cách chúng sinh ra đi (khỏi cuộc sống hiện tại) và tái sinh, chúng sinh thấp hèn và cao quý, xinh đẹp và xấu xí, hạnh phúc và đau khổ; vị ấy thấy chúng sinh tái sinh trở lại như thế

nào là tùy theo ở hành động của họ. Sau khi đoạn trừ các lậu hoặc (āśava), thoát khỏi mọi ô nhiễm ở trong tâm, vị ấy an trú trong sự giải thoát của tâm, trong sự giải thoát bằng trí tuệ, sau khi tự mình hiểu và chứng ngộ sự giải thoát đó.

Nếu chánh niệm về thân đã được trau dồi và thường xuyên thực hành, đã trở thành phương tiện (cho sự tiến bộ tâm linh) và đã sở hữu tâm một cách chắc chắn; đã được vững chắc, được củng cố và viên mãn, thì mười điều phước lành như trên có thể được mong đợi.”

Đấng Thế Tôn đã dạy như vậy. Trong lòng hân hoan, các vị Tỳ-khưu hoan hỉ nhận lời dạy của Đấng Thế Tôn.

38. Trích từ các câu kệ của Ngài Ānanda (Trường Lão Tăng Kệ, 1035¹³³)

Người huynh trưởng¹³⁴ đã qua đời, Bạc Đạo sư cũng đã ra đi.

Bây giờ, không có tình bạn nào tương đương với điều này: Chánh niệm về thân.

¹³³ Tham khảo bản dịch kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo3/tb3-ta08.htm#17>

¹³⁴ Đề cập đến việc Ngài Sāriputta (Xá-Lợi-Phất), một trong hai đệ tử hàng đầu của Đức Phật tịch trước Ngài.

39. Kinh Quán niệm hơi thở¹³⁵ (Trung Bộ Kinh, 118¹³⁶)

“... Nay các Tỳ-khuru, nếu chánh niệm về hơi thở được trau dồi và thường xuyên thực hành, điều đó sẽ mang lại những thành tựu và lợi ích to lớn. Nếu chánh niệm về hơi thở được trau dồi và thực hành thường xuyên, điều đó sẽ mang lại sự hoàn hảo cho pháp hành Tứ niệm xứ. Nếu pháp hành Tứ niệm xứ được trau dồi và thực hành thường xuyên, điều đó sẽ mang đến sự viên mãn cho bảy chi phần giác ngộ (Thất giác chi). Nếu bảy chi phần giác ngộ được trau dồi và thường xuyên thực hành, điều đó sẽ mang lại trí tuệ và giải thoát viên mãn.

Và bằng cách nào mà nếu được trau dồi và thực hành thường xuyên thì chánh niệm về hơi thở mang lại được những thành tựu và lợi ích lớn lao?

Ở đây, này các Tỳ-khuru, vị Tỳ-khuru đi vào rừng, đến một gốc cây, hoặc đến một chỗ đất trống, ngồi bắt chéo chân, giữ thân thẳng và chánh niệm tỉnh giác. Hoàn toàn chánh niệm vị ấy hít vào, hoàn toàn chánh niệm vị ấy thở ra.

I. Niệm xứ đầu Tiên (Quán thân)

1. Hít vào một hơi dài, vị ấy biết: ‘Tôi hít vào một hơi dài’. Thở ra một hơi dài, vị ấy biết: ‘Tôi thở ra một hơi dài.’

¹³⁵ Phần đầu tiên của bài kinh này trong đó không đề cập đến Chánh niệm hơi thở đã được lược bỏ.

¹³⁶ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung118.htm>

2. *Hít vào một hơi ngắn, vị ấy biết: ‘Tôi hít vào một hơi ngắn’. Thở ra một hơi ngắn, vị ấy biết, ‘Tôi thở ra một hơi ngắn.’*

3. *‘Cảm nhận toàn bộ hơi thở, tôi sẽ hít vào.’ Vị ấy huấn luyện mình như vậy. ‘Cảm nhận toàn bộ hơi thở, tôi sẽ thở ra.’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.*

4. *‘An tịnh hơi thở, tôi sẽ hít vào.’ Vị ấy huấn luyện mình như vậy. ‘An tịnh hơi thở, tôi sẽ thở ra.’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.*

II. Niệm xứ thứ hai (Quán thọ)

5. *‘Cảm nhận hỷ lạc, tôi sẽ hít vào (tôi sẽ thở ra).’ Vị ấy huấn luyện mình như vậy.*

6. *‘Cảm nhận hạnh phúc, tôi sẽ hít vào (tôi sẽ thở ra).’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.*

7. *‘Cảm nhận các hoạt động của tâm¹³⁷, tôi sẽ hít vào (tôi sẽ thở ra).’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.*

8. *‘An tịnh các hoạt động của tâm, tôi sẽ hít vào (tôi sẽ thở ra).’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.*

III. Niệm xứ thứ ba (Quán tâm)

9. *‘Cảm nhận tâm mình, tôi sẽ hít vào (tôi sẽ thở ra).’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.*

¹³⁷ Cittasankhāra: Đề cập đến cảm thọ, tưởng và các tâm sở khác sinh khởi liên quan đến hơi thở.

10. ‘Hân hoan trong tâm, tôi sẽ hít vào (tôi sẽ thở ra).’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.

11. ‘An định tâm mình, tôi sẽ hít vào (tôi sẽ thở ra).’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.

12. ‘Với tâm giải thoát, tôi sẽ hít vào (tôi sẽ thở ra).’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.

IV. Niệm xứ thứ tư (Quán pháp, các đối tượng của tâm)

13. ‘Quán xét vô thường, tôi sẽ hít vào (tôi sẽ thở ra).’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.

14. ‘Quán xét sự vô tham, tôi sẽ hít vào (tôi sẽ thở ra).’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.

15. ‘Quán xét sự đoạn diệt, tôi sẽ hít vào (tôi sẽ thở ra).’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy.

16. ‘Quán xét sự buông bỏ, tôi sẽ hít vào (tôi sẽ thở ra).’ Vị ấy huấn luyện bản thân mình như vậy¹³⁸.

Này các Tỳ-khưu, nếu được trau dồi và thường xuyên tu tập

¹³⁸ Theo Chú giải, bộ tứ đầu tiên có thể áp dụng cho việc phát triển định tâm (samatha) hoặc tuệ giác (vipassanā).

Bộ tứ thứ hai và thứ ba đề cập đến người đã đạt đến các tầng thiền an chỉ định (jhāna), trong khi bộ tứ thứ tư chỉ liên quan đến việc phát triển tuệ giác giải thoát — vipassanā.

như vậy, thì chánh niệm về hơi thở sẽ đem lại thành tựu và lợi ích lớn lao.

Hoàn thiện các nền tảng của chánh niệm (Tứ niệm xứ)

Và tu tập như thế nào, trau dồi như thế nào, thường xuyên thực hành như thế nào để chánh niệm về hơi thở dẫn đến thành tựu viên mãn, hoàn thiện các nền tảng của chánh niệm (Tứ niệm xứ)?

I. *Bất cứ khi nào vị Tỷ-khưu hít vào và thở ra một hơi thở dài hoặc ngắn một cách chánh niệm; hoặc khi vị ấy đang huấn luyện bản thân mình hít vào, thở ra trong lúc cảm nhận được chức năng trên thân (của hơi thở); hoặc trong lúc an tịnh chức năng trên thân (của hơi thở), này các Tỷ-khưu, lúc đó vị ấy chăm chú an trú sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, và chánh niệm; chế ngự được tham lam và đau khổ ở đời. Vì vậy, này các Tỷ-khưu, ta tuyên bố rằng hơi thở vào và ra là một trong những tiến trình của thân.*

II. *Bất cứ khi nào vị Tỷ-khưu huấn luyện bản thân mình hít vào và thở ra trong lúc cảm nhận được trạng thái hỷ lạc; hoặc trong lúc cảm nhận được hạnh phúc; hoặc trong lúc cảm nhận được các chức năng của tâm; hoặc trong lúc an tịnh các chức năng của tâm, này các Tỷ-khưu, lúc đó vị ấy chăm chú an trú sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, và chánh niệm, chế ngự được tham lam và đau khổ ở đời. Vì vậy, ta tuyên bố rằng sự chú ý trọn vẹn vào hơi thở vào và ra là một trong những cảm thọ.*

III. Bất cứ khi nào vị Tỳ-khưu huấn luyện bản thân mình hít vào và thở ra, trong lúc cảm nhận được tâm mình; hoặc trong lúc tâm trí hân hoan; hoặc trong lúc tâm trí định tĩnh; hoặc trong lúc tâm trí giải thoát, lúc đó vị ấy chăm chú an trú sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, chế ngự được tham lam và đau khổ ở đời. Với những ai thiếu chánh niệm và tỉnh giác, ta tuyên bố rằng những người ấy không thể phát triển chánh niệm về hơi thở.

IV. Bất cứ khi nào vị Tỳ-khưu huấn luyện bản thân mình hít vào và thở ra, trong lúc quán xét về vô thường, sự lỵ tham, sự đoạn diệt hoặc sự buông bỏ, lúc đó vị ấy chăm chú an trú sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, chế ngự được tham lam và đau khổ ở đời. Sau khi đã thấy được việc từ bỏ tham lam và đau khổ một cách trí tuệ¹³⁹, vị ấy nhìn mọi thứ với một với tâm xả hoàn toàn.

Này các Tỳ-khưu, nếu chánh niệm về hơi thở được trau dồi và thường xuyên thực hành như vậy, thì sẽ dẫn đến thành tựu viên mãn và hoàn thiện các nền tảng của chánh niệm (Tứ niệm xứ).

Và làm thế nào mà trau dồi và thực hành thường xuyên pháp hành Tứ niệm xứ dẫn đến thành tựu viên mãn bảy chi phần giác ngộ?

¹³⁹ Đây là những từ đồng nghĩa với hai chương ngại đầu tiên trong năm chương ngại. Chúng tạo nên phần đầu tiên của pháp Quán pháp. Sự “từ bỏ” được thực hiện bằng cách quán chiếu về vô thường, v.v., nhờ đó những ý niệm về thường hằng, v.v., bị loại bỏ.

Bất cứ khi nào một vị Tỳ-khưu chăm chú an trú sống quán thân, thọ, tâm và pháp, nhiệt tâm ... chánh niệm trong sáng sẽ được thiết lập ở bên trong vị ấy. Và khi chánh niệm trong sáng đã được thiết lập ở bên trong vị ấy, vào lúc đó, niệm giác chi sẽ được khởi lên bên trong vị ấy; vào lúc đó, vị Tỳ-khưu phát triển niệm giác chi; vào lúc đó, vị ấy đạt được sự viên mãn trong việc phát triển niệm giác chi.

An trú trong chánh niệm như vậy, vị ấy sáng suốt nghiên cứu, khảo sát và xem xét kỹ lưỡng các đối tượng tương ứng; và trong khi thực hiện việc đó, trạch pháp giác chi (khảo sát thực tại) sẽ được khởi lên bên trong vị Tỳ-khưu; vào lúc đó, vị Tỳ-khưu phát triển trạch pháp giác chi; vào lúc đó, vị ấy đạt được sự viên mãn trong việc phát triển trạch pháp giác chi.

Trong khi vị ấy nghiên cứu thực tại một cách khôn ngoan, khảo sát và xem xét kỹ lưỡng các đối tượng như vậy, thì năng lượng không ngừng sẽ được khơi dậy bên trong vị ấy. Và khi năng lượng không ngừng được khởi phát bên trong vị Tỳ-khưu, vào lúc đó, tinh tấn giác chi sẽ được khởi lên bên trong vị ấy; vào lúc đó, vị Tỳ-khưu phát triển tinh tấn giác chi; vào lúc đó, vị ấy đạt được sự viên mãn trong việc phát triển tinh tấn giác chi.

Rồi bên trong vị ấy, có một năng lượng hỷ siêu thế sinh khởi. Và khi năng lượng hỷ siêu thế sinh khởi ở bên trong mình, vào lúc đó, hỷ giác chi sẽ được khởi lên bên trong vị ấy; vào lúc đó, vị Tỳ-khưu phát triển hỷ giác chi; vào lúc đó, vị ấy đạt được sự viên mãn trong việc phát triển hỷ giác chi.

Khi thân và tâm của vị ấy tràn ngập hỷ, nó sẽ trở nên tĩnh lặng. Và khi thân và tâm của vị ấy tràn ngập hỷ, khi nó trở nên yên bình, vào lúc đó kinh an giác chi sẽ được khởi lên bên trong vị ấy; vào lúc đó, vị Tỳ-khưu phát triển kinh an giác chi; vào lúc đó, vị ấy đạt được sự viên mãn trong việc phát triển kinh an giác chi.

Khi kinh an và hạnh phúc, tâm của một người sẽ trở nên định tĩnh. Và khi tâm của một vị Tỳ-khưu kinh an và hạnh phúc, khi nó trở nên định tĩnh, vào lúc đó, định giác chi sẽ được khởi lên ở bên trong vị ấy; vào lúc đó, vị Tỳ-khưu phát triển định giác chi; vào lúc đó, vị ấy đạt được sự viên mãn trong việc phát triển định giác chi.

Với tâm được định tĩnh như vậy, vị ấy nhìn (mọi việc) với một sự bình thản hoàn hảo. Và khi nhìn mọi việc một cách bình thản hoàn hảo bằng một cái tâm định tĩnh, vào lúc đó, xả giác chi sẽ được khởi lên ở bên trong vị ấy; vào lúc đó, vị Tỳ-khưu phát triển xả giác chi; vào lúc đó, vị ấy đạt được sự viên mãn trong việc phát triển xả giác chi.

Khi Tứ niệm xứ được trau dồi và thực hành thường xuyên như vậy, nó sẽ mang lại sự viên mãn của bảy chi phần giác ngộ.

Và làm thế nào khi trau dồi và thực hành thường xuyên bảy chi phần giác ngộ sẽ mang lại sự viên mãn cho trí tuệ và giải thoát?

Ở đây, này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu tu tập phát triển các chi

phần giác ngộ bao gồm niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hy giác chi, khinh an giác chi, định giác chi và xả giác chi, dựa trên sự buông bỏ, dựa trên sự ly tham, dựa trên sự đoạn diệt, kết quả sẽ đưa đến sự xả ly.

Nếu Bảy chi phần giác ngộ được trau dồi và thực hành thường xuyên như vậy, nó sẽ mang lại thành tựu viên mãn cho trí tuệ và giải thoát.”

Đấng Thế Tôn đã dạy như vậy. Hân hoan trong lòng, các Tỷ-khuru hoan hỷ nhận lời dạy của Thế Tôn.

40. Chánh niệm về hơi thở (Tương Ưng Bộ Kinh, 44, 9¹⁴⁰)

“Nếu được trau dồi và thực hành thường xuyên, định tâm đạt được nhờ chánh niệm về hơi thở là an lạc và siêu phàm, một trạng thái tâm thuần khiết và hạnh phúc khiến cho những ý nghĩ tội lỗi và bất thiện lập tức chấm dứt và biến mất, bất cứ khi nào chúng khởi lên.”

41. Chết trong chánh niệm (Trung Bộ Kinh, 62¹⁴¹)

Này Rābula, nếu chánh niệm về hơi thở đã được trau dồi và

¹⁴⁰ Mặc dù trong sách có dẫn ra rằng, đoạn kinh này được trích ra từ Tương Ưng Bộ Kinh, 44, 9 (<https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-44.htm>), tuy nhiên, không tìm được nội dung phù hợp như có thể tham khảo ở link trên.

¹⁴¹ Tham khảo bản dịch kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung62.htm>

thường xuyên thực hành, thì ngay cả hơi thở vào và hơi thở ra cuối cùng cũng trôi qua một cách có ý thức, không phải vô ý thức.

Tĩnh giác

Bốn tư thế

42. Tu tập để giác ngộ (Kinh Phật Thuyết Như Vậy, 110¹⁴²)

“Trong khi đang đi, đứng, ngồi, hay nằm sau khi tỉnh dậy, nếu có một suy nghĩ tham, sân, hay si khởi lên bên trong người một vị Tỳ-khưu mà vị ấy nhẫn nại chịu đựng nó, không bác bỏ, không đẩy đuổi, và không loại bỏ nó, không đoạn diệt nó, một vị Tỳ-khưu sống như vậy là thường xuyên thiếu tinh tấn nỗ lực, là đáng xấu hổ về đạo đức, được gọi là lười biếng và không có nghị lực.

Trong khi đang đi, đứng, ngồi, hay nằm sau khi tỉnh dậy, nếu có một suy nghĩ tham, sân, hay si khởi lên trong người một vị Tỳ-khưu, mà vị ấy không khoan dung với nó, bác bỏ, đẩy đuổi, và loại bỏ nó, đoạn diệt nó, một vị Tỳ-khưu sống như vậy là thường xuyên tinh tấn nỗ lực, là biết xấu hổ về mặt đạo đức, được gọi là mạnh mẽ và kiên quyết.

¹⁴² Tham khảo bản dịch kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb14-ptnv3.htm>.

*Khi đi, đứng, ngồi hay nằm,
Người nào giữ trong lòng những ý nghĩ xấu xa hay trần tục,
Bị chúng mê hoặc, vị ấy đi theo con đường đi xuống;
Vị ấy sẽ không bao giờ có thể đạt được giác ngộ tối thượng.
Nhưng người nào vượt qua được những ý nghĩ xấu xa này,
Trong khi đi, đứng, ngồi hoặc nằm;
Người nào tìm thấy niềm vui trong sự tĩnh lặng tâm như vậy,
Vị ấy chắc chắn sẽ đạt được sự giác ngộ tối thượng.”*

43. Tu tập trong sự quyết đoán và tuệ giác (Kinh Phật Thuyết Như Vậy, 111¹⁴³)

“Hãy tận tụy an trú trong giới hạnh, này hỡi các Tỳ-khưu, hãy tận tụy an trú trong giới luật của Tăng đoàn và được thu thúc bởi giới luật! Sự viên mãn nằm ở đạo đức và hành vi của vị Tỳ-khưu! Thấy được sự nguy hiểm với ngay cả một sự phạm giới nhỏ bé nhất, Tỳ-khưu nên rèn luyện bản thân theo các giới luật mà vị ấy đã chấp nhận! Nhưng nếu một vị Tỳ-khưu sống như vậy, kế tiếp vị ấy nên làm gì?

