

GIỚI THIỆU

PHÁP HÀNH TỨ NIỆM XỨ

| | |
|---|----|
| Lời dẫn nhập..... | 3 |
| 1. Tứ Niệm Xứ là gì? | 3 |
| 2. Lợi ích khi thực hành Tứ Niệm Xứ | 6 |
| 3. Hướng dẫn thực hành Tứ Niệm Xứ | 9 |
| 3.1. NIỆM THÂN (QUÁN THÂN NƠI THÂN)..... | 9 |
| GIỚI THIỆU CHUNG | 9 |
| HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH..... | 10 |
| 3.2. NIỆM THỌ (QUÁN THỌ NƠI THỌ) | 19 |
| GIỚI THIỆU CHUNG | 19 |
| HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH..... | 20 |
| 3.3. NIỆM TÂM (QUÁN TÂM NƠI TÂM) | 26 |
| GIỚI THIỆU CHUNG | 26 |
| HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH..... | 26 |
| 3.4. NIỆM PHÁP (QUÁN PHÁP NƠI PHÁP) | 30 |
| GIỚI THIỆU CHUNG | 30 |
| HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH..... | 30 |
| 3.5. Tổng kết các đề mục thực hành Tứ Niệm Xứ | 37 |
| NIỆM THÂN..... | 37 |
| NIỆM THỌ..... | 37 |
| NIỆM TÂM..... | 38 |

| | |
|--|----|
| NIỆM PHÁP | 38 |
| 4. Những lưu ý khi thực hành Tứ niệm xứ | 39 |
| 5. Phân biệt Tứ Niệm Xứ với Vipassana và các phương pháp tu tập Thiền Định | 40 |
| Kết luận..... | 44 |
| Một số lưu ý với bạn đọc | 45 |
| Phụ lục | 47 |
| Một số câu hỏi liên quan | 47 |
| Một số bài Pháp về Tứ Niệm Xứ của Thiền sư Nguyên Tuệ | 51 |
| CON ĐƯỜNG ĐỘC NHẤT - BỐN NIỆM XỨ..... | 51 |
| NIỆM HƠI THỞ VÀO, HƠI THỞ RA..... | 53 |
| CHỈ VÀ QUÁN..... | 59 |
| BA TRỤ CỘT CỦA PHÁP HÀNH | 62 |
| TRÍ TUỆ PHÁT SINH KHI HÀNH TỨ NIỆM XỨ | 66 |
| RÈN LUYỆN TRÍ NHỚ CHÁNH..... | 69 |

Lời dẫn nhập

Hiện nay, ngày càng có nhiều người tìm đến học và thực hành Tứ Niệm Xứ, một phương pháp tu tập mà chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã khám phá và truyền dạy lại. Tuy nhiên, không phải ai cũng có hiểu biết đầy đủ, chính xác và thấu đáo về pháp tu đặc biệt, có một không hai này. Hiểu đúng là yếu tố tiên quyết, tối quan trọng để đưa đến thực hành đúng, từ đó mới gặt hái được kết quả, thành tựu mục đích của sự tu học là chấm dứt khổ đau, phiền não, kinh nghiệm được an lạc, tự do, giải thoát.

Trong tài liệu này sẽ giới thiệu khái quát về pháp tu Tứ Niệm Xứ giúp bạn đọc bước đầu hiểu đúng, đủ và thực hành được theo lời dạy gốc của Đức Phật.

1. Tứ Niệm Xứ là gì?

Tứ Niệm Xứ được nhiều người biết đến là một trong những pháp môn tu tập của Phật giáo, do chính Đức Phật khám phá và truyền dạy. Hiện nay, có hai cách hiểu phổ biến nhất về khái niệm này:

- Theo Phật giáo đại thừa: Tứ là bốn, Niệm là hằng nhớ nghĩ, Xứ là nơi chốn. Vậy Tứ Niệm Xứ được hiểu là 4 nền tảng cốt lõi của Đạo Đức mà những người học Phật cần phải chú ý coi trọng, để tâm và ghi nhớ, quan sát, đó là: Quán thân bất tịnh; Quán Thọ thị khổ; Quán Tâm vô thường; Quán Pháp vô ngã. (Nguồn: <https://anvientv.com.vn/tu-niem-xu-la-gi>)
- Theo Phật giáo Nguyên thủy: Tứ Niệm Xứ là một thuật ngữ Phật giáo quan trọng, có nghĩa là sự thiết lập, xây dựng chánh niệm tỉnh giác hay chánh niệm hiện tiền, hoặc cũng có thể hiểu là các nền tảng của chánh niệm. Phương pháp này nhằm giúp cho hành giả đạt đến sự giác ngộ viên mãn và tâm tĩnh thức. Việc thực hành tập trung 4 đối tượng: Thân hay còn hiểu là cơ thể, Thọ hay còn hiểu là cảm giác, Tâm và Pháp tức là các nguyên tắc hay phạm trù chính trong giáo lý của Đức Phật (Nguồn: Wikipedia).

Ngoài ra, có rất nhiều người đồng nhất khái niệm Tứ Niệm Xứ với Thiền Tứ Niệm Xứ. Vậy hiểu thế nào cho đúng các khái niệm này?

Trước hết, cần làm rõ khái niệm “Thiền”. Khi nói đến Thiền, nhiều người liền hoang mang vì có cả rừng Thiền như: Thiền Chánh niệm, Thiền rải tâm từ, Thiền năng lượng, Thiền luân xa, Thiền Yoga, Thiền Vipassana... Tuy nhiên, khi đề cập đến Thiền do Đức Phật truyền dạy, hay nói gọn là Thiền Phật Giáo thì chúng ta cần hiểu rõ: *Từ “Thiền” là nói tắt của Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền, là các cấp độ của Chánh Định trong Bát Chánh Đạo. Nếu thực hành Thiền mà không đạt được Chánh Định, không đạt được Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền thì sự thực hành đó không đúng theo nguyên nghĩa của từ “Thiền”.* Nói *Thiền Tứ Niệm Xứ* là để thực hành, để kinh nghiệm được chi phần Chánh định trong Bát Chánh Đạo với 4 tầng thiền là Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền.

(Có thể tham khảo một bài viết chi tiết về Thiền ở đây:

<https://batchanhdao.vn/thien-la-gi/>)

Đức Phật giảng dạy về Tứ Thánh Đế, là hiểu biết đúng sự thật về Khổ, Tập (Nguyên nhân khổ), Diệt (Khổ diệt, Niết Bàn), Đạo (Con đường chấm dứt khổ), trong đó Đạo để là Bát Chánh Đạo. Như vậy, sự tu tập không chỉ là tu tập riêng rẽ mỗi chi phần Chánh Định (Thiền), mà phải là tu tập toàn bộ Bát Chánh Đạo với 8 chi phần: Chánh Niệm, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định, Chánh Tư Duy, Chánh Tri Kiến, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng. Đức Phật giảng dạy sự tu tập là Tứ Niệm Xứ, tức là thực hành bốn loại Chánh Niệm (Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp). Tại sao chỉ cần thực hành Chánh Niệm? Là vì khi thực hành Chánh Niệm (Tứ Niệm Xứ) thì toàn bộ Bát Chánh Đạo sẽ tự động, tuần tự khởi lên theo định luật duyên khởi.

Như vậy, phải hiểu chính xác:

Tứ Niệm Xứ là pháp hành (phương pháp thực hành Giáo Pháp) do Đức Phật khám phá và truyền dạy, bao gồm sự thực hành bốn loại Chánh Niệm (Trí nhớ Chánh) về Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Cụ thể:

- Chánh niệm thứ nhất là quán thân nơi thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nói tắt là Quán Thân, hay Niệm Thân.
- Chánh niệm thứ hai là quán thọ nơi thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nói tắt là Quán Thọ, hay Niệm Thọ.

- Chánh niệm thứ ba là quán tâm nơi tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nói tắt là Quán Tâm, hay Niệm Tâm.
- Chánh niệm thứ tư là quán pháp nơi pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nói tắt là Quán Pháp, hay Niệm Pháp.

Mục đích thực hành Tứ Niệm Xứ là gì?

Khi thực hành Tứ Niệm Xứ, người tu sẽ kinh nghiệm và an trú Bát Chánh Đạo, kinh nghiệm và an trú Khổ diệt (Niết Bàn). Như vậy, sự thực hành Tứ Niệm Xứ là để trực tiếp chứng ngộ được Diệt Đế và Đạo Đế.

Một điểm đặc biệt cần lưu ý:

Để có thể thực hành Tứ Niệm Xứ đúng và đủ thì cần phải tuân thủ theo lộ trình VẤN - TƯ - TU, là lộ trình TU CHỨNG DUY NHẤT mà Đức Phật đã dày công thiết lập nên. Trong đó:

VẤN: là nghe giảng để có được HIỂU BIẾT ĐÚNG SỰ THẬT về tất cả các sự vật hiện tượng (thuật ngữ Phật học gọi là tất cả pháp), trong đó có hiểu biết đúng sự thật về Duyên khởi, Vô thường, Vô ngã, về Tứ Thánh Đế (Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế). Những hiểu biết đúng sự thật này còn gọi là MINH, TRÍ TUỆ, CHÁNH TRI KIẾN do Nghe mà có, gọi là VẤN TUỆ.

TƯ: là tư duy về các vấn đề VẤN TUỆ đã tiếp thu, làm cho HIỂU BIẾT ĐÚNG SỰ THẬT về các pháp được sâu sắc và lớn rộng hơn Văn tuệ. Trí tuệ do tư duy mà đạt được, gọi là TƯ TUỆ.

TU: là thực hành Bát Chánh Đạo bao gồm 8 chi phần: Chánh niệm - Chánh tinh tấn - Chánh định - Chánh tư duy - Chánh tri kiến - Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Pháp tu này thực hành cả 8 CHI PHẦN trong mỗi quan hệ Duyên khởi lên các chi phần, với phương pháp thực hành là Tứ Niệm Xứ. Trí tuệ do thực hành đạt được gọi là TU TUỆ.

VẤN và TƯ (học và tư duy về Pháp học) là BƯỚC CHUẨN BỊ KHÔNG THỂ THIỂU để khởi lên TU (thực hành Tứ Niệm Xứ). Như vậy, Pháp hành (Tứ Niệm Xứ) là tiếp nối và phù hợp, nhất quán với Pháp Học (Tứ Thánh Đế) để kinh nghiệm được Pháp thành (Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát). Không có

phương pháp, cách thức tu tập nào khác có thể Giác Ngộ mà không tuân thủ lộ trình này.



2. Lợi ích khi thực hành Tứ Niệm Xứ

“Này các tỷ kheo, đây là CON ĐƯỜNG ĐỌC NHẤT đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn niệm xứ. Thế nào là bốn? Này các tỷ kheo, ở đây tỷ kheo sống trú quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời; sống trú quán thọ trên thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời; sống trú quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời; sống trú quán pháp trên pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời.”

...

“Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, 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 Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn 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, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này 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

Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này 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, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Nay các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, 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.”

(Kinh Niệm Xứ, Trung Bộ Kinh, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt)



Trong bài Kinh Niệm Xứ (hay còn gọi là Kinh Tứ Niệm Xứ), Đức Phật đã đề cập đến những lợi ích to lớn của Pháp hành Tứ Niệm Xứ:

- *Vị tỷ kheo sống trú quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên pháp với nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác để NHIẾP PHỤC THAM ƯU.* Tham là tham ái, nói tắt của Tham Sân Si; Ưu là ưu phiền, là sầu, bi, khổ, ưu, não, sinh, già, bệnh, chết. Như vậy, sự thực

hành Tứ Niệm Xứ sẽ giúp người tu nhiếp phục được tham sân si, nhiếp phục khổ đau, phiền não.

- Lợi ích rất ráo, viên mãn nhất của sự thực hành Tứ niệm xứ là sự đoạn tận tham sân si, đoạn tận khổ đau, đoạn tận luân hồi sinh tử, đạt đến giải thoát vô thượng như Đức Phật đã nói rõ: *Ai tu pháp này trong 7 năm, 6 năm, 5 năm, 4 năm, 3 năm, 1 năm hoặc trong 7 tháng, 6 tháng, 5 tháng... 1 tháng, nửa tháng và tối thiểu 7 ngày thì sự chờ đợi người đó là Chánh trí trong hiện tại và nếu còn dư sót là quả Bất hoàn*. Nghĩa là ai tu Bát Chánh Đạo bằng cách thực hành Tứ Niệm Xứ trong thời gian từ 7 ngày cho đến 7 năm thì sẽ đạt quả A La Hán ngay trong hiện tại và nếu không được thì sẽ là quả Bất Hoàn (nghĩa là sau khi chết thì thành hoá sanh và tại đấy nhập diệt, không trở lại cuộc đời này nữa).

Cho nên, Đức Phật mới khẳng định: Tứ Niệm Xứ là **con đường độc nhất** đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn.

Ngày nay, khi thực hành pháp tu Tứ Niệm Xứ mà Đức Phật đã chứng ngộ và thuyết giảng thì nhiều người đã tự mình trải nghiệm, thân chứng được những lợi ích thiết thực hiện tại như:

- **Kinh nghiệm và an trú Tĩnh giác**, sống với tâm giải thoát - đầu óc trống rỗng trống không, thoải mái bình an. Có thể giảm thiểu, chấm dứt đến 80% những suy nghĩ linh tinh không cần thiết đưa đến căng thẳng, phiền não, chỉ còn khoảng 20% các suy nghĩ cần thiết để làm những việc có ích trong hiện tại. Do não bộ được nghỉ ngơi triệt để và chỉ làm việc những khi cần thiết nên làm gia tăng hiệu quả và chất lượng công việc; cải thiện chất lượng các mối quan hệ; nâng cao chất lượng cuộc sống.
- **Kinh nghiệm lối sống Bát chánh đạo** luôn có tâm trạng tích cực, vui, thoải mái phát sinh nhờ Chánh định - sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân. Đây là thứ hạnh phúc nội tâm kỳ diệu, không phải tìm cầu, không phải lao tâm khổ trí, không bị chi phối bởi ngoại cảnh và có thể kéo dài liên tục từ sáng đến tối, từ ngày này sang ngày khác, suốt cả cuộc đời.
- **Kinh nghiệm và an trú Chánh kiến**, sống với tuệ giải thoát, đưa đến thích nghi với mọi hoàn cảnh, mọi công việc, mọi đối tượng,... đưa đến sự chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Không còn bị áp lực cuộc sống, gia đình,

công việc, xã hội... chi phối. Có thể tự mình giải quyết tất cả mọi vấn đề rắc rối, phiền não trong đời sống.

Tóm lại, sự thực hành Tứ Niệm Xứ giúp con người sống với tâm trạng luôn có tích cực, vui, thoải mái; tăng khả năng sống thích nghi với mọi hoàn cảnh; đưa đến chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Nếu thực hành viên mãn, rốt ráo thì sẽ đưa đến sự đoạn tận khổ đau phiền não, chấm dứt luân hồi sinh tử, đạt đến sự giải thoát hoàn toàn ngay trong kiếp sống hiện tại.

3. Hướng dẫn thực hành Tứ Niệm Xứ

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

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

Tiếp theo là phần giới thiệu cách thức thực hành Tứ Niệm Xứ một cách cơ bản, trong nhiều tư thế như: tọa thiền, thiền đứng, thiền hành, thiền nằm, khi tu tập tự do và cách ứng dụng vào thực tế đời sống.

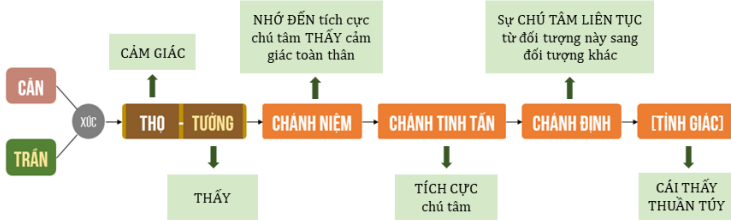
3.1. NIỆM THÂN (QUÁN THÂN NƠI THÂN)

GIỚI THIỆU CHUNG

Trong kinh điển: Chánh Niệm về Thân có nội dung là "Quán thân nơi thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời", diễn dịch ra ngôn ngữ thuần tiếng Việt là: Chánh niệm về thân, hay quán thân nơi thân là "Nhớ đến tích cực chú tâm *quán sát* cảm giác toàn thân", hay là "Nhớ đến tích cực chú tâm *ghi nhận* cảm giác toàn thân", hay "Nhớ đến tích cực chú tâm *thấy* cảm giác toàn thân". (Các từ "quán sát", "ghi nhận" hay "thấy" trong ngữ cảnh này là đồng nghĩa.)

Chữ “Thân” được lặp lại 2 lần trong “Quán Thân nơi Thân” nghĩa là khi thực hành thì người tu quán sát trực tiếp các cảm giác trên thân khi nó đang xảy ra, đang hiện hữu, đưa đến cái biết như thật về Thân.

Phân tích lộ trình tâm khi thực hành Niệm Thân:



Chánh Niệm về Thân làm phát sinh Chánh định và Tỉnh giác. Tỉnh giác ở đây là cái biết trực tiếp giác quan bao gồm nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và tưởng thức với sự có mặt của Chánh Niệm, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định. Khi an trú Tỉnh giác thì sẽ kinh nghiệm được Khổ diệt: không có Vô minh, Tham Sân Si, không có phiền não.

Có thể thực hành Chánh niệm về Thân trong nhiều tư thế: thiền tọa, thiền đứng, thiền hành, thiền nằm, trong các sinh hoạt đời sống.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

TỌA THIỀN

Tư thế: chọn tư thế ngồi thoải mái, giữ cho cổ thẳng, lưng thẳng một cách tự nhiên, răng lưỡi ngậm chặt.

Ngồi kiết già

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

Ngồi bán già

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

TAY



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

ĐẦU, CỔ, LƯNG

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



RĂNG LƯỖI

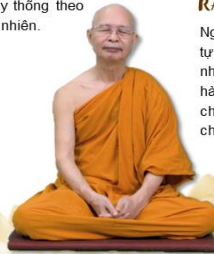
Ngậm chặt răng lười một cách tự nhiên: 2 hàm răng chạm vào nhau, hàm trên thò ra ngoài, hàm dưới thụt vào trong một chút – lúc đó đầu lưỡi tự động chạm vào hàm răng trước.



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

CHÂN

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



Đây là tư thế ngồi thù thẳng nhất

SINGA
www.gosingavn

12

CÁC KIỂU NGỒI KHI TỌA THIỀN



KIẾT GIÀ
(Kiểu ngồi tốt nhất)



BÁN GIÀ



KIỂU NGỒI ĂN CỖ



CHÂN TRƯỚC CHÂN SAU



BÓ GỐI

Lưu ý: Ban đầu không nhất thiết phải ngồi ngay tư thế kiết già mà ngồi tư thế nào cũng được, thực hành để đạt định đã rồi tập ngồi kiết già.

