CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm

NHẤT HẠNH

dịch và chú giải

Mục lục

Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Tụng bản I) 4

Chút ít lịch sử 20

Đại ý, tên kinh và nội dung 24

Đại ý kinh 24

Về tên kinh 24

Phân tích nội dung kinh 25

Phương pháp hành trì 27

Quán chiếu thân thể 27

Bài tập 1: Thở có ý thức 28

Bài tập 2: Theo dõi hơi thở trong suốt chiều dài của nó 30

Bài tập 3: Hợp nhất thân và tâm lại thành một toàn thể có hoà điệu 31

Bài tập 4: Dùng hơi thở để thực hiện sự an tịnh trong toàn thân 33

Bài tập 5: Quán chiếu để có ý thức về những tư thế của cơ thể 35

Bài tập 6: Quán chiếu để có ý thức về những động tác của cơ thể 36

Bài tập 7: Tiếp xúc sâu sắc hơn nữa với cơ thể 37

Bài tập 8: Những liên hệ duyên sinh giữa cơ thể và vạn hữu vũ trụ 39

Bài tập 9: Tính cách vô thường và chắc chắn phải tàn hoại của cơ thể 40

Bài tập 10: Tạo ra sự thoải mái và an lạc trong thân tâm để chữa trị 47

Bài tập 11: Tiếp xúc và nhận diện những cảm giác 50

Quán chiếu cảm thọ 52

Bài tập 12: Gốc rễ và bản chất của những cảm thọ 52

Quán chiếu tâm ý 58

Bài tập 13: Quán chiếu về tâm hành tham dục 59

Bài tập 14: Quán chiếu về cái giận 61

Bài tập 15: Từ bi quán 67

Quán niệm đối tượng tâm ý 73

Bài tập 16: Đối trị nhận thức sai lầm 73

Bài tập 17: Sự phát sinh, tồn tại và chuyển hoá của những nội kết 78

Bài tập 18: Tiếp xúc, chuyển hoá những nội kết bị chôn vùi và đè nén 80

Bài tập 19: Đối trị mặc cảm tội lỗi và sự sợ hãi 85

Bài tập 20: Gieo trồng, tưới tẩm những hạt giống an lạc giải thoát 87

Những nguyên tắc làm căn bản cho phép hành trì Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm 92
01. Pháp là tâm 92
02. Quán chiếu là trở thành một với đối tượng quán chiếu 93
03. Chân tâm cùng một thể với vọng tâm 94
04. Con đường Từ hoà 96
05. Quán chiếu không phải là nhồi sọ 99
Đối chiếu sơ lược các tụng bản 101
01. Về phần thứ nhất của kinh 102
02. Về phần thứ hai của kinh 104
03. Về phần thứ ba của kinh 106
04. Về phần thứ tư của kinh 107
05. Về phần thứ năm của kinh 107
06. Về phần thứ sáu của kinh 108
Kinh Niệm Xứ (Tụng bản II) 109
Kinh Con Đường Vào Duy Nhất (Tụng bản III) 119

Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Tụng bản I)

[I]

Sau đây là những lời mà tôi đã được nghe đức Thế Tôn dạy, hồi người còn đang cư trú Kammasadhamma, nơi một ấp phố của giống dân Kuru. Một hôm Đức Thế Tôn gọi các vị khất sĩ: "Này quý thầy!" các vị khất sĩ đáp: "Thưa Thế Tôn, có chúng tôi đây." Bụt nói: "Này quý vị, đây là con đường duy nhất để giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết bàn: đó là con đường của bốn phép an trú trong quán niệm."

"Bốn phép an trú trong quán niệm ấy là những phép nào?

1. Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm thân thể nơi thân thể, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức, bỏ ra ngoài mọi tham dục và chán bỏ đối với cuộc đời.

2. Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức, bỏ ra ngoài mọi tham dục và chán bỏ đối với cuộc đời.

3. Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm tâm thức nơi tâm thức, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức, bỏ ra ngoài mọi tham dục và chán bỏ đối với cuộc đời.

4. Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức, bỏ ra ngoài mọi tham dục và chán bỏ đối với cuộc đời."

[II]

"Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm thân thể nơi thân thể như thế nào?

“Vị khất sĩ ấy tìm tới một khu rừng, hoặc tới một gốc cây, hoặc một căn nhà vắng, ngồi xuống trong tư thế kiết già, giữ thân mình ngay thẳng và thiết lập chánh niệm trước mặt mình. Người ấy thở vào với ý thức minh mẫn là mình đang thở vào. Người ấy thở ra với ý thức minh mẫn là mình đang thở ra. Thở vào một hơi dài, người ấy ý thức rằng: ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy ý thức rằng: ta đang thở ra một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy ý thức rằng: ta đang thở ra một hơi ngắn. Cũng như khi quay một vòng dài, người thợ tiện khéo tay ý thức rằng mình đang xoay một vòng dài, và khi xoay một vòng ngắn, ý thức rằng mình đang xoay một vòng ngắn. Vị khất sĩ mỗi khi thở vào một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở vào một hơi dài, mỗi khi thở ra một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở ra một hơi dài, mỗi khi thở vào một hơi ngắn, ý thức mình đang thở vào một hơi ngắn, mỗi khi thở ra một hơi ngắn, ý thức mình đang thở ra một hơi ngắn. Người ấy tự mình tập luyện như sau: “Tôi đang thở vào và có ý thức rõ rệt về trọn thân thể tôi.” “Tôi đang thở ra và có ý thức rõ rệt về trọn thân thể tôi. “Tôi đang thở vào và làm cho sự vận hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.” “Tôi đang thở ra và làm cho vận hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.”

“Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình huỷ diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm thân thể nơi thân thể là như vậy đó, thưa quí vị.

“Khi đi, vị khất sĩ lại cũng ý thức rằng mình đang đi, khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng, khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi, khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình đang được sử dụng trong tư thế nào, vị ấy cũng ý thức được về tư thế ấy của thân thể.

“Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình huỷ diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thưa quý vị.

“Khi đi tới hoặc đi lui, vị khất sĩ cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ của mình về sự đi tới hay đi lui ấy, khi nhìn trước nhìn sau, cúi xuống, duỗi lên, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy, khi mặc áo ca sa, mang bình bát, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy, khi ăn cơm, uống nước, nhai thức ăn, nếm thức ăn, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy, khi đi đại tiện, tiểu tiện, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy, khi đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói năng, hoặc im lặng, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy vào tự thân.

“Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài thân thể ấy. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thưa quí vị.

“Vị khất sĩ lại quán niệm chính thân thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy nhiều loại bất tịnh: thuộc về thân thể ta, này đây là tóc, này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi,

ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương, nước tiểu.

"Này các vị khất sĩ! Ví dụ có một cái bao tải đựng đủ các loại ngũ cốc, như gạo lức, gạo hẻo rằng, đậu xanh, đậu ngự, mè, gạo trắng và hai đầu bao tải có thể mở ra. Một người có mắt tốt, khi mở bao ra, thấy rõ mọi loại hạt chứa đựng trong bao. Này đây là gạo lức, gạo hẻo rằng, này đây là hạt lúa, này đây là đậu xanh, này đây là đậu ngự, này đây là hạt mè, này đây là gạo trắng. Cũng như thế, khi quán sát về chính thân thể của mình, vị khất sĩ thấy được mọi thứ, từ gót chân đến đỉnh đầu, và từ đỉnh đầu xuống đến gót chân, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy nhiều loại bất tịnh: thuộc về thân thể ta, này đây là tóc, này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột , phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương, nước tiểu.

"Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình huỷ diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thưa quý vị.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Trong bất cứ tư thế nào của thân thể này, vị khất sĩ cũng quán chiếu những yếu tố tạo nên chính thân thể ấy: "Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa và có yếu tố gió."

"Như một bác đồ tể rành nghề hoặc một đồ tể tập sự, giết một con bò và ngồi giữa ngã tư mà xẻ con bò ra thành nhiều phần, vị khất sĩ cũng vậy, trong bất cứ tư thế nào của thân thể mình, cũng quán chiếu về

những yếu tố tạo nên chính thân thể ấy: "Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa và có yếu tố gió."

"Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình huỷ diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thưa quý vị.

"Lại ví như khi thấy một xác chết bị liệng vào bãi tha ma đã được một ngày, hai ngày hoặc ba ngày, sình lên, xanh lại, thối nát ra, vị khất sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát.

"Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình huỷ diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thưa quý vị.

"Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, bị quạ rỉa, bị diều hâu, kên kên và chó sói rừng ăn, và bị các loài dòi, bọ rúc rỉa, vị khất sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: "Chính thân thể ta đây cũng như vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát."

“Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình huỷ diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thưa quý vị.

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương dính ít thịt và máu, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương, không còn dính chút thịt nào nhưng vẫn còn vướng máu, các khúc xương còn nối được liền nhau nhờ có những sợi gân...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn một bộ xương, không còn dính chút thịt nào và cũng không còn vướng chút máu nào, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một đống xương rời rạc đó đây, chỗ này là xương tay, chỗ nọ là xương ống chân, chỗ kia là xương bắp vế, chỗ kia nữa là xương mông, xương sống và đầu lâu...

“Rồi như thấy một xác chết bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương trắng màu vỏ ốc...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một đống xương khô, để hơn một năm trên bãi...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương mục tan thành bụi... vị khất sĩ quán chiếu sự thật ấy vào

chính thân thể mình: "Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát."

"Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó, thưa quý vị."

[III]

"Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ như thế nào?

"Mỗi khi có một cảm thọ khoái lạc, vị khất sĩ ấy ý thức rằng: ta đang có một cảm thọ khoái lạc. Mỗi khi có một cảm thọ khổ đau, người ấy ý thức rằng: ta đang có một cảm thọ khổ đau. Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau. Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất. Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần. Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khổ đau vật chất. Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, vị ấy ý thức rằng: ta đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần. Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau.

"Cứ như thế, vị khất sĩ sống trong sự thường trực quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ: hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài cảm thọ ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống

trong sự thường trực quán niệm quá trình sinh khởi của cảm thọ, hoặc quán niệm quá trình huỷ diệt của cảm thọ, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt của cảm thọ. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có cảm thọ đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của cảm thọ đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ là như thế đó, thưa quí vị."

[IV]

"Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm tâm thức nơi tâm thức như thế nào? Mỗi khi nội tâm có tham dục, vị khất sĩ ấy ý thức là nội tâm có tham dục. Mỗi khi nội tâm không có tham dục, vị ấy ý thức là nội tâm không có tham dục. Mỗi khi trong tâm có sân hận, vị khất sĩ ấy ý thức là trong tâm có sân hận. Mỗi khi trong tâm không có sân hận, vị ấy ý thức là trong tâm không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình si mê. Mỗi khi tâm thức mình không si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý rằng tâm thức mình trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không giải thoát.

"Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm tâm thức nơi tâm thức: hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài tâm thức

ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi tâm thức, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi tâm thức. Hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn hủy diệt nơi tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của tâm thức đó, và như vậy, vị ấy sống một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm tâm thức nơi tâm thức là như thế đó, thưa quí vị."

[V]

"Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức như thế nào?

"Trước hết vị ấy quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức về năm hiện tượng ngăn che. Nhưng quán niệm bằng cách nào?

"Khi có ái dục, vị khất sĩ ý thức rằng mình có ái dục. Khi không có ái dục, vị ấy ý thức rằng mình không có ái dục. Khi một niệm ái dục chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã sinh đang được khử diệt, vị ấy ý thức được khử diệt và không còn tái sinh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

"Khi có sân hận, vị khất sĩ ý thức rằng mình có sân hận. Khi không có sân hận, vị ấy ý thức rằng mình không có sân hận. Khi một niệm sân hận chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã sanh khởi đang được khử diệt ấy, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một sân hận đã được khử diệt và không còn có thể tái sinh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

"Khi có mê muội và buồn ngủ, vị khất sĩ ý thức rằng mình có mê muội và buồn ngủ. Khi không có mê muội và buồn ngủ, vị ấy ý thức rằng mình không có mê muội và buồn ngủ. Khi sự mê muội và buồn ngủ chưa phát sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ đã sanh khởi đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ

đã được khử diệt và không còn có thể tái sinh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

"Khi giao động bất an (giao) và hối hận (hối), vị khất sĩ ý thức rằng mình có giao động bất an và hối hận. Khi không có giao động bất an và hối hận, vị ấy ý thức rằng mình không có giao động bất an và hối hận. Khi giao động bất an và hối hận chưa phát sanh mà nay khởi sanh, vị ấy ý thức được sanh khởi ấy. Khi giao động bất an và hối hận đã sinh đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt và không còn tái sinh nữa, vị ấy cũng ý thức được điều đó.

"Khi có nghi ngờ, vị khất sĩ ý thức rằng mình đang có nghi ngờ. Khi không có nghi ngờ, vị ấy ý thức rằng mình không có nghi ngờ. Khi nghi ngờ chưa sanh khởi mà nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi đó. Khi nghi ngờ đã phát sanh và đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt đó. Khi nghi ngờ đã được khử diệt và không còn tái sinh, vị ấy ý thức được điều đó.

"Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài đối tượng tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy sống trong sự thường trực quán niệm quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm quá trình huỷ diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có đối tượng tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức đó, và như vậy, vị ấy sống một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

"Tiếp đó vị khất sĩ quán niệm về năm nhóm tụ hợp (năm thủ uẩn) còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

"Vị khất sĩ quán chiếu như sau: "Đây là hình thể vật chất (sắc), đây là sự phát sinh của hình thể vật chất, và đây là sự huỷ diệt của hình thể

vật chất. Đây là cảm thọ (thọ), đây là sự phát sinh của cảm thọ, và đây là sự huỷ diệt của cảm thọ. Đây là tri giác (tưởng), đây là sự phát sinh của tri giác, và đây là sự huỷ diệt của tri giác. Đây là tâm tư (hành), đây là sự phát sinh của tâm tư và đây là sự huỷ diệt của tâm tư. Đây là nhận thức (thức), đây là sự phát sinh của nhận thức, và đây là sự hủy diệt của nhận thức.

"Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống trong quán niệm quá trình sinh khởi, hoặc quá trình hủy diệt, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt của năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tương tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có năm nhóm tụ hợp đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như vậy đó, thưa quý vị.

"Tiếp đến, vị khất sĩ quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

"Quán niệm như thế nào?

"Vị khất sĩ quán niệm về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc và về những nội kết tạo nên do mắt và hình sắc. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

"Vị khất sĩ ý thức về tai và đối tượng của tai là âm thanh và về những nội kết tạo nên do tai và âm thanh. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát

sanh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

"Vị khất sĩ ý thức về mũi và đối tượng của mũi là mùi hương và về những nội kết tạo nên do mũi và mùi hương. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh, về những nội kết đã phát sanh nay đang khử diệt và những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

"Vị khất sĩ ý thức về lưỡi và đối tượng của lưỡi là vị nếm và về những nội kết tạo nên do lưỡi và vị nếm. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh được khử diệt và về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

"Vị khất sĩ ý thức về thân và đối tượng của thân là xúc chạm và về những nội kết tạo nên do thân và xúc chạm. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh hay đang phát sanh, về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt và về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

"Vị khất sĩ ý thức về đối tượng của ý là pháp trần và về những nội kết tạo nên do ý và pháp trần. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh, về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt và về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

"Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng của chúng như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc là quán niệm bên trong, hoặc là quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình huỷ diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có sáu loại đối tượng của tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về sáu giác

quan và sáu loại đối tượng của chúng như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

"Tiếp đó, vị khất sĩ quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

"Quán niệm như thế nào?

"Khi có yếu tố chánh niệm (niệm), vị khất sĩ ý thức là mình có chánh niệm. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, vị ấy ý thức là mình không có chánh niệm. Vị ấy ý thức về chánh niệm chưa sanh nay đang phát sanh, về chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn.

"Khi có yếu tố quán chiếu (trạch pháp), vị khất sĩ ý thức là mình đang có sự quán chiếu. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình đang có sự quán chiếu. Khi không có sự quán chiếu, vị ấy ý thức là mình không có sự quán chiếu. Vị ấy ý thức về một tác dụng quán chiếu chưa phát sanh nay đang phát sanh, về một tác dụng quán chiếu đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn.

"Khi có yếu tố tinh chuyên (tinh tiến), vị khất sĩ ý thức là mình đang có sự tinh chuyên, quán chiếu rằng: tâm mình đang tinh chuyên. Khi không có sự tinh chuyên, vị ấy ý thức là tâm mình không tinh chuyên. Vị ấy có ý thức về một sự tinh chuyên chưa phát sanh nay đang phát sanh, về một sự tinh chuyên đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.

"Khi có yếu tố an vui (hỷ), vị khất sĩ ý thức là mình đang có an vui, quán chiếu rằng: tâm mình đang an vui. Khi không có an vui, vị ấy ý thức là tâm mình không an vui. Vị ấy ý thức về niềm an vui chưa phát sanh nay đang phát sanh, về niềm an vui đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.

"Khi có yếu tố nhẹ nhõm (khinh an), vị khất sĩ ý thức là mình có nhẹ nhõm, quán chiếu rằng: tâm mình đang nhẹ nhõm. Khi không có nhẹ nhõm, vị ấy ý thức là mình không có nhẹ nhõm. Vị ấy ý thức về sự

nhẹ nhõm chưa phát sanh nay đang phát sanh, về sự nhẹ nhõm đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.

"Khi có yếu tố định (định), vị khất sĩ ý thức là mình có định, quán chiếu rằng: tâm mình đang có định. Khi không có định, vị ấy ý thức là tâm mình không có định. Vị ấy ý thức về định tâm chưa phát sanh nay đang phát sanh, về định tâm đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.

"Khi có yếu tố buông thả (hành xả), vị khất sĩ ý thức là mình có buông thả, quán chiếu rằng: tâm mình có buông thả. Khi không có buông thả, vị ấy ý thức là mình không có buông thả. Vị ấy ý thức về sự buông thả chưa phát sanh nay đang phát sanh, về sự buông thả đã phát sanh nay đang được thành tựu viên mãn.

"Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy sống trong sự thường trực quán niệm quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc quá trình huỷ diệt nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi đối tượng tâm thức ấy. Hoặc quán niệm: "Có bảy yếu tố của sự ngộ đạo đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

"Tiếp đó, vị khất sĩ quán niệm bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

"Quán niệm như thế nào?

"Khi sự kiện là khổ đau, vị khất sĩ quán niệm: đây là khổ đau. Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành khổ đau, vị ấy quán niệm: đây là nguyên nhân tạo thành khổ đau. Khi sự kiện là khổ đau có thể được

chấm dứt, vị ấy quán chiếu: khổ đau có thể được chấm dứt. Khi sự kiện là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm: có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

"Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm về bốn sự thật cao quý như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc quá trình huỷ diệt nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi đối tượng tâm thức ấy. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có bốn sự thật cao quý đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị."

[VI]

"Này quí vị khất sĩ! Vị khất sĩ nào thực hành bốn phép quán niệm như trên trong bảy năm. Người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

"Này quí vị khất sĩ! Đừng nói gì tới bảy năm. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm này trong sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, một năm, thì cũng có thể đạt được quả vị chánh trí, ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

"Này quý vị khất sĩ! Đừng nói gì tới một năm. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm trong bảy tháng, hoặc sáu tháng, hoặc năm tháng, hoặc bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng hay nửa tháng thì cũng có thể đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

“Này các vị khất sĩ! Đừng nói gì đến nữa tháng. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm như thế trong một tuần, kẻ ấy cũng có thể đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong đời này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

“Chính vì lý do đó mà tôi đã nói rằng: đây là con đường duy nhất để có thể giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt khổ ưu, đạt tới chánh đạo và chứng nhập niết bàn, con đường của bốn phép an trú trong quán niệm. Đức Thế Tôn đã dạy như thế. Các vị khất sĩ hoan hỷ ghi nhận và làm theo lời người.”

Chút ít lịch sử

Đứng về phương diện thiền tập, kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm cùng với kinh Quán Niệm Hơi Thở có thể được xem như là hai kinh quan trọng vào bực nhất. Hai kinh này đều nói tới niệm (sati, phạn: smrti) như cánh cửa chính để đi vào giác ngộ. Địa vị của niệm là địa vị then chốt trong các pháp tu tứ niệm xứ, ngũ căn, ngũ lực, thất bồ đề phần và bát chánh đạo.