Nếu vị Tỳ-khưu trong khi đi, đứng, ngồi, hay nằm, tự do thoát khỏi tham và sân, khỏi hôn trầm, khỏi trạo cử, đã buông bỏ mọi hoài nghi, thì vị ấy đã trở nên mạnh mẽ và không gì lay chuyển được; chánh niệm của vị ấy tỉnh giác và trong sáng; cơ thể của vị ấy an định và không bị kích động; tâm trí của vị ấy định tĩnh và tự chủ.

Vị Tỳ-khưu nào sống như vậy, luôn nỗ lực hết mình và không

¹⁴³ Tham khảo bản dịch kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tb14-ptnv3.htm>.

bỏ thẹn về đạo đức, được gọi là tinh tấn và cương quyết.

*Kiểm soát khi đi, đứng, ngồi và nằm,
Kiểm soát khi co, duỗi chân tay,
Người quan sát cẩn thận thế giới xung quanh mình¹⁴⁴:
Vị ấy biết các uẩn¹⁴⁵ sinh và diệt như thế nào.
Vị ấy sống như vậy với tâm nhiệt thành
Và thái độ điềm tĩnh, không bồn chồn,
Vị ấy rèn luyện bản thân mình trong sự tĩnh lặng của tâm trí,
Với sự kiên định và kiên trì
Vị Tỳ-khưu ấy được gọi là ‘một con người kiên quyết bất tận’.*

44. Sự tu tập của Bồ-tát (Trung Bộ Kinh, 4¹⁴⁶)

“Trước khi hoàn toàn giác ngộ, khi ta chưa chứng ngộ hoàn toàn, vẫn còn là một Bồ-tát, ta có suy nghĩ như thế này: ‘Sẽ như thế nào nếu ta sống ở những nơi kỳ lạ và đáng sợ, gần những ngôi đền và lăng mộ, trong rừng, dưới tán cây, vào những đêm đặc biệt quan trọng, ngày thứ mười bốn, ngày thứ mười lăm hoặc ngày thứ tám của mỗi nửa tháng?’ Có lẽ như vậy thì ta mới có thể biết được nỗi sợ hãi và kinh hoàng đó là như thế nào. Và sau một thời gian, vào những đêm đặc biệt quan trọng, vào ngày thứ mười bốn, ngày thứ mười lăm hoặc

¹⁴⁴ Nghĩa đen: “Trên, dưới và ở giữa, cho đến hết tầm với của trái đất.”

¹⁴⁵ Đây là năm uẩn (khandha) cấu thành nên sự tồn tại của một cá nhân: sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

¹⁴⁶ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung04.htm>

ngày thứ tám của mỗi nửa tháng, ta đến sống ở gần những ngôi đền và lăng mộ, trong rừng và dưới tán cây. Trong khi ta ở đó, đôi khi một con bướu sẽ đến gần, một con công sẽ làm gãy một cành cây hoặc gió sẽ thổi xào xạc qua một đám lá. Khi đó, ta nghĩ rằng: ‘Có phải là nỗi sợ hãi và kinh hoàng đang đến không?’ Nhưng rồi ta suy xét: ‘Tại sao ta phải chờ đợi nỗi sợ hãi đó? Chẳng phải là tốt hơn nếu ta xua tan nỗi sợ hãi và kinh hoàng đó trong chính tình thế mà nó đến gặp ta hay sao?’ Rồi nỗi sợ hãi và kinh hoàng ập đến khi ta đi (kinh hành) lui, tới. Ngay sau đó, ta không đứng, không ngồi, cũng không nằm xuống cho đến khi xua tan được nỗi sợ hãi và kinh hoàng đó, ngay trong lúc đi tới, đi lui. Sau đó, nỗi sợ hãi và kinh hoàng lại đến khi ta đang đứng. Và ta không đi, không ngồi, cũng không nằm xuống, cho đến khi ta đã xua tan được nỗi sợ hãi và kinh hoàng đó, ngay trong khi đang đứng. Sau đó, nỗi sợ hãi và kinh hoàng lại đến trong khi ta đang ngồi. Và ta không đi, không đứng, cũng không nằm xuống cho đến khi ta đã xua tan được nỗi sợ hãi và kinh hoàng đó, ngay trong khi đang ngồi. Sau đó, nỗi sợ hãi và kinh hoàng lại ập đến khi ta đang nằm. Và ta không đi, không đứng, cũng không ngồi xuống cho đến khi xua tan được nỗi sợ hãi và kinh hoàng đó, ngay trong khi ta đang nằm.”

45. Tỉnh giác trong bất kỳ tư thế nào (Trung Bộ Kinh, 122¹⁴⁷)

“Nếu tâm của một vị Tỳ-khưu khởi lên mong muốn đi tới đi lui, vị ấy sẽ đi tới đi lui với ý nghĩ như thế này: ‘Trong khi ta

¹⁴⁷ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung122.htm>

đang đi tới đi lui, tham lam, đau khổ và những ý nghĩ xấu xa, bất thiện khác sẽ không xâm nhập vào tâm ta!’ Vị ấy có được sự tỉnh giác rõ ràng như vậy.

Nếu tâm của một vị Tỳ-khưu khởi lên mong muốn đứng lên, ngồi xuống hay nằm xuống, thì vị ấy sẽ đứng lên, ngồi xuống hay nằm xuống với ý nghĩ như thế này: ‘Khi ta đang đứng (ngồi hay nằm), tham lam, đau khổ và những ý nghĩ xấu xa, bất thiện khác sẽ không xâm nhập vào tâm ta!’ Vị ấy có được sự tỉnh giác rõ ràng như vậy.”

46. Tỉnh giác khi nói năng (Trung Bộ Kinh, 122¹⁴⁸)

“Nếu tâm của một vị Tỳ-khưu khởi lên mong muốn nói chuyện (với ai đó), vị ấy nên nghiền ngẫm như sau: ‘Ta sẽ không tham gia vào các câu chuyện tầm thường, thế tục và vô ích; điều đó không dẫn đến sự buông bỏ, vô tham, đoạn diệt, tỉnh lặng, tri thức trực tiếp, giác ngộ, Niết-bàn; cụ thể là nói chuyện về các vị vua, kẻ trộm, bộ trưởng, quân đội, nạn đói và chiến tranh; về ăn, uống, y phục, và chỗ ở; về vòng hoa, nước hoa, người thân, xe cộ, làng mạc, thị trấn, các thành phố và quốc gia; về phụ nữ và rượu, chuyện thị phi ở ngoài đường và bên giếng, chuyện về tổ tiên, đủ thứ các chuyện lật vặt, chuyện kể về nguồn gốc của thế giới và biển cả, chuyện về sự vật là như thế này thế khác, và những vấn đề tương tự.’ Vị ấy có được sự tỉnh giác rõ ràng như vậy.

¹⁴⁸ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung122.htm>

Nhưng những câu chuyện hữu ích để dẫn đến một cuộc sống nghiêm khắc, có ích cho một tinh thần minh mẫn, dẫn đến việc hoàn toàn buông bỏ, vô tham, đoạn diệt, tĩnh lặng, tri thức trực tiếp, giác ngộ và Niết-bàn; đó là bàn về sự biết đủ, sự mãn nguyện, độc cư, ẩn dật, tinh tấn, giới hạnh, định tâm, tuệ giác, giải thoát và về tri thức và tri kiến mà sự giải thoát mang lại — ta sẽ tham gia vào những cuộc nói chuyện đó.’ Vì ấy có sự tỉnh giác rõ ràng như vậy.”

47. Tỉnh giác khi nhìn (Tăng Chi Bộ kinh, 8, 9¹⁴⁹)

“Này các Tỳ-khưu, khi nói về Nanda, người ta có thể nói rằng vị ấy thuộc một gia đình tốt, rằng ông ấy mạnh mẽ, điển trai và rất đam mê. Này các Tỳ-khưu, nếu Nanda không thu thúc lục căn (canh giữ sáu cửa giác quan), ăn uống không điều độ, không gieo trồng sự tỉnh táo, không có chánh niệm và tỉnh giác, thì ông ấy không thể sống đời phạm hạnh hoàn toàn thanh tịnh được.

Bây giờ, này các Tỳ-khưu, đây là cách Nanda canh giữ sáu cửa giác quan: Nếu Nanda phải nhìn về hướng Đông, ông ấy sẽ chỉ làm như vậy sau khi đã suy xét kỹ lưỡng mọi thứ trong tâm rằng: ‘Trong khi tôi đang nhìn về hướng Đông, liệu rằng sẽ không có tham lam và đau khổ, cũng như không có những ý tưởng tội lỗi và bất thiện nào khác xâm nhập vào tâm trí của

¹⁴⁹ Mặc dù trong sách có dẫn ra rằng, đoạn kinh này được trích ra từ Tăng Chi Bộ Kinh, 8, 9 (<https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi08-0710.htm>), tuy nhiên, không tìm được nội dung phù hợp như có thể tham khảo ở link trên.

tôi?’ Ông ấy có sự tỉnh giác rõ ràng như vậy.

Nếu ông ấy phải nhìn về hướng Tây, Nam hoặc Bắc, hoặc phải nhìn lên, nhìn xuống, hoặc nhìn về một hướng trung gian nào đấy, thì ông ấy cũng sẽ chỉ làm như vậy sau khi đã suy xét kỹ lưỡng mọi thứ trong tâm rằng: “Trong khi tôi đang nhìn về hướng Tây, Nam, hay Bắc, liệu rằng sẽ không có tham lam và đau khổ, cũng như không có những ý tưởng tội lỗi và bất thiện nào khác xâm nhập vào tâm trí của tôi?” Ông ấy có sự tỉnh giác rõ ràng như vậy.

Bây giờ, này các Tỳ-khưu, đây là chánh niệm và tỉnh giác của Nanda: Với một sự nhận biết hoàn toàn, các cảm giác sinh khởi trong Nanda, với một sự nhận biết hoàn toàn, chúng tiếp tục diễn ra, với một sự nhận biết hoàn toàn, chúng chấm dứt. Với một sự nhận biết hoàn toàn, nhận thức phát sinh trong Nanda, với một sự nhận biết hoàn toàn, chúng tiếp tục diễn ra, với một sự nhận biết hoàn toàn, chúng chấm dứt. Với một sự nhận biết hoàn toàn, những suy nghĩ nảy sinh trong Nanda, với một sự nhận biết hoàn toàn, chúng tiếp tục diễn ra, với một sự nhận biết hoàn toàn, chúng chấm dứt. Này các Tỳ-khưu, đó là chánh niệm và tỉnh giác của Nanda.”

Quán thọ

48. Bằng cách nào để hiểu các cảm thọ? (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 49¹⁵⁰)

“Này các Tỳ-khưu, có ba loại cảm thọ: Lạc thọ, khổ thọ và xả thọ.

Này các Tỳ-khưu, để hiểu biết đầy đủ về ba loại cảm thọ này, phải tu tập pháp hành Tứ niệm xứ.”

49. Buông bỏ (Tương Ưng Bộ Kinh, 36, 3¹⁵¹)

“Này các Tỳ-khưu, trong các lạc thọ (cảm giác dễ chịu), tâm tham nên được buông bỏ; trong các khổ thọ (cảm giác khó chịu), tâm sân nên được buông bỏ; trong các xả thọ (cảm giác trung tính), tâm si (mê mờ) nên được buông bỏ.

Nếu một Tỳ-khưu đã buông bỏ được tâm tham trong các lạc thọ, tâm sân trong khổ thọ, và tâm si trong các xả thọ, thì vị ấy được gọi là người đã được giải thoát khỏi các tà kiến, vị ấy đã thấy biết một cách rõ ràng. Vị ấy đã cắt đứt ái dục, cắt đứt các kiết sử, và nhờ vào việc diệt trừ ngã mạn¹⁵², vị ấy chấm dứt khổ đau.

¹⁵⁰ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47b.htm>

¹⁵¹ Tham khảo bản dịch kinh tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-36.htm>

¹⁵² “Ngã mạn” (māna) đặc biệt đề cập đến “sự tự cao, tự đại” (asmimāna), tức là ngã kiến, và những quan niệm sai lầm khác.

*Nếu một người cảm thấy niềm vui, nhưng không biết bản chất của cảm giác,
Mà hướng về tham lam¹⁵³, thì vị ấy sẽ không tìm thấy sự giải thoát.*

*Nếu một người cảm thấy đau đớn, nhưng không biết bản chất của cảm giác,
Mà hướng về hận thù¹⁵⁴, thì vị ấy sẽ không tìm thấy sự giải thoát.*

*Và ngay cả cảm giác trung tính vốn là bình yên
Đấng Trí Tuệ đã tuyên bố rằng,
Nếu vị ấy dính mắc vào nó,
Thì vị ấy sẽ không giải thoát được khỏi vòng bệnh tật (trong tâm).*

*Nhưng nếu một Tỳ-khưu nhiệt tâm và không lơ là,
Thực hành chánh niệm và tỉnh giác,
Vị ấy sẽ xuyên thấu vào bản chất của mọi cảm giác.*

*Và khi làm được như vậy trong chính cuộc đời này,
Vị ấy sẽ được giải thoát khỏi mọi lậu hoặc, khỏi mọi cấu uế.*

*Trưởng thành trong kiến thức, vững chắc trong con đường của pháp,
Đến khi thọ mạng của vị ấy chấm dứt, khi thân thể này tan rã,
Mọi thước đo và khái niệm sẽ được vượt qua.”*

¹⁵³ “Tham ái” bao gồm mọi mức độ hấp dẫn.

¹⁵⁴ “Sân” bao gồm mọi mức độ ác cảm.

50. Các cảm thọ, ở bên trong và ở bên ngoài ...

(Tương Ưng Bộ Kinh, 36, 2¹⁵⁵)

*“Dù là cảm giác dễ chịu, đau đớn, hay trung tính,
Cảm thọ của chính mình hay của người khác, mọi loại cảm
thọ,
Vị ấy hay biết chúng như là có hại, đối trá, và phù du.
Nhận thức được tác động lặp đi lặp lại của chúng và sự đoạn
diệt của chúng,
Vị ấy sẽ thành tựu được sự buông bỏ các cảm xúc, giải thoát
khỏi mọi tham đắm vào cảm xúc.”*

51. Thẩm xét cảm thọ một cách chánh niệm

(Tương Ưng Bộ Kinh, 36, 7¹⁵⁶)

Một thời Đức Thế Tôn trú tại Vesālī, ở khu rừng lớn, trong ngôi nhà có đầu hồi. Vào buổi tối, Thế Tôn từ nơi ở đứng dậy, tự mình đến phòng bệnh và ngồi xuống chỗ ngồi đã được chuẩn bị sẵn. Ngồi ở đó, Ngài dạy các Tỳ-khưu như sau:

“Này các Tỳ-khưu, một cách chánh niệm và tỉnh giác, vị Tỳ-khưu nên dành thời gian của mình để nhận thức thấu đáo về chánh niệm và tỉnh giác! Đây là mệnh lệnh của ta dành cho các con!

¹⁵⁵ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-36.htm>

¹⁵⁶ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-36.htm>

Nếu một Tỳ-khưu chánh niệm và tỉnh giác, nhiệt tâm, nghiêm túc, cương quyết như vậy, khi trong mình có một lạc thọ khởi lên, vị ấy hay biết rằng: ‘Hiện đang có một lạc thọ đã khởi lên trong ta. Nó xảy ra là do có điều kiện, không phải là không có điều kiện. Nó được điều kiện hoá bởi điều gì? Ngay cả thân này cũng được điều kiện hoá. Và thân này quả thật là vô thường, được ghép lại với nhau (từ những phần khác nhau), được sinh khởi tùy theo duyên. Nếu lạc thọ này được điều kiện hoá bởi cái thân này mà các bộ phận liên quan đến cái thân này là vô thường, được ghép lại với nhau, được sinh khởi tùy theo duyên, thì liệu một cảm thọ dễ chịu như vậy có thể nào thường còn?’

Đối với cả thân này và cảm thọ lạc, vị ấy chăm chỉ an trú quán xét sự vô thường, quán xét tính chất phù du, quán xét sự buông bỏ, quán xét sự đoạn diệt, quán xét sự xả ly. Với người nào chăm chú an trú quán xét như vậy thì tâm tham đối với thân và các cảm thọ lạc sẽ tiêu tan.

Nếu có một khổ thọ khởi lên ở bên trong mình, vị ấy hay biết rằng: ‘Hiện đang có một khổ thọ đã khởi lên bên trong ta. Nó xảy ra là do có điều kiện, không phải là không có điều kiện. Nó được điều kiện hoá bởi điều gì? Ngay cả thân này cũng được điều kiện hoá. Và thân này quả thật là vô thường, được ghép lại với nhau (từ những phần khác nhau), được sinh khởi tùy theo duyên. Nếu khổ thọ này được điều kiện hoá bởi cái thân này mà các bộ phận liên quan đến cái thân này là vô thường, được ghép lại với nhau, được sinh khởi tùy theo duyên, thì liệu một cảm thọ khổ như vậy có thể nào thường

còn?’

Đối với cả thân và khổ thọ này, vị ấy chăm chỉ an trú quán xét sự vô thường, quán xét tính chất phù du, quán xét sự buông bỏ, quán xét sự đoạn diệt, quán xét sự xả ly. Với người nào chăm chú an trú quán xét như vậy thì tâm tham đối với thân và các khổ thọ sẽ tiêu tan.

Nếu có một cảm thọ trung tính (xả thọ) khởi lên ở bên trong mình, vị ấy hay biết rằng: ‘Hiện đang có một cảm thọ trung tính đã khởi lên bên trong ta. Nó xảy ra là do có điều kiện, không phải là không có điều kiện. Nó được điều kiện hoá bởi điều gì? Ngay cả thân này cũng được điều kiện hoá. Và thân này quả thật là vô thường, được ghép lại với nhau (từ những phần khác nhau), được sinh khởi tùy theo duyên. Nếu cảm thọ trung tính này được điều kiện hoá bởi cái thân này mà (bộ phận liên quan đến cảm thọ đó) là vô thường, được ghép lại với nhau, được sinh khởi tùy theo duyên, thì liệu một cảm thọ trung tính như vậy có thể nào thường còn?’

Đối với cả thân và xả thọ này, vị ấy chăm chỉ an trú quán xét sự vô thường, quán xét tính chất phù du, quán xét sự buông bỏ, quán xét sự đoạn diệt, quán xét sự xả ly. Với người nào chăm chú an trú quán xét như vậy thì tâm tham đối với thân và các xả thọ sẽ tiêu tan.