Khi ngồi kiết già hay bán già mà cái đau bắt đầu chi phối thì có thể chuyển sang ngồi kiểu bó gối trong vài phút. Khi chân hết đau thì lại trở về với tư thế bán già hoặc kiết già.

Cách thực hành

Sự thực hành Niệm Thân trong tư thế ngồi là rèn luyện trí nhớ chánh, nhớ đến chú tâm liên tục cảm giác toàn thân theo nhịp thở. Tốt nhất là thực hành tuần tự theo hai giai đoạn: đầu tiên là trong tư thế mở mắt; khi thực hành đã đạt được sự tự nhiên, không phân tâm nữa thì mới chuyển sang tư thế nhắm mắt.

Cụ thể việc thực hành chỉ là: *nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, rồi khởi lên “thấy, thấy”*. Có thể khởi lên “thấy” khi bắt đầu cảm giác thở ra, hoặc khi hết cảm giác thở ra. Chữ “thấy” kéo dài trên các đối tượng được thấy. Có thể kết hợp với nhớ đến thở ra từ từ, nhẹ nhàng một cách tự nhiên.

Người tu chỉ thực hành đúng như vậy rồi để tâm tự nhiên trải nghiệm những gì xảy ra chứ không làm thêm gì nữa.

Lưu ý

- Chữ “thấy” ở đây đồng nghĩa với “quán sát”, “ghi nhận”, dùng chung cho cụm từ “thấy, nghe, cảm nhận đối tượng”. Ví dụ như: thấy hình ảnh, thấy âm thanh, ngửi thấy mùi, ném thấy vạ...
- Khi mở mắt thì hướng đến một đối tượng hình ảnh nào đó rồi khởi lên “thấy, thấy”. Khi nhắm mắt, thấy đối tượng trước mặt là đen đen, chầm chầm, một màu gì hoặc một hình ảnh nào đó thì đó là *hình ảnh pháp trần*.

Kết quả của sự thực hành

Thực hành thành công là khi kinh nghiệm thấy cảm giác răng lưỡi đan xen với những cái thấy khác, lúc này là Nhất tâm, là đạt định, không còn nhớ nghĩ đến chuyện gì khác trên đời. Nhất tâm nghĩa là không phân tâm, Chánh niệm khởi lên liên tục không gián đoạn, không có tà niệm xen vào.

Khi thực hành Chánh niệm về Thân, tức rèn luyện trí nhớ Chánh, nhớ đến tích cực chú tâm thấy cảm giác toàn thân, thì người tu có thể kinh nghiệm (còn gọi là thân chứng) và có hiểu biết đúng sự thật (còn gọi là tuệ tri) về kết quả của sự thực hành đó. Cụ thể:

1. Kinh nghiệm cái Thấy thuần túy Tỉnh giác

- Cái thấy khởi lên tự động, liên tiếp từ đối tượng này sang đối tượng khác: thấy cảm giác răng lười đan xen với thấy cảm giác thờ vô thờ ra thấy cảm giác chuyển động trên thân thấy các cảm giác âm thanh thấy các cảm giác hình ảnh (khi mở mắt) hoặc hình ảnh pháp trần (khi nhắm mắt).
- Chỉ thấy thôi, không khởi lên suy nghĩ, tìm hiểu, nhận xét, đánh giá đối tượng được thấy. Cái thấy thuần túy này còn gọi là Tỉnh giác, còn gọi là tâm biết trực tiếp giác quan (hay trực giác, tâm ghi nhận, Tướng thức).

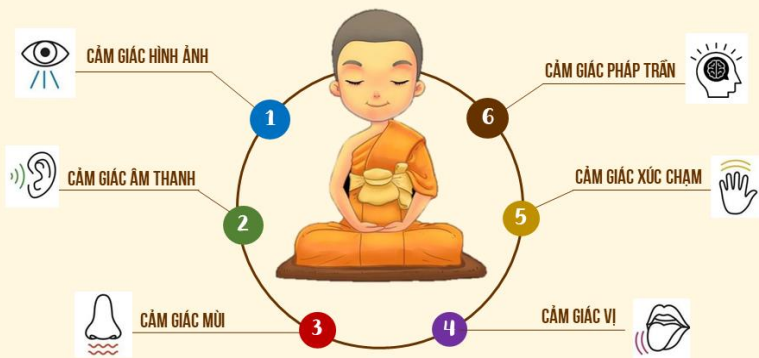
2. Kinh nghiệm sự chú tâm liên tục với 2 loại chú tâm

- Có sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, từ đối tượng cảm giác này sang đối tượng cảm giác khác. Sự chú tâm liên tục này không tập trung vào đối tượng nhất định nào cả.
- Kinh nghiệm có 2 loại chú tâm:
 - *Chú tâm có tầm có tứ*: có hướng đến đối tượng là hình ảnh (khi mở mắt) hay hình ảnh pháp trần (khi nhắm mắt) và duy trì sự chú tâm trên đối tượng đó.
 - *Chú tâm không tầm không tứ*: là chú tâm không hướng đến, không duy trì chú tâm vào đối tượng nào cả. Cụ thể khi Niệm Thân thì chú tâm không tầm không tứ là chú tâm tự động xảy ra với cảm giác thờ vô, cảm giác thờ ra, cảm giác răng lười đan xen với các cảm giác khác trên thân.

Có những lúc có cả 2 loại chú tâm là có tầm có tứ và không tầm không tứ, cũng có lúc kinh nghiệm chỉ có duy nhất một loại chú tâm là chú tâm không tầm không tứ.

CHÚ TÂM CẢM GIÁC TOÀN THÂN

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



www.gosinga.vn

25

HAI LOẠI CHÚ TÂM

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

CHÚ TÂM CÓ TÂM CỐ TỬ

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

CHÚ TÂM KHÔNG TÂM KHÔNG TỬ

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



3. Tuệ tri tâm trạng Tích cực, Vui, Thoải mái

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

- **Tích cực:** kinh nghiệm không có uể oải, nhác nhớn, chán nản, lười biếng, hôn trầm, buồn ngủ. Trạng thái này gần giống như tâm trạng phấn khởi.
- **Vui:** kinh nghiệm có cái vui nhẹ nhàng thoải mái khởi lên khi có chú tâm liên tục cảm giác toàn thân (thuật ngữ Phật học gọi là hỷ).
- **Thoải mái:** kinh nghiệm có thoải mái trên thân khi có chú tâm liên tục cảm giác toàn thân (thuật ngữ Phật học gọi là lạc).

Tâm trạng Tích cực, Vui, Thoải mái này phát sinh do sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, chứ không phải do các đối tượng được thấy, nghe, cảm nhận bên ngoài mang đến.

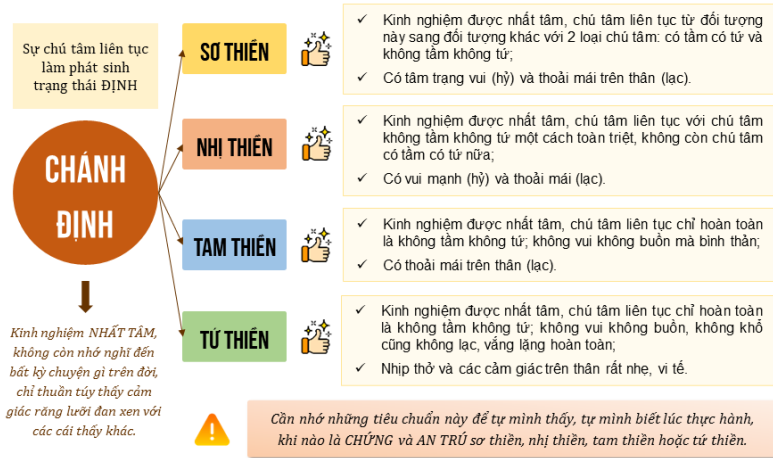
4. Tuệ tri cái Thấy thuần túy Tỉnh giác là vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt

Khi thực hành Niệm thân, kinh nghiệm được cái thấy thuần túy Tỉnh giác, là sự ghi nhận thuần túy các đối tượng thực tại mà không có tâm biết ý thức (cái biết trí óc) xen vào, nên không khởi lên khái niệm, ngôn từ để diễn tả các khái niệm, không có sự phân biệt giữa đối tượng này và đối tượng kia. Đó là tính chất vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt của Tỉnh giác.

5. Tuệ tri Chánh định với các mức độ: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền

Khi thực hành nhớ đến tích cực chú tâm thấy rõ cảm giác toàn thân thì kinh nghiệm có sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác; có lúc gồm cả 2 loại chú tâm là chú tâm có tầm có tứ và không tầm không tứ, cũng có lúc chỉ hoàn toàn là chú tâm không tầm không tứ. Sự chú tâm đó làm phát sinh Chánh định với 4 mức độ: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền.

QUẢN SÁT & TUỆ TRI CÁC TẦNG ĐỊNH



6. Tuệ tri Tâm giải thoát, hay Khổ diệt, Niết Bàn, Không giải thoát

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

THIỆN ĐỨNG

Cách thực hành

Rèn luyện trí nhớ Chánh về thân trong tư thế đứng: nhớ đến tích cực chú tâm thấy cảm giác toàn thân theo nhịp thở. Cụ thể: mở mắt, nhớ đến ngậm chặt

răng lưỡi, rồi khởi lên "thấy, thấy". Có thể tự do, tự nhiên nhìn chỗ này chỗ kia, xoay người sang bên này bên kia, nhưng vẫn luôn khởi lên "thấy, thấy" (chỉ nhớ đến, nghĩ đến "thấy, thấy"). Tỉnh thoảng có thể khởi lên "thấy thật tự nhiên như nhiên".

Kinh nghiệm và tuệ tri kết quả

Tương tự khi tọa thiền:

- Kinh nghiệm cái thấy thuần túy Tỉnh giác
- Kinh nghiệm sự chú tâm liên tục không tập trung
- Kinh nghiệm Thấy mà không có suy nghĩ, đầu óc trống rỗng, trống không, bình an, thoải mái.

THIỀN HÀNH

Cách thực hành

Rèn luyện trí nhớ Chánh về thân trong tư thế đi: nhớ đến tích cực chú tâm thấy cảm giác toàn thân theo nhịp đi. Cụ thể: Nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến nắm chặt 2 ngón tay cái, đi một cách tự nhiên như nhiên. Lúc đầu, theo nhịp bước khởi lên "thấy, thấy" (mục đích là để nhớ đến thấy liên tục cảm giác toàn thân đan xen với thấy cảm giác răng lưỡi).

Kinh nghiệm và tuệ tri kết quả

- Kinh nghiệm, tuệ tri cái Thấy thuần túy: thấy liên tiếp từ đối tượng này sang đối tượng khác, không tập trung vào một đối tượng nhất định nào. Thấy cảm giác răng lưỡi đan xen với thấy các đối tượng khác: thấy cảm giác chân trái chân phải chạm đất, thấy cảm giác chuyển động của vai trái vai phải, thấy hình ảnh đường đi.
- Kinh nghiệm trạng thái nhất tâm, định (sơ thiền); thấy mà không suy nghĩ, đầu óc trống rỗng trống không; có tâm trạng tích cực, vui, thoải mái.
- Kinh nghiệm, tuệ tri sự chú tâm liên tục không tập trung đi liền với cái thấy, và có 2 loại chú tâm:

- Chú tâm có tầm có tứ: có hướng đến và duy trì chú tâm vào hình ảnh đường đi, hay một số các đối tượng hình ảnh khác.
- Chú tâm không tầm không tứ: chú tâm tự động xảy ra nơi thân, cảm giác răng lười, cảm giác chạm đất của chân trái chân phải, cảm giác chuyển động của vai trái vai phải...
- Tuệ tri tính chất của cái Thấy thuần túy (Tĩnh giác) là vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt.
- Tuệ tri Tâm giải thoát: khi an trú cái thấy thuần túy thì kinh nghiệm không có thích/ ghét, khổ/ vui với các đối tượng được thấy. Đó là kinh nghiệm Giải thoát, hay Khổ diệt, Niết Bàn.

THIỀN NẪM

Cách thực hành

- Rèn luyện trí nhớ Chánh về thân trong tư thế nằm: nhớ đến tích cực chú tâm thấy cảm giác toàn thân theo nhịp thở.
- Trên đầu nên kê một cái gối để đầu cao hơn thân. Có thể nằm ngửa, nằm nghiêng bên trái hoặc bên phải. Có thể thay đổi tư thế một chút chứ không bắt buộc nằm yên một chỗ.
- Thực hành: Nhớ đến ngậm chặt răng lười, nhớ đến khởi lên “thấy, thấy”. Có thể khởi lên “thấy” khi bắt đầu cảm giác thở ra, hoặc khi hết cảm giác thở ra. Chữ “thấy” kéo dài trên các đối tượng được thấy.
- Có thể tăng cường cảm giác răng lười bằng cách tìm tư thế đặt lười chạm vào răng, vòm họng sao cho tạo được cảm giác nổi bật nhất. Nếu thực hành thấy khó: thì khi hết cảm giác thở ra, hướng cái thấy vào cảm giác răng lười.

Kinh nghiệm và tuệ tri kết quả

- Kinh nghiệm cái thấy thuần túy như khi tọa thiền. Kinh nghiệm trạng thái Nhất tâm, không bị phân tâm, đầu óc trống rỗng, trống không, không suy nghĩ về bất kỳ chuyện gì trên đời.

- Ứng dụng Thiền nằm trước khi đi ngủ: kinh nghiệm để đi vào giấc ngủ, ngủ ngon và sâu giấc.

TRONG ĐỜI SỐNG

Trong mọi tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, trong các sinh hoạt đời sống và trong mọi công việc thì luôn luôn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, khởi lên “thấy, thấy” theo nhịp: nhịp thở, nhịp đi, nhịp làm việc.

Thực hành liên tục để sống với cái thấy: thấy nghe cảm nhận cái gì cũng đều đan xen với thấy cảm giác răng lưỡi. Lúc này cái biết ý thức, cái biết trí óc khởi lên ít ỏi, vừa đủ để làm các việc cần thiết. Chỉ thấy là chủ yếu thôi nên đầu óc trống rỗng, trống không, bình an thoải mái.



3.2. NIỆM THỌ (QUÁN THỌ NƠI THỌ)

GỚI THIỆU CHUNG

Thực hành Niệm thọ, hay Quán Thọ nơi Thọ là rèn luyện trí nhớ Chánh về Thọ. Cụ thể là: Nhớ đến tích cực chú tâm quán cảm giác theo nhịp thở, nhịp đi, nhịp làm việc. Thực hành để quán sát cảm giác khi nó đang xảy ra trong giây phút hiện tại (nên gọi là quán thọ nơi thọ).

Thực hành Niệm Thọ tức rèn luyện hiểu biết đúng sự thật về đối tượng thực tại là cảm giác sẽ đưa đến an trú Tĩnh giác và Chánh kiến về Thọ, kinh nghiệm Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát.

Lộ trình tâm Bát Chánh Đạo khi thực hành Niệm Thọ:



Có thể thực hành Niệm thọ trong nhiều tư thế: thiền tọa, thiền đứng, thiền hành, thiền nằm và trong các sinh hoạt đời sống.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

TỌA THIỀN

Thực hành theo đề mục:

Đề mục 1 - Tuệ tri thực tại là cảm giác

Thực hành:

- Nên thực hành tuần tự theo 2 giai đoạn: mở mắt rồi mới nhắm mắt.
- Đầu tiên và luôn luôn: nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi. Khi hết cảm giác thờ ra (hết nhịp thở), bắt gặp đối tượng nào nổi trội (cảm giác trên thân, cảm giác hình ảnh/ âm thanh/ pháp trần...) thì khởi lên biết đó là "CẢM GIÁC, CẢM GIÁC". Có thể tác ý hướng đến một loại đối tượng cụ thể (ví dụ: cảm giác hình ảnh hay cảm giác âm thanh) rồi quán đó là "cảm giác"; hoặc cứ để tự nhiên, hễ bắt gặp đối tượng nào nổi trội nào thì quán là "cảm giác".

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

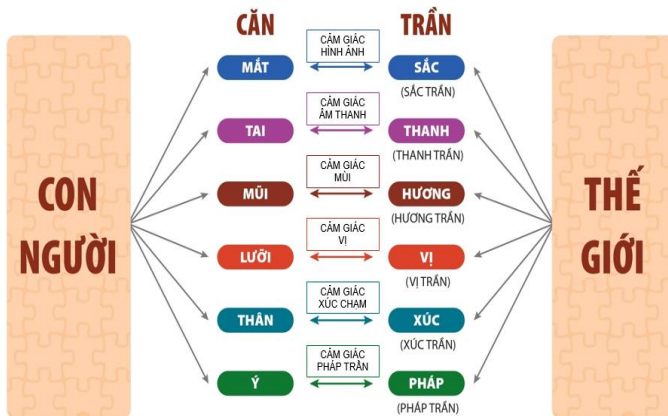
Tuệ tri: Thực tại này là cảm giác. Đối tượng được nhìn thấy là cảm giác hình ảnh chứ không phải sắc trần, đối tượng được nghe là cảm giác âm thanh chứ không phải thanh trần, đối tượng được cảm nhận trên thân là cảm giác xúc chạm chứ không phải xúc trần... Thỉnh thoảng khởi lên nhận xét tổng quát hóa: **TẤT CẢ THỰC TẠI NÀY ĐỀU LÀ CẢM GIÁC, NÓ LÀ TÂM CHỨ KHÔNG PHẢI THỂ GIỚI VẬT CHẤT.**

Đề mục 2 - Tuệ tri các loại cảm giác và duyên khởi các cảm giác đó

Thực hành: Quán cảm giác theo nhịp thở. Luôn luôn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm răng lưỡi.

- Khi thấy, nghe, cảm nhận các đối tượng thì biết đối tượng đó là **CẢM GIÁC**.
- Với những cảm giác đặc biệt, nổi trội thì phân biệt, gọi tên loại cảm giác đó: là cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác xúc chạm hay cảm giác pháp trần...

Tuệ tri duyên khởi các loại cảm giác: do căn trần tiếp xúc mà phát sinh. Ví dụ: cảm giác hình ảnh do mắt tiếp xúc với sắc trần mà phát sinh.



Tuệ tri duyên khởi 6 loại cảm giác

Đề mục 3 - Tuệ tri tính chất vô thường, vô chủ sở hữu của các cảm giác

Khởi đầu: Quán cảm giác theo nhịp thở. Luôn luôn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm răng lưỡi. Nên thực hành theo 2 giai đoạn: mở mắt rồi mới nhắm mắt.