Chúng ta may mắn có tới ba tụng bản của kinh này. Tụng bản thứ nhất là kinh Satipatthana Sutta (M.10 và D.22) thuộc hệ phái Theravada được ghi chép lại bằng tiếng Nam Phạn (Pali) vào thế kỷ thứ nhất trước Tây Lịch. Tụng bản thứ hai là kinh Niệm Xứ (ĐTTT.26 (98)) thuộc hệ phái Sarvastivada tức là thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ, mà bản dịch ra chữ Hán là của Gotama Sanghadeva dịch từ tiếng Bắc Phạn ra từ đời Đông Tấn (317-420). Tụng bản thứ ba là kinh Nhất Nhập Đạo (ĐTTT.125 (12)) thuộc hệ phái Mahasanghika tức là Đại Chúng Bộ. Bản dịch giả là Gotama Sanghadeva nhưng có thể là do Dharmanandi thực hiện.

Hồi Bụt còn tại thế, ngôn ngữ được sử dụng cho kinh và luật là tiếng Ardhamagadhi. Nhưng địa bàn hoằng pháp của Bụt rất rộng, cho nên tại các địa phương không thuộc trung tâm lưu vực sông Hằng, các thầy và các sư cô thường phải giảng dạy giáo pháp bằng các thứ tiếng địa phương, và điều này đã được Bụt chấp nhận và khuyến khích. Một hôm, tại tu viện Cấp Cô Độc, hai đại đức Yamelu và Tekula xin phép bụt được dịch tất cả các kinh của người nói ra cổ ngữ Vedic thường được dùng trong các thể phúng tán của các kinh Vệ đà. Hai đại đức thưa rằng sở dĩ họ muốn làm như vậy là vì lời của Bụt dạy rất đẹp mà đến khi được dịch ra các thứ tiếng địa phương thì có thể trở thành méo mó, và làm cho người ta hiểu lầm ý Bụt. Dịch lời Bụt ra thành thể phúng tụng theo cổ ngữ là một cách bảo vệ cái đẹp và tính cách chính xác của giáo lý. Bụt đã không đồng ý với hai thầy. Người không muốn giáo lý của người trở nên một bảo vật dành riêng cho giới trí thức quý phái. Người muốn giáo lý của người là một thực thể

sống động trong mọi giới quần chúng. Vị vậy Bụt đã nói: "Không, tôi không muốn các thầy đưa giáo lý vào hình thức phúng tụng cỗ ngữ. Tôi muốn mọi người có thể học và hành giáo lý trong tiếng mẹ đẻ của chính mình."

Sau ngày Bụt nhập diệt khoảng bốn tháng, đại đức Mahakasyapa triệu tập một cuộc hội nghị tại núi Thất Diệp (Saptaparnaguha) tại thành Vương Xá (Rajagrha) để kiết tập kinh luật. Kiết tập (sangiti) có nghĩa là thu góp lại, tập họp lại, ôn lại, đừng để cho tán thất. Năm trăm vị khất sĩ có uy tín được mời tham dự hội nghị kết tập này. Vua Ajatasatru quốc vương xứ Magadha đứng bảo trợ cho cuộc kết tập. Cố nhiên ngôn ngữ được sử dụng để kết tập vẫn là Ardhamagadhi, tiếng của Bụt vẫn dùng. Và nếu các địa phương có những tụng bản với ngôn ngữ khác, các tụng bản này đều đã phải căn cứ trên tụng bản của hội nghị Rajagraha.

Một trăm bốn mươi năm sau, tại thành phố Vesali, một hội nghị khác được triệu tập để kết tập kinh điển lần nữa. Kỳ này bảy trăm vị khất sĩ được mời tham dự. Hội nghị kết tập thứ ba được tổ chức tại Pataliputra vào năm 236 sau khi Bụt nhập niết bàn (244 trước kỷ nguyên Tây Lịch) dưới sự bảo trợ của vua Asoka.

Sau kỳ kết tập thứ hai, giáo đoàn khất sĩ chia thành hai phái: một Thượng Toạ Bộ (Sthavira) có khuynh hướng bảo thủ, và hai là Đại Chúng Bộ (Mahasanghika) có khuynh hướng cởi mở và cải cách. Cố nhiên phái đại chúng bộ đông đảo hơn. Việc này xảy ra vào khoảng năm 375 trước kỷ nguyên Tây Lịch.

Trong khoảng ba trăm năm kế tiếp, từ hai phái ấy đã phát sinh nhiều bộ phái khác. Theo sách Di Bộ Tông Luân Luận (Samayabhedoparacanacakra) thì tất cả có tới mười tám bộ phái. [Tác giả của sách này là Vasumitra, sống vào khoảng bốn trăm năm sau ngày Bụt nhập diệt. Ông thuộc về bộ phái Sarvastivada (Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ)].

Đó là theo truyền thống miền Bắc. Theo truyền thống miền Nam, tác phẩm Dipavamsa, số lượng các phái đã đi đến con số hai mươi bốn.

Sở dĩ có nhiều bộ phái khác nhau là vì có nhiều cách hiểu và giải thích giáo lý của Bụt khác nhau. Những tác phẩm được viết ra để trình bày những cái hiểu ấy được gọi là các tác phẩm Abhidharma, thuộc về Luận Tạng. Mỗi bộ phái truyền lại kinh tạng, luật tạng và luận tạng riêng của mình.

Tụng bản thứ nhất của chúng ta, kinh Satipatthana, là thuộc bộ phái Theravada, một bộ phái đã duy trì được đầy đủ tam tạng của mình, nhờ địa bàn hành đạo tương đối an ổn ở xứ Tích Lan. Tam tạng của bộ phái này được ghi chép bằng tiếng Pali, có nguồn gốc ở Ấn Độ. Bộ phái Theravada (phân biệt Thuyết Bộ) vốn là một bộ phái đối lập với bộ phái Saravastivada (Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ) tác giả sách Dị Bộ Tông Luân Luận của truyền thống Bắc tông thuộc về bộ phái Saravastivada
Kinh Satipatthana là kinh thứ mười của Trung Bộ (Majjhimanikaya) và cũng là kinh thứ 22 của Trường Bộ (Dighanikaya) của kinh tạng Pali.

Tụng bản thứ hai của chúng ta, kinh Niệm Xứ, là thuộc về bộ phái Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ (Sarvastivada) được dịch từ Phạn ra Hán vào cuối thế kỷ thứ tư kỷ nguyên Tây Lịch. Sau kỳ kết tập thứ ba, có lẽ vua Asoka có biệt nhãn với phái Vibhajyavada nên chủ lực của phái Sarvastivada đã dời lên miền Bắc và đã lập căn cứ phát triển của mình tại Kashmir. Căn cứ này đã tồn tại trên một ngàn năm. Chính từ căn cứ này mà kinh Tứ Niệm Xứ được truyền dịch sang chữ Hán. Kinh Tứ Niệm Xứ là kinh thứ 98 trong bộ Trung A Hàm, mang số 26 trong Đại Tạng Tân Tu. Trung A Hàm là kinh bộ tương đương Với Trung Bộ ở văn hệ Pali.

Tụng bản thứ ba của chúng ta, kinh Nhất Nhập Đạo, là thuộc về bộ phái Đại Chúng Bộ (Mahasanghika). Đây không phải là bộ phái gốc mà là bộ phái ngọn của Đại Chúng Bộ. Ta biết Đại Chúng Bộ phát xuất từ cuộc kết tập Pataliputra ở nước Magadha và sau đó phân thành hai dòng, một dòng thiên di lên miền Tây Bắc, một dòng thiên di xuống Miền Nam, xung quanh Amaravati, Dhanyakatala và Nagarjunakonda. Tại miền Tây Bắc, Đại Chúng Bộ được phân làm

năm phái, trong đó có phái Lokottaravada có khuynh hướng Đại thừa. Kinh Tăng Nhất A Hàm Dharamanandi dịch hẳn là do bộ phái Lokottaravada này truyền lại. Kinh Nhất Nhập Đạo được tìm thấy ở bộ Tăng Nhất A Hàm, kinh số 125 trong Đại Tạng Tân Tu. Tăng Nhất A Hàm được xem tương đương với Tăng Nhất Bộ (Ekottaranikaya) trong văn hệ Pali. Bài tựa của kinh Tăng Nhất A Hàm đã mang nhiều sắc thái phát triển của đạo Bụt Đại thừa. So với hai tụng bản đầu, tụng bản mang tên Nhất Nhập Đạo không được nguyên thuần bằng, vì trong kinh đã có những yếu tố mới được thâm nhập. Tuy nhiên bản chất chính của kinh vẫn còn được duy trì không mất mát.

Đại ý, tên kinh và nội dung

Đại ý kinh

Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm cùng với kinh Quán Niệm Hơi Thở là hai kinh căn bản dạy về thiền tập trong thời Bụt còn tại thế, trong cả ba tụng bản, danh từ Con Đường Duy Nhất (Ekayana, tụng bản 1, Nhất Đạo, tụng bản 2, Nhất Nhập Đạo, tụng bản 3) đã được sử dụng, điều này cho ta thấy vị trí chính yếu của phép quán Tứ Niệm Xứ trong toàn bộ giáo lý đạo Bụt. Đạo Bụt đã trở thành một tôn giáo lớn nhưng cốt tủy của đạo Bụt vẫn là thiền quán. Kinh này vì vậy đã được học hỏi, thực tập và truyền đạt từ thế hệ này sang thế hệ khác một cách cẩn trọng đặc biệt.

Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm nói về bốn phép quán niệm: quán niệm về thân thể, quán niệm về cảm giác, quán niệm về tâm ý và quán niệm về những đối tượng của tâm ý. Trong lĩnh vực thân thể, hành giả quán niệm về hơi thở, về các tư thế của thân thể, về các động tác của thân thể, về các bộ phận của thân thể, về những yếu tố tạo nên cơ thể, và về sự tàn hoại của cơ thể. Trong lĩnh vực cảm giác, hành giả quán niệm về các cảm giác dễ chịu, khó chịu và không dễ chịu cũng không khó chịu đang phát sinh, tồn tại và hoại diệt, các cảm giác có nguồn gốc sinh vật lý và tâm lý. Trong lĩnh vực tâm ý, hành giả quán niệm về các trạng thái tâm ý như tham, giận, lầm lạc, tập trung, tán loạn, ràng buộc, giải thoát... Trong lĩnh vực đối tượng tâm ý, hành giả quán niệm yếu tố của sinh mạng là sắc, thọ, tưởng, hành và thức, các giác quan và đối tượng của chúng, các yếu tố gây chướng ngại cho trí tuệ và giải thoát, các yếu tố đưa đến giác ngộ và bốn sự thật về khổ đau và giải thoát.

Về tên kinh

Từ ngữ Satipatthana (Phạn: Smrtyupasthana) được dịch ra tiếng Hán Việt là Niệm Xứ. Niệm (Sati, Phạn: Smrti) là phát khởi ý thức, là để tâm tới.

Xứ (Upatthana, Phạn: Upasthana) là nơi chốn, lĩnh vực, đối tượng, Xứ cũng có nghĩa là ở lại, an trú, duy trì sự có mặt của mình. Xứ khi là danh từ thì có nghĩa là nơi chốn, nhưng khi là động từ (đọc là xử) thì có nghĩa là duy trì sự có mặt. Vì vậy ngoài danh từ niệm xứ, ta còn có danh từ niệm trú, cả hai cùng có nghĩa như nhau. Vậy niệm xứ vừa có nghĩa là Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm mà cũng có nghĩa là duy trì sự có mặt trong Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm ấy. Tây phương thường dịch là the foundations of mindfuness (hay là the establishments of mindfulness). Bốn lĩnh vực là thân thể, cảm giác, tâm ý và đối tượng tâm ý. Duy trì ý thức trên các lĩnh vực ấy để quán chiếu tức là thực tập phép quán niệm xứ vậy.

Phân tích nội dung kinh

Tụng bản thứ nhất có thể được chia làm sáu phần:

- Phần thứ nhất nói về trường hợp trong đó kinh được nói ra, tầm quan trọng của kinh, và đề mục Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm.
- Phần thứ hai nói về các phương pháp quán niệm thân thể nơi thân thể.
- Phần thứ ba nói về các phương pháp quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ.
- Phần thứ tư nói về các phương pháp quán niệm tâm ý nơi tâm ý.
- Phần thứ năm nói về các phương pháp quán niệm đối tượng tâm ý nơi đối tượng tâm ý.
- Phần thứ sáu nói về thời gian và thành quả của sự thực tập quán niệm

Nội dung tụng bản thứ hai cũng có thể được phân tích y như tụng bản đầu.

Tụng bản thứ ba lại cũng có thể được phân ra làm sáu phần, nhưng nội dung có hơi sai khác chút ít:

- Phần thứ nhất nói về trường hợp trong đó kinh đã được nói ra, tầm quan trọng của kinh, và chủ đề của kinh là bốn phép quán ngưng tụ tâm ý. Trong phần này, con đường tám sự hành trì chân chánh (bát chánh đạo) và năm thứ chướng ngại của giải thoát (ngũ cái) cũng được nhắc đến.
- Phần thứ hai nói về phép quán thân nơi thân.
- Phần thứ ba nói về phép quán cảm thọ nơi cảm thọ.
- Phần thứ tư nói về phép quán tâm nơi tâm.
- Phần thứ năm nói về phép quán pháp nơi pháp.
- Phần thứ sáu nói về hiệu quả của sự tu tập để trừ diệt sự ngăn che (ngũ cái) và thực hiện bốn sự ngưng tụ tâm ý (tứ niệm xứ)

Phương pháp hành trì

Quán chiếu thân thể

Hành trì thiền quán là để đạt tới giải thoát và an lạc. Giải thoát và an lạc là hai yếu tố có liên hệ mật thiết với nhau: có giải thoát thì có an lạc, giải thoát càng lớn thì an lạc càng lớn. Nhưng giải thoát và an lạc không phải là những gì xa vời mà ta chỉ có thể đạt tới sau một thời gian thực tập lâu dài, như mười năm, hai mươi năm, hay ba mươi năm. Thực tập thiền quán, ta có thể đạt tới giải thoát và an lạc ngay trong giờ phút ta đang thực tập, dù mức độ giải thoát và an lạc ấy còn chỉ là khiêm nhượng. Tuy khiêm nhượng, những yếu tố giải thoát và an lạc ấy là nền tảng cho những giải thoát và an lạc lớn lao hơn. Tập thiền quán là tập quán sát để thấy và hiểu sâu được vào lòng sự vật. Nhờ cái thấy và cái hiểu đó mà ta đạt tới giải thoát và an lạc. Những giận hờn, lo lắng và sợ hãi của ta chẳng hạn đều đang làm cho ta khổ đau. Muốn giải thoát khỏi chúng, ta phải quán sát bản chất của chúng. Bản chất của chúng là vô minh, nghĩa là sự thiếu sáng suốt. Khi ta hiểu lầm một người bạn chẳng hạn, ta giận hờn, và vì giận hờn ta khổ đau. Quán sát thực tại cho sâu sắc, ta đánh tan được sự hiểu lầm đó, và những khổ đau của ta tan biến và ta tức khắc có an lạc.

Quán niệm trước tiên là phát khởi ý thức về đối tượng mà ta muốn quán niệm và sau đó là quán chiếu về đối tượng ấy. Quán niệm như vậy, có nghĩa là ý thức và quán chiếu. Niệm (Sati, Phạn: Smrti) có nghĩa là đi sâu vào lòng đối tượng ấy mà thẩm sát. Trong quá trình ý thức và quán chiếu ấy, dần dần ranh giới giữa chủ thể quán sát và đối tượng quán sát bị xoá bỏ, chủ thể và đối tượng trở thành nhất như. Đây là đặc điểm căn bản của thiền quán. Ta chỉ có thể hiểu được khi ta đi vào và đồng nhất ta với đối tượng. Ta không bằng lòng đứng ngoài để quán sát. Vì vậy, kinh văn luôn luôn nhắc tới quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm ý trong tâm ý, quán niệm đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý.

Bụt đã nói kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm cho các vị khất sĩ và nữ khất sĩ nghe. Nhưng không phải vì vậy mà ta có thể nói rằng phép quán niệm xứ là để dành cho người xuất gia. Sự thật là tất cả mọi người đều có thể thực tập phép quán niệm xứ trong đời sống hàng ngày của mình. Nếu người xuất gia có thể thực tập phép quán này trong khi đi, đứng, nằm, ngồi... thì người tại gia cũng có thể thực tập phép quán này trong khi đi, đứng, nằm, ngồi... ai trong chúng ta mà lại không đi, đứng, nằm, ngồi... trong cuộc sống hằng ngày? Điều quan trọng nhất là hiểu những nguyên tắc căn bản hướng dẫn công việc thực tập để có thể áp dụng vào nếp sống hiện tại, một nếp sống khá khác lạ với nếp sống của Bụt và các vị khất sĩ trong một xã hội cách chúng ta trên hai mươi lăm thế kỷ. Đọc kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, ta phải đọc với con mắt của con người thời đại chúng ta thì ta mới có thể phát kiến ra được những nguyên tắc căn bản có thể giúp ta thiết lập những phương cách thực tập hữu hiệu.

Lĩnh vực thứ nhất của quán niệm là lĩnh vực thân thể, gồm có hơi thở, tư thế của thân thể, động tác của thân thể, những bộ phận của thân thể, những yếu tố tạo nên thân thể và cuối cùng là sự tàn hoại của thân thể. Trước hết, ta hãy học phương pháp quán niệm về hơi thở.

Bài tập 1: Thở có ý thức

Quán niệm về hơi thở trước hết là phát khởi ý thức về hơi thở. Khi thở vào, ta biết là ta đang thở vào, khi thở ra, ta biết là ta đang thở ra. Thực tập như thế, hơi thở ta trở thành hơi thở có ý thức. Bài tập đầu mà kinh dạy là: "Thở vào với ý thức minh mẫn là mình đang thở vào, thở ra với ý thức minh mẫn là mình đang thở ra."

Bài tập này hết sức đơn giản, rất dễ làm, nhưng hiệu quả thì rất lớn lao. Bí quyết của sự thành công là ở chỗ trong khi thở ta chỉ để tâm tới hơi thở mà thôi, ta không để tâm vào một đối tượng nào khác. Giả dụ khi ta thở vào được nửa chừng mà ta nghĩ đến một việc khác (Ví dụ: "Mình quên chưa tắt đèn nhà bếp") thì tâm ta đã tán loạn, ta đã rời bỏ hơi thở mà nghĩ tới việc khác, do đó hơi thở vào kia không trọn vẹn là một hơi thở vào có ý thức, và niệm xứ không thành công. Muốn thành

công, tâm ý ta phải bám sát lấy hơi thở trong suốt quá trình của nó. Trong thời gian của hơi thở, tâm ta chỉ để ở hơi thở. Đó là ý nghĩa quán niệm thân thể trong thân thể.

Ai cũng có thể thành công khi thực tập một hơi thở có ý thức. Nếu ta tiếp tục thở như thế được mười hơi mà tâm ta không tán loạn, ấy là ta đã bước được một bước đáng kể trên đường thực tập. Thực tập như thế được mười phút thì sự đổi mới trong ta đã có thể được gọi là quan trọng.

Tại sao bài tập đơn giản này lại có thể đưa tới những hiệu quả lớn lao? những hiệu quả lớn lao ấy là những hiệu quả nào?

Hiệu quả đầu là ta trở về với chính ta. Trong đời sống hàng ngày, ta thường bị đắm chìm trong quên lãng. Tâm ta rong ruỗi theo muôn ngàn đối tượng và ta ít khi có dịp để trở về với chính mình. Sống như thế lâu ngày thì ta trở nên xa lạ với chính ta, ta bị cắt đứt liên lạc ngay với chính ta. Đó là hiện tượng phóng thể (alíenation) rất phổ thông của thời đại. Hơi thở có ý thức là một phương tiện mầu nhiệm để đưa ta trở về với chính ta. Sự trở về này có thể được thực hiện một cách nhanh chóng phi thường. Để ý tới hơi thở tức là thực hiện sự trở về ấy, và thực hiện một cách mau chóng như làn chớp giật.

Nương vào hơi thở để trở về với chính ta, ta có cảm giác ta là một người con đi xa trở về được ngôi nhà của tổ phụ. Chính trong ngôi nhà này mà ta cảm thấy ấm áp, chính nơi đây mà ta tìm lại được chính ta. Trở về với ta há không phải là một bước thành công lớn của sự thực tập hay sao?

Hiệu quả thứ hai là tiếp xúc với sự sống. Thiền quán là tiếp xúc với sự sống trong giờ phút hiện tại. Ta chỉ có thể gặp mặt sự sống trong giờ phút hiện tại, vì vậy nếu ta không tiếp xúc được với giây phút hiện tại thì ta không thể tiếp xúc được với sự sống. Mà muốn tiếp xúc với sự sống trong giờ phút hiện tại ta phải tương đối có tự do, nghĩa là không bị ràng buộc nhiều quá vào những tiếc nuối hay ân hận vì quá khứ, vào những lo lắng và băn khoăn về tương lai, và vào những giận hờn và đam mê trong hiện tại. Sự sống đầy dẫy và mầu nhiệm trong

ta và chung quanh ta, nếu ta bị ràng buộc thì ta không thể tiếp xúc với nó, nghĩa là ta không thể thật sự sống đời sống của ta.