Nếu vị ấy kinh nghiệm được lạc thọ, vị ấy hay biết rằng nó là vô thường; vị ấy hay biết rằng, nó không phải là để bị dính mắc vào; vị ấy hay biết rằng, nó không phải là để bị mê đắm vào. Nếu vị ấy kinh nghiệm được một khổ thọ, ... một xả thọ,

vị ấy hay biết rằng nó là vô thường; vị ấy hay biết rằng, nó không phải là để bị dính mắc vào; vị ấy hay biết rằng, nó không phải là để bị mê đắm vào.

Nếu vị ấy kinh nghiệm được một lạc thọ, vị ấy cảm nhận nó theo cách của một người không bị trói buộc bởi nó. Nếu vị ấy kinh nghiệm được một khổ thọ, vị ấy cảm nhận nó theo cách của một người không bị trói buộc bởi nó. Nếu vị ấy kinh nghiệm được một xả thọ, vị ấy cảm nhận nó theo cách của một người không bị trói buộc bởi nó.

Khi có các khổ thọ gây nguy hiểm cho thân của mình, vị ấy hay biết rằng: ‘Ta đang có khổ thọ gây nguy hiểm cho thân mình.’ Khi có các khổ thọ gây nguy hiểm cho cuộc sống của mình, vị ấy hay biết rằng: ‘Ta đang có khổ thọ gây nguy hiểm cho cuộc sống của mình.’ Và vị ấy hay biết rằng: ‘Sau khi thân hoại mạng chung, khi thọ mạng chấm dứt, tất cả những cảm thọ không thoả mãn này sẽ phải dừng lại, ngay tại đây.’

Giống như ngọn đèn cháy được nhờ dầu và bấc, nếu hết dầu và bấc, đèn sẽ tắt vì thiếu thứ nuôi dưỡng ngọn lửa. Tương tự như vậy, một vị Tỳ-khưu hay biết rằng: ‘Sau khi thân hoại mạng chung, khi thọ mạng chấm dứt, tất cả những cảm thọ không thoả mãn này sẽ phải dừng lại, ngay tại đây.’”

Quán niệm về các trạng thái tâm

52. Giáo pháp có thể trông thấy được (Tương Ưng Bộ Kinh, 35, 70¹⁵⁷)

Một thời Tôn giả Upavāna đi đến gặp Đức Thế Tôn, cung kính đánh lễ Thế Tôn, rồi ngồi xuống một bên. Ngồi như vậy, Ngài thưa với Thế Tôn như sau:

“Mọi người nói về ‘Giáo pháp có thể trông thấy được’. Bạch Đức Thế Tôn, Giáo pháp có thể trông thấy được ở đây và bây giờ, có kết quả tức thời, với lời mời gọi ‘hãy đến và thấy’, hướng về phía trước, có thể kinh nghiệm trực tiếp được bởi người trí như thế nào?”

“Ở đây, này Upavāna, khi đã thấy sắc (hình dáng) bằng mắt, vị Tỳ-khưu hay biết về sắc và ý thức được về sự ham muốn của mình đối với sắc. Đối với sự ham muốn về sắc đang hiện diện ở nơi mình, vị ấy hay biết rằng: ‘Trong tôi có sự ham muốn các sắc.’ Nếu một vị Tỳ-khưu thấy sắc bằng đôi mắt của mình, hay biết về sắc và ý thức được về lòng ham muốn của mình đối với sắc, hay biết rằng lòng ham muốn về sắc có mặt ở bên trong vị ấy, thì này Upavāna, bằng cách như vậy, Giáo pháp có thể trông thấy được ở đây và bây giờ, có kết quả tức thời, với lời mời gọi ‘hãy đến và thấy’, hướng về phía trước, có thể kinh nghiệm trực tiếp được bởi người trí.

¹⁵⁷ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-35b.htm>

Lại nữa, này Upavāna, khi vị Tỳ-khưu nghe được một âm thanh bằng tai ... người được một mùi hương bằng mũi ... nếm được một vị bằng lưỡi ... cảm nhận được một cảm giác trên thân ... nhận thức được một đối tượng của tâm trí (ý tưởng) bằng cái tâm của mình, vị ấy hay biết về đối tượng và ý thức được về lòng ham muốn của mình đối với đối tượng đó. Đối với sự ham muốn về đối tượng của tâm trí đang hiện diện ở nơi mình, vị ấy hay biết rằng: ‘Trong tôi có sự ham muốn các đối tượng của tâm trí.’ Nếu một vị Tỳ-khưu nhận thức được một đối tượng tâm trí bằng cái tâm của mình, hay biết về đối tượng đó và ý thức được về lòng ham muốn của mình đối với đối tượng đó, hay biết rằng lòng ham muốn về các đối tượng tâm trí đang có mặt ở bên trong vị ấy, thì này Upavāna, bằng cách như vậy, Giáo pháp có thể trông thấy được ở đây và bây giờ, có kết quả tức thời, với lời mời gọi ‘hãy đến và thấy’, hướng về phía trước, có thể kinh nghiệm trực tiếp được bởi người trí.

Ở đây, này Upavāna, lại có một vị Tỳ-khưu, người thấy sắc bằng đôi mắt của mình, hay biết về sắc và ý thức rằng, (ở bên trong vị ấy) không có ham muốn đối với sắc. Đối với sự vắng mặt của ham muốn về sắc ấy, vị ấy hay biết rằng: ‘Trong tôi không có ham muốn về các sắc.’ Nếu một vị Tỳ-khưu thấy sắc bằng đôi mắt của mình, hay biết về sắc và ý thức rằng không có ham muốn đối với sắc, hay biết rằng không có ham muốn đối với các sắc đang có mặt nơi vị ấy, thì này Upavāna, bằng cách như vậy, Giáo pháp có thể trông thấy được ở đây và bây giờ, có kết quả tức thời, với lời mời gọi ‘hãy đến và thấy’, hướng về phía trước, có thể kinh nghiệm trực tiếp được bởi người trí.

Lại nữa, này Upavāna, một vị Tỳ-khưu nghe được một âm thanh bằng tai ... người được một mùi hương bằng mũi ... nếm được một vị bằng lưỡi ... cảm nhận được một cảm giác trên thân ... nhận thức được một đối tượng của tâm trí (ý tưởng) bằng cái tâm của mình, vị ấy hay biết về đối tượng và ý thức rằng, (ở bên trong vị ấy) không có ham muốn đối với đối tượng đó. Đối với sự vắng mặt của ham muốn về các đối tượng của tâm trí, vị ấy hay biết rằng: ‘Trong tôi không có ham muốn các đối tượng của tâm trí.’ Nếu một vị Tỳ-khưu nhận thức được một đối tượng của tâm trí bằng cái tâm của mình, hay biết về đối tượng đó và ý thức rằng không có sự ham muốn về đối tượng đó, hay biết rằng không có lòng ham muốn về các đối tượng của tâm trí đang có mặt ở bên trong vị ấy, thì này Upavāna, bằng cách như vậy, Giáo pháp có thể trông thấy được ở đây và bây giờ, có kết quả tức thời, với lời mời gọi ‘hãy đến và thấy’, hướng về phía trước, có thể kinh nghiệm trực tiếp được bởi người trí.”

53. Vượt ra ngoài cả đức tin (Tương Ưng Bộ Kinh, 35, 152¹⁵⁸)

- “Này các Tỳ-khưu, có cách nào mà một vị Tỳ-khưu không nương tựa vào niềm tin, vào những quan điểm được mền mọ, vào truyền thống, vào suy luận thuần túy, vào sự đồng thuận của những quan điểm đã được suy ngẫm, mà lại có thể tuyên bố về Kiến thức tối thượng (của Thánh quả): ‘Tái sinh đã chấm dứt,

¹⁵⁸ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-35e.htm>

Đời sống Thánh thiện đã được sống, nhiệm vụ đã hoàn thành, và không còn lại gì nữa sau đó.”

- “Đối với chúng con, bạch hoá Thế Tôn, Giáo pháp có cội rễ từ Thế Tôn. Xin cung thỉnh Đức Thế Tôn chỉ dạy chúng con! Chúng con sẽ gìn giữ các lời dạy của Ngài.”
- “*Có một cách như vậy, này các Tỳ-khưu. Và cách đó là như thế nào? Ở đây, này các Tỳ-khưu, nếu một vị Tỳ-khưu đã thấy được sắc bằng đôi mắt của mình và nếu tham, sân, hoặc si đang hiện diện ở bên trong mình, vị ấy hay biết như sau: ‘Trong tôi có tham, sân, si’; và nếu tham, sân, hoặc si đang không hiện diện ở bên trong mình, vị ấy hay biết như sau: ‘Trong tôi không có tham, sân, si’.*

Lại nữa, này các Tỳ-khưu, một vị Tỳ-khưu nghe thấy được một âm thanh bằng tai ... ngửi được một mùi hương bằng mũi ... nếm được một vị bằng lưỡi ... cảm nhận được một cảm giác trên thân ... nhận thức được một đối tượng của tâm trí (ý tưởng), và nếu tham, sân, hoặc si đang hiện diện ở bên trong mình, vị ấy hay biết như sau: ‘Trong tôi có tham, sân, si’; và nếu tham, sân, hoặc si đang không hiện diện ở bên trong mình, vị ấy hay biết như sau: ‘Trong tôi không có tham, sân, si’.

Và nếu vị ấy hay biết như vậy, này các Tỳ-khưu, có phải những ý tưởng này được biết đến do bởi niềm tin, do bởi những quan điểm được mền mộ, do bởi truyền thống, do bởi suy luận thuần tuý, hay do bởi

sự đồng thuận của những quan điểm đã được suy ngẫm?”

- “Chắc chắn là không phải, bạch Thế Tôn.”
- “*Vậy có phải đây là những ý tưởng được biết đến sau khi nhận ra chúng một cách trí tuệ thông qua kinh nghiệm trực tiếp?*”
- “Quả đúng như vậy, bạch Thế Tôn.”
- “*Này các Tỳ-khưu, đó là cách thức mà một vị Tỳ-khưu, không nương tựa vào niềm tin, vào những quan điểm được mền mộ, vào truyền thống, vào suy luận thuần túy, vào sự đồng thuận của những quan điểm đã được suy ngẫm, mà lại có thể tuyên bố về Kiến thức tối thượng (của Thánh quả): ‘Tái sinh đã chấm dứt, Đời sống Thánh thiện đã được sống, nhiệm vụ đã hoàn thành, và không còn lại gì nữa sau đó.’*¹⁵⁹”

¹⁵⁹ Đoạn trích 52 và 53 là những minh họa về pháp Quán tâm, như đã được nêu ra trong kinh, tức là biết tâm có tham dục hay không, v.v. Ngoài ra, hai đoạn kinh này có thể dùng như là ví dụ làm sáng tỏ “Chỉ dẫn cho Bāhiya” (Đoạn trích 29), nghĩa là dừng lại ở việc ghi nhận thuần túy: “Trong cái thấy, chỉ có cái thấy...”

Đoạn trích 52 yêu cầu thiền sinh phân biệt một cách rõ ràng giữa nhận thức và phản ứng đối với nó (ví dụ như lòng tham sinh khởi như là phản ứng), mà đó là một tiến trình riêng biệt và đi liền ngay sau tâm: “Vị ấy nhận thức được hình dạng vật chất và nhận thức được tham muốn của mình đối với nó (hoặc rằng, không có tham muốn).” Việc áp dụng chánh niệm như vậy được cho là một trong các ví dụ qua đó Giáo lý của Đức Phật tiết lộ những đặc tính như được mô tả trong sự tôn kính cổ xưa đối với Phật pháp: “pháp bảo có thể thấy được ở đây và ngay bây giờ...” Đáng chú ý là điều này cũng áp dụng cho trường hợp khi tham muốn được phát hiện là có mặt nhưng lại được xác định là một tiến trình riêng biệt. Trong Đoạn trích 53, cách thực hành này được cho là độc lập với truyền thống

Tứ niệm xứ kết hợp với các phương pháp tu tập khác

54. Tính chính thống của Giáo pháp (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 12¹⁶⁰)

Trình tự: Vượt qua năm triền cái (năm chướng ngại) - Tứ niệm xứ - Bảy chi phần giác ngộ

Một thời Đức Thế Tôn trú tại Nālandā, trong Vườn Xoài của Pāvārika. Rồi Tôn giả Sāriputta đi đến, cung kính đánh lễ Thế Tôn, và ngồi xuống một bên.

Ngồi như vậy, Ngài bạch với Đức Thế Tôn như sau:

- “Bạch hoá Thế Tôn, con có đức tin này ở nơi Đức Thế Tôn: ‘Đã không có, sẽ không có và hiện nay đang không có bất kỳ một Sa-môn hay Bà-la-môn nào có hiểu biết về giác ngộ sâu sắc hơn Đức Thế Tôn.’”
- “*Này Sāriputta, nghe giống như tiếng gầm thét sự của sư tử, thật cao thượng, táo bạo và chắc chắn, khi con nói rằng: ‘Tôi có đức tin này ở nơi Đức Thế Tôn: Đã không có, sẽ không có và hiện nay đang không có bất kỳ một Sa-môn hay Bà-la-môn nào có hiểu biết*

tín ngưỡng, quan điểm, v.v., và đưa ra con đường tiếp cận trực tiếp đến mục tiêu giải thoát, thông qua kinh nghiệm không thể nghi ngờ của chính bản thân mình.

¹⁶⁰ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

về giác ngộ sâu sắc hơn Đức Thế Tôn.’

Này Sāriputta, con thực ra có biết các Bạc Thánh — Chánh Đăng Giác (Giác Ngộ Hoàn Toàn) đã từng sống trong quá khứ; rằng tâm con đã bao hàm tất cả các Đấng Thế Tôn đó phải không? ‘Đức hạnh của các Đấng Thế Tôn là như thế này và như thế này; Giáo pháp của các Ngài là như thế này và như thế này; trí tuệ của các Ngài là như vậy và như vậy; trí xứ của các Ngài (trong thiền) là như vậy và như vậy; thành tựu giải thoát của các Ngài là như vậy và như vậy.’”

- “Dạ con không biết như vậy, bạch hoá Thế Tôn.”
- “Rồi này Sāriputta, con thực ra có biết các Bạc Thánh — Chánh Đăng Giác (Giác Ngộ Hoàn Toàn) trong vị lai, rằng tâm con đã bao hàm tất cả các Đấng Thế Tôn đó phải không? ‘Đức hạnh của các Đấng Thế Tôn là như thế này và như thế này; Giáo pháp của các Ngài là như thế này và như thế này; trí tuệ của các Ngài là như vậy và như vậy; trí xứ của các Ngài (trong thiền) là như vậy và như vậy; thành tựu giải thoát của các Ngài là như vậy và như vậy.’”
- “Dạ con không biết như vậy, bạch hoá Thế Tôn.”
- “Rồi này Sāriputta, con quả thực biết ta, là Bạc Thánh — Chánh Đăng Giác (Giác Ngộ Hoàn Toàn) ở hiện tại, rằng tâm con đã bao hàm ta ở trong đó phải không? ‘Đức hạnh của Đấng Thế Tôn là như thế này và như thế này; Giáo pháp của Ngài là như thế này và như thế này; trí tuệ của Ngài là như vậy và

như vậy; trú xứ của Ngài (trong thiền) là như vậy và như vậy; thành tựu giải thoát của Ngài là như vậy và như vậy.”

- “Dạ con không biết như vậy, bạch hoá Thế Tôn.”
- “*Này Sāriputta, như vậy con không có hiểu biết bao hàm về các bậc Thánh, các Bậc Toàn Giác trong quá khứ, trong vị lai và ở hiện tại. Này Sāriputta, như vậy làm sao con lại có thể thốt ra một lời cao cả, táo bạo và chắc chắn như vậy, một tiếng gầm thục sự của sư tử như thế tại thời điểm này được? ‘Đã không có, sẽ không có và hiện nay đang không có bất kỳ một Sa-môn hay Bà-la-môn nào có hiểu biết về giác ngộ sâu sắc hơn Đức Thế Tôn.’*”
- “Bạch hoá Thế Tôn, mặc dù con không có hiểu biết như vậy về các Bậc Thánh, các Bậc Toàn Giác, trong quá khứ, ở vị lai và trong hiện tại, không bao gồm tất cả các Đấng Thế Tôn đó ở trong tâm mình, nhưng con hay biết tính chính thống của Giáo pháp¹⁶¹.”

Giả sử có một thị trấn ở biên giới của một vị vua với thành lũy và tháp canh vững chắc được xây dựng trên một nền móng vững chắc, và chỉ có một cổng thành duy nhất; ở đó có một người gác cổng, thông minh, kinh nghiệm và thận trọng, ngăn cản những người không quen biết và đón nhận những người đã quen

¹⁶¹ Dharmanvayo, tính nhất quán bên trong của Giáo lý.

biết.

Người gác cổng đó đi dọc theo con đường bao quanh thị trấn, và vị ấy không thấy trong thành lũy có lỗ hổng hay kẽ hở nào đủ để cho một con mèo có thể chui ra. Vì vậy, vị ấy biết rằng: ‘Bất kỳ một sinh vật nào to lớn hơn, nếu ra hoặc vào thị trấn này thì chỉ có thể ra vào qua cái cổng thành duy nhất đó.’

Tương tự như vậy, bạch hoá Thế Tôn, con biết tính chính thống của Giáo pháp. Bạch hoá Thế Tôn, những vị trong quá khứ đã từng là những Bạc Thánh, Bạc Toàn Giác, tất cả những Đấng Thế Tôn này đã thức tỉnh đến giác ngộ viên mãn vô song, sau khi các Ngài đã đoạn trừ năm triền cái làm ô nhiễm tâm trí và làm suy yếu sự hiểu biết, với tâm đã được an trú vững chắc trong Tứ niệm xứ cùng với bảy chi phần giác ngộ đã được phát triển trong bản chất đích thực của chúng.

Bạch hoá Thế Tôn, cũng như vậy, những vị mà trong tương lai sẽ là những Bạc Thánh, Bạc Toàn Giác, tất cả những Đấng Thế Tôn này sẽ thức tỉnh đến giác ngộ viên mãn vô song, sau khi các Ngài đã đoạn trừ năm triền cái làm ô nhiễm tâm trí và làm suy yếu sự hiểu biết, với tâm đã được an trú vững chắc trong Tứ niệm xứ cùng với bảy chi phần giác ngộ đã được

phát triển trong bản chất đích thực của chúng.