Thình thoảng khởi lên **Tuệ tri về tính chất Vô thường và Vô chủ sở hữu** của các cảm giác:

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

- **VÔ CHỦ, VÔ SỞ HỮU:** Không thể nào làm chủ, điều khiển, nắm giữ, xua đuổi được các cảm giác. Chỉ có thể quan sát được nó thôi.

Đề mục 4 - Tuệ tri vô ngã khi quán cảm giác

Khởi đầu: Quán cảm giác theo nhịp thở. Luôn luôn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm răng lưỡi.

Thình thoảng khởi lên **TUỆ TRI VÔ NGÃ:** thân chứng được khi quán cảm giác theo nhịp thở thì chỉ khởi lên duy nhất một ý nghĩ/ tư tưởng Chánh kiến: các đối tượng được thấy, nghe, cảm nhận là cảm giác. Không hề khởi lên ý nghĩ/ tư tưởng cảm giác đó là TA, CỦA TA – tức không có cái TA, TÔI nào là chủ nhân, chủ sở hữu các đối tượng thực tại.

Đề mục 5 - Tuệ tri tuệ giải thoát khi quán cảm giác

Khởi đầu: Quán cảm giác theo nhịp thở.

Thình thoảng khởi lên **Tuệ tri tuệ giải thoát:** Khi Chánh kiến về Thọ khởi lên như vậy thì cũng kinh nghiệm được: không yêu thích, không chán ghét, độc lập, không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với bất kỳ đối tượng nào. Giải thoát này là do trí tuệ hiểu biết đúng sự thật về thực tại cảm giác, còn gọi là vô tướng giải thoát.

Đề mục 6 - Tuệ tri tổng hợp các đề mục quán cảm giác

Khởi đầu: Thực hành quán cảm giác theo nhịp thở.

Khi quán cảm giác theo nhịp thở đã tự nhiên như nhiên, thoải mái vững chắc thì có thể khởi lên **tuệ tri các đề mục**:

1. Tuệ tri Thực tại này là cảm giác
2. Phân biệt được các loại cảm giác và duyên khởi: cảm giác này do căn trần nào tiếp xúc mà phát sinh.
3. Tuệ tri Cảm giác này vô thường, vô chủ vô sở hữu.
4. Tuệ tri Vô ngã, không khởi lên tư tưởng chấp ngã.
5. Tuệ tri Tuệ giải thoát.

Có thể tuệ tri một vài đề mục hoặc đầy đủ các đề mục theo thứ tự như trên.

Đề mục 7 - Quán cảm giác pháp trần

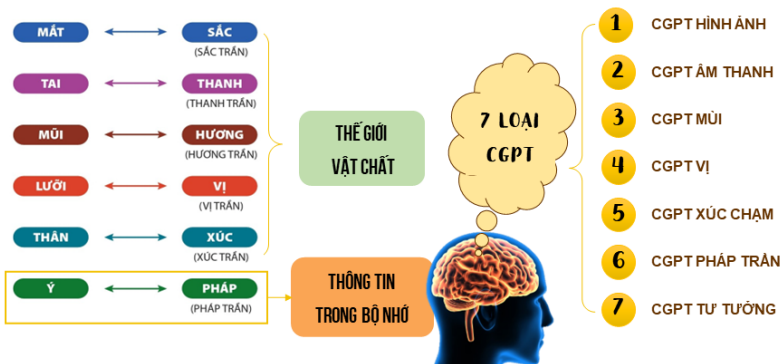
Thực hành: Theo nhịp thở, hướng đến đối tượng là cảm giác pháp trần (CGPT) và quán là "*Pháp Trần, Pháp Trần*" (gọi tắt cho dễ quán).

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

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

CẢM GIÁC PHÁP TRẦN

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



THIỆN ĐỨNG

Thực hành quán cảm giác theo nhịp thở trong tư thế đứng, tương tự như khi tọa thiền:

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

Thình thoảng khởi lên **tuệ tri** các đề mục:

1. Thực tại là cảm giác, là tâm chứ không phải là thế giới vật chất.
2. Phân biệt các đối tượng cảm giác ghi nhận được, rồi quán duyên khởi (do căn trần nào tiếp xúc mà phát sinh).
3. Tuệ tri các đối tượng cảm giác là vô thường, vô chủ vô sở hữu.
4. Tuệ tri tuệ giải thoát.

THIỀN HÀNH

Nhớ đến nắm chặt 2 ngón cái, ngậm chặt răng lưỡi, duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi, đi tự nhiên như nhiên. Lúc đầu theo nhịp bước chân nhắc thầm "CẢM GIÁC, CẢM GIÁC". Bắt gặp đối tượng nào nổi trội thì Chánh kiến khởi lên biết đó là CẢM GIÁC.

Với những đối tượng nổi bật: tuệ tri loại cảm giác và duyên khởi cảm giác đó. Ví dụ: khi khởi lên biết đối tượng ghi nhận là cảm giác hình ảnh thì cũng khởi lên: do mắt tiếp xúc với sắc trần mà phát sinh.

Có thể khởi lên tuệ tri tính chất vô thường, vô chủ vô sở hữu của các cảm giác; tuệ tri tuệ giải thoát.

THIỀN NẪM

Khởi đầu: nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi. Thực hành tuần tự từ mở mắt rồi đến nhắm mắt. Hết nhịp thở ra, bắt gặp đối tượng nào thì ý thức khởi lên biết là "Cảm Giác, Cảm Giác".

Thỉnh thoảng khởi lên tư duy tổng quát hóa: Những gì được thấy/ nghe/ cảm nhận là cảm giác - là tâm chứ không phải thể giới vật chất.

Thỉnh thoảng khởi lên tuệ tri các đề mục như: vô thường, vô ngã và tuệ giải thoát.

TRONG ĐỜI SỐNG

Thực hành liên tục quán cảm giác theo nhịp thở, nhịp bước, nhịp làm việc, trong mọi tư thế để trở thành một lối sống: lối sống thường xuyên quán cảm giác.

Thực hành thành tựu là khi: Hễ thấy, nghe, cảm nhận đối tượng thực tại thì Chánh kiến - những hiểu biết đúng sự thật về cảm giác tự động khởi lên.

Khi đó sẽ kinh nghiệm được: Không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với mọi đối tượng → kinh nghiệm TUỆ GIẢI THOÁT; cũng đồng nghĩa với không có Tham, Sân, Si → kinh nghiệm KHỔ DIỆT, NIẾT BÀN.

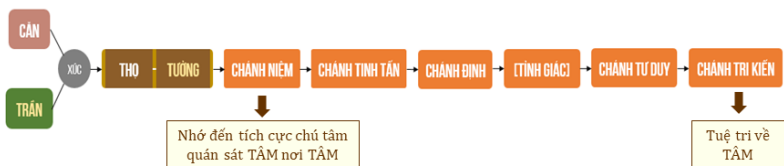
3.3. NIỆM TÂM (QUÁN TÂM NƠI TÂM)

GIỚI THIỆU CHUNG

Thực hành Niệm Tâm hay quán tâm nơi tâm là rèn luyện trí nhớ Chánh về tâm, cụ thể là: Nhớ đến tích cực chú tâm quán sát TÂM nơi TÂM theo nhịp thở, nhịp đi hay nhịp làm việc.

Thực hành Niệm Tâm tức rèn luyện hiểu biết đúng sự thật về Tâm sẽ đưa đến an trú Tỉnh giác và Chánh kiến về Tâm, kinh nghiệm Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát.

Lộ trình tâm Bát Chánh Đạo khi thực hành Niệm Tâm:



Có thể thực hành Niệm Tâm trong nhiều tư thế: thiền tọa, thiền đứng, thiền hành, thiền nằm, trong sinh hoạt đời sống.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

TỌA THIỀN

Khởi đầu: thực hành chú tâm thấy cảm giác toàn thân theo nhịp thở tuần tự từ mở mắt rồi mới nhắm mắt.

Khi đã vào định vững chắc thì chuyển sang Chánh tư duy những nội dung về TÂM theo nhịp thở.

Đề mục 1 – Chánh tư duy tổng quát về TÂM

Tâm là một danh từ chung, để chỉ cho nhiều thứ tâm khác nhau. Chú Tâm không phải là một danh từ riêng, để chỉ cho một THỰC THỂ TÂM nào đó.

Tâm có thể chia làm 4 nhóm (uẩn): THỌ, TƯỞNG, HÀNH, THỨC

1. **Nhóm THỌ:** gồm 6 loại cảm giác (cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác mùi, cảm giác vị, cảm giác xúc chạm, cảm giác pháp trần)
2. **Nhóm TƯỚNG:** gồm 6 tâm ghi nhận (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, tưởng thức)
3. **Nhóm HÀNH:**
 - Trên Bát Tà Đạo: tà niệm, tà tư duy, tham, sân, si, tà định, dục, tà tinh tấn, phi như lý tác ý, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, khổ, vui.
 - Trên Bát Chánh Đạo: chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, chánh tư duy, chánh tri kiến, như lý tác ý, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.
4. **Nhóm THỨC:**
 - Trên Bát Tà Đạo: tà tri kiến và tư tưởng tà kiến
 - Trên Bát Chánh Đạo: chánh tri kiến và tư tưởng chánh kiến.

ĐỀ MỤC 2 - Quán nhóm tâm ghi nhận (tưởng uẩn) và tâm biết ý thức (thức uẩn)

Quán trong định: khi hết nhịp thở, bắt gặp đối tượng nào nổi trội thì quán là Tâm ghi nhận, đồng thời khởi lên Chánh kiến biết Tưởng thức ghi nhận cảm giác đó. Ví dụ: khi bắt gặp cảm giác hình ảnh thì Chánh kiến khởi lên biết là Nhãn thức ghi nhận Cảm giác hình ảnh.

Khi thực hành sẽ quán sát được các thứ tâm ghi nhận khi nó đang xảy ra (nên gọi là quán Tâm nơi Tâm). Có 6 loại Tâm ghi nhận gồm: Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức, Tưởng thức. Đồng thời Tuệ tri được Tâm biết ý thức Chánh kiến biết đúng sự thật hiện tượng đang xảy ra.

→ TUỆ TRI: TÂM BIẾT TÂM - các Tâm ghi nhận ghi nhận các đối tượng thực tại là cảm giác. Và Tâm biết ý thức biết về kiến thức, về tư tưởng. Đó chính là Tâm biết Tâm, chứ không phải là TÂM BIẾT CẢNH. Thọ_Tưởng và Ý thức_Tư tưởng là đồng sanh đồng diệt, đồng thời tồn tại.

Đề mục 3 - Quán duyên khởi các tâm ghi nhận

Quán trong định: Với các sự kiện nổi trội thì quán duyên khởi của các Tâm ghi nhận đó.

Ví dụ: Khi ý thức khởi lên biết là Nhãn thức ghi nhận cảm giác hình ảnh, thì lúc đó quán luôn duyên khởi: Nhãn thức là do mắt tiếp xúc với sắc trần mà phát sinh.

Đề mục 4 - Tuệ tri vô thường, vô chủ sở hữu, vô ngã

Quán Tâm ghi nhận và Tâm biết ý thức theo nhịp thở.

Thình thoảng quán tính chất Vô thường và Vô chủ sở hữu của các Tâm ghi nhận.

TUỆ TRI VÔ NGÃ: Khi quán sát các loại Tâm ghi nhận như vậy thì kinh nghiệm được là chỉ có các Tâm ghi nhận ghi nhận các đối tượng và Tâm biết ý thức biết hiện tượng đó. Chứ hoàn toàn không khởi lên tư tưởng: *Ta thấy, Ta nghe, hay là Ta hiểu biết*. Hoàn toàn vắng mặt tư tưởng chấp ngã.

Đề mục 5 - Quán sát các tâm hành

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

1. Tâm hành CHÁNH NIỆM

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

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

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

3. Tâm hành CHÚ TÂM

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

Đề mục 6 - Quán tưởng thức ghi nhận cảm giác pháp trần

Thực hành trong tư thế nhắm mắt hoàn toàn. Quán Tưởng thức ghi nhận cảm giác pháp trần theo nhịp thở. Lúc này là quán sát với chú tâm có tầm có tứ: hướng đến đối tượng Cảm giác pháp trần.

Tuệ tri các đề mục:

- Duyên khởi của Cảm giác pháp trần: do ý tiếp xúc với lượng thông tin pháp trần mà phát sinh. Nó là tâm chứ không có một thể giới vật chất nào đằng sau cả.
- Tuệ tri tính chất Vô thường, Vô chủ sở hữu và Vô ngã khi quán Tưởng thức ghi nhận cảm giác pháp trần.
- Khi đã quán Tưởng thức ghi nhận Cảm giác pháp trần đầy đủ, thoải mái rồi thì có thể trở lại an trú quán Thân, Tĩnh giác.

Lưu ý: Cần dành nhiều thời gian để quán Tưởng thức ghi nhận cảm giác pháp trần, tuệ tri sâu sắc về Tưởng thức và cảm giác pháp trần → Để ứng dụng trong tiến trình chết. Đặc biệt nếu như còn tái sanh thì nhớ được điều này trong đời sống hóa sanh.

THIỀN ĐỨNG & THIỀN HÀNH

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

THIỀN NÀM

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

TRONG ĐỜI SỐNG

Luôn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và duy trì chú tâm răng lưỡi một cách tự nhiên. Khi duy trì liên tục chú tâm cảm giác răng lưỡi thì chú tâm liên tục cảm giác toàn thân tự động khởi lên, lúc đó là có thể vào định Sơ thiền trong sinh hoạt. Có thể quán sát được tâm hành Tích cực, Vui, Thoải mái khi ở Sơ thiền như vậy.

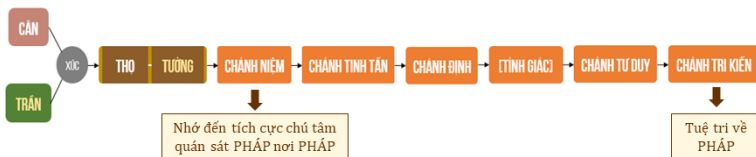
3.4. NIỆM PHÁP (QUÁN PHÁP NƠI PHÁP)

GIỚI THIỆU CHUNG

Thực hành Niệm Pháp, hay Quán Pháp nơi Pháp (gọi tắt là Quán Pháp) là rèn luyện trí nhớ Chánh về Pháp, cụ thể là Nhớ đến tích cực chú tâm quán Pháp nơi Pháp. Từ “Pháp” ở đây để chỉ cho Giáo Pháp, là những kiến thức mà Đức Phật đã chứng ngộ và thuyết giảng.

Thực hành Niệm Pháp đưa đến an trú Tĩnh giác và Chánh kiến về Pháp, kinh nghiệm Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát.

Lộ trình tâm Bát Chánh Đạo khi thực hành Niệm Pháp:



Nên thực hành Chánh tư duy về Pháp thật thuần thực, kể cả trong định hay không trong định, để nó trở thành hiểu biết thường trực, sâu sắc. Khi đối mặt với thực tế cuộc sống thì Chánh niệm nhớ được điều đã Chánh tư duy đó, sẽ kinh nghiệm không có Tham Sân Si với đối tượng, không có Khổ.

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Chủ yếu thực hành trong tư thế tọa thiền.

Khởi đầu: vào định vững chắc rồi chánh tư duy theo nhịp thở về các đề mục:

Đề mục 1 - Tuệ tri sự giác ngộ của Đức Phật với 3 nội dung: tuệ tri vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly

1. **Tuệ tri vị ngọt:** niềm vui, hạnh phúc trong cuộc đời này là vị ngọt, là lạc thọ (cảm giác dễ chịu). Nó có thật, là tâm chứ không phải thế giới vật chất. Nó vô thường, vô chủ sở hữu.
2. **Tuệ tri sự nguy hiểm:** nếu tham ái vị ngọt (lạc thọ) thì sẽ muốn nắm giữ, ràng buộc với nó. Khi nó biến hoại biến diệt thì sầu bi khổ ưu não sẽ khởi lên. Vì vậy, THAM ÁI vị ngọt là NGUY HIỂM vì làm phát sinh khổ.
3. **Tuệ tri sự xuất ly:** vì biết tham ái vị ngọt là nguy hiểm nên xuất ly khỏi nó: không còn tham với lạc thọ, không còn sân với khổ thọ, không còn si với bất khổ bất lạc thọ.

Thực hành đề mục quán Pháp này để thay đổi và sống với hiểu biết, với cách nhìn đời: TUỆ TRI VỊ NGỌT, TUỆ TRI SỰ NGUY HIỂM và TUỆ TRI SỰ XUẤT LY, chính là nhìn đời bằng Tứ Thánh Đế, nhìn đời bằng Giáo Pháp, nhìn đời bằng cái nhìn của Đức Phật. Đây là SỰ THAY ĐỔI CĂN BẢN, CỐT LÕI NHẤT của người tu học Bát Chánh Đạo.

Đề mục 2 - Tuệ tri lý duyên khởi

Lý duyên khởi là kiến thức quan trọng, nền tảng của mọi hiểu biết mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy. Cần tuệ tri hiểu biết đúng sự thật (Minh) và hiểu biết không đúng sự thật (Vô minh) về lý duyên khởi:

- **Hiểu biết Vô minh về duyên khởi:** Hiểu biết một nhân biến đổi thành quả, hay có bổ sung nhân chính biến đổi thành quả có nhân phụ trợ giúp, hay có duyên trợ giúp. Quan hệ giữa các pháp là sở hữu, phụ thuộc, ràng buộc nhau, nương nhau mà tồn tại, cái này có trong cái kia: nhân trong quả - quả trong nhân.
- **Hiểu biết Minh về duyên khởi:** Tất cả các sự vật, hiện tượng đều là pháp Duyên Khởi, tuân theo định luật: 2 nhân bình đẳng tương tác với nhau rồi cùng diệt mới phát sinh một hay nhiều quả. Nhân diệt quả mới sinh. Quá trình nhân quả là nối tiếp nhau, sinh diệt liên tục chứ không có một nhân quả độc lập.

Từ lý duyên khởi, suy ra được 2 hệ quả:

- **Tính chất vô thường:** Các pháp sinh lên rồi diệt đi, không sẵn có, không luôn luôn có ở đâu cả. Sinh không từ đâu đến, diệt không đi về đâu, chỉ xuất hiện một lần duy nhất.
- **Tính chất vô ngã (vô chủ vô sở hữu):** Quan hệ giữa các pháp là bình đẳng, độc lập; không có chủ nhân, chủ sở hữu làm chủ, điều khiển, sở hữu các pháp, đồng nghĩa với vô ngã.

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

Đề mục 3 - Tuệ tri Tứ Thánh Đế

Tứ Thánh Đế là bốn sự thật, bốn chân lý mà bậc Thánh đã giác ngộ.