Trở về với hơi thở có ý thức là một phương thức thần diệu để rũ bỏ những ràng buộc ấy và để có thể tiếp xúc với sự sống trong giờ phút hiện tại. Hơi thở của ta đã là một thực tại mầu nhiệm. Tiếp xúc với hơi thở, sống với hơi thở, trở về làm một với hơi thở, ta đã bắt đầu cảm thấy thoải mái, thanh tịnh, an lạc, không bị lo âu và ham muốn lung lạc và thống trị. Càng thở, ta càng làm cho hơi thở điều hoà, lắng dịu và sự thanh thản cùng niềm an lạc của ta cũng do đó mà càng lúc vững chãi thêm lên. Nương vào hơi thở, ta trở về với ta, ta phục hồi được sự toàn vẹn của con người ta. Thân và tâm trở về một mối nhờ ở hơi thở. Khi phục hồi được con người toàn vẹn của ta, ta sẽ thực sự tiếp xúc được với những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Những gì ấy chính là sự sống.

Bài tập 2: Theo dõi hơi thở trong suốt chiều dài của nó

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

Những câu kinh này có nghĩa là tâm hành giả phải theo sát hơi thở, đồng nhất với hơi thở, trong suốt chiều dài của hơi thở đó, đừng để một tạp niệm nào chen vào. Tạp niệm ở đây có nghĩa là những tư tưởng, và cả những ý niệm không liên hệ gì tới việc thực tập hơi thở.

Phương pháp này được gọi là phương pháp tùy tức. Tùy là đi theo. Tức là hơi thở. Trong khi tâm đi theo hơi thở thì tâm là hơi thở và chỉ là hơi thở mà thôi. Cố nhiên là trong quá trình thực tập, hơi thở càng lúc càng trở nên đều đặn, êm dịu, nhịp nhàng và tĩnh lặng, và tâm ta do đó cũng càng lúc càng trở nên đều đặn, êm dịu, nhịp nhàng và tĩnh lặng. Điều này mang lại sự thư thái và an lạc trong thân tâm. Tâm và hơi thở đã hợp nhất thì sự hợp nhất của thân và tâm chỉ còn là một bước ngắn.

Bài tập 3: Hợp nhất thân và tâm lại thành một toàn thể có hòa điệu

Yếu tố dùng để hợp nhất cố nhiên là hơi thở. Kinh dạy: "Tôi đang thở vào và có ý thức rõ rệt về toàn thân tôi. Tôi đang thở ra và có ý thức rõ rệt về thân tôi." Trong thiền quán, trạng thái không còn có sự phân biệt giữa thân và tâm nữa gọi là trạng thái thân tâm nhất như.

Tới bài tập này, đối tượng của quán niệm không còn là hơi thở đơn thuần nữa mà là một đối tượng phối hợp thân thể và hơi thở.

Có những hành giả và những bình luận gia vì quá chú trọng đến sự thực hiện các trạng thái thiền định như tứ thiền và tứ vô sắc định, cho nên đã diễn tả từ ngữ toàn thân trong đoạn kinh này như là toàn thân của hơi thở chứ không phải là cơ thể tròn vẹn của người hành giả. Các bộ luận danh tiếng như Patisambhidamagga (Vô Ngại Đạo Luận), Vimuttimagg (Giải Thoát Đạo Luận) và Visudhimagga (Thanh Tịnh Đạo Luận) đều dạy rằng trong khi thở nên chủ tâm ở đầu mũi, tức là nơi không khí đi vào và đi ra khỏi thân thể mà không nên đi vào và đi ra khỏi cơ thể, sợ đi vào cơ thể thì đối tượng tập trung sẽ lớn quá, khó có thể đi vào định. Nghĩ như thế cho nên tác giả các bộ luận ấy đều đã cho rằng chữ thân (kaya) ở trong kinh văn chỉ có nghĩa là thân của hơi thở. Đọc lại kinh văn ta thấy ý niệm theo dõi toàn thân hơi thở đã được nói tới trong bài tập thứ hai rồi ("hơi thở dài thì biết là hơi thở dài") đâu có cần phải được lập lại ở bài tập này. Theo kinh Quán Niệm Hơi Thở (An Ban Thủ Ý Kinh – Anapanasati sutta) bốn bài tập đầu về hơi thở là để quán niệm về thân, vậy bài tập thứ ba này lấy đối tượng là thân, đó là chuyện dĩ nhiên vậy. Kinh văn không có chỗ nào dặn chỉ nên để ý tới hơi thở nơi đầu mũi, và cũng không có chỗ nào dặn đừng chuyển sự tập trung tâm ý vào trong thân. Đọc sâu vào kinh văn ta sẽ thấy điều ngược lại.

Gần đây ở Miến Điện có thiền sư Mahasi Sayadaw dạy phương pháp chú ý tới sự phồng và xẹp của bụng do hơi thở tạo nên. Hành giả thực tập theo phương pháp này có thể đạt được định tâm khá dễ dàng, nhưng phương pháp này lại không được diễn tả như là một phương pháp quán niệm hơi thở. Nguyên tắc hành trì là "Do định mà tuệ (sự hiểu biết) tự nhiên phát sinh" Sở dĩ thiền sư không muốn diễn tả

phương pháp này như một phương pháp quán niệm hơi thở có thể đó là vì thành kiến sẵn có trong truyền thống, cho rằng quán niệm hơi thở thì không được đi theo hơi thở vào trong cơ thể và xuống bụng.

Nhân đây tôi cũng xin sơ lược tới mục đích của sự thực hiện định tâm. Trong Bát Chánh Đạo, định được nói tới là chuyên định (Samayagsamadhi) nghĩa là một thứ định chân chính có khả năng đưa tới tuệ giác.

Như vậy có những thứ định không được gọi là chánh định mà phải được gọi là tà định, những trạng thái thiền định chỉ có công năng giúp người hành giả lẫn trốn thực tại phiền toái và khổ đau mà không giúp người hành giả trực tiếp đối phó và quán chiếu những thực tại ấy để đạt tới giải thoát. Trước khi thành đạo Bụt cũng đã học và hành những thứ định ấy, nhưng về sau thấy chúng không có công năng đưa tới giải thoát nên Bụt mới bỏ và tìm con đường chánh định của mình. Vậy nên ta không thể nói hễ có định là tuệ giác tự nhiên phát hiện. Ta chỉ có thể nói: hễ có chánh định là có tuệ giác phát hiện. Mà chánh định là thứ định có liên hệ tới công năng quán chiếu và có ý thức quán chiếu. Do đó mà ta có danh từ kép Samatha – Vipassana (phạn: samatha vipasyana) dịch âm là xa ma tha tỳ bà xá na, dịch nghĩa là chỉ quán, tịch chiếu, tĩnh mịch hay định tuệ. Tứ thiền và tứ vô sắc định là những trạng thái thiền địch Bụt đã thực tập trước khi thành đạo với các vị đạo sư như Alara Kalama và Addeka Ramaputta. Các trạng thái thiền định này đã được đưa vào kinh tạng, có lẽ một vài trăm năm sau ngày bụt nhập diệt. Nhưng nếu các trạng thái thiền định này được diễn tả như có công năng đưa người hành giả lẫn tránh thực tại thì đó cũng không phải là chánh định.

Trong bài tập thứ ba này, hành giả dùng hơi thở để hợp nhất thân tâm lại thành một mối và cố nhiên đối tượng của định đồng thời là thân, tâm và hơi thở. Trạng thái thân và tâm nhất như này là trạng thái toàn vẹn nhất của con người chúng ta. Trong đời sống hàng ngày nhiều khi ta sống tâm một nơi thân một ngã, con người của ta bị chia năm xẻ bảy, tâm ý trôi dạt ngàn nơi, có khi phiêu dạt về quá khứ xa xăm, có khi bồng bềnh ở tương lai mờ mịt. Thực hiện được thân tâm nhất như

trong chánh niệm, ta trở về được cội nguồn và phục hồi được sự toàn vẹn của ta. Mọi sự thực hiện đều có thể được bắt nguồn tại trạng thái thân tâm nhất như này. Duy trì trạng thái thân tâm nhất như này, ta tạo điều kiện để cho thiên nhiên bắt đầu chữa trị những thương tích trong tâm hồn và trong cơ thể của ta, những thương tích mà ta không thể chữa trị được trong trạng thái thân tâm ly tán. Trong khi ta tĩnh toạ, ba yếu tố thân, tâm và hơi thở đi dần dần đến sự an tịnh và hợp nhất. Sự an tĩnh của một trong ba yếu tố kéo theo sự an tĩnh của hai yếu tố khác. Ví dụ nếu thân ta được đặt trong tư thế vững chãi, các bắp thịt và hệ thần kinh buông thư, thì tâm ta và hơi thở ta liền chịu ảnh hưởng tốt ấy và cũng dần dần trở nên an tịnh. Cũng như thế, nếu ta thực tập hơi thở ý thức đúng phép, hơi thở của ta càng lúc càng trở nên êm dịu, an tĩnh và điều hoà, thì sự êm dịu, an tĩnh và điều hoà này của hơi thở sẽ lan đến các lĩnh vực thân và tâm của ta. Do đó thân và tâm của ta trong trạng thái thân tâm nhất như sẽ cũng đạt tới trạng thái êm dịu, an tĩnh và điều hoà. Điều này không thể xảy ra một cách khác được. Trong trạng thái thân tâm nhất như này hơi thở giữ vai trò điều hợp, và cảm giác thoải mái và an lạc, hoa trái đầu tiên của thiền tập, sẽ đến với chúng ta.

Bài tập 4: Dùng hơi thở để thực hiện sự an tịnh trong toàn thân

Kinh văn chỉ dẫn: "Tôi đang thở vào và làm cho sự vận hành của thân thể tôi trở nên an tịnh. Tôi đang thở ra và làm cho sự vận hành của thân thể tôi trở nên an tịnh."

Bài tập này tiếp nối bài tập thứ ba. Khi cơ thể ta thiếu sự an hoà thì tâm ta khó mà được an tịnh, vì vậy ta phải dùng hơi thở để giúp cho sự vận hành của cơ thể được điều hoà và an tịnh trở lại. Nếu hơi thở ta hổn hển hay đứt quãng thì ta không thể nào làm được việc ấy. Trước hết ta phải điều hoà hơi thở, thở ra và thở vào những hơi thở nhẹ nhàng và liên tục. Khi hơi thở bắt đầu được điều hoà thì cơ thể cũng bắt đầu được điều hoà.

Hơi thở ta cần được êm nhẹ không phát ra tiếng động và liên tục như một dòng nước nhỏ chảy trong cát mịn. Hơi thở càng vi tế thì thân và

tâm càng an tịnh. Khi thở vào ta thấy hơi thở đi vào cơ thể và làm dịu mát tất cả các tế bào trong cơ thể. Khi thở ra ta thấy hơi thở đưa ra khỏi cơ thể ta mọi sự mệt mỏi, buồn bực và lo âu. Ta có thể thở theo bài kệ sau đây:

Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giờ phút đẹp tuyệt vời

Ta biết rằng trong lúc thiền quán thân và tâm là một. Vậy thì tâm tĩnh lặng tức cũng có nghĩa là thân tĩnh lặng. Miệng mỉm cười là chứng tích của sự an lạc của thân tâm. Bản chất của thiền tập là trở về an trú trong hiện tại để quán chiếu về những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Cảm thọ an lạc có tác dụng nuôi dưỡng hành giả để hành giả có thể đi xa trên đường thực tập. Xin độc giả tham cứu thêm kinh quán niệm hơi thở về hơi thở thứ năm và thứ sáu. Hai hơi thở này là để giúp người hành giả tự nuôi dưỡng bằng thiền duyệt nghĩa là bằng sự an vui của thiền định. Giờ phút đẹp tuyệt vời là để thấy được những mầu nhiệm của sự sống nơi thân tâm và hơi thở và để làm vững mạnh niềm an vui ấy.

Chúng ta đang ở trong phần thứ hai của kinh văn nói về công phu quán niệm thân thể nơi thân thể, đáng lý chúng ta chưa nên nói tới cảm thọ trong cảm thọ, nhưng vì giữa thân thể và cảm thọ có liên hệ rất mật thiết nên chúng ta đã không ngần ngại vượt ranh giới giữa hai lĩnh vực. Sự an tịnh của thân, như ta biết, cũng là sự an tịnh của tâm.

Trong các bài tập thứ ba và thứ tư, hành giả theo hơi thở trở về với thân và làm cho thân trở nên an tịnh. Cố nhiên là trong khi thực tập các phép thở này, các cánh cửa giác quan như, tai, mũi và lưỡi phải được khép lại để những hình ảnh của thế giới bên ngoài không đi vào và làm náo động sự an tĩnh bên trong. Trở về với thân tức cũng là trở về với tâm vậy. Lâu lâu, trong đời sống hàng ngày, có khi bạn cảm thấy mệt mỏi, làm cái gì cũng dễ hư, nói cái gì cũng dễ gây hiểu lầm và bạn cho đó là một ngày "xui" của bạn. Những lúc ấy, tốt hơn hết là

bạn nên trở về với bản thân bạn. Chấm dứt mọi sự giao tiếp đóng hết mọi cánh cửa sổ của giác quan, bạn theo hơi thở trở về với bản thân và gom thân, tâm và hơi thở về một mối. Bạn sẽ có cảm giác ấm cúng của một người ngồi trong nhà trong khi mưa gió gào thét bên ngoài. Phương pháp này có thể được thực tập ở đâu, bất cứ lúc nào, không hẳn chỉ là ở trong tư thế thiền toạ. Ta trở về tiếp xúc với ta và làm cho con người của ta toàn vẹn trở lại. Ta đừng nghĩ rằng đóng cửa giác quan là tách rời ta ra khỏi thế giới và cuộc đời, là chấm dứt sự tiếp xúc với cuộc đời. Khi ta không thực sự là ta, khi ta bị chi phối hay tán loạn, ta không thực sự tiếp xúc sự sống. sự tiếp xúc chỉ sâu sắc khi ta thực sự là ta. Nếu ta không là ta trong giây phút hiện tại thì nhìn trời xanh ta không thực sự thấy trời xanh, nắm tay em bé ta không thực sự nắm tay em bé, uống trà ta không thực sự uống trà. Vì vậy thực hiện sự toàn vẹn của ta là căn bản cho mọi sự tiếp xúc có ý nghĩa. Ta thực hiện sự toàn vẹn của con người ta bằng cách theo hơi thở có ý thức mà trở về với thân (và tâm) ta. Làm như thế cũng là làm mới lại con người ta trong từng giây phút. Ta trở nên tươi mát và dễ chịu đối với mọi người. Và khi ta đã đổi mới ta rồi thì nhìn mọi vật ta thấy mọi vật đều đổi mới. Trúc lâm đại sĩ núi yên tử, một thiền sư sống ở thế kỷ thứ mười ba đã nói: "Mỗi lần cầm đến lại thành mới tinh" (nhất hồi niêm xuất nhất hồi tân).

Bài tập 5: Quán chiếu để có ý thức về những tư thế của cơ thể

Kinh văn chỉ dẫn: "Khi đi, vị khất sĩ lại cũng ý thức rằng mình đang đi, khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng, khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi, khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm."

Cố nhiên bài tập này không phải chỉ để thực tập trong khi ngồi thiền. Thiền pháp để dạy trong kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm là thiền pháp sử dụng suốt ngày để giúp hành giả an trú suốt ngày trong chánh niệm. Khi đi kinh hành trong thiền đường hoặc khi đi thiền hành bên ngoài, hành giả có thể điều hợp với hơi thở với bước chân để an trú vững chãi trong chánh niệm. Trước khi đi kinh hành hay thiền hành, bạn có thể sử dụng bài kệ này, Mỗi câu phối hợp với một hơi thở, bắt đầu bằng hơi thở vào:

Ý về muôn vạn nẻo
Thiền lộ tâm an nhiên
Từng bước gió mát dậy
Từng bước nở hoa sen

Mỗi khi ngồi xuống, bạn có thể sử dụng bài kệ này, cũng phối hợp hơi thở:

Ngồi đây ngồi cội bồ đề
Vững thân chánh niệm không hề lãng xao.

Cố nhiên là trong các tư thế đứng và ngồi ta cũng đều có thể sử dụng hơi thở để có ý thúc về các tư thế ấy. Trong khi đứng sắp hàng để chờ đợi mua vé chẳng hạn, hoặc trong lúc ngồi, ta cũng có thể sử dụng bài kệ "Thở vào tâm tĩnh lặng" để tiếp tục an trú trong chánh niệm và để làm an tịnh thân tâm.

Bài tập 6: Quán chiếu để có ý thức về những động tác của cơ thể

Khi đi tới, đi lui, cúi xuống, ngửng lệ, mặc áo, mang bát, nhai cơm, uống nước, đi tiểu, đi đại v.v... hành giả ý thức được là mình đang làm những động tác ấy.

Bài tập này là công phu căn bản của người xuất gia. Hồi tôi mới đi tu, cách đây bốn mươi sáu năm, cuốn kinh đầu tiên mà thầy tôi trao cho để học thuộc lòng là cuốn Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, trong đó toàn là những bài thi kệ để thực tập khi rửa tay, đánh răng, rửa mặt, mặc áo, quét sân, đi tiểu, đi tắm v.v… Ví dụ khi nghe chuông tôi phải thở và đọc bài kệ: "Văn chung thanh, phiền não khinh, trí tuệ trưởng, bồ đề sinh..." tập thở và đọc kệ như vậy giúp tôi an trú trong chánh niệm. Chánh niệm khiến cho mọi động tác của thân thể ta có thêm uy nghi, giúp ta làm chủ được thân và tâm và nuôi lớn định lực của ta. Cuốn Tỳ Ni Nhật Tụng Thiết Yếu là do thiền sư Độc Thể viết bằng chữ hán, nhiều bài kệ trong ấy được lấy từ kinh Hoa Nghiêm. Sau này tôi có viết cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen trong ấy có khoảng năm mươi bài thi kệ cũng theo tinh thần sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu.

Những bài thi kệ ở đây bằng tiếng Việt rất dễ thực tập, những bài này có thể được điều hợp với hơi thở.

Thực tập bài tập thứ sáu này, động tác hằng ngày của ta có thể chậm lại, vì động tác có chánh niệm đi theo thường mất đi tính cách vội vàng và vụt chạc của nó. Một chú sa di hay một cô sa di ni nếu siêng năng thực tập bài tập này thì sẽ thấy động tác hằng ngày của mình khoan thai và đĩnh đạc trở lại. Chánh niệm được nhìn thấy qua động tác và ngôn ngữ được xem như là thiền vị, tính chất đặc biệt của người có tu tập. Động tác đi theo chánh niệm thì thân sẽ thư thái ung dung và an lạc. Bài tập này là bài tập cho cả một đời người.

Bài tập 7: Tiếp xúc sâu sắc hơn nữa với cơ thể

Ở đây ta không quán chiếu cơ thể như một toàn thể nữa mà ta quán sát từng bộ phận của cơ thể, từ tóc trên đầu cho đến da dưới gót chân. Trên quá trình quán chiếu, ta đi ngang qua tất cả các bộ phận của cơ thể, trong đó óc, tim, phổi, gan, mật, lá lách, máu, nước tiểu, v.v.. Bụt đưa ra ví dụ người nông dân đổ ra sàn nhà tất cả những loại hạt giống mà ông ta cất chứa trong bao và nhận ra từng thứ: đây là hạt lúa, đây là hạt đậu, đây là hạt mè, v.v.. Trong khi quán chiếu về thân thể, ta nhận ra từng bộ phận của cơ thể ấy. Cố nhiên ta có thể dùng hơi thở ý thức để quán chiếu các bộ phận của cơ thể. Ví dụ: "Tôi đang thở vào và có ý thức rằng đây là tóc trên đầu tôi, tôi đang thở ra và có ý thức rằng đây là tóc trên đầu tôi." Sử dụng hơi thở có ý thức, ta an trú dễ dàng hơn trong chánh niệm và ta có thể tiếp tục không gián đoạn công việc quán chiếu từ bộ phận này đến bộ phận khác của cơ thể. Ngoài việc sử dụng hơi thở ý thức, ta còn có thể dùng phương pháp gọi tên các bộ phận của cơ thể để những bộ phận này càng hiện rõ thêm ra dưới ánh sáng của chánh niệm. Ta chỉ cần gọi thầm trong tâm trí mà thôi. Ta có thể đặt câu hỏi: "Quán niệm về các bộ phận cơ thể như thế để làm gì?"