Và cũng như thế, bạch hoá Thế Tôn, Đấng Thế Tôn hiện nay là Bạc Thánh, Bạc Toàn Giác, Ngài đã thức tỉnh đến giác ngộ viên mãn vô song, sau khi Ngài đã đoạn trừ năm triền cái làm ô nhiễm tâm trí và làm suy yếu sự hiểu biết, với tâm đã được an trú vững chắc trong Tứ niệm xứ cùng với bảy chi phần giác ngộ đã được phát triển trong bản chất đích thực của chúng.”

- “Nói hay lắm, Sāriputta, nói hay lắm. Do đó, này Sāriputta, con có thể thường xuyên thuật lại phần giải thích Giáo pháp này cho các tăng, ni, và các nam, nữ cư sĩ. Và cũng thuật lại phần giải thích này đối với những kẻ ngu, những người có hoài nghi và không chắc chắn về Đấng Toàn Thiện. Sau khi lắng nghe phần giải thích về Giáo pháp này, sự hoài nghi và không chắc chắn về Đấng Thế Tôn sẽ tan biến.”

55. Thất bại và Thành tựu (Tương Ưng Bộ Kinh, 52, 1¹⁶²)

Trình tự: Tứ niệm xứ — ‘Quyền năng của Bạc thánh’

Một thời, trong khi đang độc cư, ở ẩn, Tôn giả Anuruddha suy nghĩ như sau: “Những ai thất bại trong pháp hành Tứ niệm xứ, thì cũng sẽ thất bại trên

¹⁶² Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-52.htm>

con đường cao thượng dẫn đến sự đoạn diệt khổ đau. Những ai thành tựu trong pháp hành Tứ niệm xứ, thì cũng sẽ thành tựu trên con đường cao thượng dẫn đến sự đoạn diệt khổ đau.”

Bấy giờ, Ngài Đại trưởng lão Moggallāna (Mục Kiền Liên) đọc được những suy nghĩ của Tôn giả Anuruddha. Và rồi giống như một người đàn ông lực lưỡng có thể dễ dàng đuổi cánh tay đang co, hay gạt cánh tay đang duỗi của mình, Ngài nhanh chóng xuất hiện trước mặt Tôn giả Anuruddha, và hỏi vị ấy như sau:

- “Này huynh đệ Anuruddha, bằng cách nào một vị Tỳ-khưu thành tựu pháp hành Tứ niệm xứ?”
- “Ở đây, này huynh đệ, một vị Tỳ-khưu chăm chú an trú quán niệm các nhân tố tạo nên sự sinh khởi trên thân, ở bên trong mình; vị ấy chăm chú an trú quán niệm các nhân tố tạo nên sự đoạn diệt trên thân, ở bên trong mình; vị ấy chăm chú an trú quán niệm cả hai, các nhân tố tạo nên sự sinh khởi cũng như các nhân tố tạo nên sự đoạn diệt trên thân ở bên trong mình, nhiệt tâm, tỉnh giác, chế ngự tham lam và đau khổ ở đời.

Vị ấy chăm chú an trú quán niệm các nhân tố tạo nên sự sinh khởi ... các nhân tố tạo nên sự đoạn diệt ... các nhân tố tạo nên sự sinh khởi và các nhân tố tạo nên sự đoạn diệt trên thân,

ở bên ngoài mình, nhiệt tâm ...

Vị ấy chăm chú an trú quán niệm các nhân tố tạo nên sự sinh khởi ... các nhân tố tạo nên sự đoạn diệt ... các nhân tố tạo nên sự sinh khởi và các nhân tố tạo nên sự đoạn diệt trên thân, cả ở bên trong và ở bên ngoài mình, nhiệt tâm ...

Nếu vị ấy ước nguyện rằng: ‘Nguyện cho tôi chăm chú an trú quán niệm sự không ghê tởm trong sự ghê tởm.’, vị ấy sẽ chăm chú an trú quán niệm sự không ghê tởm.

Nếu vị ấy ước nguyện rằng: ‘Nguyện cho tôi chăm chú an trú quán niệm sự ghê tởm trong sự không ghê tởm.’, vị ấy sẽ chăm chú an trú quán niệm sự ghê tởm.

Nếu vị ấy ước nguyện rằng: ‘Nguyện cho tôi chăm chú an trú quán niệm sự ghê tởm trong cả sự không ghê tởm cũng như trong sự ghê tởm.’, vị ấy sẽ chăm chú an trú quán niệm sự ghê tởm.

Nếu vị ấy ước nguyện rằng: ‘Nguyện cho tôi chăm chú an trú quán niệm sự không ghê tởm trong cả sự ghê tởm cũng như trong sự không ghê tởm.’, vị ấy sẽ chăm chú an trú quán niệm sự không ghê tởm.

Nếu vị ấy ước nguyện rằng: “Tránh được cả hai, sự không ghê tởm cũng như sự ghê tởm, tôi sẽ an trú trong xả, chánh niệm và tỉnh giác.”, vị ấy sẽ an trú trong xả (đối với đối tượng đó), chánh niệm và tỉnh giác.¹⁶³”

Cùng với một cách như vậy, vị ấy chăm chú an trú quán niệm các nhân tố tạo nên sự sinh khởi, ... trong các cảm thọ ... trong tâm ... trong các đối tượng của tâm, ở bên trong mình, ...

¹⁶³ Năm cách nhận thức sự vật, hiện tượng như ghê tởm, v.v., và việc làm chủ được những nhận thức này, được gọi trong tiếng Pali là *ariya-iddhi*, “ma thuật cao quý” hay “sức mạnh của các bậc cao quý (các bậc Thánh)”. Chúng là một loại “ma thuật chuyển hóa” vi tế mà nhờ đó thái độ cảm xúc theo thói quen có thể được thay đổi theo ý muốn hoặc được thay thế bằng một sự bình thản hoàn toàn. Quả thực, sự bình thản kinh nghiệm được qua quá trình rèn luyện này đã vượt qua những bài kiểm tra khắc nghiệt nhất. Bằng sự rèn luyện như vậy, người ta có thể đạt đến sự kiểm soát hoàn toàn các phản ứng cảm xúc đối với môi trường xung quanh mình và hoàn toàn độc lập thoát ra khỏi ảnh hưởng của thói quen và đam mê. Như được nêu rõ trong tên gọi của sự rèn luyện này, “sức mạnh của các bậc Thánh” và sự toàn hảo trong đó chỉ có thể đạt được bởi các bậc đã thành tựu đạo quả, các bậc A-la-hán. Tuy nhiên, những nỗ lực nghiêm túc trong việc thực hành nó sẽ mang lại lợi ích to lớn cho bất kỳ ai, những người có thể có được mức độ quyết tâm cần thiết. Các kinh nghiệm trước đó về việc kiểm soát tâm sẽ là không thể thiếu được, và đó, chúng tôi đề cập đến pháp hành Tứ niệm xứ trước. Đặc biệt, chính pháp Quán thọ và sự phân biệt giữa nhận thức và phản ứng của một người đối với nó (xem Đoạn trích 52, 53), là những điều quan trọng trong bối cảnh này. Xem Trường Bộ Kinh (*Dīgha Nikāya*), 28; Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikāya*), 152; Thanh Tịnh Đạo, bản dịch của Ngài Ñāṇamoli (Hiệp hội Xuất bản Phật giáo, Kandy, Sri Lanka), trang 417.

56. Định tâm được phát triển đúng đắn (Tăng Chi Bộ Kinh, 8, 63¹⁶⁴)

Trình tự: Bốn trạng thái siêu thế - các tầng định - các tầng tuệ giác

“Này hỡi Tỳ-khưu, các con nên tu tập bản thân mình như vậy: ‘Tâm ta sẽ an trụ vững vàng ở bên trong, và những ý nghĩ xấu xa, bất thiện khởi lên sẽ không nắm giữ được tâm của ta!’

Này hỡi Tỳ-khưu, nếu tâm con trở nên vững chắc, an trụ vững vàng ở bên trong, và những ý nghĩ xấu xa, bất thiện khởi lên không nắm giữ được tâm của con, thì các con nên tu tập thêm như sau: ‘Tâm từ, sự giải thoát của tâm cần được gieo trồng ở bên trong tôi và được thực hành thường xuyên. Chúng cần trở thành phương tiện (để thu được sự tiến bộ trong tâm), cần được sở hữu một cách vững chắc ở trong tâm của tôi, và cần được củng cố, làm cho vững chắc và hoàn thiện.’ Này hỡi Tỳ-khưu, các con nên tu tập như vậy.

Này hỡi Tỳ-khưu, nếu tâm định này đã được con tu tập, được trau dồi kỹ càng, thì con có thể phát triển định này cùng với niệm tưởng và các suy nghĩ liên miên; hoặc không có niệm tưởng (mới), mà chỉ có các suy nghĩ liên miên; hoặc không có cả niệm tưởng lẫn các suy nghĩ liên miên; hoặc con có thể phát triển định này cùng với hỷ; hoặc không có hỷ; hoặc cùng với

¹⁶⁴ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi08-0710.htm>

lạc; hoặc cùng với xã¹⁶⁵.

Này hỡi Tỳ-khưu, nếu tâm định này đã được con tu tập, được trau dồi kỹ càng, thì con cần tu tập chính bản thân mình như sau: ‘Tâm từ... hỷ... xả’¹⁶⁶, sự giải thoát tâm trí, cần được gieo trồng ở bên trong tôi và cần được thực hành thường xuyên, để nó trở thành phương tiện (của sự tiến bộ tâm linh) và được sở hữu một chắc chắn trong tâm trí của tôi, và cần được làm vững chắc, củng cố và hoàn thiện!’ Này hỡi Tỳ-khưu, các con nên tu tập chính bản thân mình như vậy.

Này hỡi Tỳ-khưu, nếu tâm định này đã được con tu tập, được trau dồi kỹ càng, thì con có thể phát triển nó cùng với niệm tưởng và các suy nghĩ liên miên;... (như trên).

Này hỡi Tỳ-khưu, nếu tâm định này đã được con tu tập, được trau dồi kỹ càng, thì con cần tu tập chính bản thân mình như sau: ‘Tôi sẽ chăm chú an trú sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, vượt qua tham lam và đau khổ ở đời.’

Này hỡi Tỳ-khưu, nếu tâm định này đã được con tu tập, được trau dồi kỹ càng, thì con có thể phát triển nó cùng với niệm

¹⁶⁵ Đoạn này đề cập đến các nhân tố tinh thần hiện diện hay vắng mặt trong các tầng khác nhau của thiền an chỉ định (jhāna).

¹⁶⁶ Từ, Bi, Hỷ và Xả được gọi là bốn “trạng thái cao thượng” hay bốn “tâm siêu phàm” (brahma-vihāra). Tham khảo về việc phát triển thiền định trong cuốn Thanh Tịnh Đạo, Chương XI; và cuốn Bốn trạng thái siêu phàm (The Four Sublime States) của Ngài Nyanaponika Thera (Hiệp hội Xuất bản Phật giáo, Kandy, Sri Lanka).

tưởng và các suy nghĩ liên miên; ... (như trên).

Này hỡi Tỳ-khuru, nếu tâm định này đã được con tu tập, được trau dồi kỹ càng, thì con cần tu tập chính bản thân mình như sau: “Tôi sẽ chăm chú an trú sống quán thọ ... quán tâm ... quán pháp.” ...

Này hỡi Tỳ-khuru, nếu tâm định này đã được con tu tập, được trau dồi kỹ càng, thì này hỡi Tỳ-khuru, ở bất cứ nơi đâu con đi, con sẽ đi một cách dễ dàng; bất cứ nơi đâu con đứng, con sẽ đứng một cách dễ dàng; bất cứ nơi đâu con ngồi, con sẽ ngồi một cách dễ dàng; bất cứ nơi đâu con nằm, con sẽ nằm xuống một cách dễ dàng.¹⁶⁷”

Và vị Tỳ-khuru đó, sau khi được Thế Tôn chỉ dạy bằng lời khuyến khích này, liền từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ Thế Tôn một cách cung kính, đi lùi ở phía bên phải của Ngài, rồi đi ra. Và vị Tỳ-khuru ấy sau đó sống độc cư, ẩn dật, nghiêm túc, nhiệt thành và quyết tâm. Hướng tới mục đích của việc xuất gia của những người con trai cao quý — đó là sự toàn thiện cao nhất của đời sống phạm hạnh, ngay trong cuộc sống này, vị ấy sớm trực tiếp thành tựu, tự mình nhận ra điều đó:

¹⁶⁷ Điều này đề cập đến Thánh quả A-la-hán (arahatta), bởi vì bậc Thánh A-la-hán ở trong trạng thái an lạc (hay thoải mái; phāsu) trong bất kỳ tư thế nào trong bốn tư thế của thân, tức là trong mọi hoạt động của Ngài. Phương pháp được đưa ra trong đoạn trích này là phương pháp định tâm đi trước tuệ giác (samatha-pubbaṅgama-vipassanā), theo pháp hành thiền được dạy trong Tăng Chi Bộ Kinh — Aṅguttara Nikāya (The Gradual Sayings, The Fours). “Định tĩnh” là an chi, trong khi thực hành Tứ niệm xứ ở đây có nghĩa là để nhắm đến thành tựu tuệ giác.

“Tái sinh đã chấm dứt, đời sống phạm hạnh thiêng liêng đã được sống, nhiệm vụ đã hoàn thành, và không còn gì nữa sau đó”, vị ấy hay biết như vậy. Và như vậy, vị Tỳ-khưu này đã trở thành một trong những vị A-la-hán.

57. Từng bước tu tập (Trung Bộ Kinh, 125¹⁶⁸)

Các bước đầu tiên trong trình tự Từng bước tu tập bao gồm: 1. Đức hạnh, 2. Thu thúc các căn, 3. Tiết chế trong ăn uống, 4. Tỉnh táo (giảm ngủ). Sau khi đối trị với những vấn đề trên, kinh văn tiếp tục các giai đoạn kế tiếp như sau: 5. Chánh niệm và tỉnh giác, 6. Đoạn trừ năm triền cái, 7. Tứ niệm xứ, 8. Các tầng định (*jhāna*).

Khi vị Thánh đệ tử đã gieo trồng được sự tỉnh táo, Bạc Toàn Giác chỉ dẫn thêm cho vị ấy như sau: *“Hãy đến đây, này hỡi Tỳ-khưu, hãy trang bị cho mình chánh niệm và tỉnh giác! Hãy là người hành động với tỉnh giác khi đi về phía trước cũng như khi đi lùi lại đằng sau; khi nhìn thẳng cũng như khi nhìn ra chỗ khác, khi co cũng như khi duỗi (chân tay); khi mặc y và bưng bát khát thực, khi ăn, uống, nhai và nhấm nháp; trong việc tuân theo tiếng gọi của tự nhiên; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói và im lặng, hãy là người hành động với tỉnh giác!”*

Khi vị thánh đệ tử đã trang bị được chánh niệm và tỉnh giác cho bản thân mình, Bạc Toàn Giác chỉ dẫn thêm cho vị ấy như sau: *“Hãy đến đây, này hỡi Tỳ-khưu!*

¹⁶⁸ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung125.htm>

Hãy đến sống ở một nơi tách biệt; trong một khu rừng, dưới một gốc cây, trên một ngọn đồi, trong một khe đá, một hang núi, trong một nghĩa địa, một bụi cây trong rừng, một bãi đất trống, hay trong một túp lều rơm (nơi đồng ruộng)!" Vị Tỳ-khuru sau đó sống ở những nơi tách biệt, thanh vắng như vậy, và khi xong bữa ăn sau khi đi khát thực trở về, vị ấy ngồi xuống, bắt chéo chân, giữ thân thẳng cùng với chánh niệm và tỉnh giác. Từ bỏ tham dục thể tục, vị ấy sống với tâm không tham dục; vị ấy tẩy sạch tâm mình khỏi tham dục. Từ bỏ tật đố sân hận đối với thể gian, vị ấy sống với tâm không sân hận, thân thiện và từ bi đối với tất cả chúng sinh; vị ấy tẩy sạch tâm mình khỏi tật đố của sân hận. Từ bỏ hôn trầm, vị ấy sống với tâm không hôn trầm, an trú trong ánh sáng, chánh niệm và tỉnh giác; vị ấy tẩy sạch tâm mình khỏi sự lười biếng và uể oải. Từ bỏ trạo cử, vị ấy sống với tâm không xao động, vị ấy sống với một cái tâm bình an; vị ấy tẩy sạch tâm mình khỏi trạo cử và lo lắng. Từ bỏ sự hoài nghi (về con đường), vị ấy bỏ sự hoài nghi lại ở phía sau, và không còn hoài nghi gì nữa về thiện pháp; vị ấy tẩy sạch tâm mình khỏi sự hoài nghi.

Sau khi đã đoạn trừ năm triền cái làm ô nhiễm tâm và làm suy yếu sự hiểu biết, vị ấy sống quán thân trên thân... quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm, chế ngự tham lam và đau khổ ở đời.

Giả sử có một người huấn luyện voi đóng một cây cột chắc chắn xuống đất, và vị ấy buộc cổ một con voi

rừng vào đó, để điều phục hành vi hoang dã của voi, để làm dịu bớt mong muốn trở về rừng của voi, cũng như để làm dịu bớt sự lo lắng, mệt mỏi và nóng nực của cuộc sống trong rừng, để khiến cho voi hòa nhập với cuộc sống làng quê, để huấn luyện voi cách cư xử dễ chịu với mọi người.

Tương tự như vậy, pháp hành Tứ niệm xứ đối với vị thánh đệ tử là sự cột chặt tâm của vị ấy, để điều phục các hành vi thể tục ở bên trong vị ấy, điều phục các ham muốn thể tục ở bên trong vị ấy, điều phục các lo lắng, mệt mỏi và sự nóng nảy thể tục ở bên trong người của vị ấy; để vị ấy đạt đến chánh đạo: nhằm chứng ngộ Niết-bàn.