Tuệ tri Khổ đế và Tập đế

Hiểu biết Vô minh:

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

Hiểu biết Minh:

- Khổ thuộc về tâm, chứ không thuộc về thế giới vật chất. Khổ và nguyên nhân khổ phát sinh trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo.
- Khổ và nguyên nhân Khổ là do duyên khởi, do căn trần tiếp xúc mà phát sinh. Vì vậy, Khổ và nguyên nhân Khổ đều vô thường, vô chủ sở hữu.
- Khổ do Tham Sân Si mà khởi lên, gồm 3 loại (nói nôm na là thuộc Khổ Tâm), chiếm 90-95% tổng nỗi khổ của con người.

- THAM làm phát sinh HOẠI KHỔ: Khi gặp đối tượng dễ chịu - lạc thọ thì THAM khởi lên. Do Tham nên ràng buộc, nắm giữ đối tượng. Khi lạc thọ đó biến diệt, sầu bi khổ ưu não sẽ khởi lên, gọi là Hoại khổ.
- SÂN làm phát sinh KHỔ KHỔ: Khi gặp đối tượng khó chịu - khổ thọ thì SÂN khởi lên, chán ghét, muốn xua đuổi, xa lánh nó. Nhưng nó vô chủ vô sở hữu nên không làm được, khổ chồng lên khổ, gọi là Khổ khổ.
- SI làm phát sinh HÀNH KHỔ: Khi gặp đối tượng trung tính - bất khổ bất lạc thọ thì SI khởi lên, đi tìm kiếm đối tượng dễ chịu để thay thế, phát sinh Hành khổ.
- Ngoài 3 loại Khổ phát sinh do Tham Sân Si, con người còn một cái Khổ nữa, do Thân căn tiếp xúc Xúc trần mà phát sinh cảm giác khó chịu trên thân (nói nôm na thuộc Khổ thân). Nó cũng là cảm giác, là tâm. Chỉ chiếm khoảng 5-10% tổng nỗi khổ của con người.

Tuệ tri Diệt đế và Đạo đế

- **DIỆT ĐẾ:** Trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo, cho dù là Quán Thân, Quán Thọ, Quán Tâm hay Quán Pháp thì đều Tuệ tri không có Tham Sân Si, không có Khổ/ Vui với bất kỳ đối tượng nào → Đó là Tuệ tri Khổ diệt, Tuệ tri Niết Bàn hay còn gọi là TUỆ TRI DIỆT ĐẾ.
- **ĐẠO ĐẾ:** Tuệ tri con đường không có Khổ, con đường Khổ diệt, hay con đường Khổ chấm dứt là BÁT CHÁNH ĐẠO. Đây chính là tuệ tri Đạo đế, tuệ tri con đường Niết Bàn, con đường không có Khổ nữa.
- **Tuệ tri con đường 2 ngã:**

Đường này đến thế gian

Đường kia đến Niết bàn

Tỷ kheo đệ tử Phật

Phải hiểu biết rõ ràng.

(Pháp cú 75)

Con đường có một đoạn chung là XÚC - Thọ - Tường và chia làm hai ngã tại đây. Nếu Tà niệm khởi lên thì Bát Tà Đạo với Vô minh, Tham sân si, Phiền não sẽ tự động khởi lên theo định luật duyên khởi. Nếu Chánh niệm khởi lên thì Bát Chánh Đạo với Minh, với Vô Tham - Vô Sân - Vô Si, với Khổ diệt sẽ khởi lên theo định luật duyên khởi. Vì vậy, để thay đổi tâm từ Bát Tà Đạo sang Bát Chánh Đạo thì chỉ cần thay đổi từ Tà niệm sang Chánh niệm.



| KHỔ ĐỂ | TẬP ĐỂ | DIỆT ĐỂ | ĐẠO ĐỂ |
|--|---|---|---|
| Khổ gồm: <ul style="list-style-type: none"> ▪ HOẠI KHỔ ▪ KHÓ KHÓ ▪ HÀNH KHỔ phát sinh trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo. | Nguyên nhân của Khổ là: <ul style="list-style-type: none"> ▪ THAM ▪ SÂN ▪ SI phát sinh trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo. | Trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo không có Tham Sân Si, phiền não mà có: <ul style="list-style-type: none"> ▪ KHÔNG GIẢI THOÁT ▪ VÔ TƯỞNG GIẢI THOÁT ▪ VÔ TÁC GIẢI THOÁT | BÁT CHÁNH ĐẠO. Cốt lõi là thực hành TỨ NIỆM XỨ: <ul style="list-style-type: none"> ▪ NIỆM THÂN ▪ NIỆM THỌ ▪ NIỆM TÂM ▪ NIỆM PHÁP |

BÁT TÀ ĐẠO

BÁT CHÁNH ĐẠO

Tuệ tri Tứ Thánh Đế

Đề mục 4 - Tuệ tri Không, Vô tướng, Vô tác

KHÔNG

Khi thực hành Chánh Niệm về Thân nhớ đến tích cực chú tâm quán sát Thân nơi Thân thì kinh nghiệm được lộ trình tâm dừng lại tâm biết trực tiếp giác quan, gọi là Tâm ghi nhận, hay Tỉnh Giác. Tuệ tri được Tâm biết Tỉnh Giác là vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt. Tính chất của tâm Tỉnh giác gọi là **KHÔNG TÁNH** (gọi tắt là Không) - không có khái niệm, ngôn từ, phân biệt.

Khi thực hành Chánh Niệm về Thân, an trú tâm biết Tỉnh Giác, an trú Không Tánh thì kinh nghiệm được Tâm Giải Thoát. Giải thoát này còn có một tên gọi là Không Tánh Giải Thoát, gọi tắt là **KHÔNG GIẢI THOÁT**.

VÔ TƯỚNG

Ám chỉ tâm biết ý thức Chánh Tri Kiến, biết đúng như thật những gì được thấy, nghe, cảm nhận, nhận thức đều là **TÂM** chứ không phải là vật chất. Đã là Tâm thì không có tướng trạng. Cái biết này gọi là cái biết Vô tướng, cũng có nghĩa là Không Tướng.

Khi an trú Chánh Tri Kiến, an trú Tâm Vô Tướng thì kinh nghiệm được Tuệ Giải Thoát. Giải thoát này còn được gọi là **VÔ TƯỚNG GIẢI THOÁT**.

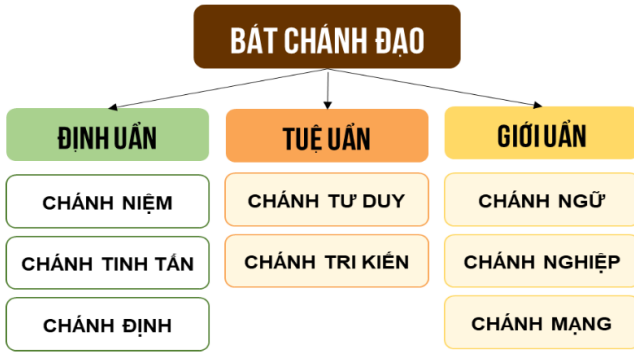
VÔ TÁC

Ám chỉ cho Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo. Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng này không có Tham Sân Si nên không còn tạo tác Khổ Vui, nên gọi là **VÔ TÁC**.

Khi có Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thì lúc đó kinh nghiệm Giải Thoát. Giải thoát này gọi là **VÔ TÁC GIẢI THOÁT**.

Đề mục 5 - Tuệ tri Bát Chánh Đạo

- Bát Chánh Đạo gồm 8 chi phần, có thể chia làm 3 nhóm: nhóm Định, nhóm Tuệ, nhóm Giới. Có thể gọi theo thứ tự Giới - Định - Tuệ như cách thường gọi hiện nay. Giới - Định - Tuệ thuộc về lộ trình tâm Bát Chánh Đạo siêu thế.



Giới - Định - Tuệ thuộc Bát Chánh Đạo siêu thế

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

CHỈ

Khi thực hành Chánh Niệm về Thân thì lộ trình tâm dừng lại ở Tâm ghi nhận thuần túy gọi là Tĩnh giác:

XÚC → THỌ_TỰỞNG → CHÁNH NIỆM → CHÁNH TINH TẤN → CHÁNH ĐỊNH → (TỈNH GIÁC)

Sự thực hành như vậy gọi là CHỈ:

- CHỈ dừng lại tâm biết trực tiếp giác quan, tâm ghi nhận.
- CHỈ cũng có nghĩa là ĐÌNH CHỈ, không khởi lên tâm biết ý thức.

QUÁN

Khi thực hành Chánh niệm về Thọ, Tâm, Pháp thì lộ trình tâm khởi lên có tâm biết ý thức Chánh kiến. Có những lộ trình tâm khởi lên tiếp theo là Chánh ngữ/ Chánh nghiệp/ Chánh mạng:

XÚC → THỌ_TỰỞNG → CHÁNH NIỆM → CHÁNH TƯ DUY → CHÁNH TRI KIẾN → NHƯ LÝ TÁC Ý → CHÁNH NGŨ/ CHÁNH NGHIỆP/ CHÁNH MẠNG

Sự thực hành này gọi là QUÁN.

CHỈ - QUÁN SONG HÀNH

Gồm 2 lộ trình tâm là lộ trình tâm Chánh niệm - Tỉnh giác và lộ trình tâm khởi lên Chánh kiến. Có những lộ trình tâm khởi lên tiếp theo là Chánh ngữ/ Chánh nghiệp/ Chánh mạng. Viết gộp lại là lộ trình tâm Bát Chánh Đạo đầy đủ:

XÚC → THỌ_TƯỞNG → CHÁNH NIỆM → CHÁNH TINH TẤN → CHÁNH ĐỊNH → (TỈNH GIÁC) → CHÁNH TƯ DUY → CHÁNH TRI KIẾN → NHƯ LÝ TÁC Ý → CHÁNH NGŨ/ CHÁNH NGHIỆP/ CHÁNH MẠNG

3.5. Tổng kết các đề mục thực hành Tứ Niệm Xứ

NIỆM THÂN

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

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

NIỆM THỌ

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

Cụ thể:

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

NIỆM TÂM

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

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

NIỆM PHÁP

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

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

4. Những lưu ý khi thực hành Tứ niệm xứ

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

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

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

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

Sự thực hành Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp cần đều đặn, liên tục để tạo lập, hình thành và phát triển một thói quen mới là Chánh niệm và

cũng để xóa bỏ, đoạn tận thói quen tà niệm từ vô thủy đến nay. Chỉ khi nào thói quen Chánh niệm (Tứ Niệm Xứ) được tu tập liên tục, được phát triển vững chắc thì mới có thể xóa bỏ, đoạn diệt thói quen tà niệm. Sự thực hành như vậy mới đem lại lợi ích lớn, mới có thể làm cho Bát chánh đạo khởi lên liên tục, mới nhiếp phục và đi đến đoạn tận Bát tà đạo, con đường của luân hồi khổ não.

TÀ NIỆM là thói quen từ vô thủy tới nay,
giống như một **gã khổng lồ** có sức vóc mãnh liệt.

Với người bắt đầu tu,

Chánh niệm

giống như một **đứa trẻ sơ sinh**,
nên phải khéo nuôi dưỡng cho nó lớn lên,
khi nó có đủ sức mạnh
thì mới chiến thắng được gã khổng lồ Tà Niệm.

Thiền Sư Nguyễn Tuệ



GOSINGA

5. Phân biệt Tứ Niệm Xứ với Vipassana và các phương pháp tu tập Thiền Định

Hiện nay, có nhiều người chủ trương chia sự tu tập Phật giáo ra làm 2 phần riêng biệt là Thiền Định và Thiền Quán. Trong đó:

- **Thiền Định** (còn gọi là Thiền Chỉ): chủ trương thực hành là buộc tâm vào một đối tượng để tâm không phóng dật, chỉ nhất tâm trên một đối tượng đó (tâm nhất cảnh).
- **Thiền Quán** (còn gọi là Thiền Minh Sát, Vipassana): chủ trương thực hành là quan sát các đối tượng, từ đối tượng này sang đối tượng khác để thấy các đối tượng đó vô thường, khổ, vô ngã.

Vậy có gì khác nhau giữa Thiền định, Thiền Vipassana với Tứ Niệm Xứ?

Tứ Niệm Xứ và Thiền định

Sự thực hành Thiền Định hiện nay đa phần là buộc tâm, trụ tâm vào một đối tượng (như tập trung vào hơi thở, vào sự phồng xẹp nơi bụng, tập trung vào điểm xúc chạm của hơi thở với môi trên, tập trung vào việc đếm hơi thở,...) để đạt trạng thái nhất tâm trên một cảnh – tức là chỉ có một cái tâm biết liên tục một đối tượng duy nhất. Sự chú tâm liên tục tập trung này chỉ có duy nhất một loại chú tâm là Có tầm có tứ (phải hướng đến đối tượng và duy trì chú tâm trên đối tượng đó). Để đạt được chú tâm liên tục với mục đích là tập trung vào một đối tượng như vậy thì phải ức niệm, phải ức chế tâm nên sẽ phát sinh căng thẳng, mệt mỏi, phiền não.

Sự thật là: không có một đối tượng nào cố định duy nhất để buộc vào vĩnh viễn, và cũng không có một cái tâm nào là thường hằng bất biến để tập trung liên tục vào đối tượng. Vì tất cả các pháp đều vô thường, đều đang sinh diệt liên tục.

Trong Tứ Niệm Xứ, thực hành Chánh định là thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, từ đối tượng này sang đối tượng khác theo thứ tự sinh diệt của chúng. Đối tượng chú tâm của Chánh định là mọi đối tượng của thực tại, bao gồm các pháp thuộc về Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Đây là sự chú tâm liên tục KHÔNG TẬP TRUNG vào một đối tượng nhất định nào, gồm có 2 loại chú tâm là Có tầm có tứ và Không tầm không tứ (chú tâm không tầm không tứ là chú tâm tự động xảy ra từ đối tượng này sang đối tượng khác, không hướng đến cũng không duy trì chú tâm trên đối tượng). Sự chú tâm này làm phát sinh trạng thái Chánh định với 4 cấp độ Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền, đưa đến tâm trạng tích cực, vui, thoải mái (hỷ lạc của các tầng thiền).

Một điểm nữa cần lưu ý: đa phần người thực hành Thiền định hiện nay đều cho rằng đối tượng được chú tâm quan sát là vật chất: như chú tâm vào hơi thở, trụ tâm vào bụng... Thực hành như vậy là dựa trên hiểu biết Tâm biết Cảnh. Đây là hiểu biết không đúng sự thật, vì những gì mà con người có thể thấy, nghe, cảm nhận được là cảm giác chứ không phải là cảnh, không phải là thế giới vật chất.

Sự thật xảy ra là chỉ có thể chú tâm trên những đối tượng được thấy, nghe, cảm nhận một cách TRỰC TIẾP; còn những đối tượng Không được Thấy, Không được Nghe, Không được Cảm nhận trực tiếp, mà chỉ biết nó GIÁN TIẾP qua suy luận thì không thể chú tâm. Ví dụ: Hơi thở là vật chất, không có tâm biết nào biết được hơi thở vô hơi thở ra cả, mà chỉ có tâm biết ý thức suy luận, qua cảm giác thở vô thở ra mới biết là có hơi thở vô hơi thở ra.

Với pháp hành Tứ Niệm Xứ, thực hành chú tâm là chú tâm vào các cảm giác: cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, cảm giác phồng xẹp nơi bụng, các cảm giác chuyển động trên thân... Ví dụ: thực hành chú tâm vào cảm giác thở vô, thở ra là chú tâm quan sát các cảm giác thở vô, thở ra khi có hơi thở là luồng không khí tiếp xúc với thân phát sinh cảm giác thở vô, cảm giác thở ra và Thân thức cảm nhận trực tiếp các cảm giác ấy.

Tứ Niệm Xứ và Thiền Vipassana

Đức Phật giảng dạy về sự tu tập Tứ Thánh Đế, Bát Chánh Đạo, với pháp hành là Tứ Niệm Xứ, những điều này đều được đề cập trong kinh điển nguyên thủy. Nói Thiền Tứ Niệm Xứ là để ám chỉ cho trạng thái Chánh định trong Bát Chánh Đạo, gồm Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền; còn Tứ Niệm Xứ là thực hành 4 loại Chánh niệm: Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp. Khi có Chánh niệm khởi lên thì toàn bộ Bát Chánh Đạo khởi lên theo định luật duyên khởi.

Như vậy, sự thực hành Tứ Niệm Xứ không chỉ thực hành riêng rẽ mỗi chi phần Định hay chi phần Tuệ, mà là tu tập Bát Chánh Đạo với cả 8 chi phần: Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh định, Chánh tư duy, Chánh tri kiến, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng Trong đó, có 3 chi phần quan trọng nhất là Chánh niệm - Chánh định - Chánh tri kiến, gọi tắt là Niệm (gồm Tứ Niệm Xứ, 4 loại Trí nhớ Chánh) - Định (gồm Tứ thiền, 4 tầng thiền) - Tuệ (gồm Tứ Thánh Đế, 4 Sự thật mà Bạc Thánh đã giác ngộ, gồm Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế).

Trong thiền Vipassana: đa phần cho rằng sự thực hành Thiền định và Thiền quán là riêng rẽ, không thể song hành. Nếu thực hành Thiền Định thì không thể thực hành Thiền Quán được và muốn Thiền Quán thì phải ra khỏi Thiền Định, vì Thiền định là trụ tâm vào một đối tượng duy nhất, còn Thiền quán thì phải quan sát nhiều đối tượng, không thể buộc tâm vào một đối tượng duy

nhất mà quán được. Khi muốn tư duy, đạt tuệ thì phải xuất định. Do mâu thuẫn giữa Thiền định và Thiền quán như vậy mà nhiều người thậm chí còn cho rằng Thiền định cản trở Thiền quán, Thiền định không giúp gì cho Thiền quán nên không cần tu tập Thiền định, họ phủ nhận sự tu tập Định với các tầng thiền mà Đức Phật đã giảng dạy.

Có thể thấy, sự tu tập Bát chánh đạo là Định và Tuệ song hành - phải có Định mới quán được, mới có Tuệ. Không thể có Tuệ nếu không có Định. Còn chủ trương nào không cần Định mà vẫn có Tuệ thì không đúng với cách tu Bát chánh đạo, không đưa đến Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát, không đúng với Giáo Pháp mà Đức Thế Tôn đã chứng ngộ và thuyết giảng.