Trước hết, quán niệm về các bộ phận của cơ thể để thực sự tiếp xúc với chúng cũng như nương vào hơi thở trở về với thân thể để tiếp xúc với thân thể. Nhiều khi ta có cảm tưởng rằng ta đã là cơ thể ta, và cơ

thể của ta chẳng có gì lạ đối với ta. Nghĩ như vậy là lầm. Sự thật là giữa ta và cơ thể ta có thể có một sự ngăn cách lớn lao và thân thể ta còn là một thực tại khá xa lạ đối với ta, thậm chí có người nhìn cơ thể họ như một ngục tù đày đọa họ. Trở về với cơ thể và thiết lập hoà điệu với cơ thể. Ta biết rằng cơ thể không an thì ta không an, và vì vậy muốn làm an tịnh cơ thể ta phải trở về với nó và làm lành với nó. Bạn hãy thử đặt bàn tay bạn trên từng bộ phận của cơ thể bạn để làm quen và quán chiếu về bộ phận ấy. Hơi thở ý thức của bạn sẽ giúp bạn trở về làm quen với từng bộ phận của cơ thể bạn. Bạn hãy chú ý tới từng bộ phận với tất cả lòng ưu ái của bạn. Con mắt, trái tim và bàn chân của bạn chẳng hạn, trong mấy mươi năm qua đã làm việc một cách tận tâm và trung thành với bạn và cho bạn, nhưng bạn chưa bao giờ thực sự để tâm đến chúng và tỏ vẻ biết ơn chúng. Thiết lập liên hệ thân hữu với cơ thể bạn là một việc làm rất cần thiết. Thứ hai là mỗi bộ phận của cơ thể bạn có thể là một cánh cửa mở ra cho bạn đi vào cái thấy của giải thoát và giác ngộ. Ban đầu bạn chỉ nhận diện bộ phận ấy của cơ thể. Nhưng sau đó bạn sẽ dần dần thấy được tự tính của bộ phận ấy. Mỗi sợi tóc hay mỗi tế bào trong cơ thể bạn đều chứa đựng đầy đủ những dữ kiện về tự tính của vạn hữu trong vũ trụ. Mỗi sợi tóc trên đầu bạn là một thông điệp của chân lý về tự tính của vũ trụ. Có thể sau này bạn đạt tới cái thấy về tự tánh vũ trụ chỉ vì quán chiếu về tính duyên sinh của một sợi tóc.

Bạn quán chiếu các bộ phận của cơ thể bắt đầu từ tóc trên đầu cho đến da dưới bàn chân, hoặc có khi chỉ quán chiếu về một bộ phận của cơ thể như con mắt, trái tim hoặc ngón chân cái của bạn. Trong quá trình quán chiếu từ đầu tới chân, có thể có những chủ đề quán chiếu khác nẩy sinh. Bạn ghi nhận những chủ đề ấy, rồi tiếp tục công việc quán chiếu các bộ phận khác của cơ thể, tự nhủ rằng sẽ trở về những chủ đề kia vào một dịp khác.

Bài tập 8: Thấy được những liên hệ duyên sinh giữa cơ thể và vạn hữu vũ trụ

Đây là một trong những phép quán chủ yếu để đạt tới sự chứng nghiệm tự tính vô ngã và bất sinh bất diệt của vạn pháp. Sự chứng nghiệm này có hiệu năng đưa tới giải thoát và giác ngộ.

Kinh văn chỉ dẫn ta quán chiếu về sự có mặt của đất, nước, lửa và gió trong cơ thể ta. Đất, nước, lửa và gió được xem như những yếu tố căn bản của vật thể gọi là bốn đạt (Mahabhuta, có khi cũng gọi là dhatu, giới). Đất đại biểu cho tính cách rắn chắc của vật thể, nước đại biểu cho tính cách lưu nhuận, lửa đại biểu cho nhiệt lượng và gió đại biểu cho động tác. Kinh Dhatu – vibhanga (M.140) nói tới sáu đại như những yếu tố cấu tạo vật thể: ngoài đất, nước, lửa và gió còn có không gian (akasa) và tâm thức (vijnana) nữa. Tụng bản II của chúng ta thay vì nói bốn đại cũng đã nói tới sáu đại: đất, nước, lửa, gió, không gian và tâm thức.

Trong cơ thể ta có trên 75% là nước. Hành giả quán chiếu để thấy được yếu tố nước ấy trong thân thể. Không những ta thấy yếu tố nước lưu nhuận trong máu, mồ hôi, nước bọt, nước mắt, nước tiểu... ta còn có thể thấy được yếu tố nước trong từng tế bào của cơ thể. Ta thấy những đám mây trong cơ thể ta, vì nếu không có mây thì không có mưa, ta sẽ không có nước để uống, ta cũng sẽ không có gạo và rau để ăn, bởi vì gạo lúa và rau trái phải cần có mưa mới sinh trưởng được. Trong cơ thể ta có lửa, tức là nhiệt lực. Ta thấy mặt trời trong cơ thể ta, vì nếu không có mặt trời thì trái đất sẽ băng giá và sự sống không thể có được trên trái đất. Nhờ mặt trời mà ta có gạo và rau để ăn, bởi vì gạo lúa và rau trái cần phải có ánh sáng mặt trời mới sinh trưởng được. Ta thấy đất trong ta, đất là đại biểu cho khoáng chất. Ta thấy đất sống trong ta vì nếu không có đất thì cũng không có ta. Nhờ đất mà ta có gạo và rau để ăn, bởi vì gạo lúa và rau trái phải cần có đất mới sinh trưởng được. Ta thấy gió trong ta, gió là không khí chuyển động. Nếu không có không khí ta cũng không thể nào sống được. Ta cũng như mọi loài thảo mộc, trong đó có lúa gạo và rau trái ta ăn, phải cần đến không khí để có thể sống còn. Hành giả quán chiếu để

thấy được sự có mặt của vạn vật trong tự thân của mình, để chứng nghiệm tính cách tương quan tương duyên giữa mình và vạn hữu trong vũ trụ, để thấy rằng sự sống của mình và để vượt thoát thân kiến, nghĩa là vượt thoát cái nhìn sai lầm căn bản: cho thân thể này là mình và mình chỉ là thân thể này. Đó là tự tính vô ngã của vạn hữu. Trong cuốn Trái Tim Mặt Trời (lá bối, Paris, 1982), tôi có nói tới mặt trời như một trái tim thứ hai của mình, một trái tim nằm ngoài cơ thể của mình nhưng cũng thiết yếu cho cơ thể mình như trái tim thứ nhất nằm trong cơ thể. Khi trái tim bên trong cơ thể không còn vận động nữa thì ta sẽ chết, điều ấy ta biết rõ, nhưng ta thường quên rằng nếu trái tim bên ngoài cơ thể ta (tức là mặt trời) mà tắt ngấm thì ta cũng sẽ chết tức khắc. Quán chiếu về tự tính duyên khởi của thân thể, ta có thể thấy được sự sống của ta ngoài cơ thể ta, vượt được ranh giới giữa ngã và phi ngã. Phép quán chiếu này có thể giúp ta siêu việt được sinh tử.

Bài tập 9: Thấy được tính cách vô thường và chắc chắn phải tàn hoại của cơ thể

Phép quán này thường được gọi là cửu tưởng quán, đối tượng là chín giai đoạn tàn hoại của một cơ thể không còn sinh khí. Mới nghe qua, bạn có thể có cảm giác không dễ chịu nhưng hiệu quả của phép quán này quả thật rất lớn lao, và hiệu năng giải thoát và an lạc của nó cũng rất vĩ đại.

Ngày xưa các vị khất sĩ thường hay vào ngồi ở bãi tha ma để thực hành phép quán này.

Chín giai đoạn tàn hoại của tử thi là những giai đoạn sau đây:

- Xác chết sình lên, xanh lại, thối nát ra.
- Xác chết bị các loài dòi bọ rúc rỉa, bị quạ, diều hâu, kên kên và chó sói rừng xé ăn.
- Xác chết chỉ còn là một bộ xương dính ít thịt và máu.
- Chỉ còn là một bộ xương, hết thịt nhưng còn dính máu.

- Chỉ còn là một bộ xương, không còn dính máu, nhưng các đốt xương còn dính vào nhau.

- Chỉ còn một đống xương rời rạc, nơi này là xương ống tay, nơi kia là xương ống chân, nơi nọ là đầu lâu . . .

- Chỉ còn một đống xương trắng màu vỏ ốc.

- Chỉ còn một mớ xương khô.

- Xương đã mục, chỉ còn lại một mớ bụi.

Hành giả quán để thấy được thây chết trong từng giai đoạn và để thấy được rằng thân thể mình cũng sẽ như vậy, không có lối nào tránh thoát.

Phép quán này nên được thực tập khi ta có đủ sức khoẻ, vật chất cũng như tinh thần và nhất là những khi ta bị chi phối bởi những tâm trạng tham dục và sân hận.

Phép quán này đã không khiến cho ta nhàm chán sự sống mà lại giúp ta thấy được cái quí giá của sự sống, đã không khiến cho ta có thái độ bi quan đối với sự sống mà còn giúp ta biết sống như thế nào để đừng làm uổng phí đời ta. Can đảm nhìn vào sự thật để thấy được thật tướng của muôn vật, điều này chỉ có thể đem tới cho ta sự lợi lạc. Thấy được tính vô thường của vạn vật, ta càng thấy được sự quý giá của vạn vật. Bạn đã thức đêm để đợi một bông hoa quỳnh nở hay chưa? Đoá quỳnh nở và tàn trong vòng mấy tiếng đồng hồ nhưng vì ý thức được điều đó nên ta thấy được rất rõ sự quý hoá và mầu nhiệm của đoá hoa quỳnh ấy. Ta tiếp xúc thật sự với tính cách mầu nhiệm của đoá quỳnh, ta trân quý sự có mặt của nó, tuy nhiên ta không bị sự sầu khổ và tiếc nuối trấn ngự, bởi vì ta đã thấy được trước khi nó nở và trong khi nó nở, tính cách chóng tàn của một bông quỳnh. Những người thân yêu sống chung với ta và những gì đẹp đẽ và quý giá hiện có trong tầm tay ta đều là những bông hoa quỳnh mầu nhiệm. Nếu ta thấy được tự tính vô thường của sự vật, ta sẽ biết trân quý sự có mặt của những người ấy và của những cái ấy trong giờ phút hiện tại. Biết

trân quý họ ta sẽ có thì giờ tiếp xúc thật sự với họ, sẽ chăm sóc họ, sẽ làm cho họ có hạnh phúc và do đó ta càng có thêm hạnh phúc.

Cửu tưởng quán khiến cho ta thấy được tính cách quý giá của sự sống nơi ta và nơi các loài khác, đồng thời dạy ta cách sống thanh thản, nhẹ nhàng, không vướng mắc vào tham dục và giận hờn đồng thời giúp ta vượt thoát những sầu khổ do tham dục và giận hờn gây ra.

Nhận xét tổng quát về chín bài tập trên: trong suốt chín bài tập vừa qua, hành giả trở về với thân thể mình, khi thì tập trung nơi hơi thở, khi thì tập trung vào cơ thể, khi thì tập trung nơi những động tác của cơ thể, khi thì quán chiếu về những bộ phận của cơ thể và về những yếu tố tạo nên cơ thể, khi thì quán chiếu về sự tàn hoại của cơ thể... trở về thân thể để nhận thức và quán chiếu như thể không phải là để bị nhốt lại trong cái vỏ tự ngã mà trái lại là để tiếp xúc trực tiếp với cơ thể và thấy được quá trình sinh khởi và hoại diệt của những yếu tố và những khía cạnh của cơ thể.

Đoạn kinh văn này được lập lại sau mỗi đoạn chỉ dẫn thực tập về sự quán niệm thân thể, ta nên đọc lại: "Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự thường trực quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình huỷ diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận."

Ta nên nhớ: hơi thở, các tư thế của thân thể, các động tác của thân thể, các bộ phận của thân thể, những yếu tố tạo nên thân thể và sự tàn hoại của thân thể… đều thuộc về thân thể, đều là thân thể. Tiếp xúc với tất cả các khía cạnh ấy của thân thể để thấy được quá trình sinh diệt, tự tánh duyên sinh và vô ngã của chúng, tức là quán chiếu về thân thể vậy.

Do đó, các phép quán vô thường, vô ngã và duyên sinh, ba phép quán căn bản của đạo bụt đã được thực tập ngay trong tám bài tập quán niệm về thân thể. Nội việc thực tập tám bài tập quán niệm về thân thể này cũng đủ đem lại giải thoát và giác ngộ.

Đoạn kinh văn vừa trích dẫn nằm trong tụng bản I. Ở tụng bản II, ta thấy câu kinh tương đương sau đây: "Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt: đó gọi là vị khất sĩ quán thân như thân."

Biết, thấy, sáng, đạt ở đây là biết, thấy, sáng và đạt về tự tính vô thường, vô ngã và duyên sinh của thân thể, hay của vạn vật qua sự quán chiếu về thân thể. Quán chiếu về tính cách vô thường, vô ngã và duyên sinh của vạn vật, như ta đã biết, không đưa ta tới sự ghét bỏ sự sống mà trái lại còn làm cho ta thấy được giá trị của sự sống nơi mọi loài sinh vật. Giải thoát không phải là trốn chạy sự sống hay là tiêu diệt sự sống. Có nhiều người trình bày đạo lý của Bụt như con đường thoát ly sự sống, thoát ly thế giới của năm uẩn, tức là thế giới của sắc thân, cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức. Trình bày đạo lý của Bụt như thế có khác nào nói rằng mục đích của sự tu tập là đạt tới sự vắng mặt của sự sống, hay đạt tới hư vô. Trong kinh Chuyển Pháp Luân, pháp thoại đầu của Bụt, giảng tại vườn Lộc Uyển, Bụt có nói tham đắm vào hiện hữu (bhava) và tham đắm vào hư vô (abhava) đều là tham đắm. Trong kinh nêu khổ đau không phải là sự sống, không phải là năm uẩn, không phải là tính cách vô thường, vô ngã và duyên sinh của vạn vật mà là sự mờ ám của ta về tính cách vô thường, vô ngã và duyên sinh của vạn vật. Ví không chứng nghiệm được tính cách vô thường, vô ngã và duyên sinh của vạn vật cho nên ta rơi vào trong sự tham đắm, từ đó nảy sinh ra mọi phiền não và ràng buộc: thất vọng, giận hờn, kiêu mạn, nghi ngờ v.v... vô thường, vô ngã và duyên sinh không phải là những nhược điểm của sự sống mà chính là điều kiện thiết yếu của sự sống. Nếu không có vô thường, làm sao hạt bắp có thể trở thành cây bắp, và làm sao em bé có thể lớn lên và học giỏi? Chính là nhờ vô thường, vô ngã và duyên sinh, vạn vật mới có thể sinh khởi, trưởng thành, tàn hoại và tiêu diệt. Sinh, thành, hoại,

diệt là những giai đoạn cần thiết của sự sống, không phải chỉ là sự sống của một cá thể mà là sự sống của muôn loại. Diễn bày vô thường, vô ngã và duyên sinh như những vết đen hoặc những bệnh trạng của sự sống, ta vô tình bôi đen sự sống và gây tâm trạng chán ghét đối với sự sống. Ta phải làm ngược lại. Ta phải tán dương vô thường, vô ngã và duyên sinh như những điều kiện tất yếu của sự sống, ta phải hoan hô chúng. Chỉ khi nào ta không thực chứng được chúng, ta mới bị ràng buộc vào tham đắm và khổ đau mà thôi.

Kinh Bảo Tích trong tác phẩm Ca Diếp Vấn (Ratnakutasutra kasyaparivarta) có đưa ra ví dụ một người cầm cục đất ném vào con chó. Con chó bị cục đất liệng trúng, chạy theo cục đất mà sủa một cách tức tối. Con chó không biết rằng thủ phạm làm cho nó đau không phải là cục đất mà là người ném đất. Kinh dạy: phàm phu và nhị thừa cứ tưởng năm uẩn là nguồn gốc của khổ đau, nhưng thực ra nguồn gốc của khổ đau là sự không thấu hiểu về tính cách vô thường, vô ngã và duyên sinh của ngũ uẩn. Do không thấu hiểu cho nên tham đắm, và vì vậy bị trói buộc.

Trong kinh ta thấy danh từ uẩn (khanda, phạn: skandha) và thủ uẩn (upadanakkhadha, phạn: upadanaskandha). Năm uẩn tức là năm yếu tố tạo nên sinh mạng, và thủ uẩn là năm yếu tố như đối tượng chấp thủ, chấp thủ nghĩa là vướng mắc. Nguồn gốc của khổ đau không phải là uẩn mà là chấp thủ.

Vì lầm lẫn cho nên thay vì đối trị với tâm chấp thủ, có người đã xoay lại đối phó với trần và uẩn, do đó sinh ra sợ hãi sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp, và chán ghét sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Bụt là người sống an lạc, mạnh khoẻ và tươi vui. Người sống thảnh thơi và không vướng bận vào bất cứ một cái gì. Chính vì sống không vướng bận vào bất cứ một cái gì nên người mới sống thảnh thơi và an lạc. Bụt luôn luôn có nụ cười trên môi và sự có mặt của Bụt làm tươi mát cả hoàn cảnh chung quanh người.

Có nhiều đoạn kinh cho ta thấy Bụt rất yêu đời và người biết thưởng thức những cái đẹp chung quanh người. Nhiều lần Bụt chỉ cho thấy

Ananda thấy những cảnh đẹp như cảnh mặt trời lặn trên núi Thứu, những cánh đồng lúa chín vàng với những bờ cỏ xanh, cảnh trí xanh mát của tu viện Trúc Lâm, thành phố Vesali xinh xắn... người không hề sợ cái đẹp, bởi vì người thấy được tự tính vô thường của mọi cái đẹp cũng như mọi cái không đẹp, và vì vậy người không bị vướng mắc. Người không đuổi theo bất cứ một cái gì và người cũng không cần trốn chạy bất cứ một vật gì. Con đường giải thoát không phải là con đường trốn chạy ngũ uẩn mà là con đường trực tiếp đối diện với ngũ uẩn để quán chiếu và khám phá ra tự tính của chúng.

Nếu ta cắt những bông hoa ngoài vườn vào để trang trí phòng khách của ta, đó là vì ta thấy những bông hoa ấy đẹp. Ta phải thẳng thắn nói như vậy. Ta không thể dối lòng ta mà nói: những bông hoa này tuy đẹp, nhưng cái đẹp của chúng cũng mong manh như chúng. Mai mốt khi các bông hoa này tàn thì cái đẹp của chúng cũng tàn theo chúng. "Ta nói như thế vì ta thấy như thế, cho nên khi các bông hoa héo tàn và cái đẹp của các bông hoa không còn nữa, ta sẽ không thấy khổ đau và buồn chán. Và vì thấy được tính vô thường của các bông hoa cho nên ta càng thấy rõ được cái đẹp của các bông hoa và ta càng trân quý sự có mặt của cái đẹp ấy.

Quán chiếu về tính vô thường của vạn vật, không phải là để từ khước vạn vật mà là để tiếp xử với vạn vật với tuệ giác, nghĩa là không với thái độ tham đắm và vướng mắc.

Phương pháp của kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm không phải là phương pháp vật lộn với sự tham đắm và vướng mắc mà là phương pháp quán chiếu tự tính của vạn pháp. Phương pháp này là tiếp xúc với sự vật để quán chiếu về tự tính vô thường, vô ngã và duyên sinh của chúng. Một khi đã chứng thực được các tự tính ấy, ta vượt được tham đắm và vướng mắc mà khỏi cần phải vật lộn một cách mệt nhọc với tham đắm và vướng mắc.

Giải thoát trong đạo bụt là giải thoát bằng sự tỉnh thức và bằng sự hiểu biết, và vì vậy hành giả không cần cực nhọc vật lộn với tham đắm. Hai kinh căn bản về thiền quán là kinh Bốn Lĩnh Vực Quán

Niệm và kinh Quán Niệm Hơi Thở đều toả chiếu nguyên tắc ấy. Khi có tâm niệm tham dục thì ý thức là mình đang có tâm niệm tham dục, "Đó là lời dạy của kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm." Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta", đó là lời dạy của kinh Quán Niệm Hơi Thở. Nhận diện tâm niệm tham dục, quán chiếu về thực tính của tâm niệm ấy và của đối tượng tham dục, ta sẽ thấy được tính vô thường, vô ngã và duyên sinh của chúng và ta sẽ không còn bị tâm niệm ấy khống chế nữa.

Có những thế hệ học giả và hành giả đã từng diễn tả đạo Bụt như một con đường diệt dục và con người giải thoát được họ miêu tả như một vị La Hán gầy gò, da thịt nhăn nheo, không còn nhựa sống. Ta định nghĩa thế nào là dục? Nhịn đói ba ngày, ta thèm ăn cơm, cái đó có phải là dục không? Đói thì ăn, khát thì uống... điều ấy có đi ngược lại với đạo lý giải thoát không? Nếu điều ấy đi ngược với giáo lý giải thoát, đạo Bụt há chẳng phải là con đường trốn tránh và tiêu diệt sự sống?