Sau đó, Bạc Toàn Giác tiếp tục chỉ dẫn thêm cho vị Thánh đệ tử như sau: *“Hãy đến đây, này hỡi Tỳ-khưu! Hãy sống quán thân trên thân, và đừng nghĩ đến các ý niệm liên quan đến ham muốn dục lạc! Hãy sống quán thọ trên các cảm thọ, và đừng nghĩ đến các ý niệm liên quan đến ham muốn dục lạc! Hãy sống quán tâm trên tâm, và đừng nghĩ đến các ý niệm liên quan đến ham muốn dục lạc! Hãy sống quán pháp trên các pháp, và đừng nghĩ đến các ý niệm liên quan đến ham muốn dục lạc!”*

Kế đến, sau khi an định được các niệm tưởng và các suy nghĩ liên miên, vị ấy đạt được sự định tĩnh và hài hòa ở bên trong mình, là tầng định thứ hai, tự do thoát khỏi niệm tưởng và các suy nghĩ liên miên, được sinh ra từ định tâm và được tràn ngập với hỷ và lạc ...

Tham khảo tiếp, trong bản kinh gốc, về tầng định thứ ba và thứ tư, thành tựu ba thần thông, đạt đến đỉnh cao là Thánh quả (A-la-hán).

Các ẩn dụ minh họa

¹⁶⁹ Phương pháp thực hành được đưa ra ở đây là phương pháp thực hành phát triển tuệ giác (Tứ niệm xứ) trước khi đạt đến các tầng thiền định (vipassanā-pubbaṅgama-samatha). Điều được nhấn mạnh ở đây là: Sau khi thực hành Tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna), khi năm chướng ngại tạm thời bị loại bỏ, thiền sinh tiếp tục hành thiền mà không nuôi dưỡng bất cứ một niệm tưởng dục lạc nào. Sau đó, thiền sinh đi vào vào tầng thiền an chỉ định thứ hai mà không cần đạt vào tầng thiền định thứ nhất trước đó. Trong các bản chú giải không có bất cứ một bình luận nào về việc này. Những nhận xét dưới đây được đưa ra như là một sự cố gắng để giải thích về việc này.

Việc tạm thời loại bỏ được năm chướng ngại (triền cái) cho thấy rằng trong quá trình thực hành Tứ niệm xứ, thiền sinh đã thành tựu được một tuệ giác cao cấp. Điều này được thể hiện bởi mức độ định tâm tiếp cận gần đến với mức định hoàn toàn, và do đó được gọi là cận định (upacāra-samādhi). Trong giai đoạn kế tiếp, ở trong tầng thiền an chỉ định, năm chướng ngại tạm thời được điều phục. Tầng thiền định thứ hai được mô tả là “tự do thoát khỏi các niệm tưởng và suy nghĩ liên miên”. Như đã được đề cập đến ở trên, việc thâm nhập trực tiếp vào tầng thiền định thứ hai được tạo điều kiện thuận lợi do bởi khi thực hành Tứ niệm xứ trong thực tế với pháp hành ghi nhận thuần túy về các tiến trình vật chất và tâm, các suy xét về mặt lý trí đã được giảm đi rất nhiều. Thực tế này làm cho việc tuân theo lời chỉ dẫn cụ thể trong cuốn sách này trở nên dễ dàng hơn, nhằm tránh những niệm tưởng về ham muốn dục lạc, vốn là điểm khởi đầu cho tầng thiền định thứ nhất, “Tách rời khỏi các đối tượng giác quan...”

58. Người gác cổng - I (Tương Ưng Bộ Kinh, 35, 204¹⁷⁰)

“Giả sử có một thị trấn biên giới của một vị vua với thành lũy và tháp canh được dựng trên một nền móng vững chắc, với tất cả sáu cổng thành. Và có một người gác cổng, thông minh, kinh nghiệm và thận trọng, không cho người lạ mặt vào thành và chỉ cho những ai đã biết vào thành. Bấy giờ có hai vị sứ giả đến từ hướng Đông, và họ hỏi người gác cổng: ‘Này ông bạn, người đứng đầu của thị trấn này sống ở đâu?’ Người gác cổng trả lời: ‘Chúa công sống ở quảng trường trung tâm, thưa các ngài.’”

Và hai vị sứ giả đó lập tức nhanh chóng mang thông điệp chân chính đến cho vị đứng đầu của thị trấn, rồi họ quay trở về theo con đường mà họ đã đến. (Cũng tương tự như vậy với các vị sứ giả đến từ phương Tây, phương Bắc và phương Nam.)

Ví dụ này được ta đưa ra nhằm làm rõ ý sau:

- *Thị trấn là tên gọi cho cái thân tứ đại này, do cha mẹ sinh ra, nuôi dưỡng bằng cơm cháo, tuân theo (quy luật của) vô thường, hoại, diệt.*
- *‘Sáu cổng thành’ là tên gọi của sáu nội xứ.*
- *‘Người gác cổng’ là tên gọi của chánh niệm.*
- *‘Hai vị sứ giả nhanh nhẹn’ là tên gọi của định tĩnh và tuệ giác.*
- *‘Vị đứng đầu của thị trấn’ là tên gọi của nhận thức.*
- *‘Quảng trường trung tâm’ là tên gọi của bốn nguyên tố chính: nguyên tố đất, nguyên tố nước, nguyên tố*

¹⁷⁰ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-35g.htm>

lửa, nguyên tố gió.

- *‘Thông điệp chân chính’ là tên gọi của Niết-bàn.*
- *‘Con đường đã đi qua’ là tên gọi của Bát Chánh Đạo, bao gồm Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.”*

59. Người gác cổng - II (Tăng Chi Bộ Kinh, 7, 63)

“Này các Tỳ-khưu, trong một thành phố biên giới của một vị vua, có một người gác cổng thông minh, kinh nghiệm và thận trọng, không cho người lạ vào thành và chỉ cho những người đã biết vào thành, để bảo vệ cư dân trong thành và ngăn chặn người lạ. Tương tự như người gác cổng đó là một vị Thánh đệ tử chánh niệm, đạt được chánh niệm và thận trọng ở một mức độ cao. Ngay cả những gì đã được làm và đã được nói từ lâu, vị ấy sẽ nhớ lại, vẫn nhớ lại. Vị Thánh đệ tử có chánh niệm cũng giống như người gác cổng, sẽ loại bỏ các bất thiện pháp và gieo trồng các thiện pháp; vị ấy sẽ loại bỏ những điều đáng trách và gieo trồng những điều không có chỗ để trách được, và vị ấy sẽ giữ gìn sự trong sạch của mình.”

60. Đầu dò (Trung Bộ Kinh, 105¹⁷¹)

“Giả sử một người đàn ông bị thương do bởi một mũi tên đã được tẩm một lớp thuốc độc dày. Bạn bè, những người đi cùng, họ hàng và bà con của anh ấy gọi đến một bác sĩ — một phẫu

¹⁷¹ Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung105.htm>

thuật viên. Vị bác sĩ dùng con dao của mình mở rộng vết thương và tìm kiếm đầu mũi tên bằng một đầu dò. Sau khi tìm thấy đầu mũi tên, vị ấy lấy nó ra và lấy hết toàn bộ độc chất, cho đến khi vị ấy nghĩ rằng không còn độc chất nào trong đó nữa ...

Ví dụ này được ta đưa ra để làm rõ ý nghĩa sau:

- ‘Vết thương’ là tên gọi của sáu nội xứ.
- ‘Chất độc’ là tên gọi của sự thiếu hiểu biết.
- ‘Mũi tên’ là tên gọi của tham ái.
- ‘Đầu dò’ là tên gọi của chánh niệm.
- ‘Con dao’ là tên gọi của trí tuệ cao thượng.
- ‘Bác sĩ, phẫu thuật viên’ là tên gọi của Bạc Toàn Thiện, Bạc Thánh, Bạc Toàn Giác.”

61. Giữa đám đông (Tương Ưng Bộ Kinh, 47, 20¹⁷²)

Một thời Thế Tôn sống ở xứ Sumbha, tại một thị trấn của người Sumbha tên là Sedaka. Tại đó, Đức Thế Tôn nói với các Tỷ-khưu rằng:

- “Giả sử một đám đông người tụ tập khi nghe tin có một nữ hoàng sắc đẹp¹⁷³ đến. Và nếu cô hoa hậu đó lại còn sở hữu thêm năng khiếu đỉnh cao về múa và hát, khi biết thêm như vậy, đám đông sẽ càng tụ tập đông hơn. Bấy giờ, có một người đàn ông ghé qua, vị ấy

¹⁷² Tham khảo bản dịch kinh tại đây: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-47a.htm>

¹⁷³ Janapada-kalyāṇī: “Người đáng yêu của một đất nước (hoặc một tỉnh thành).”

muốn được sống và không muốn chết, muốn hạnh phúc và ghê tởm sự đau khổ. Mọi người bảo với vị ấy rằng: ‘Này anh bạn, đây là một bình chứa đầy dầu đến miệng bình. Anh cần phải mang nó, đi xuyên qua đám đông để mang đến cho nàng hoa hậu. Sẽ có một người khác với thanh gươm tuốt sẵn đi theo sau lưng anh bạn. Nếu anh bạn làm đổ dù chỉ một giọt dầu, hắn sẽ chặt đầu anh bạn!’ Này các Tỳ-khưu, các ông nghĩ thế nào? Liệu người đàn ông đó có mang bình dầu một cách bất cẩn, mà không để ý đến những gì xảy ra xung quanh mình không?”

- “Chắc chắn là không, bạch hoá Đức Thế Tôn.”
- “Ta đưa ra ẩn dụ này để làm rõ một ý. Và ý của nó là thế này: ‘Chiếc bình đầy dầu đến miệng bình’ là tên gọi của chánh niệm về thân.

Do đó, này các Tỳ-khưu, các con nên huấn luyện chính bản thân mình như sau: ‘Chúng ta sẽ tu tập chánh niệm về thân, chúng ta sẽ thực hành nó thường xuyên đến độ nó có thể trở thành một phương tiện cho sự tiến bộ và để sở hữu một cách chắc chắn cái tâm của mình; để nó có thể vững chắc, được củng cố và hoàn thiện ở bên trong mình!’ Như vậy, này hỡi các Tỳ-khưu, các con nên huấn luyện chính mình như vậy.”

62. Cái cày và cây gậy (Tiểu Bộ Kinh, 77¹⁷⁴)

Chánh niệm giống như lưỡi cày và cây gậy¹⁷⁵.

Chú giải — Trong ‘công việc làm nông’ của Đức Thế Tôn, vị trí của lưỡi cày và cây gậy (nhọn đầu, để thúc trâu bò) của người nông dân được đảm nhận bởi chánh niệm liên quan đến tuệ quán (vipassanā) và liên kết với đạo - con đường (nghĩa là các giai đoạn giải thoát). Giống như lưỡi cày đi trước và bảo vệ cán cày, tương tự như vậy, chánh niệm bảo vệ lưỡi cày trí tuệ bằng cách khảo sát sự phát triển của các thiện pháp trong tâm và giữ các đối tượng tương ứng hiện diện trước tâm. Vì vậy, trong những đoạn kinh như “vì ấy an trú với tâm được chánh niệm canh giữ”, chánh niệm được gọi là “người bảo vệ”. Ngoài ra, theo nghĩa “không còn mê lầm”, chánh niệm đi trước “cái cày trí tuệ”, là bởi vì trí tuệ chỉ có thể xuyên thấu vào những ý tưởng đã được chánh niệm kiểm tra cẩn thận, và do đó không bị nhầm lẫn.

Hơn nữa, giống như cây gậy làm cho con bò sợ bị đánh và do đó ngăn chúng nằm xuống cũng như ngăn chúng đi sai đường; tương tự như vậy, chức năng của

¹⁷⁴ Người dịch Chưa tìm được đoạn kinh gốc mà đoạn nội dung bên dưới được trích ra, dù rằng trong sách gốc có tham khảo rằng, nó được trích ra từ Tiểu Bộ Kinh, 77)

¹⁷⁵ Một người nông dân thuộc đẳng cấp Bà-la-môn chê trách Đức Phật không gieo hạt và không cày xới nhưng lại mong được bố thí thức ăn với tư cách của một nhà khất sĩ khổ hạnh. Đức Phật đã trả lời rằng Ngài tu tập tâm mình và đưa ra một chuỗi ví dụ mà từ đó rút ra được hai điều này.

chánh niệm là khuấy động năng lượng trong tâm, vốn dĩ là một cái máy vẽ vời tưởng tượng, và lấp đầy nó (tâm) bằng nỗi sợ bị tái sinh vào những cảnh giới khổ đau thấp kém hơn, và do đó không cho phép năng lượng bị chùng xuống. Chánh niệm còn giữ cho năng lượng không đi sai hướng, như theo đuổi các thú vui dục lạc; nó nạp năng lượng vào đề mục thiền và ngăn ngừa không để tâm lạc vào con đường mê lầm. Như vậy, “Chánh niệm như lưỡi cày và cây gậy.”

2. Trích dẫn từ Hậu Kinh Điển Pāli

Các câu hỏi của Vua Milinda¹⁷⁶

63. Các phẩm tính đặc trưng của chánh niệm (Kinh Mi Tiên Vấn Đáp¹⁷⁷)

Vua Milinda hỏi rằng: “Bạch Ngài, vậy các phẩm tính đặc trưng của chánh niệm là gì?”

Đại đức Nāgasena đáp lại như sau: “Đó là phẩm tính của sự duy trì kiểm soát và phẩm tính của sự ghi nhớ.”

- “Bạch Ngài, như thế nào là phẩm tính ‘duy trì kiểm soát’ của chánh niệm?”

¹⁷⁶ Những câu hỏi của Vua Milinda là một tác phẩm xuất sắc của kinh điển Pāli sau này. Tuy nhiên, bản gốc được cho là được viết bằng tiếng bản địa (Prakrit) của Tây Bắc Ấn Độ; những phần cổ nhất có niên đại vào thế kỷ thứ 1 trước Công nguyên. Ở Miến Điện, tác phẩm này được đưa vào Tam Tạng Kinh Điển (Tipiṭaka). Ở các quốc gia Nguyên thủy khác, tác phẩm này cũng được đánh giá cao. Vua Milinda đã được xác định là vị vua Hy Lạp-Ấn Độ Menandros trị vì từ năm 160-140 trước Công nguyên.

¹⁷⁷ Tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-mitien/mitien-01.htm>

- “Nếu chánh niệm đã khởi lên, thiện sinh sẽ duy trì kiểm soát xem mọi thứ (đang xảy ra) là thiện hay ác, vô tội hay đáng trách, xuất sắc hay kém cỏi, cũng như các đặc tính tương phản sáng và tối (khác) của mọi thứ; và vị ấy hay biết rằng: ‘Đây là Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Bốn con đường thành tựu tâm linh, năm căn và lực, Bảy chi phần của giác ngộ, đây là Bát chánh đạo.’ Biết như vậy, vị ấy thực hành những điều nên trau dồi, không thực hành những điều không nên trau dồi; vị ấy làm theo những gì nên được làm theo, không làm theo những điều không nên được làm theo. Bằng cách ấy, tâu đại vương, chánh niệm có phẩm tính kiểm soát.”
- “Xin hãy cho một ví dụ.”
- “Có thể lấy ví dụ của người thủ quỹ của một vị quốc vương trị vì thiên hạ, người sớm tối liên tục nhắc nhở vị vua về của cải mà nhà vua đang có, kiểm đếm tài sản của nhà vua như sau: ‘Bệ hạ có bao nhiêu voi, bấy nhiêu ngựa, xe và binh lính; rất nhiều tiền, vàng và các của cải khác. Mong bệ hạ hãy ghi nhớ!’ Tương tự như vậy, tâu đại vương, chánh niệm có phẩm tính duy trì kiểm soát như thế (về các tâm mà thiện sinh đang có).”
- “Bạch Ngài, vậy như thế nào là phẩm tính ‘ghi nhớ’ của chánh niệm?”
- “Tâu đại vương, nếu chánh niệm đã khởi lên, thiện sinh có thể xem xét kết quả của những

việc làm lợi ích cũng như kết quả của những việc làm không lợi ích; vị ấy sẽ hay biết rằng: ‘Những điều này là lợi ích, những thứ kia thì không; những điều này là hữu ích và những thứ kia thì không.’ Biết như vậy, vị ấy sẽ loại bỏ những thứ không lợi ích và không hữu ích, và sẽ giữ lại những gì có lợi ích và hữu ích. Bằng cách đó, tâu đại vương, chánh niệm có phẩm tính đặc trưng là ‘ghi nhớ’”

- “Xin hãy cho một ví dụ.”
- “Giả sử có vị cố vấn của một quốc vương biết rằng: ‘Những người này có thiện ý với nhà vua, và những người kia có ác ý; những người này là hữu ích cho nhà vua, và những người kia là có hại.’ Biết được điều này, vị ấy xua đuổi những kẻ có tâm tính xấu và có hại, và giữ lại những người có tâm tính tốt và hữu ích. Tương tự như vậy, tâu đại vương, phẩm tính đặc trưng của chánh niệm là ‘ghi nhớ’.

Đức Thế Tôn cũng đã dạy rằng: ‘Chánh niệm hữu ích ở khắp mọi nơi.’”

- “Ngài là một người đầy quyền năng, thừa Đại đức Nāgasena.”

64. Sự chú ý và trí tuệ (Kinh Mi Tiên Vấn

Đáp¹⁷⁸)

Nhà vua hỏi rằng: “Phẩm tính đặc trưng của sự chú ý (*manasikāra*) và phẩm tính đặc trưng của trí tuệ (*paññā*) là gì, bạch Đại đức?”

- “‘Thu nhận’, tâm đại vương, là phẩm tính đặc trưng của sự chú ý, và ‘cắt đứt’ là phẩm tính đặc trưng của trí tuệ.”
- “Bằng cách nào? Xin hãy cho một ví dụ.”
- “Tâm đại vương, đại vương có biết cách thức của những người gặt lúa mạch không?”
- “Vâng, con có biết, bạch Ngài.”
- “Họ cắt lúa mạch như thế nào nhỉ?”
- “Dùng tay trái, họ nắm lấy một bó lúa mạch, và dùng tay phải cầm liềm để cắt bó lúa mạch.”
- “Tương tự như vậy, tâm đại vương, người chuyên tâm hành thiền (*yogāvacara*), sẽ nắm giữ được tâm nhờ vào sự chú ý, và bằng trí tuệ vị ấy cắt đứt các sự ô nhiễm (trong tâm).

Như vậy, tâm đại vương, phẩm tính đặc trưng của chú ý là ‘thu nhận’ và phẩm tính đặc trưng của trí tuệ là ‘cắt đứt’.”

- “Ngài là một người đầy quyền năng, thừa Đại đức Nāgasena.”