Lưu ý: Cần phân biệt khái niệm Tu Chỉ - Tu Quán với Thiền Chỉ (Thiền Định) - Thiền Quán

Đức Phật chỉ đề cập đến sự thành hành Bát Chánh Đạo bao gồm Tu Chỉ và Tu Quán:

TU CHỈ (còn gọi là tu tập Định): khi thực hành Niệm Thân (nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thân nơi thân), nhờ có Chánh niệm - Chánh tinh tấn - Chánh định mà lộ trình tâm dừng lại ở Tâm ghi nhận thuần túy gọi là Tĩnh giác. Sự thực hành như vậy gọi là Chỉ: nghĩa là dừng lại tâm biết trực tiếp giác quan (thấy thuần túy), không khởi lên tâm biết ý thức. An trú Tĩnh giác sẽ kinh nghiệm Tâm giải thoát.

TU QUÁN (còn gọi là tu tập Tuệ): khi thực hành Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp có các chi phần Chánh niệm - Chánh tinh tấn - Chánh định - Chánh tư duy - Chánh tri kiến, lộ trình tâm sẽ khởi lên tâm biết ý thức Chánh kiến hiểu biết đúng sự thật về đối tượng, biết như thật về Khổ Tập Diệt Đạo, sự thực hành này gọi là Quán. An trú Chánh kiến sẽ kinh nghiệm Tuệ giải thoát.

Sự thực hành Bát Chánh Đạo bao giờ cũng có Chỉ - Quán song hành, Định - Tuệ song hành chứ không có thực hành riêng rẽ Thiền Chỉ - Thiền Quán như một số chủ trương hiện nay. Điều này được thể hiện rõ qua bài kinh Pháp cú 372:

Không thiên không trí tuệ

Không trí tuệ không thiên

Người có thiên có tuệ

Nhất định gần Niết bàn.

Kết luận

Tu tập Tứ Niệm Xứ là thực hành Chánh Niệm, luyện tập Trí Nhớ về Thân, Thọ, Tâm, Pháp, nói gọn là Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp (hay Quán Thân, Quán Thọ, Quán Tâm, Quán Pháp) để thấy biết như thật về Thân, Thọ, Tâm, Pháp, thấy biết như thật về Giáo pháp mà Đức Phật đã giác ngộ và thuyết giảng. Trong đó:

- Tu tập Niệm Thân với mục đích chứng ngộ và an trú tâm biết trực tiếp Tỉnh Giác, chứng ngộ và an trú Tâm Giải Thoát. Nhưng Niệm Thân chỉ NHIẾP PHỤC Tham Sân Si chứ không ĐOẠN TẬN được Tham Sân Si.
- Tu tập Niệm Thọ, Niệm Tâm và Niệm Pháp là tu tập để chứng ngộ và an trú Chánh Tri Kiến, chứng ngộ và an trú cả Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát. Khi Chánh Tri Kiến là Trí Tuệ được tu tập viên mãn mới xoá bỏ được thông tin Vô minh Chấp ngã trong kho chứa, lúc đó mới ĐOẠN TẬN VÔ MINH, ĐOẠN TẬN THAM SÂN SI, ĐOẠN TẬN PHIỀN NÃO.

Khi đã có Văn Tuệ và Tư Tuệ chính xác, đầy đủ thì việc tu hành chỉ là LUYỆN TẬP TRÍ NHỚ, tuy có chia ra nhiều đề mục riêng rẽ để luyện tập cho dễ dàng và hiệu quả nhưng thành quả cuối cùng viên mãn là Khi Thấy, Nghe, Cảm nhận đối tượng thì không cần niệm thầm nhắc nhở mà TRÍ NHỚ CHÁNH sẽ TỰ ĐỘNG khởi lên, đưa đến BIẾT NHƯ THẬT đối tượng đó là Cảm Thọ do Căn Trần tiếp xúc mà phát sinh, nó Vô thường, vô chủ (Vô ngã), nó có vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly. Đó chính là chứng ngộ và an trú TRÍ TUỆ MÀ ĐỨC PHẬT ĐÃ GIÁC NGỘ. Chính vì vậy mà Đức Phật đã tuyên bố: “Đây là con đường độc nhất cho chúng sanh diệt trừ phiền não, chấm dứt khổ ưu, thành tựu Chánh trí chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.”

Đặc biệt, tu tập Tứ Niệm Xứ để khởi lên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo siêu thế không chỉ đơn thuần là một phương pháp tu tập, mà hơn nữa, nó là một lối sống, lối sống với Chánh niệm về Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Lối sống này là lối sống thích nghi, là lối sống chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, lối sống luôn có hạnh phúc nội tâm kỳ diệu, có tâm giải thoát và tuệ giải thoát, giúp con người kinh nghiệm được sự tự do tự tại, bình thản an nhiên mọi lúc, mọi nơi.

(Nguồn viết: Tổng hợp từ các bài giảng về Bát Chánh Đạo và Tứ Niệm Xứ của Thiền Sư Nguyên Tuệ)

Một số lưu ý với bạn đọc

1. Trên đây là những nội dung được tổng hợp và đúc kết từ các bài Pháp giảng về Giáo lý của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni theo sự hướng dẫn của Thiền Sư Nguyên Tuệ, với nội dung trọng tâm là Tứ Thánh Đế, Bát Chánh Đạo và Tứ Niệm Xứ.

Trong quá trình biên soạn, người viết đã cố gắng dùng các từ vựng thông dụng đơn giản, dễ hiểu. Tuy nhiên, cũng như mọi môn học khác, Phật học có những thuật ngữ riêng nên khó tránh được việc phải dùng các từ ngữ chuyên môn, nhiều từ ngữ Hán Việt, có thể sẽ gây khó hiểu với những người mới bắt đầu tìm hiểu về chủ đề này. Ngoài ra, đây chỉ là những dòng tổng hợp, đúc kết cho một khối lượng kiến thức Phật học khá lớn (bao gồm trong một khóa tu 9 ngày miên mật).

Vì vậy, bạn đọc nếu muốn tìm hiểu sâu thì tốt nhất nên tham dự một khóa tu học đầy đủ do Sư Nguyên Tuệ hướng dẫn để có thể tiếp cận chi tiết và trọn vẹn toàn bộ Pháp học Tứ Thánh Đế và Pháp hành Tứ Niệm Xứ. Quá trình học Phật là lộ trình Văn – Tư – Tu không thể thiếu bước nào, nên sự đầu tư thời gian, công sức, nỗ lực để học hỏi, tìm hiểu kỹ càng và thực hành rốt ráo là thật sự cần thiết.

2. Một trong những Phật ngôn quan trọng có nội dung là: khoan vội tin, khoan vội bác bỏ, mà hãy suy xét, quan sát kỹ càng xem đó có phải là sự thật không. Nếu nó đúng sự thật thì chấp nhận còn không đúng sự thật thì không chấp

nhận điều đó. Khi tiếp nhận các thông tin này, theo như tinh thần Đức Phật giảng dạy, hãy tạm thời bỏ sang một bên các kiến thức và cách thực hành cũ, học và thực hành các kiến thức mới rồi tự mình trải nghiệm xem pháp tu này có đúng sự thật không, có thực sự lợi ích không, có đưa đến kết quả giác ngộ, giải thoát không. Từ đó có thể tự mình khẳng định, kết luận và có sự lựa chọn pháp tu phù hợp nhất.

3. Bạn đọc có thể tham khảo thêm chủ đề Tứ Niệm Xứ từ các nguồn sau:

- Trang web: www.gosinga.vn cập nhật thông tin các khóa tu học Tứ Niệm Xứ theo sự hướng dẫn của Thiền Sư Nguyên Tuệ
- Trang web: www.batchanhdao.vn thư viện tổng hợp các bài Pháp về Bát Chánh Đạo, Tứ Niệm Xứ, chia sẻ trải nghiệm thực hành Tứ Niệm Xứ,...
- Kênh Youtube Gosinga: <https://www.youtube.com/@Gosinga> Đăng tải video các bài Pháp và Pháp đàm của Sư Nguyên Tuệ
- Kênh Spotify Sư Nguyên Tuệ:

<https://open.spotify.com/show/584aMAaxPZZmM1u2Qc4GUq> Đăng tải audio các bài Pháp của Sư Nguyên Tuệ

- Kênh Facebook Sư Nguyên Tuệ:

<https://www.facebook.com/thiensunguyentue>

- Các sách đã xuất bản của Thiền Sư Nguyên Tuệ

<https://batchanhdao.vn/sachsunguyentue/>

- Nhóm Facebook hỏi đáp và chia sẻ kinh nghiệm thực hành Tứ Niệm Xứ

<https://www.facebook.com/groups/kinhngghiemtuniemxu/>

Phụ lục

Một số câu hỏi liên quan

Câu hỏi 1

Khi thực hành quán tâm nơi tâm thì trong bài kinh Tứ niệm xứ, nhiều người trích dẫn rằng: “Khi tâm có tham thì biết tâm có tham, khi tâm có sân thì biết tâm có sân. Khi tâm không có tham thì biết tâm không có tham, khi tâm không có sân thì biết tâm không có sân”. Nên hiểu như thế nào về đoạn kinh đó?

Sư Nguyên Tuệ trả lời:

Nếu quý vị đọc kỹ bài kinh Tứ niệm xứ thì Hòa Thượng Minh Châu không dịch như vậy mà dịch là “Khi tâm có tham TUỆ TRI tâm có tham, khi tâm có sân TUỆ TRI tâm có sân. Khi tâm không có tham TUỆ TRI tâm không có tham, khi tâm không có sân TUỆ TRI tâm không có sân”.

Nó khác nhau ở chữ “biết” và chữ “tuệ tri”. Ít người để ý đến chữ “tuệ tri”. Cảm nhận, nhận biết tâm hành tham và sân thì ai cũng nhận biết được cả nhưng hiểu biết về tham và sân thì có hai loại hiểu biết: một là hiểu biết đúng như thật về tham sân gọi là tuệ tri tham sân, còn hiểu biết không đúng như thật về tham sân thì gọi là tà kiến về tham sân và đó là cái biết của phàm phu. Nếu dùng từ “Khi tâm có tham thì biết tâm có tham, khi tâm có sân thì biết tâm có sân” thì đó là ám chỉ cho cái biết của con người bình thường chứ không phải cái biết chánh kiến của bậc Thánh về tham sân. Đa phần bây giờ người học Phật nói rằng: bây giờ chỉ cần có tham biết tâm có tham, có sân biết tâm có sân như vậy là được rồi, tu như vậy là xong. Như vậy có phải họ chủ trương sống với tham sân không? Kẻ phàm phu khi tâm có tham vẫn biết tâm có tham, khi tâm có sân vẫn biết tâm có sân, khi tâm có si vẫn biết tâm có si nhưng biết tham sân si theo kiểu phàm phu như vậy thì tham sân si tăng trưởng chứ không chấm dứt.

Khi thực hành Tứ Niệm Xứ, thực hành bốn Chánh Niệm về Thân Thọ Tâm Pháp trong 5 phút, 10 phút, một giờ, một ngày, một tháng... nếu Chánh Niệm khởi lên liên tục thì Tà Niệm được nhiếp phục. Vì vậy, Bát Tà Đạo, Thực tại Thế gian được nhiếp phục, và trong khoảng thời gian đó, Bát Chánh Đạo,

Thực tại Xuất Thế Gian có mặt và người tu sẽ an trú Thực Tại Xuất Thế gian không có Tham Sân Si. Trong khoảng thời gian đó không hề tồn tại Tham Sân Si, nên không thể có sự kiện dùng Chánh Niệm để quan sát Tham Sân Si. Chỉ cần thực hành Chánh Niệm, lúc đó Bát Chánh Đạo khởi lên và Ý thức Chánh Tri Kiến sẽ Tuệ tri không có tham, không có sân, không có si và đó cũng là TUỆ TRI KHỔ DIỆT, TUỆ TRI NIẾT BÀN.

Phải hiểu "tuệ tri" Tham Sân Si là tâm biết ý thức Chánh Tri Kiến trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo có nội dung, biết như thật Tham Sân Si là Nguy hiểm, Tham Sân Si là Nhân sanh Khổ. Điều này phải xảy ra trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo vào thời điểm đã kết thúc lộ trình tâm Bát Tà Đạo có Tham Sân Si trước đó. Ví như trong khoảng thời gian 3 phút, Bát Tà Đạo có mặt với Tham Sân Si, nhưng hết 3 phút thì một lộ trình tâm có Chánh Niệm, tức Bát Chánh Đạo khởi lên, lúc đó Ý thức Chánh Tri Kiến biết có Tham, hoặc biết có Sân, hoặc biết có Si của lộ trình Bát Tà Đạo TRƯỚC ĐÓ VÀ ĐÃ DIỆT. Chánh Tri Kiến biết như thật (nhưng là biết về lộ trình Bát Tà Đạo đã diệt), Tham Sân Si là nguy hiểm, Tham Sân Si là nhân sanh khổ thì Tham Sân Si không thể tiếp tục khởi lên. Đây gọi là Tuệ tri Tham, Tuệ tri Sân, Tuệ tri Si.

Câu hỏi 2

Thưa sư, con đọc kinh điển cụ thể là kinh Niệm xứ: Kinh có ghi chép cách tu tập Quán Thọ Tâm Pháp rất khác so với lời dạy của sư. Ví dụ: Trong kinh ghi Tỷ-kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ"; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ"; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ".

Nhưng Sư thì lại dạy thấy nghe cảm nhận điều gì thì nhắc thẳm Thọ Thọ mà Sư không dạy phải khởi lên đó là Lạc Thọ, Khổ Thọ, Bất Khổ Bất Lạc Thọ.

Trong Quán Tâm, Quán Pháp cũng vậy. Mong Sư giải thích cho con hiểu.

Sư Nguyên Tuệ trả lời:

Đối với kinh điển không nên MẶC ĐỊNH đó là lời dạy của Phật, mà phải Khoan vội tin, Khoan vội bác bỏ, phải Tư duy và Thực hành để tự mình kết luận: Đó

có phải là sự thật không. Lúc đó nếu đúng sự thật thì chấp nhận đây là lời Phật dạy, nếu không đúng sự thật thì bác bỏ đây không phải lời Phật dạy, lời của người sau suy diễn sai lạc lời dạy của Phật.

Mục đích của Quán Thân Thọ Tâm Pháp là để THẤY BIẾT ĐÚNG SỰ THẬT Thân Thọ Tâm Pháp. Đương nhiên để THẤY BIẾT ĐÚNG SỰ THẬT Thân Thọ Tâm Pháp khi thực hành Tứ niệm xứ tức chứng đạt TU TUỆ thì phải có VĂN TUỆ và TƯ TUỆ làm công việc chuẩn bị cho TU TUỆ. Vì vậy Pháp Hành là tiếp nối và phù hợp, nhất quán với Pháp Học.

Quán Thọ với mục đích đạt được HIỂU BIẾT ĐÚNG SỰ THẬT VỀ THỌ gồm Thực tại là 6 loại Cảm thọ do 6 căn tiếp xúc 6 trần mà phát sinh (duyên khởi), nó là tâm chứ không phải vật chất, nó vô thường, vô chủ sở hữu (vô ngã). Khi thấy nghe, cảm nhận đối tượng nào thì nhắc thầm thọ thọ... hay cảm giác, cảm giác... là để Chánh niệm - Chánh tư duy khởi lên Ý thức chánh kiến BIẾT ĐÚNG SỰ THẬT đối tượng được ghi nhận đó là Cảm thọ (thọ). Không chỉ quán đối tượng đó là Thọ mà còn Quán phân biệt 6 loại thọ, duyên khởi các loại thọ, Quán thọ vô thường, Thọ vô chủ vô sở hữu, Quán vô ngã khi quán thọ, quán Khổ diệt khi quán thọ... Quán thọ với các đề mục như vậy thì Tuệ tri được Khổ diệt (Niết bàn), Tuệ tri Tuệ giải thoát.

Pháp này là đến để mà thấy nên phải Văn và Tư rồi mới thực hành để tự mình kinh nghiệm Diệt đế, Niết bàn và khi tự mình thực hành, tự mình thân chứng khi thực hành thì lúc đó sẽ tự mình khẳng định lời kinh đó đúng hay sai sự thật, của Phật hay không phải của Phật. Nếu không có Pháp học đưa đến Văn tuệ và Tư tuệ thì không thể thực hành đúng và chỉ là TƯ DUY LÝ LUẬN SUÔNG, không thể vượt qua được nghi ngờ do dự.

Quán Thọ cũng là Quán Tâm vì Thọ là một trong 4 loại tâm gồm: Thọ, Tưởng, Hành, Thức, cũng là Quán Pháp, quán duyên khởi... trong khoá tu với thời gian có hạn nên chỉ triển khai các đề mục chính.

Quán Thọ với các đề mục chính trên THEO TUẦN TƯ để hình thành lập trình Bát chánh đạo. Khi đối tượng đó kéo dài thì Ý thức chánh kiến vẫn có thể khởi lên đối tượng đó là Lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ... nhưng nhờ nội dung Chánh kiến trước đó mà sẽ không có tham đối với lạc thọ, không có sân đối với khổ thọ, không có si đối với bất khổ bất lạc thọ...

Nếu khởi đầu Quán thọ mà quán đối tượng đó là Lạc thọ, khổ thọ hay Bất khổ bất lạc thọ thì lúc đó nó sẽ KÍCH HOẠT NGAY LẬP TRÌNH BÁT TÀ ĐẠO có tham với lạc thọ, có sân đối với khổ thọ, có si đối với bất khổ bất lạc thọ ngay vì LẬP TRÌNH này vận hành liên tục từ vô thủy, rất mạnh, rất nổi trội nên chạm đến nó là tham sân si khởi lên liền.

Câu hỏi 3

Nhiều người hiện nay chủ trương thực hành thiền quán để thấy được 3 đặc tính của tất cả các pháp là: vô thường, khổ, vô ngã. Điều này đúng hay sai?

Sư Nguyên Tuệ trả lời:

Tính chất, tự tánh, thực tánh các pháp là VÔ THƯỜNG, VÔ NGÃ là Sự Thật, là Chân Lý đã được Đức Phật thuyết giảng nhất quán, xuyên suốt toàn bộ kinh điển nên không có gì phải bàn. Tuy nhiên, quan điểm cho rằng hành thiền minh sát để thấy tất cả các pháp là khổ và các pháp là khổ do các pháp vô thường, điều này không đúng sự thật.