Ta biết rõ ăn uống là những động tác cần thiết để nuôi dưỡng thân thể và làm cho thân thể khoẻ mạnh. Nhưng ta cũng biết rằng ăn và uống có thể đem tới sự tàn hoại thân thể trong trường hợp ta ăn uống quá độ, nhất là khi những thức ta ăn và uống có tác dụng độc hại cho cơ thể. Vậy thì ta có thể nói: ăn và uống như thế nào để làm cho thân thể khoẻ mạnh, đó là đi đúng đạo lý giải thoát, còn ăn và uống làm sao mà gây khổ đau cho bản thân ta và cho người khác, đó là đi ngược với đạo lý giải thoát. Trong trường hợp thứ nhất, tham dục không có mặt, trong trường hợp thứ hai, tham dục có mặt.

Vì chống lại hình ảnh vị La Hán diệt dục, gầy gò, chỉ còn da bọc lấy xương, nhiều thế hệ học giả và hành giả đã đưa ra hình tượng các vị Bồ Tát tươi tắn, mạnh khoẻ, xinh đẹp và tràn đầy sức sống. Hình ảnh các vị Bồ Tát rất gần với hình ảnh Bụt, đi vào trong cuộc đời với từ bi trong tâm và với một nụ cười trên môi. Bụt tuy có sống độc cư, tuy có yêu mến sự độc cư nhưng cho đến năm tám mươi tuổi, người không bao giờ từ chối đi sâu vào cuộc đời để hoá độ.

Thấy một cảnh mặt trời lặn đẹp và biết thưởng thức cái đẹp ấy, đó không phải là dục, nếu ta an trú một cách tự do, không bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. (kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm). Thấy được tự tính vô thường, vô ngã và duyên sinh của vạn vật rồi thì ta đạt tới sự thảnh thơi đó. Bơi trong một dòng sông mát, uống một ly nước trong, ăn một trái cam ngọt, và biết thưởng thức cái mát mẻ và cái ngọt ngào ấy, đó cũng không phải là đục, nếu ta đã đạt tới sự không vướng mắc kia.

Sở dĩ tôi đã nói hơi dài về ý trên là tại vì trong đạo Bụt Nam Truyền, và cả ở trong đạo bụt Bắc Truyền nữa, nhiều thế hệ học giả và hành giả đã tỏ ra sợ sự an lạc, không dám thực tập sự an lạc. Sau đây xin trình bày bài tập thứ mười về sự thực tập an lạc.

Bài tập 10: Tạo ra sự thoải mái và an lạc trong thân tâm để chữa trị

Bài tập có mục đích tạo ra sự thoải mái và an lạc trong thân tâm để chữa trị những thương tích trong thân thể và trong tâm hồn, và cũng để nuôi lớn mình bằng pháp lạc và có thể đi xa trên con đường thực hiện. Bài tập này rút ra trong tụng bản II của kinh. Khi đã chấm dứt được những bận rộn nhiễu nhương và phiền toái của đời sống, khi đã chấm dứt được những theo đuổi tham dục và những tư tưởng hận thù, hành giả vào rừng hoặc đóng cửa tịnh thất và ngồi lại trong tư thế hoa sen. Nắm lấy hơi thở, hành giả thấy được niềm thảnh thơi của mình, từ đó trong tự thân phát khởi một nguồn hỷ lạc. Hỷ là mừng vui, lạc là hạnh phúc. Hành giả có thể thực tập theo những hơi thở sau đây:

- Ta đang thở vào và làm cho toàn thân ta an tịnh, ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh (xin xem lại bài tập thứ tư).

- Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui, ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui (đây là hơi thở thứ năm trong kinh Quán Niệm Hơi Thở).

- Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc, ta đang thở ra và cảm thấy an lạc (đây là hơi thở thứ sáu trong kinh Quán Niệm Hơi Thở).

- Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc, ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc (đây là hơi thở thứ mười trong kinh Quán Niệm Hơi Thở)

Trong khi thực tập như thế, hành giả thấy chất liệu của sự hỷ lạc thấm vào từng tế bào của cơ thể mình. Mời bạn đọc đoạn này trong tụng bản II: "Vị khất sĩ quán thân như thân nhờ xa lìa (cuộc sống náo loạn và dục vọng) mà niềm hỷ lạc được phát sinh và thấm nhuần đầy dẫy trong châu thân. Trong thân thể này niềm hỷ lạc do sự xa lìa (cuộc sống náo loạn và dục vọng) mà phát sinh ấy không chỗ nào là không phổ biến, như một người hầu tắm sau khi bỏ bột tắm vào chậu, nhồi bột tắm ấy với nước, cho đến khi cục bột tắm không có chỗ nào là không thấm nhuận chất nước. Vị khất sĩ cảm thấy niềm vui (do sự xa lìa cuộc sống náo loạn và dục vọng mà phát sinh) đầy dẫy trong châu thân minh, không chỗ nào là không thấm nhuận. "Niềm hỷ lạc phát sinh do sự xa lìa nếp sống náo loạn và dục vọng sẽ được tăng cường và thấm nhuận hơn khi hành giả thực hiện được sự chuyên chú của tâm ý:

"Lại nữa, các vị khất sĩ! vị khất sĩ quán thân như thân thấy nguồn Hỷ Lạc do Định phát sinh thấm nhuần đầy dẫy trong châu thân mình, trong thân thể ấy, niềm hỷ hạc do định phát sinh không chỗ nào mà không phổ biến. Như một dòng suối trong núi, trong sạch không ô nhiễm, chảy ra đầy dẫy khắp cả bốn mặt, những nơi không có nẻo để nước chảy vào thì nước của dòng suối ấy lại từ dưới phun lên, thấm nhuần núi non, không nơi nào là nước không chảy đến..."

Ban đầu, trạng thái vui mừng (hỷ) làm phát sinh trạng thái hạnh phúc (lạc), nhưng khi trạng thái hạnh phúc đã thật sự có mặt thì tâm niệm vui mừng lắng đọng xuống để cho trạng thái hạnh phúc trở nên vững chãi và sâu đậm hơn, bởi vì dù sao sự vui mừng vẫn còn mang ít nhiều tính chất suy tư và kích thích:

"Vị khất sĩ quán thân như thân thấy niềm hạnh phúc (lạc) phát sinh do sự vắng mặt của tâm trạng vui mừng (hỷ), niềm hạnh phúc này phát triển và thấm nhuần đầy dẫy trong tự thân, trong thân thể vị

khất sĩ này không có chỗ nào là niềm hạnh phúc (lạc) ấy không thấm nhuần đầy dẫy, như các loại hoa sen, sen xanh, sen hồng, sen đỏ, sen trắng sinh ra từ trong nước, lớn lên từ trong nước. Rễ sen, ngó sen, lá sen và hoa sen đều thấm nhuần chất nước, không có chỗ nào (trong cây sen) mà nước không thấm nhuận. Như thế, niềm hạnh phúc phát sinh từ sự vắng mặt của tâm trạng vui mừng (hỷ) thấm nhuần vào toàn thân của vị khất sĩ, không nơi nào mà niềm hạnh phúc ấy không phổ biến..."

Trong lúc thiền quán, hành giả thấy tâm ý mình an lạc và thanh tịnh. Hành giả đem cái ý thức an lạc và thanh tịnh này mà bao trùm cả cơ thể mình để cơ thể mình cũng được thấm nhuần sự an lạc và thanh tịnh kia:

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân lấy tâm thanh tịnh và ý thức về sự thanh tịnh ấy của mình mà bao trùm cả thân thể mình, làm cho toàn thân thể mình không có chỗ nào mà không được bao trùm bởi tâm thanh tịnh ấy, cũng như một người kia choàng lên một cái áo dài tới bảy hoặc tám sải, từ đầu tới chân, không nơi nào mà thân thể không được chiếc áo ấy bao phủ. Vị khất sĩ kia cũng thế, lấy tâm thanh tịnh mà bao phủ toàn vẹn thân thể của mình, chẳng nơi nào của cơ thể mà không được (tâm thanh tịnh) che chở. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán thân như thân."

Như ta đã biết, phép quán này có tác dụng nuôi dưỡng ta bằng hỷ lạc và chữa trị những thương tích trong ta. Nhưng ta sẽ không chần chừ lưu trú mãi trong hỷ lạc ấy. Một lúc nào đó, ta phải rời bỏ hỷ và lạc để đi vào công trình quán chiếu. Hỷ và lạc cũng do các điều kiện sinh vật lý tạo thành, và cũng vô thường như các hiện tượng sinh vật lý. Chỉ khi nào nhờ quán chiếu mà ta thực chứng được tự tính vô thường, vô ngã và duyên sinh của vạn pháp, ta mới thực sự đạt tới giải thoát và thảnh thơi.

Bài tập 11: Tiếp xúc và nhận diện những cảm giác

Cảm thọ có ba loại: lạc thọ, tức là những cảm giác dễ chịu, khổ thọ, những cảm giác khó chịu và xả thọ, những cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu. Phương pháp của bài tập này là nhận diện và tiếp xúc với những cảm thọ ấy khi chúng phát sinh, trở thành và hoại diệt.

Mỗi khi có một khổ thọ, hành giả chớ vội tìm cách xua đuổi hay xa lánh nó. Hành giả trở về với hơi thở có ý thức và quán chiếu:

"Thở vào, ta biết là một khổ thọ đã phát sinh trong ta, thở ra, ta biết là khổ thọ ấy đang có mặt trong ta."

Mỗi khi có một lạc thọ hay một xả thọ, hành giả cũng thực tập quán chiếu theo cách ấy. Hành giả biết rằng cảm thọ ấy là mình, mình đang là cảm thọ ấy, mình không tham đắm vào nó mà cũng không ghê sợ ghét bỏ nó. Đó là phương pháp hữu hiệu nhất để tiếp xúc với những cảm thọ của mình. Gọi tên cảm thọ là khổ thọ, lạc thọ hay xả thọ, gọi thầm trong trí thôi, ta nhận diện được cảm thọ ấy một cách rõ ràng và sâu sắc hơn. Thái độ không ôm chặt cũng không ruồng bỏ của ta đối với cảm thọ là thái độ hành xả (upekkha, phạn: upeksa) rất quan trọng trong thiền tập. Hành xả thuộc về một trong bốn tâm vô lượng là từ, bi, hỷ và xả.

Con người là một hợp thể của năm uẩn tức là sắc thân (sắc), cảm thọ (thọ), tri giác (tưởng), tâm tư (hành) và nhận thức (thức). Mỗi uẩn là một dòng sông trong đó mỗi giọt nước là một tế bào, tất cả đều đang chuyển biến và trôi chảy. Trong ta cũng có một dòng sông cảm thọ, nơi ấy mỗi giọt nước là một cảm thọ, hoặc dễ chịu hoặc khó chịu hoặc không dễ chịu cũng không khó chịu. Các cảm thọ này nối tiếp nhau mà phát sinh, có mặt rồi tan biến. Quán chiếu về cảm thọ trước hết là ngồi bên bờ dòng sông cảm thọ để nhận diện từng cảm thọ đang sinh trưởng và hoại diệt trong dòng sông ấy, để duy trì ý thức về sự có mặt của chúng.

Cảm thọ của ta thường đóng vai trò hướng dẫn tâm ý ta: tư tưởng ta hay phát sinh và nối tiếp nhau quanh cảm thọ đang có mặt. Khi ta phát khởi chánh niệm về cảm thọ ấy thì tính trạng bắt đầu thay đổi: cảm thọ không còn có mặt một mình trong ta nữa, cảm thọ bây giờ đang diễn biến dưới ánh sáng của ý thức chánh niệm. Cảm thọ ấy không còn sai sử và lung lạc được ta dễ dàng như trước nữa, trái lại nó bắt đầu chịu ảnh hưởng của ý thức quán chiếu của ta. Chủ quyền của ta được khôi phục lại, đó là hiệu năng đầu tiên của sự quán chiếu. Nếu ta tiếp tục quán chiếu về cảm thọ ấy thì ta sẽ thấy được nguồn gốc và bản chất của nó. Đó là hiệu năng thứ hai của công trình quán chiếu. Thấy được tự tính của một vật, là được giải thoát và không còn bị vật ấy sai sử và lung lạc nữa.

Quán chiếu cảm thọ

Bài tập 12: Thấy được gốc rễ và bản chất của những cảm thọ

(Bài tập này tiếp nối bài tập thứ mười một)

Cảm thọ (dễ chịu, khó chịu, trung tính) của ta có thể có nguồn gốc sinh vật lý hay tâm lý. Khi ta quán chiếu cảm thọ, ta tìm ra được những nguồn gốc ấy. Ví dụ sáng hôm nay, bạn có cảm giác khó chịu đi đôi với sự mệt mỏi và cau có. Quán chiếu cảm giác đó bạn thấy rằng nó là kết quả của sự thức khuya và thiếu ngủ của bạn. trong trường hợp này cảm thọ có gốc rễ sinh vật lý. Khi ta vì hiểu lầm, vì giận hờn hay vì ganh tị mà có những cảm thọ khó chịu, đó là trường hợp cảm thọ có nguồn gốc tâm lý.

Tuy nhiên biết được nơi phát xuất của cảm thọ (sinh vật lý hay tâm lý) chưa đủ. Ta cần quán chiếu thêm để có thể thấy được quá trình của sự hình thành của những cảm thọ ấy và để biết được bản chất chân thực của chúng. Biết được bản chất chân thật của một cảm thọ không những ta có thể thấy gốc rễ của nó mà ta còn thấy luôn cả hoa trái của nó nữa.

Khi bạn nhắp một ngụm rượu cognac, hay kéo một hơi thuốc lào chẳng hạn, bạn có thể có một cảm thọ dễ chịu. Nếu bạn quán chiếu về cảm thọ đó, bạn thấy được nguồn gốc sinh vật lý của nó. Bạn cũng thấy được nguồn gốc tâm lý của nó. Bạn biết rằng không phải ai hút thuốc lào và uống rượu cognac cũng có cảm giác dễ chịu như bạn. (Có người động tới hai thứ ấy thì sẽ ho sặc sụa, và cảm giác của họ sẽ là cảm giác khó chịu). Vậy cái gốc rễ của cảm thọ kia không phải đơn giản như bạn tưởng lúc ban đầu. Những yếu tố tập quán, thời gian và tâm lý... đều có mặt trong ấy. Trong cái bản chất của cảm thọ, có bản chất của tập quán, tâm lý, sinh lý và vật lý của bạn, của xã hội bạn, và của những sản phẩm mà bạn tiêu thụ. Nhìn vào cảm thọ dễ chịu của bạn, thế nào bạn cũng thấy được bản chất của rượu hay của thuốc lá. Nhìn vào ly rượu, bạn có thể thấy được những loại ngũ cốc và thảo mộc đã làm ra rượu. Bạn có thể thấy được tác dụng của rượu trong cơ thể bạn, bây giờ và trong tương lai. Bạn cũng có thể thấy liên hệ giữa

ngụm rượu và những tai nạn xe cộ xảy ra hàng ngày. Bạn thấy được liên hệ giữa sự tiêu thụ rượu với nạn thiếu ăn trầm trọng trên thế giới. Chúng ta đã xài phí một số lượng ngũ cốc khổng lồ cho việc chế tạo rượu và thịt, trong khi tại nhiều nơi trên thế giới trẻ em và người lớn chết vì thiếu gạo và bột mì. Giáo sư Perrault, viện trưởng viện thống kê kinh tế tại Paris nói: Nếu tây phương bớt ăn thịt và uống rượu lại chừng 50% thì nạn đói trên thế giới đã có thể giải quyết được. Nhìn vào bất cứ một vật gì với con mắt thiền quán ta cũng có thể thấy được gốc rễ và hoa trái của vật ấy. Quán chiếu một cảm giác, ta cũng có thể thấy được gốc rễ và hoa trái của cảm giác ấy. Quán chiếu cảm thọ có thể đưa tới những cái thấy thật sâu sắc về tự tính của sự sống và của vạn vật.

Khi ta nghe những lời người khác khen ngợi ta, ta có thể có lạc thọ. Lạc thọ này cũng cần được quán chiếu. Cố nhiên ta có quyền chấp nhận một lạc thọ nhưng ta phải quán chiếu để biết rõ tự tính của những cảm thọ ta. Trong khi quán chiếu, ta có thể thấy được rằng những lời khen ngợi kia là những lời tâng bốc quá đáng không được căn cứ vào sự thật, do đó ta khám phá ra rằng lạc thọ của ta được phát sinh trên căn bản vô minh và ngã ái, một thứ lạc thọ có tác dụng đưa ta đi sâu thêm trên con đường của ảo tưởng. Thấy được như vậy, lạc thọ kia tan biến, ta trở về với hai chân chấm trên mặt đất của thực tại, nguy hiểm của ảo tưởng không còn và ta trở nên lành mạnh. Lạc thọ mà ta có trong khi uống rượu mạnh cũng sẽ tan biến khi ta quán chiếu và thấy được gốc rễ và hoa trái của nó. Những lạc thọ loại này khi tan biến có thể nhường chỗ cho một thứ lạc thọ khác phát sinh: đó là ý thức của sự trở về với tính cách lành mạnh và tính thức nơi ta. Lạc thọ này quả thực là lành mạnh vì nó chỉ có tác dụng nuôi dưỡng mà không có tác dụng phá hoại.

Trong trường hợp ta thấy rằng những lời khen ngợi kia đi đôi với sự thật, ta cũng cần tiếp tục quán chiếu về lạc thọ do chúng gây ra. Công phu quán chiếu giúp ta tránh được sự tự hào và tự mãn, bởi chính sự tự hào và tự mãn bít lấp con đường tiến thủ của ta. Ta thấy rằng nếu tiếp tục tinh tiến ta có thể thực hiện được nhiều tiến bộ khác nữa, và những lời khen kia, thay vì làm cho ta tự hào và tự mãn, có thể trở

thành những yếu tố khích lệ ta. Quán chiếu như thế, lạc thọ trở nên lành mạnh và có thêm nhiều tác dụng nuôi dưỡng.

Quán chiếu cảm thọ, ta có thể thấy được tính cách tương đối của chúng. Bản chất của một cảm thọ có thể thay đổi tuỳ theo cách nhận thức của ta. Trong khi làm việc, một người nào đó có thể thấy rằng làm việc là một cực hình, và đối với người ấy không làm việc mới thật là có hạnh phúc. Tuy nhiên, có những người ở không thì bứt rứt, khó chịu, muốn tìm được một việc gì đó để làm. Được làm việc, đối với người này, là một niềm vui, một lạc thọ, trong khi đối với người kia là một khổ thọ. Thường thường, chúng ta không ý thức được những điều kiện của hạnh phúc mà chúng ta hiện có, vì vậy chúng ta thường chạy tìm hạnh phúc ở một chỗ khác hoặc nơi tương lai. Được thở là một hạnh phúc. Chỉ khi nào ta bị nghẹt mũi hoặc bị hen suyễn ta mới thấy rõ được điều đó. Được thở không khí trong lành là một hạnh phúc. Chừng nào ta bị sống trong một thành phố mà không khí ô nhiễm, ta mới giác ngộ điều này. Được thấy hình dáng và màu sắc của vạn vật là một hạnh phúc. Những người mất thị giác thấy rất rõ điều ấy. Có hai bàn tay lành lặn, có hai bắp chân khoẻ mạnh có thể chạy và nhảy, được sống trong một xứ tự do, được đoàn tụ với gia đình, v.v.. Tất cả những điều đó, và hàng vạn điều khác nữa đang có mặt trong ta và quanh ta là những yếu tố của hạnh phúc mà ít khi ta nhớ đến, vì vậy hạnh phúc tuột khỏi tầm tay chúng ta. Chúng ta vô tình dẫm đạp trên những yếu tố của hạnh phúc ấy để đi tìm những yếu tố khác mà ta cho là thật sự cần thiết cho hạnh phúc. Thường thường chúng ta chỉ biết hối tiếc khi những yếu tố của hạnh phúc mà ta đã có bây giờ không còn nằm trong tầm tay của chúng ta nữa.

Ý thức về sự có mặt quý giá của những yếu tố đó chính là thực tập chánh niệm. Ta có thể sử dụng phương pháp quán niệm hơi thở để làm sáng tỏ sự có mặt đó.

- Thở vào, tôi biết là tôi đang có hai con mắt sáng.
- Thở ra, tôi biết là tôi đang có hai bàn tay nguyên vẹn.
- Thở vào, tôi biết tôi đang ôm con tôi trong vòng tay.