¹⁷⁸ Tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-mitien/mitien-01.htm>

65. Ví dụ của con gà trống (Kinh Mi Tiên Vấn Đáp¹⁷⁹)

Cũng như con gà trống, dù bị xua đuổi bằng đá, gậy, dùi cui, gậy tày, gậy mềm, cũng sẽ không rời bỏ nhà của mình, tương tự như vậy, một vị Tỳ-khưu chuyên tâm hành thiền, dù là bận rộn với y áo của mình¹⁸⁰, bận rộn làm các công việc sửa chữa, bận rộn thực hiện các bổn phận của mình trong tu viện cũng như giữ gìn giới luật, dù là đang học tập hay giảng dạy, vị ấy không nên từ bỏ sự chú ý sáng suốt và thấu đáo (*yoniso manasikāra*), bởi vì đó là ngôi nhà của chính vị ấy, được gọi là sự chú ý thấu đáo. Đây là phẩm tính của con gà trống mà vị Tỳ-khưu nên có.

Đức Thế Tôn, đáng thiêng liêng nhất của các vị thiêng liêng, cũng đã dạy rằng: *“Này các Tỳ-khưu, lãnh địa của vị Tỳ-khưu là gì, ngôi nhà của vị ấy là gì? Đó là Tứ niệm xứ.”*

66. Hạt Giống (Kinh Mi Tiên Vấn Đáp¹⁸¹)

- “Bạch Ngài Nāgasena, Ngài đã nói rằng một người nên có hai phẩm tính hạt giống. Xin hỏi hai phẩm tính đó là gì?”
- “Tâu đại vương, nếu có đất tốt cùng với lượng

¹⁷⁹ Tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-mitien/mitien-16.htm>

¹⁸⁰ Nghĩa là khâu, vá, giặt hoặc nhuộm.

¹⁸¹ Tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-mitien/mitien-16.htm>

mưa thích hợp, dù chỉ một ít hạt giống cũng sẽ sinh được nhiều trái. Tương tự như vậy, giới hạnh nên được giữ gìn chặt chẽ bởi vị Tỳ-khuru đang hành thiền, chặt chẽ đến mức nó sẽ tạo ra toàn bộ kết quả của đời sống khổ hạnh. Tâu đại vương, đây là phẩm tính đầu tiên của hạt giống mà một người nên có.

Lại nữa, tâu đại vương, nếu hạt giống được gieo trên mảnh đất được dọn dẹp sạch sẽ, nó sẽ mọc lên nhanh chóng. Tương tự như vậy, nếu thiền sinh đã làm chủ được cái tâm của mình và đã thanh tịnh hóa nó trong tĩnh lặng, và nếu vào lúc đó, vị ấy ném các hạt giống tâm hồn của mình lên cánh đồng Tứ niệm xứ tuyệt vời, thì các hạt giống tâm đó sẽ nhanh chóng phát triển.”

67. Con mèo (Kinh Mi Tiên Vấn Đáp¹⁸²)

Giống như con mèo chỉ đi kiếm mồi ở những chỗ gần mình, tương tự như vậy, một vị Tỳ-khuru đang hành thiền sẽ chỉ quán xét sự sinh và diệt nơi năm uẩn của chính mình, chúng là những đối tượng cho sự bám víu, dính mắc (*upādānakkhandha*): “Sắc (các hiện tượng, tiến trình vật chất) là như vậy, nó sinh khởi như vậy, nó đoạn diệt như vậy; Thọ (cảm thọ) là như vậy, nó sinh khởi như vậy, nó đoạn diệt như vậy;

¹⁸² Tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-mitien/mitien-17.htm>

Tưởng (ý tưởng) là như vậy, nó sinh khởi như vậy, nó đoạn diệt như vậy; Hành (các tâm hành) là như vậy, nó sinh khởi như vậy, nó đoạn diệt như vậy; Thức (nhận thức) là như vậy, nó sinh khởi như vậy, nó đoạn diệt như vậy.

Đức Thế Tôn, đáng thiêng liêng nhất trong các vị thiêng liêng, cũng đã dạy rằng:

“Không phải tìm kiếm ở đâu xa:

Những cõi thiên đàng siêu phàm nhất sẽ có mặt ở nơi đâu?

Ở ngay đây, trong những gì đang được tập hợp lại ở hiện tại này,

Ngay trong chính cơ thể mình, con có thể tìm thấy mọi thứ ở đó.”

68. Ví dụ về con nhện (Kinh Mi Tiên Vấn

Đáp¹⁸³)

Những điều sau đây được dạy trong các bài kệ của Tôn giả Anuruddha:

Hãy giăng mạng nhện ở cánh cổng của năm giác quan
Với chánh niệm thật tinh tế và vi tế.

Trong (cái mạng nhện) đó, các phiền não sẽ bị bắt giữ,
Và (chúng) có thể được đoạn diệt bởi trí tuệ sáng suốt.

¹⁸³ Tham khảo bản dịch tại: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-mitien/mitien-17.htm>

3. Trích dẫn từ các bản chú giải

69. Con đường độc nhất (Chú giải Trung Bộ Kinh)

Pháp hành Tứ niệm xứ là “con đường độc nhất¹⁸⁴” bởi vì nó là con đường độc nhất (và thẳng tới mục tiêu - Niết-bàn), không phải là con đường rẽ ra làm nhiều nhánh. Đó là con đường phải do chính bản thân thực hiện một mình: Từ bỏ đám đông, sống ẩn cư và tách rời.

Ở đây, ẩn cư bao gồm hai mặt: Thân ẩn cư, nghĩa là sống không có bạn đồng hành, cách xa đám đông; và ẩn cư ở bên trong (tâm ẩn cư), đó là tự do thoát khỏi tham ái — được gọi “bạn đồng hành của con người”¹⁸⁵.

Hơn nữa, pháp hành Tứ niệm xứ là “con đường độc nhất” bởi vì nó là con đường của Bạc thánh, theo nghĩa là tốt nhất, độc nhất. Điều này là để nói đến Đức Thế Tôn, Đức Phật, con người cao thượng nhất

¹⁸⁴ Ekāyano maggo (con đường độc nhất): là những lời mở đầu của bài kinh.

¹⁸⁵ Những đoạn in nghiêng được lấy từ Tiểu chú giải của kinh Tứ Niệm Xứ.

trong tất cả chúng sinh. Mặc dù những người khác cũng đi trên con đường đó, nhưng đó là Con đường của Đức Phật, bởi vì Ngài đã khám phá ra nó, và nó chỉ tồn tại trong Giáo lý và Giới luật của Ngài, không ở nơi nào khác.

Pháp hành Tứ niệm xứ là Con đường độc nhất vì không có con đường nào khác dẫn đến Niết-bàn. Ở đây người ta có thể phản đối rằng: Liệu có phải chăng chỉ pháp hành Tứ niệm xứ là mang ý nghĩa cho toàn bộ từ ‘con đường’? Chẳng phải có nhiều yếu tố khác tạo thành con đường (tám nhánh - Bát Chánh Đạo) — chẳng hạn như chánh kiến, chánh tư duy,... hay sao? Điều đó đúng. Nhưng tất cả những yếu tố khác này đều được bao gồm trong pháp hành Tứ niệm xứ và không thể tồn tại nếu không có nó.

70. Phân loại (Chú giải Trung Bộ Kinh)

Vì sao Đức Thế Tôn dạy pháp hành với bốn niệm xứ, không hơn không kém? Ngài làm như vậy vì lợi ích của các loại tính cách khác nhau của các vị đệ tử có thể tiếp nhận pháp hành.

Đối với một người thiên về *Tham ái* (*taṇhā-carita*), nếu người đó kém thông minh, cách thanh tịnh hóa thích hợp là Niệm xứ liên quan đến Quán thân, vốn thô và rõ ràng; còn đối với loại tham ái của sự thông minh sắc sảo, thì sự Quán tưởng vi tế về cảm xúc (Quán thọ) sẽ là thích hợp hơn.

Đối với một người thiên về *Lý thuyết (Dīṭṭhi-carita)*, nếu người ấy kém thông minh, thì cách thanh tịnh hóa thích hợp là Niệm Xứ liên quan đến Quán tâm (các trạng thái tâm) nhưng không quá đa dạng; còn đối với người thiên về lý thuyết nhưng lại thông minh sắc sảo, thì Quán Pháp với sự đa dạng của các đối tượng trong tâm là thích hợp.

Thân và các cảm giác là những nguyên nhân chính dẫn đến sự thích thú (đứng đầu trong các loại tham ái). Để khắc phục (khuyñh hướng đặc biệt này) của tham ái, đối với người kém thông minh, sẽ dễ dàng hơn nếu họ quán sát sự bất tịnh (dơ bẩn) của cơ thể, là dạng thô hơn trong hai nguyên nhân gây ra tham ái ở trên. Còn đối với người thông minh nhạy bén, để khắc phục khuynh hướng này của tham ái, sẽ dễ dàng hơn nếu họ quán sát khổ đau trong các cảm thọ vi tế.

Tương tự như vậy, trạng thái của tâm (*citta*) và nội dung của tâm (*ḍhammā*) là những nguyên nhân chính dẫn đến các lý luận (trong tâm), và vì vậy chúng có thể trở thành cơ sở cho một niềm tin kiên định về sự thường còn và có một cái tôi (ngã). Để từ bỏ niềm tin vào sự thường còn đối với người thuộc loại lý luận nhưng kém thông minh, sẽ dễ dàng hơn khi quán sát tính vô thường của tâm (*citta*) với sự phân loại không quá đa dạng của chúng, ví dụ như là “tâm có dục vọng”, ... Để từ bỏ niềm tin vào sự thường còn đối với người thuộc loại lý luận nhưng thông minh, nhạy bén, sẽ dễ dàng hơn khi quán sát sự vắng mặt của cái

tôi — ngã (*anattā*) trong các tâm sở (*cetasika*) với sự phân loại rất chi tiết của chúng như tưởng, ấn tượng giác quan, ...; hoặc như trong năm triền cái ... (theo như kinh dạy).

Nhưng tâm và nội dung của tâm cũng có thể là cơ sở cho tham ái (không chỉ cho việc lý luận); trong khi đó thân và cảm giác cũng có thể là cơ sở để lý luận (chứ không chỉ riêng cho tham ái). Tuy nhiên, để chỉ ra điều nào trong số bốn nguyên nhân trên là điều kiện tốt hơn tương ứng cho tham muốn hay lý luận, thì sự khác biệt đã được làm rõ ở trên và cụm từ “nguyên nhân chính” được thêm vào để khẳng định những tuyên bố này.

71. Chế ngự tham lam và đau khổ ... (Chú giải Trung Bộ Kinh)

“Chế ngự tham lam và đau khổ” nghĩa là dùng một trong hai cách: Chế ngự các phẩm tính xấu bằng các phẩm tính tốt đối nghịch với nó (*tadaṅga-pahāna*), hoặc là bằng cách chế ngự một cách tạm thời (*vikkhambhana-pahāna*) trong các tầng thiền định (*jhāna*).

Bởi vì thuật ngữ tham lam có nghĩa bao gồm dục vọng (*kāmacchanda*), và thuật ngữ đau khổ bao hàm sân hận (*byāpāda*), do đó, lời dạy này của kinh là đề cập đến sự từ bỏ năm triền cái (*nīvaraṇa*), bằng cách gọi ra hai triền cái kiên cố nhất trong năm triền cái.

Đặc biệt, mục đích của đoạn kinh này là truyền đạt những điều sau: *Chế ngự tham lam* có nghĩa là từ bỏ sự mãn nguyện do các thoả mãn trên thân gây ra; từ bỏ các sự ham thích thuộc về thân; không còn bị lôi cuốn bởi vẻ đẹp cũng như niềm hạnh phúc hão huyền của thân xác. *Chế ngự đau khổ* có nghĩa là từ bỏ các bất toại nguyện gây ra do bởi những điều không may xảy ra với thân; từ bỏ sự bất mãn khi (liên tục) quán niệm thân; không còn lùi bước do bởi ghê tởm sự ô uế và đau khổ thực sự của thân.

Bằng cách này, sức mạnh và kỹ năng thiền tập của thiền sinh được thể hiện. Bởi vì đây chính là sức mạnh của thiền tập: Để đạt đến sự tự do thoát khỏi cả những thoả mãn và bất mãn¹⁸⁶; để làm chủ cả cái thích lẫn không thích¹⁸⁷ của con người; để không còn bị lôi cuốn bởi những điều không thực tế và cũng không bị cuốn vào sự rút lui khỏi thực tế. Thành tựu được tất cả những điều này chính là nhờ vào kỹ năng thiền tập.

72. Nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm (Chú giải Trung Bộ Kinh)

Với người không nhiệt tâm (trong nỗ lực hành thiền của mình), sự trì trệ ở bên trong sẽ trở thành chướng

¹⁸⁶ Những thuật ngữ này (trong tiếng Pāli: anurodha, virodha) cũng hàm ý: phe phái và phe đối lập, tán thành và lên án.

¹⁸⁷ Từ trong tiếng Pāli: rati, arati - quá háo hức và buồn chán, ham muốn và chán ghét.

ngại. Với người không tỉnh giác, họ sẽ bị nhầm lẫn giữa việc sử dụng các phương tiện đúng đắn và tránh sử dụng các phương tiện không đúng đắn. Với người có chánh niệm yếu ớt, họ sẽ không thể tránh khỏi việc không sử dụng các phương tiện đúng đắn trong khi lại sử dụng các phương tiện không đúng đắn. Vì những khiếm khuyết này, những người như vậy sẽ không thành công trong việc hành thiền của mình. Để thể hiện những phẩm chất mà nhờ đó thiền sinh có thể thành công, trong kinh đã dạy rằng: *Vị ấy sống nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm.*

73. Chánh niệm là phẩm tính làm hài hoà (Chú giải Trung Bộ Kinh)

Chánh niệm nên được duy trì mạnh mẽ ở khắp mọi nơi. Nó bảo vệ tâm chống lại trạo cử mà tâm có thể bị rơi vào, do bởi ảnh hưởng của các căn môn (*indriya*) có khuynh hướng giúp chống lại trạo cử như là tín, tấn và tuệ. Chánh niệm cũng bảo vệ chống lại sự mệt mỏi mà tâm có thể bị rơi vào, do bởi ảnh hưởng của căn môn có khuynh hướng giúp chống lại sự mệt mỏi — định. Vì vậy, chánh niệm được yêu cầu ở khắp mọi nơi,... như muối có trong mọi món ăn, như một vị quan thông thạo mọi công việc. Không có chánh niệm thì không có sự thúc đẩy hay kiểm chế tâm trí¹⁸⁸.

¹⁸⁸ Chánh niệm là một trong năm căn (*indriya*); bốn căn còn lại là: tín và tuệ, tấn và định. Mỗi cặp năng lực tinh thần này phải được cân bằng tốt để đạt được hiệu lực tối đa; nghĩa là không được có sự phát triển quá mức và phiến diện, cũng như không được lơ là và

74. Lượm lặt từ các chú giải về chánh niệm và tỉnh giác (Chú giải Kinh Tập, Tiểu Bộ Kinh)

Do bởi hai phẩm tính này giúp loại bỏ các chướng ngại và nuôi dưỡng sự phát triển thiền tập, nên chúng được coi là những người trợ giúp, và điều này luôn luôn xảy ra đối với mọi loại thiền sinh cũng như trong việc thực hành của mọi đề mục thiền.

Các chức năng của chánh niệm và tỉnh giác có tầm quan trọng như nhau.

Không có tiến trình tâm liên quan đến hay biết và hiểu biết nào mà lại không cần đến chức năng của chánh niệm.

Một cách ngắn gọn thì sự xao nhãng là do bởi thiếu chánh niệm.

Chánh niệm là sự chú ý không ngừng, mang lại sự kiên trì trong bất kỳ hoạt động nào.

Dưới tác động của công việc phát triển tâm như là một thói quen, các năng lực giác quan¹⁸⁹ đã được phát triển trở nên thấm đẫm với hương thơm của chánh

kém phát triển ở bất cứ một trong năm năng lực tinh thần này. Chánh niệm trông chừng các căn còn lại và đóng vai trò là yếu tố điều hòa.

¹⁸⁹ Bao gồm cả giác quan thứ sáu, suy nghĩ.

niệm và tỉnh giác.

4. Trích dẫn từ Kinh Điển Đại thừa

75. Nāgārjuna (Ngài Long Thọ)

Bốn nền tảng của chánh niệm đã được chứng minh một cách rõ ràng là con đường độc nhất mà chư Phật đã đi qua. Bảo vệ các Ngài trong mọi lúc! Sự cầu thả trong pháp hành Tứ niệm xứ sẽ khiến cho mọi nỗ lực trở nên vô ích, và chính sự kiên trì trong pháp hành Tứ niệm xứ mới được gọi là “định tâm” (*śamādhī*).

76. Āśvaghoṣa (Ngài Mã Minh)

Hãy giữ chánh niệm và tỉnh giác trong mọi hoạt động như ngồi, đứng, đi, nhìn ngó và nói năng.

Người đã thiết lập được chánh niệm, như là một người canh giữ ở các cánh cửa của tâm mình, sẽ không thể bị chế ngự bởi các dục vọng, giống như một thành phố được bảo vệ cẩn mật không thể bị kẻ thù xâm chiếm.

Sẽ không có dục vọng khởi lên bên trong người có chánh niệm về thân; vì vậy sẽ bảo vệ tâm mình trong mọi hoàn cảnh, giống như người vú nuôi bảo vệ trẻ sơ

sinh.

Người thiếu áo giáp chánh niệm sẽ thực sự giống như một tấm bia cho các dục vọng; cũng như một chiến binh trong trận chiến, người không có áo giáp phải hứng chịu những mũi tên của kẻ thù.

Tâm nếu không được bảo vệ bởi chánh niệm, thì thực sự hoàn toàn bất lực. Nó giống như một người mù đi trên mặt đất gồ ghề mà không có người hướng dẫn.

Con người bị thu hút bởi cái ác, và họ quay lưng lại với hạnh phúc đích thực của chính mình; họ chẳng cảm thấy sợ hãi đối với các nguy hiểm quá gần mình. Tất cả là do bởi thiếu chánh niệm.

Giới đức và tất cả những phẩm tính tốt đẹp khác vẫn tồn tại trong lãnh địa riêng của chính nó (như thể là bị cô lập); nhưng chánh niệm đi theo chúng như một đàn bò đuổi theo những con đi lạc (và tập hợp chúng lại).