Người tu học Phật trước tiên phải được nghe giảng hoặc nghiên cứu kinh điển để có hiểu biết đúng sự thật và phân biệt được hai loại hiểu biết Vô minh và Minh về Khổ Tập Diệt Đạo. Trí tuệ đạt được do nghe như vậy gọi là Văn Tuệ và Trí tuệ phân biệt giữa Vô minh và Minh như vậy gọi là Trạch Pháp và chính là Trạch pháp giác chi, một trong bảy yếu tố giác ngộ (Thất giác chi). Sau khi có Văn Tuệ phải tư duy, nghiền ngẫm để Văn Tuệ sâu sắc và toàn diện hơn. Và Trí tuệ đạt được do tư duy như vậy gọi là Tư Tuệ. Sau khi có Văn Tuệ và Tư Tuệ sẽ tu tập Bát Chánh Đạo với bốn loại Chánh niệm (Tứ Niệm Xứ) để TỰ MINH KIỂM CHỨNG, TỰ MINH THÂN CHỨNG Văn Tuệ và Tư Tuệ đã học, đã tư duy. Cụ thể là thân chứng Khổ diệt và Con đường Khổ diệt tức thân chứng Diệt đế và Đạo đế. Vì vậy, khi tu tập Bát Chánh Đạo (chứ không phải Hành thiền vì thiền chỉ là một chi phần Chánh định trong tám chi phần Bát Chánh Đạo) thì thân chứng Khổ diệt, Niết bàn, lúc đó còn đâu khổ để mà thấy các pháp là khổ nữa. Các chú giải, luận giải sau này, đang quanh quẩn nơi Bát Tà Đạo có Tham sân si, có Khổ, chưa có hiểu biết về Bát Chánh Đạo, con

đường vắng mặt Tham sân si, vắng mặt Khổ, cho nên không thể thuyết minh, tu để thấy Hết khổ.

Một số bài Pháp về Tứ Niệm Xứ của Thiền sư Nguyên Tuệ

CON ĐƯỜNG ĐỘC NHẤT - BỐN NIỆM XỨ

Mở đầu và Kết thúc bài Kinh Niệm Xứ, một bản kinh quan trọng bậc nhất cho Pháp Hành thuộc Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã lặp đi, lặp lại hai lần: *"Này các Tỷ kheo, đây là CON ĐƯỜNG ĐỘC NHẤT đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ"*.

Tại sao trong Tứ Thánh Đế, Đức Phật dạy Đạo Đế, Con đường Chấm dứt Khổ là Bát Chánh Đạo và trong Kinh điển, Đức Phật còn dạy đến 37 phẩm thuộc về Đạo Đế, nhưng tại đây Ngài lại khẳng định, Bốn Niệm Xứ là "con đường độc nhất"? Vậy có gì mâu thuẫn trong lời dạy của Ngài?

Bản Kinh Niệm Xứ dạy thực hành bốn loại Chánh Niệm: Chánh Niệm về Thân, Chánh Niệm về Thọ, Chánh Niệm về Tâm, Chánh Niệm về Pháp. Nội dung thực hành Chánh niệm là LUYỆN TẬP TRÍ NHỚ, để nhớ được những điều đã học từ trước (Phật dạy) cụ thể như sau:

- 1 - Chánh Niệm về Thân là NHỚ ĐẾN CHÚ TÂM QUÁN SÁT THÂN nơi thân với chánh niệm, nhiệt tâm, tỉnh giác để nhiếp phục tham ưu ở đời.
- 2 - Chánh Niệm về Thọ là NHỚ ĐẾN CHÚ TÂM QUÁN SÁT THỌ nơi thọ với chánh niệm, nhiệt tâm, tỉnh giác để nhiếp phục tham ưu ở đời.
- 3 - Chánh Niệm về Tâm là NHỚ ĐẾN CHÚ TÂM QUÁN SÁT TÂM nơi tâm với chánh niệm, nhiệt tâm, tỉnh giác để nhiếp phục tham ưu ở đời.
- 4 - Chánh Niệm về Pháp là NHỚ ĐẾN CHÚ TÂM QUÁN SÁT PHÁP nơi pháp với chánh niệm, nhiệt tâm, tỉnh giác để nhiếp phục tham ưu ở đời.

Nội dung cơ bản của bài Kinh là như vậy, phần còn lại là những hướng dẫn trải nghiệm khi thực hành bốn loại Chánh Niệm trên. Không những bản kinh

Niệm Xứ nói đến thực hành Chánh Niệm, mà ba bản kinh nói về Pháp Hành, đều nói đến thực hành Chánh Niệm: Kinh Niệm Xứ, Kinh Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, Kinh Thân hành Niệm. Câu kinh ngắn gọn nhất, mô tả về Pháp Hành chính xác và đầy đủ nhất là: "Ngồi kiết già lưng thẳng an trú CHÁNH NIỆM trước mặt".

Tại sao Đức Phật lại nói thực hành bốn loại Chánh Niệm mà không nói thực hành Bát Chánh Đạo? Bởi vì nếu đã có VẤN và TƯ, làm công việc chuẩn bị sẵn sàng thì khi TU, chỉ thực hành Chánh Niệm. Vì sao vậy? Vì khi CHÁNH NIỆM khởi lên thì toàn bộ BÁT CHÁNH ĐẠO siêu thế sẽ tự động, tuần tự khởi lên theo Định Luật Duyên Khởi. Vì vậy, chỉ cần thực hành Chánh Niệm là đã thực hành Bát Chánh Đạo siêu thế rồi. Lộ trình đó như sau:

XÚC - <Thọ - Tưởng> - Chánh Niệm - Chánh Tinh Tấn - Chánh Định - [Tỉnh giác] - Chánh Tư Duy - Chánh Tri Kiến - Như lý tác ý - Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng.

Đây là lộ trình tâm Bát Chánh Đạo siêu thế của một vị hữu học và vô học với ba yếu tố căn bản là Chánh Niệm - Chánh Định - Chánh Tri Kiến, gọi tắt là NIỆM ĐỊNH - TUỆ. Người tu chỉ thực hành Chánh Niệm rồi an trú mà không có làm gì thêm nữa. An trú Chánh Niệm tức cũng an trú Bát Chánh Đạo siêu thế và như vậy, sẽ kinh nghiệm và an trú Tâm Giải Thoát, Tuệ Giải Thoát, hay nói theo cách khác là an trú Khổ Diệt (Niết Bàn), hay an trú Không Giải Thoát, Vô Tướng Giải Thoát, Vô Tác Giải Thoát.

Đức Phật dạy tu học theo lộ trình VẤN - TƯ - TU và TU, tức thực hành Chánh Niệm thì phải có bước chuẩn bị, đó là VẤN và TƯ, là nghe giảng và tư duy để có được HIỂU BIẾT ĐÚNG NHƯ THẬT về Duyên khởi, về Vô thường, Vô ngã, về Khổ Tập Diệt Đạo, về Vị ngọt, Sự nguy hiểm, Sự xuất ly. Những thông tin về hiểu biết đúng như thật này gọi là Minh, sẽ được lưu vào kho chứa thông tin, sẽ là Nhân cho Chánh Niệm sinh khởi. VẤN và TƯ là bước chuẩn bị Nhân, và Quả là Chánh Niệm khởi lên trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo siêu thế. Nếu không có Văn Tuệ và Tư Tuệ, Chánh Niệm không có đủ Nhân sinh khởi, vì thế Bát Chánh Đạo không thể khởi lên. Văn Tuệ và Tư Tuệ thuộc về BÁT CHÁNH ĐẠO hiệp thế và Tu Tuệ thuộc BÁT CHÁNH ĐẠO siêu thế.

Đức Phật nói đến 37 phẩm thuộc về Đạo Đế nhưng chung quy, cả 37 phẩm đều thuyết minh cho lộ trình VĂN - TƯ - TU, là lộ trình đi từ BÁT CHÁNH ĐẠO hiệp thế, làm công việc chuẩn bị, sang BÁT CHÁNH ĐẠO siêu thế, để chứng ngộ và an trú Tâm Giải Thoát, Tuệ Giải Thoát.

Trong Ngũ Căn và Ngũ Lực bao gồm năm yếu tố căn bản của sự tu học: Tín - Tấn - Niệm - Định - Tuệ, thì Tín Căn và Tấn Căn được khởi lên và phát triển do Văn Tuệ và Tư Tuệ, là bước chuẩn bị, thuộc Bát Chánh Đạo hiệp thế, là Nhân cho Niệm Căn - Định Căn - Tuệ Căn sinh khởi và ba yếu tố căn bản này thuộc về Bát Chánh Đạo siêu thế.

Thất Giác Chi là bảy yếu tố giác ngộ nhưng bốn yếu tố Niệm Giác chi, Tinh Tấn Giác chi, Định Giác chi, Trạch Pháp Giác chi (Tuệ Giác chi) là bốn yếu tố thuộc về Bát Chánh Đạo siêu thế còn Hỷ Giác chi, Khinh An Giác chi, Xả Giác chi là sản phẩm phát sinh từ Bát Chánh Đạo siêu thế. Nói Thất Giác là cách nói khác về Bát Chánh Đạo siêu thế.

Tứ Như Ý Túc và Tứ Chánh Cần thuyết minh sự tu học phải từ Bát Chánh Đạo hiệp thế sang Bát Chánh Đạo siêu thế. Cụ thể Dục Như Ý Túc và Tinh Tấn như ý túc thuộc Bát Chánh Đạo hiệp thế, làm công việc chuẩn bị do Văn và Tư khởi lên; Định Như Ý Túc, Tuệ Như Ý Túc thuộc Bát Chánh Đạo siêu thế do Tu khởi lên. Tứ Chánh Cần thì có mặt cả trong Bát Chánh Đạo hiệp thế lẫn Bát Chánh Đạo siêu thế.

NIỆM HƠI THỞ VÔ, HƠI THỞ RA

Trong ba bản kinh chuyên về Pháp Hành thuộc Trung Bộ Kinh là Kinh Niệm Xứ, Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm và Kinh Thân Hành Niệm, phần Niệm hơi thở, thuộc về Niệm Thân, đều giống nhau và được diễn tả như sau:

"Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là nhập tức xuất tức niệm được tu tập? Như thế nào, làm cho sung mãn, khiến bốn niệm xứ được viên mãn? Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài". Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay khi thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác cả toàn thân, tôi

sẽ thờ vô”, vị ấy tập. “Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ vô”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thờ ra”, vị ấy tập. Trong khi tùy quán thân trên thân, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời”.

Đối với đoạn kinh này hay bất kỳ một bản kinh nào khác, muốn hiểu rõ đoạn kinh truyền đạt nội dung gì, phải quan sát và tư duy trên SỰ THẬT NGŨ CẢNH mà đoạn kinh nói đến. Vì vậy phải quan sát ngũ cảnh để hiểu, chứ không phải phân tích, chia chẻ ngôn từ. Quan sát ngũ cảnh đoạn kinh mô tả, sẽ thấy:

1 - HÀNH VI CHÚ TÂM: Để khi thờ vô dài, biết thờ vô dài, khi thờ ra dài biết thờ ra dài... thì phải có sự CHÚ TÂM vào đối tượng. Thông thường con người không có chú tâm vào hơi thở nên không biết hơi thở vô ra dài ngắn đang xảy ra như thế nào. Đoạn kinh này nói đến vị ấy tu tập nhưng phải hiểu: không phải là tu tập THỜ VÔ, THỜ RA mà tu tập CHÚ TÂM vào các đối tượng hơi thở vô, hơi thở ra, cảm giác toàn thân, an tịnh thân hành. Do tu tập sự CHÚ TÂM vào các đối tượng trên mà vị ấy NHẬN BIẾT RÕ hơi thở vô hay ra, dài hay ngắn, nhận biết rõ các Cảm giác cả toàn thân, nhận biết rõ Cảm giác trên thân đang được an tịnh.

2 - HÀNH VI CHÁNH NIỆM: Muốn có được sự CHÚ TÂM vào các đối tượng hơi thở vô, ra, cảm giác cả toàn thân, an tịnh thân hành thì phải NHỚ ĐẾN CHÚ TÂM thì chú tâm mới xảy ra. Nếu hơi thở khởi lên mà không NHỚ ĐẾN CHÚ TÂM mà lại NHỚ ĐẾN CHUYỆN KHÁC thì chắc chắn Chú Tâm không xảy ra. Vì vậy Nhớ Đến Chú Tâm khi xuất hiện các đối tượng hơi thở vô ra, cảm giác toàn thân, an tịnh thân hành là yếu tố tiên quyết phát sinh chú tâm.

Hành vi NHỚ ĐẾN CHÚ TÂM được gọi là CHÁNH NIỆM. Có CHÁNH NIỆM mới có CHÁNH ĐỊNH tức có chú tâm vào đối tượng, và sự thực hành là thực hành CHÁNH NIỆM. Vì thế cho nên trong Pháp Hành, Đức Phật chỉ dạy thực hành NIỆM bao gồm: Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp, Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, Niệm Thân Hành (Thân hành Niệm). Tại sao thực hành Bát Chánh Đạo lại chỉ thực hành Chánh Niệm? Bởi vì trong Duyên khởi lên Bát Chánh Đạo đã thấy rõ: Nếu Chánh Niệm khởi lên thì toàn bộ lộ trình Bát Chánh Đạo siêu thế sẽ tự động khởi lên theo Định luật duyên khởi.

3 - ĐỐI TƯỢNG CHÚ TÂM: Trong đoạn kinh này nói đối tượng chú tâm là hơi thở và Cảm giác cả toàn thân, an tịnh thân hành nhưng phải hiểu đối tượng chú tâm là CẢM GIÁC hay CẢM THỌ chứ không phải là hơi thở vô, ra. Vì sự thật xảy ra là chỉ có thể chú tâm trên những đối tượng được THẤY, được NGHE, được CẢM NHẬN một cách TRỰC TIẾP còn những đối tượng Không được Thấy, Không được Nghe, Không được Cảm nhận trực tiếp, mà chỉ biết nó GIÁN TIẾP qua suy luận thì không thể chú tâm. Mà những đối tượng được THẤY, được NGHE, được CẢM NHẬN là CẢM GIÁC hay CẢM THỌ chứ không phải SẮC PHÁP, còn hơi thở là luồng không khí chuyển động là Sắc pháp, không thể biết trực tiếp, mà chỉ có thể biết qua suy luận là có nó chứ không thể Thấy, Nghe, Cảm nhận trực tiếp luồng không khí.

Ví như luồng gió tiếp xúc với thân thể phát sinh CẢM GIÁC MÁT LẠNH đồng thời phát sinh THÂN THỨC. Lúc này THÂN THỨC nhận biết hay cảm nhận TRỰC TIẾP CẢM GIÁC MÁT LẠNH chứ THÂN THỨC không cảm nhận được luồng gió. Qua cảm nhận Cảm giác mát lạnh của Thân thức, ý thức khởi lên do tư duy, suy luận biết GIÁN TIẾP có luồng gió thổi. Và như vậy, chỉ có thể chú tâm vào Cảm giác mát lạnh và nhờ chú tâm mới cảm nhận rõ ràng CẢM GIÁC MÁT LẠNH, chứ không thể chú tâm vào luồng không khí, không thể cảm nhận trực tiếp luồng không khí. Cũng y như vậy, hơi thở là luồng không khí tiếp xúc với thân phát sinh Cảm giác thở vô, Cảm giác thở ra và Thân thức cảm nhận trực tiếp các Cảm giác ấy. Vì vậy chú tâm vào Cảm giác thở vô, Cảm giác thở ra và nhờ chú tâm mà biết rõ cảm giác thở vô dài hay cảm giác thở ra dài, cảm giác thở vô ngắn hay cảm giác thở ra ngắn, chứ không thể nào chú tâm vào hơi thở vô, ra, không thể nào biết trực tiếp hơi thở vô hay ra, dài hay ngắn.

Và vì vậy BIẾT THÂN là biết CÁC CẢM GIÁC NƠI THÂN do THÂN THỨC là cái biết trực tiếp giác quan, BIẾT TRỰC TIẾP các CẢM GIÁC trên thân do NGOẠI XÚC hoặc NỘI XÚC gây ra chứ không phải biết THÂN THỂ SẮC PHÁP. Đây là những pháp rất vi tế, sâu kín, khó thấy, khó biết vì sự thật này trái với hiểu biết nhân loại. Nhân loại dựa trên Vô Minh Tâm biết Cảnh nên các đối tượng được Thấy, Nghe, Cảm nhận là Sắc pháp là Sắc Thanh Hương Vị Xúc trần, vì vậy đối tượng chú tâm là hơi thở là Sắc pháp.

Đức Phật giác ngộ sau khi Tuệ Tri sáu xúc xứ nên Kinh Phạm Võng đã tuyên bố là Ngài Giác ngộ CẢM THỌ chứ không phải Giác ngộ Thế giới Sắc pháp. Trong Tiểu Kinh Đoạn Tận Ái cũng đã khẳng định tu tập với đối tượng là Cảm thọ. "Do biết rõ ráo tất cả pháp, cho nên bất kỳ một CẢM THỌ nào khởi lên, Lạc thọ, Khổ thọ, Bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tánh vô thường, quán tánh ly tham, quán tánh đoạn diệt, quán tánh xả ly nơi CẢM THỌ ĐÓ". Trong đoạn kinh này ngụ ý chú tâm vào hơi thở vô, hơi thở ra để biết rõ hơi thở vô hay ra, dài hay ngắn là sai lạc, và sự sai lạc này do đâu, do truyền khẩu, do người sau hiểu sai rồi sửa cho đúng ý mình... điều đó không cần phải phân giải, điều cần làm là quán sát SÁU XÚC XỨ để thấy ra ĐỐI TƯỢNG CHÚ TÂM LÀ CẢM THỌ, HAY "CẢM GIÁC HƠI THỞ VÔ RA" CHỨ KHÔNG PHẢI "HƠI THỞ VÔ RA".

4 - MỤC ĐÍCH TU TẬP NIỆM HƠI THỞ VÔ HƠI THỞ RA: Trong đoạn kinh này đã nói rõ mục đích của sự tu tập qua câu: "Trong khi tùy quán thân nơi thân, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo trú, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để NHIẾP PHỤC THAM ƯỚ ở đời". Tùy quán thân nơi thân là quán sát các cảm giác trên thân tùy thuận theo cách thức, thứ tự sinh diệt của các cảm giác trên thân, không điều khiển, không áp đặt. Tại một thời điểm, trên thân chỉ có duy nhất một Cảm giác sinh lên và tồn tại nhưng chỉ trong khoảng khắc cỡ phần trăm, thậm chí là cỡ phần ngàn giây, rồi diệt đi và một cảm giác khác lại sinh lên và diệt với khoảng thời gian tương tự. Một cảm giác hơi thở vô có vẻ "rất dài" nhưng kỳ thực nó gồm rất nhiều những cảm giác "cực ngắn" liên tiếp nhau mà thành, không những thế mà nó xảy ra đan xen với các cảm giác khác trên thân hoặc cảm giác âm thanh, cảm giác mùi... nên có cảm tưởng, cùng một lúc cảm nhận nhiều cảm giác đồng thời xảy ra. Vì vậy, chú tâm không phải một đối tượng duy nhất là cảm giác hơi thở mà chú tâm cảm giác hơi thở đan xen với chú tâm các cảm giác khác trên thân theo thứ tự sinh diệt của chúng. Lặp lại chữ tùy quán "thân nơi thân" để nhấn mạnh là quán sát thân để BIẾT TRỰC TIẾP các CẢM GIÁC trên thân bởi THÂN THỨC chứ không phải BIẾT GIÁN TIẾP bởi Ý THỨC.