- Thở ra, tôi biết tôi đang ngồi sum họp với gia đình quanh bàn ăn.

Những bài tập nho nhỏ ấy nuôi sáng chánh niệm và đem hạnh phúc lại cho đời sống hàng ngày thật nhiều.

Hạnh phúc và an lạc trước hết là ý thức rằng mình có những điều kiện để có hạnh phúc và an lạc. Chánh niệm vì vậy là yếu tố tất yếu và căn bản của hạnh phúc. Nếu anh không biết rằng anh có hạnh phúc thì điều này có nghĩa là anh không có hạnh phúc.

Chỉ có những người đang nhức răng mới thấy rõ được rằng không nhức răng là hạnh phúc. Phần lớn chúng ta đang không bị nhức răng, vậy mà chúng ta không có hạnh phúc. Tại sao? tại vì chúng ta không có ý thức về sự không bị nhức răng của chúng ta, nói gọn hơn là tại vì chúng ta không thực tập chánh niệm.

Khi một cảm thọ đã phát sinh trong ta, ta biết nó đã phát sinh. Khi cảm thọ ấy tiếp tục có mặt, ta biết nó đang tiếp tục có mặt. Ta nhìn sâu vào nó để có thể thấy được bản chất của nó (lạc thọ, khổ thọ hay xả thọ), gốc rễ của nó (sinh lý, vật lý, tâm lý) và hoa trái của nó (tâm lý, sinh lý, xã hội). Và ta có thể luôn luôn sử dụng hơi thở ý thức để làm công việc quán chiếu này.

Thở vào, tôi biết một cảm thọ dễ chịu vừa phát sinh trong tôi.

- Thở ra, tôi biết cảm thọ dễ chịu này đang tiếp tục có mặt.
- Thở vào, tôi biết cảm thọ này có nguồn gốc sinh lý hay tâm lý.
- Thở ra, tôi thấy được gốc rễ của cảm thọ dễ chịu này.
- Thở vào, tôi thấy được ảnh hưởng của cảm thọ ấy trên sức khoẻ tôi.
- Thở ra, tôi thấy được ảnh hưởng của cảm thọ ấy trong tâm thức tôi.

Khi những phiền não như giận hờn, mê đắm, ghen tuông, lo lắng v.v... xuất hiện trong ta, tâm và thân ta thường bị chúng lây chuyển và sai sử. Những tâm lý ấy tạo ra những khổ thọ trong ta, và làm cho sự vận hành của thân và tâm ta náo động, do đó ta mất đi sự an lạc và thanh tịnh. Trong kinh quán niệm hơi thở. Bụt dạy ta nắm lấy hơi thở

để phát khởi ý thức về sự có mặt của những khổ thọ ấy rồi từ từ điều phục chúng.

- Tôi đang thở vào và ý thức rằng tôi đang có một khổ thọ.
- Tôi đang thở ra và có ý thức rõ rệt về khổ thọ ấy.

Nếu hơi thở của chúng ta nhẹ nhàng và an tịnh (đó là nhờ công phu thực tập) thì thân và tâm ta cũng nhờ đó mà nhẹ nhàng và an tịnh từ từ lại.

- Tôi đang thở vào và làm an tịnh cảm thọ trong tôi.
- Tôi đang thở ra và làm an tịnh cảm thọ trong tôi.

Cứ như thế, hàng giả tiếp tục dùng hơi thở để quán chiếu và để an tịnh hóa cảm thọ của mình. Đến khi thấy được bản chất, cội nguồn và hậu quả có thể có của cảm thọ ấy, thì hành giả thoát ra được ngoài sự khống chế của nó. Cảm thọ ấy đã biến tính nhờ công phu thiền quán.

Cái sợ cũng như cái giận đều là những vùng năng lượng phát xuất từ cơ sở tâm sinh lý ta. Những khổ thọ do chúng tạo nên cũng là một loại năng lượng. Phương pháp của Bụt dạy không phải là phương pháp đàn áp cái sợ, cái giận hay những khổ thọ do cái sợ và cái giận gây nên. Không đàn áp, không trốn chạy, không xua đuổi, người hành giả dùng hơi thở để tiếp xúc và chấp nhận cảm thọ của mình, bởi vì người ấy biết cảm thọ ấy, cái giận ấy hoặc cái sợ ấy chính là mình, chính là năng lượng phát xuất từ cơ sở tâm sinh lý của mình. Đàn áp chúng tức là đàn áp chính mình, trốn chạy chúng cũng là trốn chạy chính mình. Phương pháp này dựa trên nguyên lý bất nhị của đạo Bụt. Bất nhị có nghĩa không phải là hai thực thể riêng biệt. Khổ thọ của ta và ta là một. Đó không phải là hai kẻ thù. Ta phải tiếp xúc và chấp nhận khổ thọ của chính ta trước khi chuyển hoá nó thành một thứ năng lượng có tính cách lành mạnh và có công năng nuôi dưỡng ta.

Ta phải đối xử với khổ thọ ta một cách ưu ái và bất bạo động. Bất bạo động ở đây có nghĩa là không xua đuổi, không đè nén, không đàn áp. Chỉ có cách ấy ta mới có thể chuyển hoá được nó. Khổ thọ của ta có

thể soi sáng cho ta thật nhiều nhờ công trình quán chiếu ấy và ta sẽ thấy rằng nếu không trải qua những khổ thọ như khổ thọ ấy, ta sẽ không có được cái nhìn thấu triệt và tâm lượng rộng rãi như ngày hôm nay.

Quán chiếu tâm ý

Tới đây ta bước sang lĩnh vực quán niệm về tâm ý. Nội dung của tâm ý là những hiện tượng tâm lý được gọi là tâm hành (cittasamskara), có khi gọi là tâm sở (mental formations). Cảm thọ cũng là tâm hành, nhưng đã được xếp riêng ra một loại, vì phạm vi của cảm thọ rất rộng. Tất cả những hiện tượng tâm ý khác như tưởng (tri giác), hành (tâm tư) và thức (nhận thức) đều là những tâm hành, đối tượng của phép quán niệm tâm ý trong tâm ý. Mỗi tông phái trong truyền thống đạo Bụt đều có bản thống kê riêng về các tâm hành. Tông Câu Xá liệt kê 46 loại tâm hành, Tông Thành Thật liệt kê 51 loại tâm hành. Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm chỉ đề cập tới một số tâm hành, đó là tham, giận, lầm lạc, tán loạn, khép kín, giới hạn, không có định, không có giải thoát, hôn trầm, kích thích, nghi ngờ và những tâm hành có nội dung ngược lại là không tham, không giận, không lầm lạc, tập trung, mở rộng, vô thượng, định, giải thoát, không hôn trầm, không kích thích và không nghi ngờ, kể ra là hai mươi hai thứ. Tụng bản II có liệt kê thêm tâm hành ô nhiễm, một danh từ có tính cách phổ quát và có thể bao hàm nhiều loại tâm hành có tính cách ô nhiễm. Tụng bản III có liệt kê thêm tâm hành ái dục như một loại tâm hành có nội dung khác với tâm hành tham dục. Ngoài ra, các tụng bản, trong những chương nói về quán niệm, quán thọ và quán pháp cũng nói đến một số các tâm hành khác, như niệm, chán ghét, an, bất an, tinh tiến, hỷ, lạc, nhẹ nhàng, buông bỏ, v.v.. tất cả những tâm hành đó đều là đối tượng của sự quán chiếu tâm trong tâm. Phương pháp quán tâm trong tâm cũng giống hệt như phương pháp quán thân trong thân và quán thọ trong thọ, nghĩa là nhận diện được sự phát sinh, có mặt và tàn hoại của những hiện tượng tâm ý được gọi là tâm hành. Mỗi khi ngọn đèn chánh niệm và quán chiếu được đốt lên, tâm hành đang có mặt sẽ chịu ảnh hưởng tốt của ánh sáng chánh niệm và quán chiếu ấy một cách tự nhiên và tính chất cũng như phẩm chất của tâm hành ấy sẽ được thay đổi theo chiều hướng tốt đẹp hơn dù đó là một tâm hành có bản chất xây dựng hay có bản chất phá hoại an lạc và giải thoát.

Bài tập 13: Quán chiếu về tâm hành tham dục

Tham dục tức là vướng mắc vào các loại dục vọng. Sắc, thanh, hương, vị và xúc là đối tượng của năm loại tham đắm, gọi là ngũ dục. Ngũ dục cũng có khi được liệt kê là: tài dục (ham giàu sang), sắc dục (ham dâm sắc), danh dục (ham danh vọng), thực dục (ham cao lương mỹ vị), thụy dục (ham ngủ vùi). Năm thứ tham đắm không những gây chướng ngại trên con đường học đạo mà còn tạo ra nhiều khổ đau cho thân tâm.

Bụt thường dạy rằng con người thường hay lầm lẫn tham dục với hạnh phúc. Trong kinh Magandiya (M.75), Bụt lấy ví dụ một người có bịnh hủi bị bắt buộc vào sống biệt lập ở trong rừng. Người này luôn luôn cảm thấy ngứa ngáy, xốn xang rất khó chịu. Ông ta đào một cái hố, chất cành khô và những gốc cây xuống hố và đốt cháy cho đến khi hố đầy than hồng. Rồi ông ta đứng bên cạnh hố đưa mình mẩy tay chân lên trên hố than để hứng lấy cái nóng của than lửa đang cháy. Trong khi làm như thế, ông ta thấy rất đã ngứa và cảm thấy bớt khổ. Ngày nào không được hơ mình trên hố than rừng này, ông ta rất lấy làm đau khổ. May mắn cho ông ta mấy năm sau ông lành bệnh và trở về sống cuộc sông bình thường trong thôn xóm. Một hôm ông ta vào rừng thấy mấy người có bệnh hủi đang đưa mình mẩy của họ hơ trên hố than rừng. Ông thấy thương xót họ vô cùng. Hố tham rừng nóng quá, tới gần ông không chịu nổi. Nếu có ai tới trì kéo ông, bắt ông phải tới gần hố than để đưa mình hơ trên than lửa, ông sẽ đau khổ vô cùng. Cái mà ngày xưa ông cho là đã làm cho ông sung sướng bây giờ đối với ông là một sự khổ đau. Bụt nói: "Tham dục chỉ là một hố than rừng. Chỉ có những người bệnh mới thấy tham dục là hạnh phúc." Hồi chưa xuất gia, thái tử Siddharta đã từng nếm đời sống của năm thứ dục lạc, và đã từng bị ép sống trong đời sống đó, nên câu nói của Bụt đã phát xuất từ kinh nghiệm của người. Hạnh phúc chân thực, theo Bụt, là một cuộc sống ít ham muốn, ít tiêu thụ. Một cuộc sống thư thái, có tự do, một cuộc sống trong đó người sống có thì giờ và điều kiện tiếp xúc với những thực tại mầu nhiệm của cuộc sống.

Mỗi khi tâm ý về tham dục phát hiện, hành giả liền phát khởi ý thức về sự có mặt tâm ý ấy: "Đây là tâm ý ham tài, đây là tâm ý ham sắc, đây là tâm ý ham danh, v.v..." "Đây là nguồn gốc của sự phát sinh tâm ý ham tài, đây là nguồn gốc phát sinh của tâm ý ham sắc, đây là nguồn gốc phát sinh của tâm ý ham danh, v.v..." "Đây là khổ thọ do tâm ý ham tài ham sắc làm phát sinh, đây là khổ thọ do tâm ý ham danh làm phát sinh, v.v..." kinh dạy là trong lúc những tâm ý tham dục không có mặt, hành giả cũng cần quán niệm về sự không có mặt của chúng: "Lúc này là lúc không có mặt của tâm ý ham sắc, lúc này là lúc không có mặt của tâm ý ham danh, v.v..." "Đây là nguồn gốc sự vắng mặt của tâm ý ham sắc, đây là nguồn gốc sự vắng mặt của tâm ý ham danh, v.v..." "Đây là sự thảnh thơi đi đôi với sự vắng mặt của tâm ý ham tài, đây là sự thảnh thơi đi đôi với sự vắng mặt của tâm ý ham sắc, đây là sự thảnh thơi đi đôi với sự vắng mặt của tâm ý ham danh, v.v..."

Kinh luật có ghi chép việc thầy Baddhiya được nếm hạnh phúc của sự thảnh thơi nhờ thực tập quán chiếu về vô dục. Một đêm nọ, trong khi ngồi thiền dưới một gốc cây, tại tu viện Trúc Lâm, thầy Baddhiya bỗng nhiên thốt lên hai lần câu: "Ôi, hạnh phúc!" Sáng ra, một vị khất sĩ khác trình lên Bụt việc này, nghĩ rằng thầy Baddhiya tiếc nuối nếp sống dang vọng ngày xưa khi thầy còn làm quan tổng trấn. Chiều hôm ấy, sau buổi pháp thoại, Bụt gọi thầy Baddhiya lên và hỏi:

- Có phải hồi hôm trong giờ thiền tập thầy đã thốt lên hai lần câu "Ôi, hạnh phúc!" không?

Thầy Baddhiya bạch:

- Thế tôn, hồi hôm trong giờ thiền tập, quả là con đã thốt lên hai lần câu "Ôi, hạnh phúc!"

- Tại sao? Xin thầy nói cho đại chúng nghe.

- Bạch đức Thế Tôn, hồi còn làm tổng trấn, con sống trong giàu sang và quyền thế. Đi đâu con cũng có một đội binh đi theo để hầu cận và bảo vệ. Dinh phủ của con luôn luôn có binh lính

canh gác ngày đêm, vòng trong vòng ngoài, vậy mà lúc nào con cũng cảm thấy lo lắng, sợ hãi, thiếu an ninh. Bây giờ đây, là một khất sĩ, con đi một mình trong rừng, ngồi một mình dưới cội cây trong đêm vắng, ngủ dưới một gốc tùng, không màn không chiếu, vậy mà con không hề có cảm tưởng nghi ngại và sợ hãi. Con cảm thấy một niềm thảnh thơi và an lạc mà chưa bao giờ con từng có hồi con còn làm tổng trấn. Con không sợ ai ám sát, con không sợ ai trộm cướp, bởi vì con không có gì để bị cướp đoạt và giành giật. Con sống thảnh thơi và vui thú như một con nai trong rừng. Trong giờ thiền định hồi hôm, con thấy rõ được niềm thảnh thơi vui thú đó nên con đã buột miệng thốt lên hai lần câu "Ôi, hạnh phúc!" làm kinh động đến các bạn đồng tu. Con xin thành tâm sám hối trước Thế Tôn.

Bụt khen ngợi thầy Baddhiya. Người nói với đại chúng:

- Khất sĩ baddhiya đang đi những bước vững chãi trên con đường tự tại và vô uý. Niềm an lạc của khất sĩ baddhiya, cả chư thiên cũng biết ước ao, huống nữa là người đời.

Trong *Duy Thức Học*, vô tham được kể là một trong mười mặt của ham muốn. Vô tham là điều kiện tất yếu của niềm an lạc và thảnh thơi mà khất sĩ Baddhiya đạt được khi sống đời sống thiểu dục. Thiểu dục là ít ham muốn, là đẩy nhu yếu tiêu thụ đến mức thấp nhất. Vô tham là nền tảng của hạnh phúc chân thật, bởi vì trong hạnh phúc chân thật không thể vắng mặt yếu tố an lạc và thảnh thơi. Bụt là người đã từng sống trong những điều kiện vật chất đầy đủ nhất và xa hoa nhất. Người đã thấy bằng kinh nghiệm sống của Người rằng nếp sống nhiều dục vọng, dù là dục vọng được thỏa thuê, không phải là nếp sống hạnh phúc, vì vậy người đã từ bỏ nếp sống ấy. Lời dạy của người về vô tham đã phát xuất từ kinh nghiệm sống của người.

Bài tập 14: Quán chiếu về cái giận

Điều phục được cái giận của mình là một thành công lớn trên con đường tu tập. Kinh dạy khi cái giận phát sinh, mình biết là cái giận đang phát sinh, khi cái giận có mặt, mình biết là cái giận đang có mặt,

khi cái giận bắt đầu dịu xuống mình biết là cái giận bắt đầu dịu xuống, khi cái giận không có mặt, mình biết là cái giận không có mặt. Nhận diện sự có mặt và sự vắng mặt của cái giận trong ta đem tới nhiều lợi ích. Cố nhiên là để cho công trình quán chiếu được chín chắn, ta có thể phối hợp nó với hơi thở có ý thức.

Ích lợi thứ nhất là thấy được rằng khi cái giận không có mặt thì ta có hạnh phúc hơn khi nó có mặt rất nhiều. Cái giận là những ngọn lửa bừng cháy, nó thiêu đốt tâm can ta, nó làm cho ta khổ não, nó khiến cho ta nói nghĩ và làm những điều mà ta sẽ hối hận khi cái giận đã đi qua. Cái giận đặt ta vào địa ngục và những thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp mà ta làm ra trong khi giận còn tiếp tục đưa ta về địa ngục dài dài. Địa ngục A Tỳ đâu chưa thấy nhưng ta có thể thấy rõ ràng rằng người đang giận đang sống thật sự trong một thứ hoả ngục. Sân hận và căm thù là chất liệu của thứ hoả ngục ấy.

Tâm ý vô sân cũng là một trong mười một tâm sở thiện. Vô sân là sự vắng mặt của giận dữ và căm thù. Vô sân là sự mát mẻ và khoẻ khoắn. Vô sân là nền tảng của từ và bi. Sự phát triển của tâm sở vô sân đưa tới từ và bi.

Ích lợi thứ hai là khi nhận diện được cái giận của ta thì cái giận ấy mất đi tính cách tác hại của nó. Chỉ khi nào giận mà không biết và không quán chiếu về cái giận của mình, thì cái giận ấy mới tha hồ tác hại. "Tôi đang thở vào và biết là cái giận đã phát sinh trong tôi" "Tôi đang thở ra và biết rằng tôi đang là cái giận."

Khi cái giận phát sinh nơi ta, ta hãy nắm lấy hơi thở để nhận diện nó và quán chiếu nó. Làm được như thế tức là ta đã làm phát sinh chánh niệm trong ta. Lúc đó, cái giận không còn độc chiếm ý thức ta nữa. Bên cái giận còn có chánh niệm. "Tôi biết là tôi đang giận", chánh niệm ấy được phát khởi để cùng có mặt với cái giận, để bảo trợ cái giận. Chánh niệm không có chủ đích đàn áp hay xua đuổi cái giận. Đây là một nguyên tắc quan trọng vô cùng trong phép thiền tập, (xin xem lại bài tập thứ mười hai, trong đó có nói tới hai nguyên tắc bất nhị và bất bạo động). Chánh niệm như một cây đèn để soi sáng,

chánh niệm không phải là một vị quan toà xét xử. Chánh niệm soi sáng cái giận, bảo trợ cái giận, săn sóc cái giận một cách ưu ái như một người chị săn sóc vỗ về một đứa em nhỏ. Trong đạo Bụt, ta học rằng con người là một hợp thể của năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Cái giận của ta là một tâm sở thuộc hành, đồng thời nó làm phát sinh một khổ thọ thuộc thọ. Cái giận của ta chính là ta lúc đó. Đàn áp cái giận tức là tự đàn áp mình, xua đuổi cái giận tức là tự xua đuổi mình, làm như thế ta chỉ tạo thêm mâu thuẫn và đè nén trong ta. Khi ta vui, ta là cái vui, khi ta giận, ta là cái giận, khi ta yêu, ta là cái yêu, khi ta ghét, ta là cái ghét. Khi cái giận phát sinh, ta ý thức được cái giận là một vùng năng lượng trong ta, và ta có thể chuyển hoá năng lượng này thành một thứ năng lượng khác. Muốn chuyển hoá, ta phải biết chấp nhận nó. Ví dụ ta có một thùng rác hữu cơ vừa bẩn vừa hôi, nhưng ta biết ta có thể biến thùng rác này thành ra phân xanh (compost) để trồng hoa, nghĩa là ta có thể biến rác rến thành những bông hồng. Mới nhìn thì ta thấy rác với hoa là hai thực thể riêng biệt và chống đối nhau nhưng nhìn sâu thì ta thấy trong rác có hoa và trong hoa có rác. Bông hoa thơm tho và sạch sẽ kia cũng chứa đựng rác trong tự thân nó, khi nhìn kỹ ta thấy điều đó. Chỉ cần một tuần lễ là hoa biến thành rác. Thùng rác hôi hám kia cũng chứa đựng những bông hoa và những cây rau quế, rau ngò thơm tho. Người làm vườn quen làm phân xanh mỗi khi nhìn vào rác có thể thấy được ngay điều đó, cho nên ông ta không hất hủi và gớm ghiếc thùng rác. Trái lại ông ta trân quý thùng rác và không có ý kỳ thị nó. Chỉ cần thời gian một vài tháng, ông ta có thể biến thùng rác ấy thành rau thơm hoặc những bông hoa. Đối với cái buồn cái giận trong ta, ta cũng nên có cái nhìn và thái độ bất nhị của người làm vườn đối với bông hoa và thùng rác. Ta không sợ hãi và ruồng bỏ cái giận của ta. Ta biết nó là một thứ rác, nhưng ta cũng biết rằng ta có thể chuyển hoá nó. Ta cần nó như người làm vườn cần phân xanh. Biết chấp nhận cái giận của ta là ta đã bắt đầu có an lạc rồi. Từ từ ta sẽ chuyển hoá nó. Khi tâm sở giận phát hiện những tâm sở khác vẫn đang nằm tiềm phục trong chiều sâu của tâm thức ta. Chiều sâu đó, Duy thức học gọi là thức Alaya. Cái vui, cái buồn, cái yêu, cái ghét cũng có mặt trong ta lúc ta giận, nhưng chúng đang nép phục trong thức Alaya như những

chủng tử (bija). Chỉ có giận là đang được phát khởi trên bình diện ý thức lúc đó. Nếu ta để cái giận hoành hành một mình thì nó sẽ gây nhiều đổ vỡ bên trong cũng như bên ngoài. Phát khởi chánh niệm tức là làm phát hiện tâm sở niệm (smrti) lúc ấy còn tiềm phục trong Alaya để nó trở thành người bạn đồng hành của tâm sở sân. Nếu ta theo dõi hơi thở, và bảo trợ cái giận của ta bằng chánh niệm thì tình trạng sẽ trở nên an toàn. Tuy cái giận còn đó, nhưng nó không đủ sức tác hại nữa. Nếu ta tiếp tục duy trì chánh niệm thì cái giận sẽ biến thể từ từ.