Người mất đi chánh niệm là mất đi sự bất tử (*Nibbāna* — Niết-bàn). Nhưng người có chánh niệm về thân, thì lại nắm giữ được sự bất tử này trong tay.

Nếu không có chánh niệm, làm sao một người lại có thể nắm bắt được Giáo pháp cao thượng (để giải thoát)? Và người thiếu Giáo pháp cao thượng đó là đã bỏ lỡ mất con đường đúng đắn (chánh đạo).

Người đã bỏ lỡ chánh đạo, thì cũng bỏ lỡ mất sự bất tử. Người đã đánh mất dấu vết của sự bất tử thì không thể đạt được tự do giải thoát khỏi đau khổ.

Do đó, đúng là trong khi đi, biết “ta đang đi”; trong khi đứng, biết “ta đang đứng”, và như vậy thiền sinh luôn duy trì chánh niệm trong mọi lúc.

5. Trích dẫn từ tác phẩm của Ngài Tịch Thiên (Sāntideva)

Bản tóm tắt về tu tập tâm linh (trích dẫn từ Tập Học Luận - *Sikṣa-samuccaya*)

77. Từ Chương VI: Tự bảo vệ mình

Làm thế nào để một người tự bảo vệ mình?

Bằng cách trốn tránh những điều thấp kém.

Và điều này đạt được bằng cách nào?

Bằng cách trốn tránh sự lãng phí vô ích.

Và điều này có thể được thực hiện bằng cách nào?

Bằng cách chánh niệm liên tục,

(thiền sinh) sẽ đạt được (điều đó) trong sự mãnh liệt,
bởi lòng nhiệt thành cống hiến.

Và lòng nhiệt thành sẽ sinh khởi nếu người ấy biết
rằng,

Sự vĩ đại bắt nguồn từ chính sự tĩnh lặng tự bên trong
mình.

Kārika 7-8

Có mười hai cách áp dụng chánh niệm nhằm tránh những sự lãng phí vô ích (hoặc các nỗ lực vô ích):

1. Thiền sinh cần có chánh niệm cung kính các kết quả của việc giữ gìn và không vi phạm những lời dạy của Đức Như Lai.

2. Thiền sinh cần chánh niệm về việc duy trì thân ở trạng thái không chuyển động (nếu không có hoạt động nào cần được thực hiện).

3. Nhưng khi cần hoạt động, thiền sinh không nên phản ứng ngay lập tức, thay vào đó, thoát đầu thiền sinh nên duy trì trạng thái không chuyển động, do bởi sẽ cần có một mức độ chánh niệm mạnh mẽ hơn được sử dụng cho hành động sắp tới. Giữ các mong muốn của mình trong sự kiểm soát, thiền sinh hướng chánh niệm đến hành động một cách thận trọng và trọn vẹn¹⁹⁰.

4. Thiền sinh cần chánh niệm giữ cho cơ thể được kiểm soát, khi có bất kỳ sự xáo trộn nào ví như (các hoạt động) lễ hội hoặc nguy hiểm (rình rập).

5. Thiền sinh cần chánh niệm khi quán xét bốn tư thế (của thân).

6. Thiền sinh cần chánh niệm chú tâm quán sát liên tục sự vi tế trong các tư thế (của thân), để đề phòng những sai lệch trong các tư thế (của thân mình).

7. Trong khi nói chuyện, thiền sinh cần chánh niệm để không thực hiện các cử động tay, chân và đầu một cách quá mức và không phù hợp, hoặc không thay đổi nét mặt (một cách quá mức và không phù hợp), do

¹⁹⁰ Từ trong tiếng Pāli là *sarva-dhīra*. Cách dịch khác: “hoàn toàn quyết tâm” hay “toàn tâm toàn ý”.

quá vui mừng, quá kiêu ngạo, quá phấn khích, hay quá thiên vị, ...

8. Thiền sinh cần chánh niệm chỉ nói bằng giọng sao cho người nghe có thể hiểu được, không lớn tiếng quá; nếu không sẽ mắc lỗi bất lịch sự.

9. Nếu rơi vào hoàn cảnh khó khăn khi gặp phải những người ít học, thiền sinh nên chánh niệm rằng các suy nghĩ của chính mình vẫn có thể được chấp nhận và là dễ hiểu đối với tâm trí của người khác.

10. Thiền sinh cần chánh niệm rằng tâm như con voi nằm động dục, nên luôn phải cần được cột chặt vào cột trụ của sự định tĩnh ở bên trong.

11. Thiền sinh cần chánh niệm liên tục xem xét trạng thái của tâm mình trong từng khoảnh khắc.

12. Khi tụ tập nơi đông người, thiền sinh cần nhớ các quy tắc trên để duy trì chánh niệm, ngay cả khi điều đó có nghĩa là phải từ bỏ các hoạt động khác.

Bằng cách sử dụng chánh niệm như vậy, thiền sinh sẽ thành công trong việc tránh được những sự lãng phí vô ích (hoặc các nỗ lực vô ích). Và đó là, “chánh niệm đạt được trong sự mãnh liệt nhờ nhiệt thành cống hiến”. “Nhiệt thành cống hiến” có nghĩa là toàn tâm toàn ý với việc mình đang làm; trái ngược với sự tùy tiện, cẩu thả (trong khi mọi người làm công việc của mình).

Và lòng nhiệt thành này “sẽ sinh khởi nếu một người biết rằng, sự vĩ đại bắt nguồn từ chính sự tĩnh lặng tự bên trong mình”. Sự “tĩnh lặng” đó là gì? Đó là sự

định tĩnh được mô tả trong *Kinh Arya Sanghata*: “Sự định tĩnh không dao động này là gì? Đó là tâm an lạc, thân an lạc, các căn môn được kiểm soát không phóng dật; đó là tự do thoát khỏi dao động, khỏi phóng túng, khỏi trạo cử và tính không kiên định; (tâm) có được tính hòa nhã, tự chủ, có trách nhiệm, cư xử có văn hóa, bình tĩnh; tránh đám đông và hứng thú với việc độc cư; thân ẩn cư và tâm không phóng dật; tâm hướng về cuộc sống nơi rừng núi; tiết kiệm, kiểm soát tư thế; biết đúng thời điểm, đúng cơ hội, đúng biện pháp và duy trì sự giải thoát ở trong tâm; dễ hỗ trợ, dễ thỏa mãn, ...”

Và “sự vĩ đại bắt nguồn từ chính sự tĩnh lặng tự bên trong mình” là gì? Đó là khả năng tạo ra sự hiểu biết về mọi thứ như chúng thực sự là. Vì vậy, bậc Đại Thánh (Đức Phật) đã dạy rằng: “*Người có định tâm hiểu biết các pháp (vạn vật) như chúng thực sự là.*”¹⁹¹

Nên biết thêm rằng, thông qua “sự vĩ đại bắt nguồn từ chính sự tĩnh lặng tự bên trong mình”, một người có thể bảo đảm, cho chính mình và cho những người khác, thoát khỏi vô số đau khổ, chẳng hạn như sự tái sinh trở lại trong các cõi giới đau khổ; rằng một người có thể mang lại cho chính mình và những người khác, niềm hạnh phúc vô lượng, thế tục cũng như siêu thế; và rằng, cuối cùng, người ấy có thể đạt đến Bờ Bên kia (Niết-bàn — *Nibbāna*). Biết được điều này, người

¹⁹¹ Trong Kinh điển Pāli, lời dạy này xuất hiện ở Tương Ưng Bộ Kinh (Saṃyutta-Nikāya), XXII, 5.

ấy nên trau dồi một tinh thần khao khát sự tĩnh lặng tự bên trong đó.

Giống như người đang bị mắc kẹt trong một ngôi nhà cháy mong có nước mát, sự mãnh liệt và nhiệt thành thiết tha tu tập (giới, định, tuệ) của vị ấy được thấm đẫm với lòng khát khao mạnh mẽ. Nhờ vào sự nhiệt tâm đó, chánh niệm sẽ được thiết lập vững chắc; và chánh niệm vững vàng sẽ giúp (vị ấy) tránh được những điều vô ích. Người tránh được những điều vô ích thì ở bên trong người ấy sẽ không sinh khởi những điều vô ích, thấp kém và không lợi ích.

Vì vậy, người muốn tự bảo vệ mình, cần đi đến tận gốc rễ (của sự bảo vệ) là chánh niệm, và cần liên tục duy trì chánh niệm.

78. Trích dẫn từ Kinh Arya-Ratnamegha Sutra

Vạn pháp đều có tâm đi liền ngay trước đó¹⁹². Biết tâm thì biết được tất cả.

Tâm quay cuồng như một ngọn lửa vung vẩy; tâm dao động như sóng; tâm cháy nóng như lửa rừng; tâm trào dâng như thác lũ. Người xem xét kỹ lưỡng được điều này, thì vị ấy sẽ sống với chánh niệm được hướng dẫn kỹ càng từ bên trong tâm mình. Vị ấy sẽ không bị khuất phục trước quyền năng của tâm trí, mà sẽ làm

¹⁹² Cittapūrvāṅgamāśca sarva dharmāḥ: Tham khảo Kinh Pháp Cú (Dhammapada), phẩm 1: Manopubbaṅgamā Dhammā.

chủ tâm trí. Nếu làm chủ được tâm trí thì vạn pháp được làm chủ.

79. Tránh khỏi sự mất tập trung (vào đề mục thiền)

Do không có tỉnh giác và thiếu chánh niệm, tâm trở nên không ổn định. Bởi vì, nó cho phép chính nó chuyển hướng khỏi mục tiêu (đề mục thiền). Nhưng nếu tránh được sự bận tâm quá mức đối với các hoạt động ở bên ngoài, nhờ vào sự trợ giúp của chánh niệm và tỉnh giác, thì tâm có thể kiên định bám vào một đối tượng duy nhất bao lâu tùy ý.

80. Tự bảo vệ

Kinh Arya-Sagaramatī Sutra. Còn có một quy tắc khác có thể được coi là mẫu mực của Đại thừa: “Bằng cách cẩn thận tránh cho bản thân mình bị vấp ngã, vì ấy sẽ bảo vệ tất cả mọi chúng sinh.¹⁹³”

Bodhisattva-Pratimokṣa. Nay hỡi Sāriputra, nếu một người muốn bảo vệ người khác, thì người đó nên bảo vệ chính mình.

¹⁹³ Aparo eko dharmo mahāyāna-saṃgrahāya saṃvartate; svaskhalitapratyavekṣaṇatāya sarvasattvānurakṣe'ti.

Từ Chương XIII: Các nền tảng của chánh niệm

81. Pháp hành Tứ niệm xứ liên quan đến thân

Với một cái tâm đã trở nên mềm mại, dễ uốn nắn (bằng các thực hành chuẩn bị được mô tả trong các chương trước của *Tập Học Luận*), thiền sinh nên bắt đầu thực hành Tứ niệm xứ. Ở đây, pháp hành Tứ niệm xứ liên quan đến thân đã được trình bày trong pháp quán thân bất tịnh.

Điều này đã được nói trong *Kinh Phúng Tụng*: “Lại còn nữa, này hỡi thiện nam tử, Bồ-tát hướng chánh niệm của vị ấy về thân như sau: ‘Thân này chẳng qua chỉ là một tập hợp của bàn chân, ngón chân, cẳng chân, ngực, hông, bụng, rốn, cột sống, tim, xương sườn, bàn tay, cánh tay, vai, cổ, hàm, trán, đầu và hộp sọ. Nó được tạo ra bởi tiến trình Nghiệp (*karma-bhava-kāraṇa*; tức là Ái dục), và nó đã trở thành nơi trú ngụ của hàng trăm ngàn uế nhiễm, ham muốn và tưởng tượng khác nhau.

Thân này không đến từ quá khứ và sẽ không đi vào tương lai. Nó không hiện hữu trong quá khứ hay tương lai, ngoại trừ (tồn tại chỉ) trong những sự tưởng tượng không thật và sai lầm. Nó không có một thực thể (vốn có) đang hoạt động và cảm nhận¹⁹⁴;

¹⁹⁴ *Kāraṇa-vedaka-rahito*: Cụm từ này xuất hiện rất thường xuyên trong văn học chú giải Pāli, ví dụ như trong Chú giải Kinh

phần đầu, phần giữa, cũng như phần cuối của nó đều không có gốc rễ vững chắc ở bất cứ nơi đâu; nó không phải là chủ, nó không phải là của tôi, và bản thân nó không có tài sản gì. Với những cái tên quy ước ngẫu nhiên, nó được gọi là: cơ thể, khung cơ thể, 'kho báu', 'vật chứa', 'xác chết',... Thân thể này không có cốt lõi, được tạo ra bởi máu của người mẹ và tinh dịch của người cha; nó có bản chất ô uế, thối rữa và hôi hám; nó bị khó chịu do bởi sự xâm nhập của những tên trộm như tham, sân, si, sợ hãi và tuyệt vọng; nó liên tục bị phơi bày trước sự đổ sập và sụp đổ, suy tàn, tan rã và hủy diệt; và nó là nơi sản sinh ra hàng trăm ngàn bệnh tật khác nhau."

82. Pháp hành Tứ niệm xứ liên quan đến thọ

Kinh *Arya-Ratnacūḍa Sūtra* (*Bảo Kế Kinh*) có dạy rằng:

"Khi Bồ-tát thực hành quán thọ trên các cảm thọ, vị ấy khởi lên một lòng đại bi đối với những chúng sinh bám chấp vào hạnh phúc của các cảm thọ. Và vị ấy học hỏi một các kỹ lưỡng để hiểu được rằng: 'Hạnh phúc nằm ở nơi không có cảm thọ'¹⁹⁵. Vị ấy thực hành

Satipaṭṭhāna và Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo). Bằng cụm từ này, các quan điểm suy đoán, vốn cho rằng có một cái tôi giả định (ātma) là một phần chủ động hoặc thụ động (tiếp nhận) trong các hoạt động đời sống, bị bác bỏ.

¹⁹⁵ Đây có lẽ là đề cập đến những đoạn trong Kinh điển Pāli như Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikāya), tập. IV, trang 414. Những Câu Nói Tăng Dần, bộ 10, Phẩm 34), trong đó Ngài Sāriputta dạy rằng: "Niết-bàn là hạnh phúc", và khi được hỏi về lời dạy này, Ngài trả lời: "Hạnh phúc nằm ở nơi không có cảm thọ."

quán xét cảm thọ trên các cảm thọ, với mục đích (giúp đỡ) tất cả chúng sinh từ bỏ (dính mắc vào) cảm thọ. Để (hiện thực) sự chấm dứt cảm thọ trong chúng sinh, vị ấy mặc vào cái áo giáp của mình; nhưng đối với chính mình, vị ấy không cố gắng theo đuổi sự chấm dứt của cảm thọ¹⁹⁶.

Bất kỳ cảm thọ nào của vị ấy đều được lan tỏa bởi một lòng trắc ẩn sâu sắc. Khi kinh nghiệm một cảm thọ dễ chịu, vị ấy khởi lòng bi mẫn sâu sắc đối với những chúng sinh có tính cách rất dễ ham muốn, và chính vị ấy từ bỏ khuynh hướng ham muốn¹⁹⁷. Khi kinh nghiệm một cảm giác khó chịu, vị ấy khởi lòng bi mẫn sâu sắc đối với những chúng sinh có tính cách rất dễ sân hận, và chính vị ấy từ bỏ khuynh hướng sân hận. Khi kinh nghiệm một cảm giác trung tính, vị ấy khởi lòng bi mẫn sâu sắc đối với những chúng sinh có tính cách rất dễ si mê, và bản thân vị ấy từ bỏ khuynh hướng si mê.

Vị ấy không bị cảm thọ thích thú lôi cuốn, mà nỗ lực đoạn trừ ái dục. Vị ấy không bị đẩy đuổi bởi một cảm giác khó chịu, nhưng cố gắng để loại bỏ sự ghê tởm. Vị ấy không bị một cảm giác trung tính bỏ rơi trong vô minh, mà cố gắng đoạn trừ vô minh.

¹⁹⁶ Ở đây chúng ta thấy có sự sai lệch so với học thuyết của Phật giáo Nguyên thủy.

¹⁹⁷ Rāga-cariteśu: Tham khảo đoạn trích 70, “đặc tính bị uốn cong bởi tham ái” (taṇhā-carita).

Đối với bất cứ cảm thọ nào vị ấy kinh nghiệm, vị ấy hay biết rằng nó là thoáng qua; là khổ; là vô ngã. Vị ấy cảm thấy lạc thọ là thoáng qua; khổ thọ giống như một cái gai; xả thọ là yên bình.¹⁹⁸ Như vậy, thực sự là những gì dễ chịu chỉ là thoáng qua; những gì khó chịu cũng (mang bản chất thoáng qua) như những gì là dễ chịu, và những gì là trung tính không có bản ngã.”

83. Pháp hành Tứ niệm xứ liên quan đến tâm

Kinh *Arya-Ratnakuta Sutra (Bảo Tích Kinh)* có dạy rằng: “Vị ấy quán xét tâm mình như sau: Có phải đó là tâm tham, sân, hay si không¹⁹⁹? Nó là tâm suy nghĩ về quá khứ, tương lai hay hiện tại? Những gì trong quá khứ thì đã trôi qua; tương lai thì chưa đến; tâm ở hiện tại lại đang không có sự ổn định. Nay hỡi Kasyapa, tâm không thể được tìm thấy ở bên trong, ở bên ngoài, cũng như ở khoảng giữa (của bên trong và bên ngoài). Nay hỡi Kasyapa, tâm không có hình dạng (vô tướng), không nhìn thấy được, không sờ mó được, không thể tưởng tượng được, không chỗ dựa, không chỗ trú ẩn, ...

¹⁹⁸ Đoạn kệ sau đây được trích từ Tương Ưng Bộ Kinh (XXXVI, 5) trong Kinh điển Pāli:

“Ai xem lạc thú là đau đớn, và đau đớn thì lại như gai nhọn;
Và lại có cả trạng thái trung lập hòa bình thoáng qua—
Vị tu sĩ có đôi mắt trong sáng như vậy là đã nhìn thấu được cảm thọ...

Và sau khi đã thấu suốt điều đó, ngay trong cuộc đời này
Vị ấy sẽ thoát khỏi lậu hoặc, khỏi mọi vết nhơ không.”

Xem thêm các khổ thơ trong Đoạn trích 50.

¹⁹⁹ Tham khảo pháp Quán tâm ở trong kinh.