Vị Tỷ kheo trú, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, nghĩa là trong sự thực hành này không những có chú tâm là Chánh Định mà có Chánh Niệm, nhiệt tâm là Chánh Tinh Tấn và nhờ Chánh Niệm - Chánh Tinh Tấn - Chánh Định mà THÂN

THỨC NHẬN BIẾT TRỰC TIẾP các CẢM GIÁC trên thân một cách rõ ràng minh bạch, từ Cảm giác này sang Cảm giác khác mà không có Ý Thức xen vào. Chỉ có Thân Thức biết như vậy, không có Ý thức khởi lên, nên cái biết trực tiếp Thân thức trong trường hợp này gọi là TỈNH GIÁC. Trong đoạn kinh trên nói rằng: thờ vô dài, biết thờ vô dài, thờ vô ngắn biết thờ vô ngắn, thờ ra dài, biết thờ ra dài, thờ ra ngắn biết thờ ra ngắn phải được hiểu là ý nói rằng: cảm giác hơi thờ vô ra như thế nào thì NHẬN BIẾT như thế đó, không thêm bớt. Đó chính là Biết Trực Tiếp của THÂN THỨC. Lộ trình được diễn tả:

XÚC - Cảm giác (Thọ) - Thân thức - CHÁNH NIỆM - CHÁNH TINH TẤN - CHÁNH ĐỊNH - (TỈNH GIÁC)

Khi an trú TỈNH GIÁC, kinh nghiệm được CÁI BIẾT TRỰC TIẾP Vô niệm, Vô ngôn, Vô phân biệt này thì sẽ kinh nghiệm được tâm vắng lặng mọi suy nghĩ, vắng lặng Tham Sân Si, vắng lặng Phiền Não. Đây chính là mục đích tu tập: Kinh nghiệm Giải thoát, kinh nghiệm Khổ diệt hay là như cách nói trong Kinh là kinh nghiệm được NHIẾP PHỤC THAM ƯU (Tham ái, Phiền não). Như vậy, mục đích tu tập đã được nêu rõ trong kinh là Nhiếp phục tham ưu cũng có nghĩa là kinh nghiệm Khổ Diệt, Niết Bàn, kinh nghiệm Giải Thoát và Sự Thật này khác xa hiểu biết hiện nay theo các luận giải, chú giải, mục đích tu tập để thấy tam tướng VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ của hơi thờ.

5 - PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH: Vì mục đích của tu tập là kinh nghiệm cái biết trực tiếp Tỉnh Giác, kinh nghiệm Giải thoát, độc lập không ràng buộc với bất kỳ một đối tượng nào, không phải mục đích buộc tâm vào một đối tượng để nó không phóng dật hay để thấy được tam tướng của hơi thờ là Vô thường, Khổ, Vô ngã nên sự thực hành này không đặt tâm ở đâu cả, không đặt tâm nơi điểm xúc chạm của hơi thờ với chóp mũi, cũng không đặt tâm vào phòng xẹp nơi bụng mà Cảm giác xuất hiện ở đâu thì chú tâm sẽ xảy ra tại Cảm giác đó. Sự chú tâm phải liên tục, từ cảm giác này sang cảm giác khác theo thứ tự sinh diệt của nó mới có trạng thái định.

Nhưng có Chánh Niệm, Nhớ Đến chú tâm các cảm giác trên thân là chuyện không phải dễ, đạt được nhất tâm không phải dễ, vì thói quen Tà Niệm nhớ đến chuyện này chuyện kia là một thói quen vững chắc từ vô thủy nên người mới thực hành rất dễ phân tâm. Cảm giác trên thân có rất nhiều, liên tiếp xuất

hiện, có mạnh, có nhẹ, có thô, có tế, có dài, có ngắn khác nhau, nên khi mới thực hành không thể nào chú tâm tuần tự hết được mà chỉ có thể chú tâm vào những cảm giác nổi trội. Khi mới tọa thiền, cảm giác thờ vô, thờ ra nổi trội đều đặn khởi lên, vì vậy phải lấy nó làm "trục chính" và các cảm giác cả toàn thân sẽ đan xen với cảm giác thờ vô, cảm giác thờ ra. Khi đạt được định thì cảm giác hơi thờ vô, ra sẽ xảy ra theo tuần tự: cảm giác thờ vô, tiếp đến một khoảng ngưng thờ ngắn trước khi thờ ra, tiếp đến cảm giác thờ ra, tiếp đến một khoảng dài ngưng thờ trước khi thờ vô, tiếp đến cảm giác thờ vô và quá trình lại tiếp tục lặp lại như cũ. Hãy ghi nhớ là sẽ chú tâm liên tục từ cảm giác này sang cảm giác khác theo bốn giai đoạn của hơi thờ như đã nêu trên.

Khi ngồi kiết già hay bán già lưng thẳng, đầu thẳng, cổ thẳng một cách tự nhiên, hai hàm răng xiết nhẹ vào nhau, đầu lưỡi chạm vào hàm răng và khởi lên Chánh Niệm: nhớ đến chú tâm các cảm giác nơi thân theo thứ tự bốn giai đoạn của hơi thờ đã nêu trên thì chú tâm theo trình tự trên sẽ tự động xảy ra và lúc đó sẽ trải nghiệm những gì sẽ xảy ra chứ không có làm thêm một cái gì khác nữa. Đương nhiên giữ được Chánh Niệm trong giai đoạn thờ vô - ngưng thờ - thờ ra là việc dễ dàng, rất ít phân tâm bởi Tà Niệm trong giai đoạn này ít xảy ra, nhưng giai đoạn ngưng thờ trước khi thờ vô vì không có cảm giác gì cố định nên rất dễ bị phân tâm, Tà Niệm nhớ đến chuyện khác rất dễ phát sinh ở giai đoạn này, vì vậy hãy tác ý lắc qua lắc lại thân, tạo ra cảm giác chuyển động qua lại nhẹ giống như chuyển động của quả lắc đồng hồ và sẽ tự động chú tâm vào cảm giác chuyển động đó. Đến khi cảm giác thờ vô khởi lên lại lặp lại chu trình như cũ.

Để cho quá trình chú tâm xảy ra liên tục, khít khao theo chu trình trên, HÃY BẮT ĐẦU BẰNG CÁCH LẮC QUUA LẮC LẠI VÀI LẦN KÈM THEO NIỆM THẦM thân thân (hay chú tâm, chú tâm) VÀ DỪNG LẠI, TIẾP ĐẾN SẼ CẢM NHẬN CẢM GIÁC THỜ VÔ - CẢM GIÁC NGƯNG THỜ - CẢM GIÁC THỜ RA một cách tự nhiên. Hết cảm giác thờ ra lại tiếp tục lắc qua, lắc lại vài ba cái kèm với niệm thầm thân thân hay chú tâm chú tâm và dừng lại. Quá trình lại lặp lại chu trình như cũ. Khi đã thuần thục thì không cần niệm thầm thân thân hay chú tâm chú tâm mà chỉ cần tăng cường chú tâm đối với cảm giác thờ ra thì Định sẽ được tăng cường. Khi Chánh Niệm đã thuần thục, thì chú tâm liên tục, khít khao các đối tượng cảm giác theo trình tự trên, sẽ tự động xảy ra một

cách tự nhiên, không còn có sự hướng đến đối tượng, hay điều khiển chú tâm và trở thành một lập trình tự động thì đó là chú tâm không tầm không tứ và sẽ kinh nghiệm được Định Nhị thiền. Tăng cường sự chú tâm tự động và hít khao đó bằng cách tăng cường sự chú tâm cảm giác thờ ra thì sẽ lần lượt kinh nghiệm được Tam thiền và Tứ thiền.

Nếu ai đọc kỹ và thực hành đúng thì sẽ kinh nghiệm và an trú được Chánh Định tối thiểu là Nhị thiền và sẽ tự mình trải nghiệm được mục đích của tu tập Niệm Hơi Thở Vô, Hơi Thở Ra là kinh nghiệm được TỈNH GIÁC và kinh nghiệm được NHIẾP PHỤC THAM ƯU là như thế nào.

CHỈ VÀ QUÁN

Chỉ và Quán là hai pháp hành trong Bát Chánh Đạo.

1 - CHỈ

Chỉ là Đình Chỉ, là Dừng Lại, nhưng Dừng Lại cái gì?

Trong lộ trình tâm khởi lên cái biết đối tượng, tuần tự xuất hiện hai Cái biết: Cái biết Trực Tiếp Giác Quan có phạm sự Nhận Biết đối tượng (bao gồm Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỉ thức, Thiệt thức, Thân thức, Tưởng thức) và tiếp theo Cái biết Ý Thức khởi lên có phạm sự xác định đối tượng đó là cái gì, tính chất ra sao. Đối với tất cả nhân loại và các loài động vật thì các biết Trực Tiếp Giác Quan đều giống nhau, đều Vô ngôn, Vô niệm, Vô phân biệt. Cái biết này không phát sinh Thái độ (thích, ghét hay không thích không ghét), không phát sinh Lời nói, Hành động và do vậy không có Kết quả Khổ hay Vui. Cái biết Ý thức của nhân loại (ngoại trừ bậc Thánh) sẽ hiểu biết đối tượng đó là cái gì, dễ chịu, khó chịu hay trung tính, kèm theo những Kiến thức sai sự thật gọi là Vô minh về đối tượng. Do Ý Thức là Vô Minh như vậy mà sẽ phát sinh Thái độ Tham Sân Si, và do Tham Sân Si mà phát sinh Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng và do Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng mà phát sinh Khổ hay Vui.

Ví như một đứa bé trai vừa đẻ ra và một thanh niên 25 tuổi cùng nhìn thấy một cô hoa hậu sexy bốc lửa. Nhãn thức thấy Hình ảnh nơi đứa trẻ và anh thanh niên đều giống nhau nhưng đứa trẻ chỉ có Nhãn thức thuần túy, Ý thức không

khởi lên, không biết đối tượng đó là cái gì nên không có Thái độ, không có Phản ứng còn anh thanh niên kia cũng Thấy như đứa trẻ nhưng Ý Thức khởi lên Biết đối tượng là cô gái rất đẹp, hấp dẫn mê hồn... Do Ý thức biết về đối tượng như vậy nên Thái độ thích thú (Tham) khởi lên và bị cuốn hút vào đó... Nếu anh thanh niên Dừng Lại cái Thấy, không cho cái Biết (Ý thức) khởi lên thì sẽ không có Tham đắm, không bị cuốn hút vào đối tượng và sẽ không có Khổ Vui vì đối tượng đó như đứa bé kia.

Cũng y như vậy tu tập CHỈ là làm cho lộ trình tâm DỪNG LẠI cái biết trực tiếp giác quan Vô niệm, Vô ngôn, Vô phân biệt, không cho Ý thức khởi lên. Đó là khi thực hành Niệm Thân trong Tứ Niệm Xứ: Nhớ Đến quán sát thân nơi thân với chánh niệm, nhiệt tâm, tinh giác để nhiếp phục Tham ưu. Lộ trình tâm Bát Chánh Đạo đó có các chi phần sau: XÚC - Thọ - Tưởng - Chánh Niệm - Chánh Tinh Tấn - Chánh Định - (Tĩnh Giác)

Cái biết trực tiếp giác quan Nhận Biết đối tượng được gọi là Tưởng (Tưởng tri) nhờ có Chánh Niệm - Chánh Tinh Tấn - Chánh Định nên Ý thức không khởi lên, và do đó mà Thấy Rõ, Nghe Rõ, Cảm Nhận Rõ đối tượng. Vì vậy Cái biết trực tiếp giác quan không gọi là Tưởng Tri nữa, mà bây giờ được gọi là TĨNH GIÁC hay là Thắng tri. An trú TĨNH GIÁC như vậy, không có Ý thức khởi lên, sẽ kinh nghiệm được không có Vô Minh, không có Tham Sân Si, không có Phiền não. Giải thoát do Chánh Niệm - Chánh Tinh Tấn - Chánh Định - Tĩnh Giác mà có được như vậy gọi là TÂM GIẢI THOÁT hay KHÔNG GIẢI THOÁT.

2 - QUÁN

Là thực hành Niệm Thọ, Niệm Tâm và Niệm Pháp để khởi lên CHÁNH TRI KIẾN với lộ trình tâm Bát Chánh Đạo như sau:

XÚC - Thọ - Tưởng - Chánh Niệm – Chánh Tinh Tấn - Chánh Định - (Tĩnh Giác) - Chánh Tư Duy - Chánh Tri Kiến

Trong lộ trình này Chánh Niệm sẽ tìm kiếm kích hoạt các thông tin đã được Văn Tuệ và Tư Tuệ lưu vào kho chứa. Đó là những hiểu biết Đúng Như Thật về Lý Duyên Khởi, về Vô thường, Vô ngã, về Khổ Tập Diệt Đạo gọi là MINH mà không kích hoạt VÔ MINH. Do vậy Chánh Tư Duy sẽ đối chiếu, so sánh thông tin về đối tượng vừa Nhận Biết với thông tin MINH và làm phát sinh Ý

thức Chánh Tri Kiến, Biết đúng như thực đối tượng là CẢM THỌ, nó Vô thường, Vô ngã, nó có Vị ngọt, sự Nguy hiểm và sự Xuất ly. Do Ý Thức Chánh Tri Kiến là MINH nên lộ trình tâm này không có Vô Minh, không có Tham Sân Si, không có Phiền não. Giải thoát do Chánh Tri Kiến mà có được như vậy gọi là TUỆ GIẢI THOÁT hay VÔ TƯỞNG GIẢI THOÁT.

Mục đích của QUÁN là để thay thế Ý Thức Tà Tri Kiến là Vô Minh, là Không Liễu Tri các pháp sang Ý Thức Chánh Tri Kiến là Minh, là Liễu Tri các pháp.

3 - KẾT LUẬN

Quá trình nhận thức đối tượng bao gồm Cái biết trực tiếp giác quan Nhận Biết đối tượng và Ý thức hiểu biết nội dung đối tượng, Phật học gọi là Tưởng tri đối tượng và Thức tri đối tượng, Triết học gọi là Nhận thức cảm tính và Nhận thức lý tính đối tượng gọi tắt là THẤY và BIẾT.

- Tu tập CHỈ là Dừng Lại THẤY để chỉ là THẤY mà không cho BIẾT khởi lên. THẤY đó ở Phàm phu gọi là Tưởng Tri còn bậc Thánh tu tập CHỈ thì gọi là Tĩnh Giác hay Thắng Tri. Với tu tập CHỈ sẽ chứng ngộ và an trú TÂM GIẢI THOÁT hay KHÔNG GIẢI THOÁT.

- Tu tập QUÁN để thay đổi BIẾT từ Vô Minh, Không Liễu Tri của Phàm phu sang Minh, Liễu Tri của bậc Thánh. Với tu tập QUÁN sẽ chứng ngộ và an trú TUỆ GIẢI THOÁT hay VÔ TƯỞNG GIẢI THOÁT.

Đây là Yếu Chỉ của sự tu tập Phật Giáo đã được Đức Phật giảng dạy trong Kinh Pháp Môn Căn Bản. Đó là tu tập CHỈ và Quán để Thấy Biết như thật:

a - TÂM BIẾT của Phàm phu bao gồm: THẤY là Tưởng tri đối tượng và BIẾT là Vô Minh, Không Liễu Tri đối tượng. Do THẤY và BIẾT như vậy mà có Dục hỷ là Căn Bản Khổ (KHỔ ĐỂ và TẬP ĐỂ)

b - TÂM BIẾT của bậc Thánh bao gồm: THẤY là Thắng tri đối tượng và BIẾT là Minh, Liễu Tri đối tượng. Do THẤY và BIẾT như vậy mà chấm dứt Dục hỷ, chấm dứt Căn Bản Khổ (DIỆT ĐỂ và ĐẠO ĐỂ).

BA TRỤ CỘT CỦA PHÁP HÀNH

Pháp hành phải được hiểu là Pháp hành Bát Chánh Đạo, là thực hành để khởi lên tám chi phần của Bát Chánh Đạo bao gồm: Chánh Niệm - Chánh Tinh Tấn - Chánh Định - Chánh Tư Duy - Chánh Tri Kiến - Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Khi đã có Văn Tuệ và Tư Tuệ đầy đủ và chính xác (đó là chuẩn bị cho sự tu tập) thì khi tu tập lộ trình tâm Bát Chánh Đạo sẽ khởi lên và đây là lộ trình tâm của bậc Thánh hay Bát Chánh Đạo Siêu thế (gian). Lộ trình đó khởi lên theo thứ tự sau:

Xúc – Thọ_Tưởng - Chánh Niệm - Chánh Tinh Tấn - Chánh Định - (Tỉnh Giác) - Chánh Tư Duy - Chánh Tri Kiến - Như Lý Tác Ý - Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng.

Lộ trình Bát Chánh Đạo siêu thế có ba pháp căn bản, tạo thành cái trục chính, là ba trụ cột của lộ trình. Đó là: CHÁNH NIỆM - CHÁNH ĐỊNH - CHÁNH TRI KIẾN, gọi tắt là Niệm - Định - Tuệ. Thực hành Bát Chánh Đạo siêu thế là để Tuệ tri (hiểu biết như thật hay hiểu biết với trí tuệ) tất cả các pháp trên lộ trình này, cũng có nghĩa là Tuệ tri Khổ Diệt (Niết Bàn) và Con đường đưa đến Khổ Diệt. Muốn đạt được mục đích đó, trước tiên phải Tuệ tri được ba trụ cột này. Đương nhiên để Tuệ tri ba trụ cột này phải đi theo lộ trình Văn - Tư - Tu mà Đức Phật đã thuyết giảng. Văn - Tư là nghe giảng và tư duy về điều được nghe giảng về ba trụ cột và Tu là thực hành để đạt được Chánh Tri Kiến, là hiểu biết như thật về ba trụ cột. Ba trụ cột đều gồm bốn pháp, cụ thể Chánh Niệm gồm bốn, đó là Tứ Niệm Xứ. Chánh Định gồm bốn pháp, đó là Tứ Thiền. Chánh Tri Kiến gồm bốn pháp, đó là Tứ Thánh Đế.

1 - CHÁNH NIỆM chính là Tứ Niệm Xứ bao gồm:

- Niệm Thân là nhớ đến chú tâm quán sát thân nơi thân
- Niệm Thọ là nhớ đến chú tâm quán sát thọ nơi thọ
- Niệm Tâm là nhớ đến chú tâm quán sát tâm nơi tâm
- Niệm Pháp là nhớ đến chú tâm quán sát pháp nơi pháp

Chánh Niệm là "nhớ đến" chú tâm quán sát Thân Thọ Tâm Pháp chứ không phải là Ghi nhận hay Hay biết. "Ghi nhận" hay "Hay biết" là phận sự của Thức

chứ không phải của Niệm, hành vi Niệm chỉ là "nhớ đến". Cái Biết có phạm sự "Hay biết" trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo bao gồm: Tỉnh Giác (cụ thể là nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, tưởng thức) và Chánh Tri Kiến (ý thức).