Ngay khi chánh niệm mới phát sinh, cái giận đã chịu ảnh hưởng (của chánh niệm) rồi. Chánh niệm như một ngọn đèn soi sáng, ta vừa mang đèn vào phòng thì đã có sự đổi thay trong phòng. Dưới ảnh hưởng của ánh sáng chánh niệm, cái giận bắt đầu biến thể. Khi mặt trời lên, ánh sáng mặt trời chỉ cần chiếu vào cây cỏ và vạn vật thôi và cây cỏ và vạn vật đều chuyển biến, nghĩa là đều phát triển và trở thành. Ánh sáng mặt trời dường như không làm gì hết nhưng quả thật nó làm rất nhiều. Dưới ảnh hưởng của mặt trời, cây cối làm ra chất lục diệp tố, màu xanh của cây cỏ chính là do mặt trời làm ra vậy. cây cỏ sinh trưởng thì các loài động vật mới có thực phẩm để sống còn. Bông hoa còn búp nhưng nếu mặt trời tiếp tục soi chiếu vào nó thì bông hoa sẽ nở. Ánh sáng mặt trời đi vào trong bông hoa, những quang tử (photons) ấy làm chuyển đổi bông hoa và khiến cho bông hoa xoè cánh. Chánh niệm của ta cũng có tác dụng tương tự như ánh sáng mặt trời. Nếu ta kiên trì đem ánh sáng chánh niệm soi rọi vào các tâm tư ta thì các tâm tư ấy sẽ chuyển đổi và biến thể.

Cũng nhờ chánh niệm soi sáng nên sau một hồi quán chiếu ta thấy được gốc rễ cái giận của ta. Thiền quán là nhìn sâu vào mọi vật để thấy được tự tính của mọi vật. Tự tính của vạn vật là nhân duyên, nghĩa là những gốc rễ gần và xa đã đưa tới sự có mặt của mỗi sự vật. Nhìn vào tự tính của cái giận ta có thể thấy được những gốc rễ của nó như sự hiểu lầm (vô minh), sự vụng về, hoàn cảnh xã hội, ẩn ức tâm lý, tập tục hay điều kiện giáo dục... Những gốc rễ này có thể vừa có mặt trong ta vừa có mặt trong người, chúng đã đóng một vai trò tăng thượng duyên để cho cái giận phát sinh. Quán chiếu để thấy và để hiểu. Thấy và hiểu là những yếu tố giải phóng cho ta ra khỏi cái khổ

bức bách của sự giận hờn. Thấy và hiểu đưa lại tâm từ và tâm bi, vốn là những giọt nước cam lộ làm mát dịu tâm hồn ta. Cái giận của ta, như ta đã biết, là một vùng năng lượng. Nhờ quán chiếu, ta thấy và hiểu được những cội nguồn của nó và ta chuyển năng lượng ấy thành năng lượng từ bi, một thứ năng lượng có tác dụng xây dựng và hàn gắn. Thấy và hiểu ta mới làm bật tung được gốc rễ của cái giận và khiến cho cái giận ấy không còn phát sinh nữa. Thường thường khi giận người, ta nghĩ, nói và làm những điều có tính cách gây đổ vỡ và thương tích trên kẻ khác và trên cả chính bản thân mình. Có người nói làm như vậy là để tiết hận, nghĩa là để giải toả bớt cái vùng năng lượng giận đang thiêu đốt tâm can ta. La mắng, đập phá, bắn cho nhau những mũi tên độc của ngôn ngữ, v.v... đều là những phương pháp tiết hận nguy hiểm. Có người muốn dùng những phương pháp "an toàn" hơn như vào phòng, đóng cửa lại, và dùng hết sức lực mình mà đánh trên một cái gối cho đến khi mệt nhoài. Cái cách đập gối này hiện có nhiều người đang sử dụng, nhiều nhà tâm lý trị liệu cũng cho bệnh nhân của họ áp dụng phương pháp đó. Cố nhiên sau khi đập gối đến mệt nhoài thì cái giận dịu xuống, và lúc bấy giờ người bệnh cảm thấy dễ chịu hơn (cái mệt thì dễ chịu hơn cái giận). Tuy nhiên, gốc rễ của cái giận vẫn còn nguyên vẹn, và nếu gặp điều kiện thuận lợi, nó lại làm phát hiện ra những vùng năng lượng giận dữ khác. Cho nên phương pháp quán chiếu để thấy và hiểu được gốc rễ của cái giận mới là phương pháp có hiệu lực lâu dài.

Như ta đã biết, khi cái giận phát khởi, việc đầu tiên ta nên làm là trở về với hơi thở để bảo trợ cái giận của ta bằng chánh niệm. Ta tập trung tâm ý vào hơi thở để duy trì chánh niệm ấy. Ta đừng nghe và đừng nhìn vào người mà ta cho là nguồn gốc cái giận của ta nữa. Khi giận, ta có khuynh hướng không chịu trở về chăm sóc chữa trị cho cái giận của ta mà lại cứ muốn nghĩ đến người đã và đang làm cho ta giận, nghĩ đến những cái dễ ghét của người ấy, nghĩ đến những thô lỗ, xấu xa, tàn bạo, bất nhân, ác độc, v.v... của người ấy. Càng nghĩ tới, càng nghe và càng nhìn người ấy, ta càng làm cho cái giận của ta cháy lên phừng phừng. Những cái xấu xa và dễ ghét của người kia có thể hoặc có thật, hoặc do ta tưởng tượng ra, hoặc do ta phóng đại thêm

lên, nhưng vì ta đang giận cho nên ta mới để ý tới những cái đó. Đúng ra vấn đề gốc của ta là cái giận trong ta, ta phải trở về lo lắng cho nó trước đã, ta phải làm như người chữa cháy, trở về tưới nước lên đám cháy mà đừng mất công đi tìm kẻ đốt nhà để lên án. "Tôi đang thở vào và biết rằng tôi đang giận" "Tôi đang thở ra và biết rằng tôi phải dồn hết tâm ý tôi lại để chăm sóc cái giận của tôi. "Không nghe, không nhìn, không nghĩ về người kia (hoặc những người kia), không nói và không làm gì cả trong lúc giận, đó là để chú hết tâm ý vào việc quán chiếu cái giận của mình và cũng để tránh gây những đỗ vỡ mà mình sẽ hối tiếc sau này.

Ta nên mở cửa đi ra ngoài trời để thực tập thiền hành. Không khí mát mẻ bên ngoài và màu xanh của cây cỏ sẽ giúp ta rất nhiều. Ta thực tập: "Thở vào, tôi biết cái giận còn đó" "Thở ra, tôi biết cái giận là tôi, nhưng tôi đồng thời cũng là chánh niệm." "Thở vào tôi biết cái giận là một cảm thọ khó chịu." "Thở ra, tôi biết cảm thọ này đã sinh và sẽ diệt." "Thở vào, tôi có đủ sức bảo trợ cảm thọ này." "Thở ra, tôi làm cho cảm thọ này trở nên êm dịu." Chánh niệm ôm lấy cảm thọ như một bà mẹ ôm lấy đứa con đang khóc và truyền vào cho con tất cả sự dịu dàng thương mến của mình. Đó là ý nghĩ của câu "an tịnh tâm hành." Nếu bà mẹ dồn hết tâm ý vào đứa hài nhi trong khi ôm nó trong vòng tay mình, hài nhi sẽ cảm nhận được sự dịu dàng đó và sẽ dần dần trở nên an tịnh và cuối cùng nín khóc. Nếu chánh niệm thực sự là chánh niệm, có hoà ái, có bất bạo động, thì tâm hành (cảm thọ) cũng sẽ được an tịnh.

Để làm an tịnh cảm thọ khó chịu do cái giận gây nên, ta cũng có thể chú hết tâm ý tới phép thiền hành, điều hợp hơi thở với bước chân, chú ý tới sự xúc tiếp giữa bàn chân và mặt đất. Một lát sau cái giận có thể dịu lại và ta có thể bắt đầu quán chiếu tự tính của nó.

Ai cũng biết khoai tây sống ăn không được. Tuy nhiên nấu chín, khoai ăn rất thơm và ngon. Ta bắc nồi khoai lên bếp lửa và đậy nắp lại. Lửa ví cho chánh niệm, cần phải nuôi dưỡng một thời gian đủ làm cho khoai chín. Nắp nồi giữ cho hơi nóng đừng thất thoát ra ngoài, đó là ví cho sự duy trì định lực: đừng nói, đừng nghe, đừng nghĩ gì cả

chỉ tập trung tâm ý vào hơi thở. Ngay từ khi nồi được bắc lên bếp, nước đã bắt đầu ấm. Khi ta bắt đầu phát khởi hơi thở ý thức trên cái giận, tuy cái giận vẫn còn, nhưng với sự có mặt của chánh niệm (lửa), cái giận (nồi khoai) đã bắt đầu có chuyển biến. Chừng ba mươi phút sau khoai chín, ta nhìn thấy rõ được bản chất của cái giận, và cái giận của ta được chuyển hoá. Bấy giờ ta mỉm cười được. Ta biết là ta có thể trở về đối diện với người mà trước đây ta nghĩ là nguyên nhân duy nhất làm phát sinh ra cái giận của ta. Ta có thể giúp được người ấy.

Cái giận của ta có gốc rễ nơi sự thiếu hiểu biết của ta về những nguyên nhân gần và xa đã đưa lại cho ta tính trạng bất như ý. Nó lại có gốc rễ nơi sự tham đắm, lòng tự ái, tính cách dễ bị kích thích và sự nghi ngờ của ta. Cách thức ta đối phó với những biến cố xảy ra phản ảnh tính trạng trí tuệ của ta cũng như tính trạng đam mê của ta. Những gốc rễ chính của cái giận nằm ngay trong ta, hoàn cảnh và kẻ khác không phải là những nguyên nhân chính.

Khi tai nạn động đất hoặc lụt lội, ta có thể chịu đựng được những thiệt hại do thiên tai gây nên, nhưng khi những thiệt hại đó được gây nên bởi con người thì ta lại không thể chịu đựng được. Trong ta phát sinh giận dữ và căm thù. Nếu ta biết rằng động đất và lụt lội đều có nguyên nhân của chúng, thì ta cũng có thể thấy rằng đàng sau những kẻ gây nên thiệt hại cho ta về vật chất cũng như về danh vọng cũng có những nguyên nhân gần xa mà ta phải thấy và phải hiểu. Ta phải thấy rằng tai nạn do người gây nên cũng là một loại thiên tai. Kẻ kia làm khổ ta vì kẻ kia vô minh, kẻ kia bị xâm chiếm bởi tham vọng và hận thù. Những kẻ kia đã cho rằng ta là kẻ thù, là nguyên do của những đau khổ của họ. Nếu ta nổi giận và đối xử với kẻ kia như một kẻ thù thì ta đang biến ta thành kẻ thù kia, ta và kẻ kia không khác.

để thực hiện được vững chãi trạng thái vô sân trong tâm tư và cả trong tiềm thức, ta phải tập từ bi quán.

Bài tập 15: Từ bi quán

Từ bi quán là một phép quán để phát triển tâm từ và tâm bi, nhưng cũng là một phép quán để đối trị sân hận và căm thù. Trong kinh

Anguttaranikaya (V.161), Bụt có dạy "Nếu tâm sân hận nổi lên, người khất sĩ có thể thực tập pháp từ quán, bi quán hay xả quán đối với người đã gây nên tâm niệm sân hận của mình." Từ (maitri) là tâm nguyện muốn đem tới an lạc và hạnh phúc cho kẻ khác. Bi (karuna) là tâm nguyện muốn làm vơi đi khổ đau nơi kẻ khác. Đó là ý nghĩa của câu từ năng dữ lạc, bi năng bạt khổ. Từ và bi khi đã trở nên những nguồn năng lượng trong ta sẽ có tác dụng đem tới an lạc và hạnh phúc cho kẻ khác và cả cho bản thân của ta nữa.

Mỗi chúng ta đều có sẵn trong ruộng tâm những hạt giống của từ và bi mà chúng ta có thể làm nứt mầm và phát triển thành những nguồn năng lượng tốt đẹp và nhiệm mầu ấy. Từ và bi đều là tình thương, nhưng không phải thứ tình thương có tác dụng chiếm hữu, có tính cách độc tài và thường gây ra đau khổ cho mình và cho người mình thương. Từ và bi là những tâm trạng thương yêu không cần đền trả và không có điều kiện, bởi vậy không đem lại lo âu, chán chường và sầu khổ.

Bản chất của từ và bi là sự hiểu biết, nghĩa là sự nhận chân được tính trạng khổ đau của kẻ khác. Như vậy có nghĩa là ta phải tiếp xúc được với khổ đau của người khác. Những khổ đau này có thể là những khổ đau về thể xác, về vật chất hay về tinh thần, hoặc cả ba thứ hợp lại. Muốn tiếp xúc thực sự với khổ đau của kẻ khác, ta phải đặt ta vào địa vị của kẻ khác, vào "da thịt" của kẻ khác. Ta đi vào thân thể, cảm thọ và tâm hành của người ấy và chứng nghiệm được những khổ đau của người ấy. Một sự quán sát cạn cợt có tính cách bên ngoài không thể giúp ta thấy được một cách hiện thực những khổ đau ấy. Kinh dạy chúng ta phải đồng nhất ta với đối tượng quán chiếu: quán thân trong thân, thọ trong thọ và tâm hành trong tâm hành. Tiếp xúc được với khổ đau của người khác, tự khắc ta thấy phát hiện xót thương trong ta. Niềm xót thương ấy tức là bi vậy. Từ ngữ compassion có thể tạm dùng để dịch chữ bi. Nó có nghĩa là "chia sẻ sự khổ đau." Là "cùng khổ đau với kẻ kia." Từ ngữ xót thương cũng hàm chứa kinh nghiệm khổ đau do sự tiếp xúc với khổ đau. Nhìn để thấy và để cảm nhận sự có mặt của khổ đau cùng bản chất của khổ đau, đó là công trình của thiền quán. Ngồi lại trong tư thế hoa sen, điều phục hơi thở và quán

chiếu về một người, ta có thể tiếp xúc được với những khổ đau của người ấy và ta làm phát sinh trong ta năng lượng của tâm bi. Nhưng không phải ta chỉ có thể làm việc này trong tư thế thiền toạ. Ta có thể tới với người ấy, quán sát người ấy trong khi người ấy đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng và hành xử. Dấu hiệu của những đau khổ nội tâm và thân thể sẽ phát hiện rõ ràng dưới công trình quán sát của ta. Khi tâm bi đã phát sinh, ta phải tìm cách nuôi dưỡng và biểu hiện nó, nghĩa là ta phải chứng minh cho ta thấy đó thực sự là tâm bi chứ không phải chỉ là một cảm tưởng về tâm bi. Tiếp xử với người ấy, ta có những ý nghĩ, tư tưởng và hành động không trái ngược với tâm bi của ta, và có thể biểu hiện tâm bi của ta với người đó, và dù người đó có những ý nghĩ, lời nói và hành động không dễ thương, tâm bi của ta cũng không vì vậy mà bị suy suyễn. Thực tập như thế đến khi ta nhận thấy tình thương của ta không đòi hỏi người kia phải đền trả hoặc phải dễ thương, nói cách khác là khi ta thấy tính thương ta là một tính thương không có điều kiện thì ta biết rằng tâm bi của ta bây giờ đã là một tâm bi đích thực. Và lúc đó ta chỉ cần tiếp tục quán chiếu và đối xử để triển khai thêm tâm bi của ta. Đứng về phương diện bản thân, ta bắt đầu tiếp nhận những hiệu quả tốt đẹp của tâm bi: ta ngủ ngon hơn, ta thức dậy nhẹ nhàng hơn, ta không có ác mộng, ta không có lo lắng và sầu khổ, ta được mọi người và mọi vật chung quanh che chở và bảo vệ, những người và những vật được bao phủ trong tâm bi của ta đem lại cho ta nhiều niềm vui. Đứng về phương diện kẻ khác, ta thấy nhờ ảnh hưởng của tâm bi ta mà những đau khổ của họ được vơi đi, và cuộc đời dần dần bớt đen tối và sầu khổ.

Sau đó ta tập quán chiếu để tiếp xúc được những nổi khổ nằm sâu hơn trong đối tượng quán chiếu. Có khi người kia không có vẻ gì đang khổ, nhưng ta có thể thấy rằng người ấy có những nổi khổ đau ẩn dấu và thầm kín. Một người ăn mặc sang trọng, có nhà có xe, cũng có thể đang chịu đựng những khổ đau và có thể sẽ đi tự tử trong một vài ba ngày nữa. Ít ai mà không khổ đau, dù nhiều hay ít. Người đã và đang làm cho ta khổ đau, chính người ấy cũng đang khổ. Ta chỉ cần ngồi lại, điều phục hơi thở và quán chiếu, tự khắc thấy được những đau khổ của người ấy. Một ít những khó khăn và khổ đau của

ta có thể là do sự vụng về của cha mẹ ta gây ra hồi ta còn thơ ấu. Nhưng chính cha mẹ ta cũng có thể đã là nạn nhân của những thế hệ ông bà đi trước. Đau khổ cũng có thể truyền lại từ đời này sang đời khác và cũng có thể luân hồi. Thấy được những điều ấy, ta không còn trách móc những người làm khổ ta, bởi ta biết những người ấy cũng là nạn nhân của những người khác. Quán chiếu là để hiểu biết, một khi đã hiểu biết, ta có thể tha thứ và bao trùm kẻ kia bằng tâm bi của ta.

Quán chiếu về những khổ đau của người đã và đang làm cho ta đau khổ là một phương pháp quán chiếu rất thần hiệu. Nhờ quán chiếu ta biết được rằng người ấy đang khổ, rằng người ấy có thể đang nghĩ là người ấy sẽ bớt khổ nếu người ấy làm khổ được ta. Thấy được và tiếp xúc được với cái khổ của người ấy rồi, ta sẽ thấy niềm hận thù và cay đắng trong ta đối với người ấy không còn nữa, và ta lại còn mong muốn cho người ấy bớt khổ nữa. Lúc ấy là lúc nguồn suối của tâm bi đã khơi chảy. Ta được thấm nhuần nguồn suối ấy trước. Ta cảm thấy mát mẻ, nhẹ nhàng, có thể cười, có thể ngủ ngon. Ta không cần có đủ hai người mới làm được công việc hoà giải. Do công trình quán chiếu, ta hoà giải được với ta, và ta xem là vấn đề không còn nữa. Người kia sớm muộn gì cũng có thể thấy được thái độ và tâm tư của ta, và sớm muộn gì cũng được thừa hưởng sự mát mẻ của dòng suối yêu thương tuôn chảy tự lòng ta.

Bi quán thực hiện được thì từ quán trở thành một phép quán tương đối dễ dàng. Tâm từ là năng lực có tác dụng đem tới an lạc và hạnh phúc cho kẻ khác. Cố nhiên, cũng như tâm bi, tâm từ được khơi dòng từ bản thân hành giả đem lại an lạc và hạnh phúc cho hành giả trước hết. Ta biết rằng nếu ta không an lạc thì ta sẽ không có an lạc để chia xẻ cho kẻ khác. Vì vậy các pháp từ quán và bi quán đều có tác dụng vừa tự lợi vừa lợi tha.