Này hỡi Kasyapa, tâm giống như ảo giác đánh lừa của một ảo thuật gia; nó sinh khởi (hoặc tái sinh - *upapatti*) dưới nhiều hình thức, thông qua các suy nghĩ, tưởng tượng không phù hợp với những gì thực tế xảy ra. Này hỡi Kasyapa, tâm giống như dòng chảy của một con sông, không bao giờ đứng yên: Xuất hiện, vỡ vụn, rồi biến mất. Tâm giống như ánh sáng của ngọn đèn, luôn cháy sáng bởi nguyên nhân (nhân) và điều kiện (duyên). Tâm giống như một tia chớp, (chỉ tồn tại) trong một khoảnh khắc, chấm dứt, và không kéo dài. Tâm giống như một không gian, bị ô nhiễm bởi những bất tịnh ngẫu nhiên...²⁰⁰ Tâm giống như một người bạn xấu, bởi vì nó mang đến đủ loại đau khổ.

Này hỡi Kasyapa, tâm giống như một miếng mồi cho cá: Với một vẻ bên ngoài dễ chịu, nhưng lại gây đau đớn; nó giống như những con ruồi xanh, coi những gì không trong sạch là thanh tịnh. Tâm giống như một kẻ thù gây ra nhiều phiền não. Tâm giống như một con ma-cà-rỗng hút đi sinh lực của một người và luôn tìm cách để tiếp cận (người đó). Tâm giống như một tên trộm, đánh cắp đi những tâm tính tốt của một người.”

²⁰⁰ Gantukaih kleśair upaklīsyate: Trong tiếng Pāli là “Pabhassaram idam bhikkhave cittaṃ, tañca kho āgantukehi upakkilesehi upakkilittam”, “Tâm sáng ngời, này hỡi các Tỳ-khưu, nhưng lại bị ô nhiễm bởi những bất tịnh ngẫu nhiên” (Tăng Chi Bộ Kinh - *Anguttara Nikāya*, I).

84. Pháp hành Tứ niệm xứ liên quan đến các nhân tố của sự hiện hữu²⁰¹

Kinh *Arya-Ratnacūḍa Sūtra* (*Bảo Kế Kinh*) có dạy rằng: “Một vị Bồ-tát quán xét các nhân tố của sự hiện hữu trong các nhân tố của sự hiện hữu. Vị ấy quán xét như sau: Chỉ có các nhân tố của sự hiện hữu sinh khởi trong tiến trình của sự sinh khởi; chỉ có các nhân tố của sự hiện hữu là ngừng lại trong tiến trình của sự ngừng lại²⁰². Nhưng ở bên trong chúng (các nhân tố của sự hiện hữu này) lại không có bất kỳ một bản ngã nào, không có bất kỳ một chúng sinh thường còn, không có linh hồn, sinh vật, hay một con người nào, không có một nguyên tắc bất tử nào của con người (*puruṣa*), không có một cá tính, không có một con người nào (dù nó thể hiện ra ngoài như một thực thể giống hệt) sinh ra, già đi, chết và tái sinh²⁰³. Bản chất của các nhân tố của sự hiện hữu này là chúng xuất hiện nếu được tạo ra (bởi các nhân và duyên thích hợp); nếu chúng không được tạo ra (bởi nhân và duyên) như vậy thì chúng sẽ không xuất hiện. Chúng

²⁰¹ Dharma-smṛtyupasthāna: Ở đây, như bối cảnh cho thấy, thuật ngữ Pháp (Pāli: dhamma) không mang nghĩa là các “đối tượng tâm trí” (như được dịch trong các đoạn kinh Pāli của tuyển tập này), mà nó mang nghĩa là các nhân tố, hay thành phần, của mọi sự tồn tại, là những thứ bị điều kiện hoá và không có một bản ngã hay bất kỳ hình thức của một thực thể nào trong đó.

²⁰² Dharmā ev’otpadyamānā utpadyante: dharmā eva nirujjhamānā nirujjhyanti. Điều này một lần nữa có sự tương đồng trong tiếng Pāli khi cách diễn đạt tương tự được áp dụng cho thuật ngữ dukkha — “khổ”: Dukkham eva uppajjamānaṃ uppajjati: dukkham eva nirujjhamānaṃ nirujjhyanti’ (SN 12:15).

²⁰³ Trình tự các thuật ngữ giống nhau xảy ra thường xuyên trong văn học chú giải kinh điển Pāli.

được tạo ra theo cách nào thì chúng sẽ xuất hiện theo đúng cách đó: Là có ích, là vô ích hoặc không bị xáo trộn (các tiến trình của tâm)²⁰⁴. Tuy nhiên, không có ‘người sản xuất’ (hay người tạo ra), cũng như không có bất kỳ nhân tố của sự tồn tại nào được tạo ra mà không có các nhân (thích hợp).”

Trong bản kinh này cũng có dạy rằng: “Ngay cả khi một vị Bồ-tát quán xét các nhân tố của sự hiện hữu mà không có một cảm nhận sâu sắc về chúng, thì vị ấy cũng không từ bỏ nhớ tưởng về một sự giác ngộ thông suốt.”

Lối vào đời sống giác ngộ (trích dẫn từ Bồ Tát Hạnh – *Bodhicaryāvatāra*)

85. Người muốn tu tập, cần cẩn thận giữ gìn tâm của mình

Người muốn tu tập²⁰⁵, cần cẩn thận canh giữ tâm của mình; vị ấy không thể tu tập, nếu cái tâm hay thay đổi

²⁰⁴ Kuśalā vā akuśalā vā ānījyā; Thuật ngữ này đề cập đến ý thức trong thức thiền. Trong kinh điển Pāli, cách phân chia ba phần tương tự được áp dụng cho thuật ngữ saṅkhāra (sự hình thành nghiệp, hay ý nghiệp), trong công thức Duyên khởi (paṭiccasamuppāda).

²⁰⁵ Śikṣāni (số nhiều); ba sự rèn luyện, ba học giới (Pāli: sikkhā) về giới, định và trí tuệ.

(của vị ấy) không được canh giữ. (V, 1)

Những con voi chưa được thuần hóa trong thời kỳ động dục không gây ra nhiều tác hại bằng những tác hại được tạo ra bởi một tâm trí không tiết chế (và từng trải qua) ở trong địa ngục Avici (tầng thấp nhất của địa ngục) và các cảnh giới đau khổ khác. (V, 2)

Nhưng nếu cái tâm đó, con voi ngỗ ngược, đã hoàn toàn bị tiết chế bởi sợi dây thừng của chánh niệm, thì mọi nguy hiểm đã chấm dứt cũng như mọi điều tốt đẹp đã đến. (V, 3)

Người đi tìm Chân lý (Đức Phật) đã tuyên bố rằng tất cả mọi nguy hiểm và sợ hãi, và vô lượng đau khổ (của sự hiện hữu, tồn tại) chỉ sinh khởi từ tâm. (V, 6)

Tôi có thể mang những con cá và các sinh vật khác đi đâu để cứu chúng khỏi bị giết nhỉ? Tuy nhiên, nếu sự tiết chế trong suy nghĩ (để không sát sinh và không thực hiện các hành động bất thiện khác) đã được hình thành, thì nó sẽ tạo nên sự toàn hảo trong việc tuân giữ giới luật (*śīla-pāramitā*). (V, 11)

Tôi có thể giết bao nhiêu kẻ ác đây? Số lượng kẻ ác là vô hạn như bầu trời. Nhưng nếu các suy nghĩ sân hận đã bị làm cho tiêu tan, thì mọi kẻ thù cũng đều bị làm cho tiêu tan. (V, 12)

Làm sao có thể tìm đủ da để che phủ toàn bộ trái đất

này²⁰⁶? Tuy nhiên, chỉ cần lượng da của một đôi dép cũng đã che phủ được cả trái đất. (V, 13)

(Cũng tương tự như vậy:) Không thể canh chừng mọi thứ xảy ra ở bên ngoài được²⁰⁷. Nhưng nếu canh giữ được tâm trí của chính mình, thì tôi nào cần sự bảo vệ nào khác nữa? (V, 14)

Vô ích làm sao cho những ai đang lang thang trong các cảnh giới²⁰⁸, muốn diệt khổ và đạt đến hạnh phúc nhưng lại không phát triển cái tâm ẩn giấu này — là bản chất của Pháp²⁰⁹. (V, 17)

Vì vậy, tôi cần đảm bảo rằng tâm tôi trở nên vững chắc và được canh giữ cẩn thận. Nếu lơ là trong việc canh giữ cái tâm này, thì tất cả những việc tuân giữ khác phỏng có ích lợi gì cho tôi? (V, 18)

Như một người bị thương sẽ cẩn thận bảo vệ vết thương của mình giữa một đám đông bị kích động, cũng như thế, giữa những con người bất thiện, phải luôn bảo vệ tâm mình, giống như một vết thương ở trong tâm. (V, 19)

²⁰⁶ Như là một sự bảo vệ chống lại gai nhọn, v.v.

²⁰⁷ Nghĩa là, bằng cách thực hiện các biện pháp bên ngoài như tiêu diệt tất cả kẻ thù, hoặc là phủ lên toàn bộ trái đất một tấm thảm bảo vệ.

²⁰⁸ Nghĩa đen: Xoay tròn trên bầu trời (giống như một miếng bông gòn — một lối ví von thường thấy trong văn học Ấn Độ).

²⁰⁹ Hoặc là “tổng thể của sự vật” — dharma-sarvasvam.

Chấp tay, tôi cung kính đánh lễ những ai sẵn lòng canh giữ tâm mình. Nguyên cho các vị ấy, cùng với tất cả sức mạnh của mình, duy trì chánh niệm và tỉnh giác! (V, 23)

Như một người đàn ông yếu ớt do bởi bệnh tật, không thích hợp cho bất kỳ công việc nào, tâm trí cũng sẽ không hiệu quả trong bất kỳ hoạt động nào nếu hai phẩm tính đó (chánh niệm và tỉnh giác) yếu kém. (V, 24)

Tâm không tỉnh giác giống như cái bình thủng nhiều lỗ; không thể giữ lại được trong trí nhớ những gì đã học, đã suy nghĩ hay nghiên ngẫm. (V, 25)

Nhiều người có học thức, cũng như có niềm tin và tinh tấn, nhưng lại bị nhiễm ô bởi các ác pháp, là do lỗi thiếu quán niệm. (V, 26)

Những ai bị tên trộm “thiếu quán niệm” cướp đi chánh niệm, sẽ có một số phận bất hạnh, ngay cả khi họ đã tích lũy nhiều công đức. (V, 27)

Vì vậy, đừng bao giờ cho phép chánh niệm đi ra khỏi cánh cửa của tâm; và nếu chánh niệm đã rời đi, thì nó nên được phục hồi lại ở ngay tại đó, luôn khắc ghi những khốn khổ trong các cảnh giới địa ngục. (V, 29)

Nếu chánh niệm đứng canh giữ ở cánh cửa của tâm, thì tỉnh giác cũng sẽ tham gia, sẽ đến cùng và sẽ không

bao giờ rời đi. (V, 33)

“Tư thế cơ thể của tôi hẳn là như thế này, như thế kia”; như vậy, khi đã quyết định làm một điều gì đó rồi thì thỉnh thoảng vị ấy nên xác định vị trí, tư thế thân của mình²¹⁰. (V, 39)

Sau khi đã cân nhắc và đã bắt đầu thực hiện một việc nào đó, vị ấy trước hết cần hoàn thành việc đã chọn với sự nhất tâm và không nghĩ đến bất cứ điều gì khác (cho đến khi việc đó được hoàn thành). (V, 43)

Bằng cách đó, mọi thứ sẽ được thực hiện tốt; nhưng trong những trường hợp ngược lại thì cả hai (hoạt động)²¹¹ sẽ trở nên vô ích, và phiền não do thiếu tỉnh giác sẽ gia tăng. (V, 44)

Muốn cử động hay nói năng, trước tiên vị ấy cần suy xét trong tâm, rồi hành động với sự khéo léo và nghị lực. (V, 47)

Nhưng khi nhận biết rằng tâm trí bị lung lay bởi một sự hấp dẫn hay ghê tởm nào đó, vị ấy không nên hành động hay nói năng, mà hãy giống như một khúc gỗ. (V, 48)

²¹⁰ Xem trong Đoạn trích 77, cách áp dụng thứ sáu trong mười hai cách áp dụng của chánh niệm.

²¹¹ Nghĩa là, hoạt động sinh khởi lúc ban đầu đã bắt đầu và nó đã làm gián đoạn hoạt động trước đó.

Tương tự như vậy, nếu (nhận biết rằng) tâm (mình đang) tự phụ, nhạo báng, kiêu ngạo, mỉa mai, không thành thật, dối trá, có khuynh hướng tự khen mình, đổ lỗi, coi thường hoặc lãng mạ người khác, hoặc thích gây gổ, thì vị ấy cần (tĩnh lặng) giống như một khúc gỗ. (V, 49-50)

Vị ấy nên nghĩ rằng: ‘Tâm ta hằng mong lợi lộc, danh vọng và tiếng tăm, được nhiều người kính lễ, cho nên ta sẽ (tĩnh lặng) như khúc gỗ.’ (V, 51)

Nếu vị ấy nhận thấy rằng tâm trí bị ô nhiễm bởi những đam mê hoặc ý định theo đuổi những mục tiêu vô ích, thì như một người dừng cảm, vị ấy cần kiểm chế nó một cách mạnh mẽ bằng các biện pháp đối phó thích hợp — và cần phải luôn luôn làm điều này. (V, 54)

Với sự cung kính, tôi sẽ học (Giáo pháp): Nếu chỉ thuần túy nghiên cứu chữ nghĩa thì phỏng có ích gì? Liệu rằng người bệnh có thể tự chữa bệnh cho mình bằng cách chỉ đơn thuần đọc đơn thuốc không? (V, 109)

Chỉ sau khi xem xét mọi hoàn cảnh và khả năng của mình, vị ấy mới bắt đầu (hoặc không bắt đầu) một công việc nào đó; bởi vì, thà không làm còn hơn là đã bắt đầu và rồi lại bỏ cuộc.

Ở một kiếp sống khác, thói quen (không tốt) đó có thể

tiếp tục xảy ra; và do bởi (hành động) lỗi lầm đó mà đau khổ sẽ gia tăng. Hơn nữa, việc (mà vị ấy đã bắt đầu) vẫn chưa được hoàn thành, trong khi thời gian để khởi đầu công việc thì đã bị đánh mất. (VII, 47-48)

Hãy coi chừng những cú đánh nhắm vào bản thân mình do bởi các đam mê, và hãy đáp trả lại những cú đánh đó một cách mạnh mẽ như thể đang đấu kiếm với một kẻ thù thiện nghệ.

Trong một trận chiến như vậy, nếu làm rơi thanh kiếm, vị ấy sẽ vô cùng sợ hãi và nhanh chóng nhặt lại (thanh kiếm). Tương tự như vậy, nếu thanh kiếm chánh niệm đã bị đánh rơi, vị ấy cần nhặt nó lên, tự nhắc nhở mình về những cảnh giới của khổ đau. (VII, 67-68)

Như người khiêng một cái bình đựng đầy dầu và đang bị nhiều người cầm gươm đuổi theo sau, bởi vì sợ bị giết chết, vị ấy sẽ đề phòng vấp ngã, vị ấy cần hành động cẩn thận, gìn giữ.²¹² (VII, 70)

Vị ấy cần tìm bạn đồng hành hoặc làm công việc của mình với quan điểm như thế này: “Thói quen của chánh niệm sẽ xảy ra như thế nào trong những tình huống này?” (VII, 73)

Luôn nhắc nhớ lời dạy (cuối cùng của Đức Phật) về

²¹² Tham khảo Đoạn trích 62, 80.

chánh niệm, hãy khiến bản thân mình phản ứng nhanh đến mức vị ấy luôn luôn sẵn sàng trước khi tình huống phát sinh. (VII, 74)

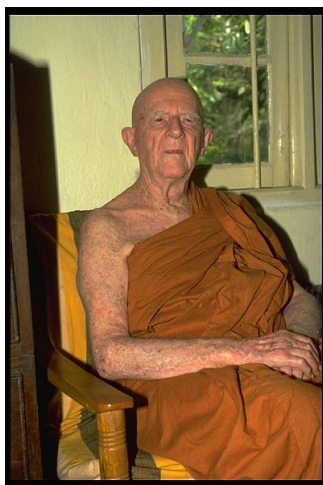
Do đó, có đủ các phương cách trong thế giới này! Luôn nhắc nhớ lời dạy (cuối cùng của Bạc Đạo sư) về chánh niệm, vị ấy sẽ theo bậc trí tuệ và đoạn trừ mọi loại hôn trầm.

Do đó, để đánh bại mọi chương ngại, vị ấy sẽ thực hành định tâm, kéo tâm ra khỏi những con đường sai lầm và liên tục buộc tâm mình vào đối tượng của chính nó. (VIII, 185-186)

Nếu có người như tôi, chưa được tự do thoát khỏi phiền não, mà lại đề nghị giải thoát chúng sinh khắp mười phương (không gian) khỏi mọi nhiễm ô, thì đó chẳng khác nào lời nói của người điên, không biết giới hạn của mình. Do đó, không ngoảnh lại, tôi sẽ luôn chiến đấu với phiền não. (IV, 41-42)

Vì vậy, với quyết tâm, tôi sẽ nỗ lực tuân theo Giáo pháp như đã được tuyên bố. Làm cách nào một người có thể phục hồi sức khỏe nhờ vào một loại thuốc hữu hiệu, nếu vị ấy cứ phớt lờ lời khuyên của thầy thuốc? (IV, 48)

Đôi nét về tác giả - Đại trưởng lão Thiền sư Nyanaponika



Đại trưởng lão Thiền sư Nyanaponika (1901 — 1994) sinh trưởng ở Đức, trở thành tu sĩ Phật giáo tại Sri Lanka vào năm 1936, và sống hết cuộc đời của Ngài ở đó. Được rộng rãi biết đến như là một trong những nhà diễn giải hàng đầu của Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*) đương đại, Ngài là tác giả của nhiều cuốn sách và bản dịch trong hai ngôn ngữ tiếng Anh

và tiếng Đức.

Tham khảo tiểu sử đầy đủ của thiền sư tại đường dẫn này: <https://quangduc.com/a70603/thien-su-nyanaponika-thera-nha-xuat-ban-tac-gia-bac-thay-cua-nhieu-nha-lanh-dao-pg-phuong-tay>

V.01.15