2 - CHÁNH ĐỊNH là Tứ Thiền bao gồm:

- Sơ Thiền là ly dục, ly bất thiện pháp chứng và trú sơ thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh với tầm, với tứ.
- Nhị thiền là diệt tầm diệt tứ chứng và trú nhị thiền một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm.
- Tam thiền là ly hỷ trú xả, thân cảm lạc thọ mà bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú tam thiền
- Tứ thiền là xả lạc xả khổ, diệt trừ hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú tứ thiền, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh.

3 - CHÁNH TRI KIẾN là Tứ Thánh Đế bao gồm:

- Tuệ tri Khổ tức hiểu biết đúng sự thật về Khổ: Khổ phát sinh do duyên Căn Trần tiếp xúc theo lộ trình tâm Bát Tà Đạo hay nói tóm tắt là theo lộ trình: Xúc - Thọ - Ái - Thủ - Hữu - Sinh - Già, Bệnh, Chết, Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Não. Khổ thuộc phạm trù Tâm và nó Vô thường, Vô chủ (Vô ngã) chứ không phải là Cảnh, không thường hằng, thường trú nơi Hoàn Cảnh tối tệ, không phải khổ của Ta.
- Tuệ tri Nguyên nhân Khổ tức hiểu biết đúng như thật: Nguyên nhân Khổ là Tham Sân Si, nó là Tâm, thuộc lộ trình tâm Bát Tà Đạo, nó Vô thường, Vô ngã chứ không thường hằng, thường trú nơi hoàn cảnh khó chịu hay trung tính, cũng không có một cái Ta nào gây nên. Nguyên nhân khổ cũng không phải do thiếu phước.
- Tuệ tri Khổ Diệt hay Niết bàn: là sự đoạn tận, đoạn trừ, đoạn ly, đoạn diệt không có dư tàn Tham Sân Si, cũng là sự vắng lặng, vắng mặt cả Khổ đau và Hạnh phúc, chứ không phải là đạt được Hạnh phúc tuyệt đối (Hạnh phúc Niết bàn) hay thay đổi Hoàn Cảnh thế gian đau khổ bằng một Cảnh giới có phúc lạc toàn vẹn, pháp hỷ sung mãn.

- Tuệ tri con đường chấm dứt Khổ: đó là Bát Chánh Đạo, nghĩa là thay đổi từ lộ trình tâm Bát Tà Đạo sang lộ trình tâm Bát Chánh Đạo.

Nội dung Tứ Thánh Đế cũng có nghĩa là: Tuệ tri sự sinh diệt của Thọ, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của Thọ.

Ba trụ cột này quan hệ với nhau như thế nào?

Trong duyên khởi lên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo siêu thế đã khảo sát thấy rõ: Bất kỳ một Cảm thọ nào khởi lên, nếu có Chánh Niệm thì toàn bộ lộ trình tâm Bát Chánh Đạo sẽ tự động tuần tự khởi lên theo định luật Duyên Khởi. Chính vì điều này mà sự thực hành chỉ gói gọn trong một câu là: “Ngồi kiết già lưng thẳng an trú Chánh Niệm trước mặt”. Khi thực hành Tứ Niệm Xứ sẽ kinh nghiệm, sẽ biết rõ rằng tùy theo nội dung của Chánh Niệm mà có thể kinh nghiệm được các nội dung của Chánh Định và Chánh Kiến. Ví như nếu Hành giả Niệm Thân tức nhớ đến chú tâm quán sát các cảm giác nơi thân (lưu ý là mọi cảm giác nơi thân trong đó có cảm giác hơi thở vô, ra chứ không phải chỉ chú tâm một mình cảm giác hơi thở vô ra), Hành giả sẽ kinh nghiệm được Sơ thiền, Nhị thiền. Khi đã an trú Nhị thiền vững chắc thì chuyển sang niệm "ly hỷ trú xả" là đặc trưng của Tam thiền thì Hành giả kinh nghiệm và an trú được Tam thiền. An trú Tam thiền vững chắc, chuyển sang niệm "xả niệm thanh tịnh" thì Hành giả kinh nghiệm và an trú được Tứ thiền. Với các Niệm này, Chánh Tri Kiến cũng tuệ tri được Cái biết Tỉnh Giác, tuệ tri được Tâm giải thoát hay Không Giải Thoát.

Với Niệm Tâm là nhớ đến chú tâm quán sát đối tượng đó vô thường hay vô chủ hay ly tham thì không những Chánh Tri Kiến biết rõ đang ở mức Định nào mà còn tuệ tri đối tượng đó vô thường hay vô chủ hay ly tham.

Với Niệm Pháp là nhớ đến Tuệ tri sự sinh diệt của Thọ, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của Thọ hay Tuệ tri Khổ Tập Diệt Đạo, Chánh Tri Kiến sẽ tuệ tri được Chánh Niệm, tuệ tri được Chánh Định, tuệ tri được Chánh Tư duy, tuệ tri được cả bản thân Chánh Tri Kiến.

Vì mối quan hệ của ba trụ cột theo lộ trình Duyên Khởi như vậy nên pháp hành Bát Chánh Đạo chỉ là tạo nhân duyên cho Chánh Niệm khởi lên rồi an trú chứ không phải làm gì thêm nữa. Chính vì vậy có thể nói pháp hành là Tứ Niệm

Xứ và Đức Phật đã tuyên bố trong kinh Niệm xứ thuộc Trung Bộ Kinh: “Đây là con đường độc nhất giúp cho chúng sanh chấm dứt phiền não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh Trí, chứng ngộ Niết Bàn.”

Ba trụ cột của Bát Chánh Đạo siêu thế Niệm - Định - Tuệ có khác với Giới - Định - Tuệ không?

Hai mươi năm đầu trong lịch sử Tăng đoàn, Đức Phật chưa chế định một giới điều nào nên chưa có quan niệm lộ trình Giới - Định - Tuệ. Trong ba mươi bảy đạo phẩm không có lộ trình Giới - Định - Tuệ mà có Ngũ Căn, Ngũ Lực nói đến Tín - Tấn - Niệm - Định - Tuệ. Tín - Tấn do Văn Tuệ và Tư Tuệ mà có, nó thuộc về công việc chuẩn bị để tu tập và Niệm - Định - Tuệ là ba trụ cột của Bát Chánh Đạo siêu thế. Trên Bát Chánh Đạo siêu thế có Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng nhưng nó không phải là Giới theo nghĩa "thọ trì và thực hành các học giới" mà đây là lời nói và hành động của bậc Thánh không có Tham Sân Si, không còn tạo tác, còn được gọi là Vô Tác Giải Thoát.

Giới trong quan niệm Giới - Định - Tuệ được Thế Tôn chế định theo nghĩa để thọ trì và thực hành với mục đích tạo nhân duyên cho Chánh Niệm khởi lên. Cách hiểu Giới sinh Định là không đúng sự thật vì Chánh Định chỉ phát sinh do có Chánh Niệm - Chánh Tinh Tấn. Nhân duyên cho Chánh Niệm khởi lên là Văn Tuệ và Tư Tuệ và ở thời kỳ hai mươi năm đầu, đệ tử của Đức Thế Tôn đa phần là người có Trí, nên Văn Tuệ, Tư Tuệ của họ đầy đủ, chính xác, Tín - Tấn khởi lên mãnh liệt, tâm họ trong sạch nên Chánh Niệm khởi lên một cách dễ dàng. Đối với những người này Giới là những điều nhỏ nhặt, không quan trọng nên chưa có chế giới. Đối với những người chậm lụt về Trí tuệ, Văn Tuệ, Tư Tuệ không đầy đủ, không chính xác, Tín - Tấn của họ sẽ không cao, những người đó sẽ nhớ đến chuyện thế gian, nhớ đến Dục lạc, nhớ đến trăm ngàn thứ chuyện trên đời và trong "kho chứa thông tin" của họ, những loại thông tin này được kích hoạt liên tục và nó là nhân cho Tà Niệm khởi lên liên tục, vì vậy Chánh Niệm không khởi lên được. Chính vì vậy thọ trì và thực hành các học giới nghiêm túc, làm cho các thông tin là nhân cho Tà Niệm không được kích hoạt lên, do đó thông tin Minh đã được Văn Tuệ, Tư Tuệ lưu vào được kích hoạt lên và đó là nhân duyên cho Chánh Niệm khởi lên.

Giới cùng với Văn Tuệ và Tư Tuệ là sự chuẩn bị nhân duyên cho Chánh Niệm sinh khởi và khi Chánh Niệm khởi lên, ba trụ cột Niệm - Định - Tuệ sẽ tự động khởi lên. Vì vậy Văn Tuệ - Tư Tuệ - Giới cũng là ba trụ cột của Bát Chánh Đạo hiệp thể. Dĩ nhiên nếu không có Bát Chánh Đạo hiệp thể thì cũng không có Bát Chánh Đạo siêu thể khởi lên khi thực hành được.

TRÍ TUỆ PHÁT SINH KHI HÀNH TỨ NIỆM XỨ

Trí tuệ theo nghĩa gốc của Phật học là nhận thức hay hiểu biết ĐÚNG SỰ THẬT gồm có 3 cấp độ: Văn tuệ, Tư tuệ và Tu tuệ.

* VĂN TUỆ là Hiểu biết đúng sự thật do nghe giảng hay đọc kinh điển mà có, nó sẽ được lưu vào bộ nhớ dưới dạng thông tin được mã hoá.

* TƯ TUỆ là hiểu biết đúng sự thật do Tư duy về Văn tuệ đã được lưu giữ trong bộ nhớ để hiểu biết đó sâu sắc và rộng lớn hơn và để kích hoạt các thông tin Văn tuệ trong bộ nhớ cho nổi bật hơn các loại thông tin khác.

* Cuối cùng là TU TUỆ, là Trí tuệ, là hiểu biết đúng sự thật khởi lên khi thực hành Tứ niệm xứ.

Thực hành Tứ niệm xứ theo nghĩa tiếng Việt là RÈN LUYỆN BỐN LOẠI TRÍ NHỚ CHÁNH hay Bốn loại Chánh niệm về Thân Thọ Tâm Pháp. Nội dung của 4 loại Trí nhớ chánh này là: Quán THÂN nơi Thân, THỌ nơi Thọ, TÂM nơi Tâm, PHÁP nơi Pháp với chánh niệm, nhiệt tâm (tích cực), Tỉnh giác để nhiếp phục tham ưu ở đời.

Tại sao không nói Quán Thân, Quán Thọ, Quán Tâm, Quán Pháp mà lại nói Quán Thân nơi thân, Thọ nơi thọ, Tâm nơi tâm, Pháp nơi pháp?

Là để nhấn mạnh, để phân biệt giữa 3 loại trí tuệ, đặc biệt là để phân biệt giữa Văn tuệ và Tư tuệ với Tu tuệ, là trí tuệ phát sinh khi thực hành. Và để phân biệt Văn tuệ và Tư tuệ thuộc về Bát chánh đạo hiệp thể, làm công tác chuẩn bị, là điều kiện để cho Tu tuệ phát sinh nơi Bát chánh đạo siêu thể.

Cụ thể là Văn tuệ và Tư tuệ có được là do Nghe giảng và Tư duy về điều được nghe, lúc đó phải HÌNH DUNG ra các pháp đó để mà hiểu biết. Các pháp đó

được hình dung ra hay nhớ lại chứ các pháp đó KHÔNG HIỆN HỮU, không có mặt lúc đó.

Quán thân nơi thân, thọ nơi thọ, tâm nơi tâm, pháp nơi pháp ám chỉ QUÁN SÁT TRỰC TIẾP pháp đó khi nó có mặt, khi nó hiện hữu chứ không phải nhớ lại, hình dung ra nó như khi nghe giảng hoặc tư duy.

Trí tuệ gọi là Tu tuệ khi hành Tứ niệm xứ là gì?

Khi thực hành Niệm Thân là Nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân thì kinh nghiệm được, hay nhận thức được có SỰ GHI NHẬN thuần túy từ đối tượng này sang đối tượng khác mà không tìm hiểu, không nhận xét đánh giá đối tượng. Lúc đó chính là Ý thức Chánh kiến khởi lên, hiểu biết đúng sự thật về Sự Ghi Nhận thuần túy gọi là Tỉnh giác. Đây chính là nội dung của Ý thức Chánh kiến và gọi là Tu tuệ, là Tuệ tri Tỉnh giác khi Tỉnh giác đang có mặt, đang hiện hữu.

Không những Tuệ tri đó là Tỉnh giác mà còn Tuệ tri Tỉnh giác có tính chất Vô niệm, Vô ngôn, Vô phân biệt. Ví như khi Thấy hình ảnh (cành cây) thì Ý thức Chánh kiến khởi lên biết đúng sự thật, chỉ có Sự Ghi nhận thuần túy đối tượng, Ý thức về đối tượng đó không khởi lên biểu hiện là không tìm hiểu, không nhận xét, không đánh giá đối tượng. Ý thức Chánh kiến còn biết đúng sự thật, không có Ý thức về đối tượng được thấy, biểu hiện là chỉ có sự Ghi Nhận đối tượng mà không khởi lên đó là cây, không có từ cây, không nhận xét cây đẹp hay xấu, không phân biệt so sánh với những cái cây khác. Đó chính là Tỉnh giác, cái thấy vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt.

Không những vậy mà còn Tuệ tri có Sự Chú Tâm Liên Tục từ đối tượng này sang đối tượng khác với hai loại chú tâm có tầm có tứ và không tầm không tứ; Tuệ tri sự chú tâm liên tục phát sinh Chánh định; Tuệ tri đây là sơ thiền hay nhị thiền, hay tam thiền tứ thiền; Tuệ tri vô thường, vô chủ vô sở hữu; Tuệ tri Khổ diệt (Niết bàn); Tuệ tri Tâm giải thoát...

Đây chính là Nhận thức Chánh kiến, là Trí tuệ, là Tuệ tri hay Tu tuệ khi hành Tứ niệm xứ.

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

Trí tuệ là Tu tuệ này khởi lên khi hành giả đối mặt với cuộc sống thật, dùng cho cuộc sống thật, là một lối sống với Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát với điều kiện là NHỚ ĐƯỢC Văn tuệ (đã học) tức là phải có Chánh niệm.

Vì vậy để Tu tuệ khởi lên và do Tu tuệ sẽ sống với Tâm giải thoát Tuệ giải thoát thì phải có Chánh niệm (Trí nhớ chánh) NHỚ ĐƯỢC Văn tuệ đã học. Và để NHỚ ĐƯỢC Văn tuệ đã học thì phải học, phải nghe giảng những KIẾN THỨC ĐÚNG SỰ THẬT mà Đức Phật đã khám phá ra và phải Tư duy về điều đó để kích hoạt làm cho thông tin đó nổi bật nhất trong bộ nhớ.

Điều này khẳng định rằng: không thể có trí tuệ là Tu tuệ xảy ra trong cuộc sống, trong các tình huống cuộc sống nếu không có Văn tuệ và Tư tuệ. Và còn khẳng định rằng: không phải ĐỊNH PHÁT SINH RA TUỆ mà TUỆ xảy ra theo lộ trình Văn - Tư - Tu. Đây là điều cần phải nhận thức đúng, ghi nhớ và tuân thủ.

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

Ví dụ: trước đó hiểu biết rằng thực hành để quán sát, để thấy rõ HƠI THỞ vô ra, biết tôi đang thở vô hay đang thở ra, biết hơi thở vô ra dài hay ngắn, biết thân của hơi thở đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối... Đây chính là vô minh đã lưu giữ trong bộ nhớ. Khi thực hành Niệm thân, Tuệ tri đối tượng được ghi nhận là Cảm giác thở vô, Cảm giác thở ra do Hơi thở không khí TƯƠNG TÁC với Thân căn mà phát sinh, tuệ tri nó là Tâm chứ không phải Vật chất (hơi thở không khí), tuệ tri nó Vô thường, Vô chủ sở hữu... thì dần dà Tu tuệ này sẽ xoá bỏ được Vô minh trên. Lúc chưa xoá bỏ Vô minh hoàn toàn thì có những lúc vẫn dùng ngôn từ mô tả theo kiểu vô minh là CHÚ TÂM THEO DÕI HƠI THỞ VÔ RA nhưng khi Tu tuệ, Minh đã xoá Vô minh hoàn toàn thì không bao giờ nhầm lẫn khi mô tả, mà sẽ luôn dùng từ CHÚ TÂM THEO DÕI CẢM GIÁC THỞ VÔ, CẢM GIÁC THỞ RA.

RÈN LUYỆN TRÍ NHỚ CHÁNH

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

- Cái đầu tiên phải xem xét là mức độ DUY TRÌ CHÚ TÂM CẢM GIÁC RĂNG LƯỠI đến mức độ nào. Đạt 80% hay 60, 50, 40, 30% thời gian trong ngày. Luôn suy xét hàng ngày để tăng thời gian Duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi sao cho THẤY, NGHE, CẢM NHẬN cái gì cũng đan xen (“đồng thời”) CẢM NHẬN Cảm giác răng lưỡi.

- An trú Tĩnh Giác (Tâm Ghi Nhận thuần túy) được nhiều hay ít, áng chừng bao nhiêu phần trăm đối tượng. Đây chính là biểu hiện của Niệm Thân, chỉ Ghi nhận đối tượng mà KHÔNG SUY NGHĨ, không nhận xét, không đánh giá đối tượng.

- Khi Thấy, Nghe, Cảm nhận các đối tượng thì NHẬN THỨC rằng các đối tượng đó là CẢM GIÁC (Cảm Thọ) do Căn Trần tiếp xúc mà phát sinh, NÓ: là Tâm chứ không phải Vật, NÓ: Vô thường, Vô chủ, vô sở hữu, NÓ: có vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly.

Đơn giản hơn là khi Thấy, Nghe, Cảm nhận các sự vật hiện tượng thì TUỆ TRI được chúng do Duyên khởi, chúng Vô thường, chúng Vô chủ vô sở hữu, TUỆ TRI được Vô ngã, nghĩa là không có Ta (Bản ngã) là chủ nhân, chủ sở hữu của Thấy, Nghe, Cảm nhận, Nhận thức.

TUỆ TRI được bao nhiêu phần trăm trong số đó mà biểu hiện là Không có Tham, không có Sân, không có Si với các đối tượng đó. Đây chính là biểu hiện của Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp.

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

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