Làm vơi bớt nỗi khổ niềm đau nơi kẻ khác cũng đã là đem an lạc hạnh phúc cho kẻ ấy rồi. Tuy nhiên ta biết rằng cuộc đời này tuy có khổ đau mà cũng có mầu nhiệm. Sức khoẻ, sự an vui, khả năng xúc tiếp với những hiện tượng mầu nhiệm của cuộc sống như một buổi mai

đẹp trời, một đêm trăng thu, một đoá hoa vàng, một cành trúc tím, một dòng nước trong, một bé thơ xinh đẹp, v.v... Khi ta bị khổ đau giam hãm, ta không tiếp xúc được với những thực tại mầu nhiệm đó. Vì vậy bất cứ một lời nói, một ý nghĩ hay một hành động nào có thể tháo gỡ được khổ đau, có thể đưa lại những điều kiện cho sự vui sống, từ những quyền lợi như tự do, bình đẳng, cho đến những điều kiện tâm lý, tình cảm và xã hội cần thiết để con người được sống xứng đáng là một con người đều được gọi là từ và bi. Do công trình quán chiếu ta cũng thấy được những khổ đau của các loài động vật và của các loài thực vật nữa, và tâm từ và tâm bi của ta cũng sẽ bao trùm được các loài này một cách trọn vẹn. Từ và bi là những đoá hoa đẹp nhất nở trên căn bản hiểu biết và tiếp xúc. Mà thiền quán là yếu tố đưa tới sự tiếp xúc và hiểu biết ấy. Cũng như khi ta thực hiện tâm bi, khi thực hiện tâm từ ta phải đi đến với đối tượng mà ta quán chiếu. Tâm từ của ta phải là một nguồn năng lực có thật và có tác dụng chứ không phải là một điều ta tưởng tượng.

Kinh có nói trong khi thiền quán ta có thể gửi tâm từ và tâm bi đi bốn phương và bao trùm mọi loài chúng sanh trong các tâm ấy. Nhưng ta hãy cẩn thận, đừng hiểu lầm rằng từ quán và bi quán là ngồi yên và tưởng tượng rằng tâm từ và tâm bi của ta có thể được phóng đi trong không gian như những luồng sóng âm thanh hay những luồng ánh sáng. Âm thanh và ánh sáng phóng đi tới đâu thì có tác dụng đến đó. Từ và bi cũng vậy. Nếu từ và bi là chất liệu có thật thì khi phóng đi sẽ có tác dụng trên mọi loài. Nếu từ và bi chỉ là một thứ tưởng tượng (như một đám mây màu trắng đục toát ra và dần dần lan rộng bao trùm cả thế giới) thì sẽ không có tác dụng gì cả. Đám mây này chỉ là một đám mây tưởng tượng. Đám mây thật thì có thể làm mưa. Chính trong đời sống hàng ngày và bằng cách tiếp xử với mọi người mọi loài, trong đó có đối tượng quán chiếu của ta, mà ta biết được tâm từ và tâm bi của ta đã thật sự có mặt chưa và đã vững mạnh đến mức độ nào. Từ và bi luôn luôn được biểu hiện trong đời sống hằng ngày và trong cách tiếp xử ta với mọi vật. Tư thế thiền toạ không phải là tư thế duy nhất trong đó ta có thể khơi mở được dòng suối từ bi.

Nhiều người cho rằng nếu không có thế lực và tiền bạc thì không thể thực hiện được lòng từ và lòng bi. Thật ra, khi đã có nguồn suối từ bi trong ta, ta có thể giúp cho nhiều người bớt khổ và đem lại cho họ rất nhiều hạnh phúc mà không cần tới tiền tài hay quyền thế. Mỗi một lời nói, một động tác hay một ý nghĩ của ta cũng có thể làm cho người kia bớt khổ và có thêm hạnh phúc. Một lời nói có thể an ủi, có thể gây được niềm tin, có thể làm tiêu tán sự nghi ngờ, có thể giúp cho kẻ kia tránh được lỗi lầm tai hại, có thể hoà giải xung đột, có thể khai mở lối thoát cho người, hoặc chỉ dẫn cho người con đường đi đến thành công và hạnh phúc. Một cử chỉ cũng có thể làm được những công trình tương tự, có thể cứu được mạng người hay mạng vật, có thể giúp những người kia nắm lấy được cơ hội ngàn năm một thuở của họ. Một ý nghĩ cũng thế, bởi vì ý nghĩ luôn luôn đưa tới lời nói và hành động. Có chất liệu từ bi trong tâm thì mọi ý nghĩ, lời nói và việc làm của ta đều có thể tạo nên phép lạ. Bởi vì hiểu biết là bản chất của từ bi, cho nên những lời nói và hành động do từ bi phát động sẽ là những lời nói và hành động phù hợp với tình trạng "yêu nhau mà lại bằng mười phụ nhau", nghĩa là tình trạng muốn giúp mà vì vụng về chỉ làm cho người được thương thêm khổ. Người hành giả không thể không nhớ rằng thương yêu là một với hiểu biết.

Quán niệm đối tượng tâm ý

Bài tập 16: Đối trị nhận thức sai lầm

Kinh dạy: "Mỗi khi tâm thức mình có si mê, hành giả biết rằng tâm thức mình có si mê, mỗi khi tâm thức mình không có si mê, hành giả biết rằng tâm thức mình không có si mê." Si mê tức là nhận thức sai lầm về các pháp. Để giúp ta đối trị nhận thức sai lầm, Bụt dạy ta thực tập phép giới phân biệt quán để chọc thủng màn lưới ác kiến. Ác kiến cũng là một từ ngữ dùng để gọi những kiến thức sai lầm.

Phép quán này liên hệ tới tâm ý và đối tượng tâm ý. Đối tượng tâm ý là các pháp. Các pháp gồm có sáu giác quan, sáu loại đối tượng và sáu thức. Sáu giác quan là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Sáu loại đối tượng là sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Chữ pháp ở đây thu nhiếp mọi ý tượng, mọi khái niệm và tất cả những gì thuộc phạm vi ký ức và kinh nghiệm. Sáu thức tức là nhãn thức (cái thấy), nhĩ thức (cái nghe), tỷ thức (cái ngửi), thiệt thức (cái nếm), thân thức (cái xúc chạm) và ý thức. Tất cả các pháp (hiện tượng) đều được hàm chứa trong mười tám phạm trù ấy gọi là thập bát giới, gồm cả ba phần tâm lý, sinh lý và vật lý. Tất cả đều là đối tượng tâm ý mà ta gọi là tâm pháp. Khi tâm quán sát tâm thì tâm cũng thành đối tượng của tâm.

Tính chất căn bản của các pháp là duyên sinh, nghĩa là phát hiện, tồn tại và tan rã theo luật duyên khởi. Trong kinh, Bụt dạy: "Cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không, cái này sinh vì cái kia sinh, cái này diệt vì cái kia diệt." Đó là nguyên lý duyên sinh diễn bày một cách đơn sơ đến cực điểm nhưng sâu sắc vô cùng. Theo nguyên lý này, không một pháp nào có thể tự mình sinh khởi, tồn tại và tiêu diệt. Sự sinh khởi của một pháp được dựa trên sự sinh khởi, tồn tại và hoại diệt của các pháp khác. Nói một cách đến nơi đến chốn là của tất cả các pháp khác. Các pháp không tự mình sinh khởi, tồn tại và hoại diệt một mình được, vì vậy Bụt dạy rằng các pháp không có thực thể riêng biệt cho nên có khi chúng được gọi là không. Không ở đây chỉ có nghĩa là không có tự thể, không có thực thể riêng biệt.

Trong đời sống hàng ngày, ta có khuynh hướng nhận thức sự vật như những thực thể biệt lập với nhau và cái này nằm ngoài cái kia. Ví dụ một chiếc lá mà ta thấy đang ve vẩy trên cành cây phía trước mặt. Ta nghĩ chiếc lá ấy có mặt biệt lập với các chiếc lá khác, biệt lập với cành cây, thân cây, rễ cây, biệt lập với mây, nước, đất, trời. Kỳ thật chiếc lá ấy không thể có mặt ngoài sự có mặt của những thứ mà ta xem là biệt lập với chiếc lá. Chiếc lá ấy thực ra là một với các chiếc lá khác, là một với cành, thân và rễ cây, là một với đám mây, dòng nước, mặt đất, khí trời và ánh sáng. Thiếu một trong những thứ đó, chiếc lá không thể nào có mặt. Nhìn sâu vào chiếc lá ta thấy sự có mặt của tất cả những thứ đó, chiếc lá và những thứ đó cùng có mặt với nhau. Đó là nguyên lý tương tức (interbeing) và tương nhập (interpenetration) mà kinh Hoa Nghiêm nói tới. Đó là nguyên lý một là tất cả, tất cả là một cũng được nói tới trong kinh Hoa Nghiêm. Và đó cũng là hình thức diễn đạt đầy đủ nhất của đạo lý duyên khởi. Sự vật không có mặt ngoài nhau, sự vật có mặt trong nhau và với nhau. Bởi lý do đó nên Bụt nói: "Cái này có vì cái kia có."

Trong tư thế thiền toạ cũng như trong nếp sống chánh niệm hàng ngày, ta đem định lực quán chiếu vạn pháp theo tinh thần này để thấy được tự tính duyên khởi của vạn vật. Mỗi hiện tượng trong vũ trụ đều cần được quán sát như thế, kể cả những ý nghĩ, những câu hỏi, những cảm thọ của ta và của những người quanh ta.

Phép quán gọi là giới phân biệt quán bắt đầu từ sự phân biệt các pháp thành chủng loại như sáu căn, sáu trần và sáu thức nhưng từ đó người hành giả phát kiến được sự thật về duyên sinh, thấy rằng không có pháp nào có thể tự mình phát sinh, tồn tại và huỷ diệt, trái lại phải căn cứ trên và tuỳ thuộc vào các pháp khác. Cuối cùng hành giả sẽ thấy được tính cách bẩm sinh và bất diệt của các pháp, nghĩa là thấy trong chiều sâu của chúng, các pháp không thự sự có sinh có diệt có còn có mất. Vì vậy, phép quán duyên sinh là con đường vương đạo đưa hành giả thoát khỏi cảnh giới sinh tử. Người học Bụt mà không thực tập phép quán này thì chưa đạt tới tinh tuỷ của đạo Bụt.

Các pháp (hiện tượng) có thể liệt kê thành mười tám giới (sáu căn, sáu trần và sáu thức), nhưng cũng có thể được xếp vào năm phạm trù gọi là ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Sắc là các hiện tượng sinh lý và vật lý, thọ là những cảm giác hoặc dễ chịu hoặc khó chịu hoặc trung tính, tưởng là những tri giác đưa tới khái niệm và ngôn từ, hành là những trạng thái tâm lý phát hiện và hình thành trong ta, và thức là tác dụng tư duy, nhận thức, tỷ giảo, chứa chất và hồi tưởng của tâm thức. Nền văn học Abhidharma và học phái Duy Thức trong đạo Bụt đã giảng giải kỹ lưỡng tính chất và đường lối vận hành của năm loại hiện tương (sắc, thọ, tưởng, hành và thức) này. Tâm Kinh Bát Nhã cho biết Bồ Tát Quan Thế Âm nhờ quán chiếu năm uẩn cho nên đã thấy được tự tính duyên sinh của các pháp và phát hiện được tính cách bất sinh và bất diệt của chúng cho nên đã vượt thoát được sinh tử. Kinh Bát Nhã nói đến tự tính không (không tính, sunyata) của các pháp, tự tính này cũng đồng nghĩa với tự tính duyên sinh. Vạn pháp nương dựa trên nhau mà phát sinh và tồn tại, không có pháp nào có tự thể riêng biệt cho nên nói rằng tự tánh vạn pháp là không. Không có nghĩa là không thể tự mình có mặt một cách riêng lẽ vậy.

Quán chiếu sự vật một cách sâu sắc, hành giả phát kiến được tự tánh duyên sinh của sự vật và do đó phát kiến được tự tính không của sự vật. Nhờ thấy được như thế nên hành giả vượt được những ý niệm có và không, sinh và diệt, một và nhiều, đi và tới, và siêu việt được sinh tử. Những ý niệm có không, sinh diệt, một nhiều, đi tới, v.v... sẽ được phá tung khi ta chứng nghiệm được tự tính duyên sinh của vạn vật. Phá được khái niệm sinh tử là một mục tiêu chính yếu của thiền quán.

Những ngày trước khi cư sĩ Cấp Cô Độc từ trần, Bụt có phái hai đại đức Xá Lợi Phất và A Nan thường xuyên tới thăm và hướng dẫn cho cư sĩ thực tập. Ngồi bên giường bệnh của cư sĩ, đại đức Xá Lợi Phất khai thị như sau:

- Cư sĩ Sudatta, ông nên quán tưởng như sau: mắt không phải là tôi.

Cư sĩ Cấp Cô Độc thở và quán tưởng theo lời hướng dẫn ấy.

Đại đức dạy tiếp:

- Tai không phải là tôi... mũi, lưỡi, thân, ý không phải là tôi. Những gì tôi thấy không phải là tôi, những gì tôi nghe không phải là tôi, những gì tôi ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ cũng không phải là tôi… cái thấy không phải là tôi… cái nghe, tỷ giác, vị giác, xúc giác, ý thức không phải là tôi…

Cư sĩ Cấp Cô Độc quán chiếu như thế để dần dần thấy được tự tính duyên sinh của vạn vật, để thấy rằng mình không bị hạn chế trong phạm vi sáu căn, sáu trần và sáu thức, rằng cái sinh không thực sự làm cho mình từ không trở thành có và cái tử không thực sự làm cho mình từ có trở thành không.

Thực tập tới đó, cư sĩ Cấp Cô Độc khóc, nước mắt chảy ràn rụa trên hai má ông.

Đại đức A Nan Đà hỏi:

- Sao, cư sĩ có tiếc nuối không, cư sĩ quán chiếu không thành công sao?

Cư sĩ Cấp Cô Độc trả lời:

- Thưa đại đức A Nan Đà, con có tiếc nuối gì đâu, con quán chiếu thành công lắm. Sở dĩ con khóc là vì con cảm động quá. Con phụng sự Bụt và gần gũi các vị cao đức hơn ba mươi năm nay, vậy mà chưa bao giờ con được nếm giáo lý vi diệu thậm thâm như hôm nay.

- Cư sĩ Cấp Cô Độc, giáo lý này các vị xuất gia được nghe đức Thế Tôn giảng dạy luôn.

- Thưa đại đức A Nan Đà, đệ tử cư sĩ chúng con cũng có người có thể nghe, hiểu và hành trì giáo lý thậm thâm này. Xin đại đức A Nan Đà bạch với Bụt để người cho phép giới cư sĩ chúng con được nghe, hiểu và hành trì giáo lý thâm diệu đó.

Đoạn văn trên về cư sĩ Cấp Cô Độc được trích từ kinh Majjhaima Nikaya 143, cho thấy người tại gia cũng có thể thực tập quán chiếu tự tính duyên khởi và tự tính không để siêu việt được sinh tử như người xuất gia. Đời sống bận rộn của phần đông cư sĩ thường chỉ cho phép họ có đủ thì giờ để cúng dường và làm việc phước thiện và do đó những người này không được thừa hưởng những giáo lý siêu việt nhất của đạo Bụt. Chúng ta phải cứu chữa tính trạng đáng kể ấy.

Kinh nói đến những lúc mà tâm ý không si mê lầm lạc. Những lúc ấy là những lúc mà nhận thức về vô thường, duyên sinh và vô ngã có mặt. Những lúc ấy là những lúc tâm ý an trú trong chánh kiến. Chánh kiến là một trong tám phép của sự hành trì chân chính, gọi là Bát Chánh Đạo.

Trong phần dạy về phép quán niệm các đối tượng tâm ý, kinh nói đến yếu tố giác ngộ trạch pháp trong bảy yếu tố giác ngộ (thất bồ đề phần). Trạch pháp là quyết trạch về các pháp, nghĩa là nghiên cứu tường tận về cội nguồn và tự tính của các hiện tượng, vật lý cũng như tâm lý. Trạch pháp quán cũng có nghĩa như giới phân biệt quán. Hiểu được cội nguồn và tự tánh các pháp trong chiều sâu của chúng tức là đạt đến tâm ý không mê muội.

Trong các phép quán mà ta đã đi qua, phép nào cũng có tác dụng quán chiếu cội nguồn các pháp. Rõ rệt nhất là các phép quán thứ tám (quán sát về sự liên hệ duyên sinh giữa thân thể và vạn hữu trong vũ trụ như đất, nước, gió, lửa, v.v...) và phép quán thứ mười hai (quán sát để thấy được gốc rễ và bản chất những cảm thọ trong ta).

Trong tư thế thiền toạ, chúng ta tập trung tâm ý vào đối tượng quán chiếu (có khi là một hiện tượng vật lý, có khi là một hiện tượng sinh lý, có khi là một hiện tượng tâm lý) và nhìn sâu vào đối tượng đó để tìm tới cội nguồn và tự tính của nó. Hơi thở có vai trò nuôi dưỡng sự duy trì trí định lực của chúng ta trên cùng một đối tượng. Nhìn kỹ và nhìn sâu cố nhiên sẽ đem tới cái thấy. Cái thấy này là hoa trái của thiền quán vậy.

Bài tập 17: Ý thức về sự phát sinh, tồn tại và chuyển hoá của những nội kết

Trong phần nói về phép quán niệm sáu giác quan và sáu loại đối tượng, kinh có nói đến danh từ nội kết. Nguyên tiếng phạn là samyojana, có khi được dịch là kết sử… kết có nghĩa là kết tụ lại thành một khối. Sử có nghĩa là có tác dụng ràng buộc và sai sử.

Nội kết được chia làm nhiều loại. Mê muội, tham ái, sân hận, kiêu mạn và nghi ngờ là năm thứ nội kết nặng nề nhất gọi là năm độn sử. Thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ kiến và giới cấm thủ kiến thì ít nặng nề hơn và dễ phá trừ hơn, vì vậy được gọi là năm lợi sử. Khi mắt chạm sắc, tai chạm thanh, mũi chạm hương, lưỡi chạm vị, thân chạm xúc và ý chạm pháp, tuỳ theo cách thức tiếp nhận của tâm ta mà nội kết thành hình hay không thành hình. Khi có người nói nặng với ta, nếu ta có đủ hiểu biết và không cố chấp thì ta không cảm thấy bực tức, và do đó trong tâm ta nội kết không thành hình. Nội kết ấy có bản chất sân hận. Khi ta hiểu lầm một câu nói hay một sự việc thì bản chất của nội kết này là mê muội, và mê muội có thể là chất liệu cho bực tức, kiêu mạn, tham ái và nghi ngờ. Mê muội là chất liệu của mọi nội kết. Tên thật của nó là vô minh (avidya), sự thiếu sáng suốt.

Nội kết thường có tính cách của khổ thọ. Nhưng nội kết có khi cũng có tính cách của lạc thọ. Khi ta tham đắm vào sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp, những nội kết có tính chất tham ái được hình thành, và bản chất ban đầu của chúng có thể là những cảm giác dễ chịu. Nhưng vì ta tham đắm cho nên ta bị ràng buộc, và khi những nhu yếu của sự tham muốn không được thoả mãn thì ta lại có những khổ thọ. Từ rượu, thuốc lá, nha phiến, cho đến miếng ngon, bóng sắc, âm nhạc, những lời ngợi khen, v.v... những đối tượng ấy của sáu căn đều có thể tạo ra nội kết trong ta, và những nội kết này có thể bắt đầu bằng những lạc thọ. Đã có nội kết rồi thì bị những nội kết ấy sai sử, bắt đi tìm lại những đối tượng ấy và những lạc thọ ấy. Tình yêu cũng là một loại nội kết, bởi vì trong tình yêu thông thường ta biết có chất liệu của sự đam mê. Trong văn chương tình yêu được gọi là một "bệnh" (lovesickness, bệnh tương tư), có khi là một "tai nạn" (bị tiếng sét tình

ái, tomber amoureux, falling in love). Nguyễn Bính nói: "Chao ôi, yêu có ông trời cứu." Tình yêu có thể được chuyển hoá để tính chất đam mê, ích kỷ và độc tài trong ấy được thay dần bằng khả năng hiểu biết và khả năng đem lại hạnh phúc cho người mình thương, khả năng thương yêu mà không đòi hỏi điều kiện và sự đền trả. Công trình chuyển hoá này cũng là công trình chuyển hoá nội kết.

Những nỗi khổ đau trong ta cũng là những nội kết phát sinh từ mê muội, tham ái, sân hận, kiêu mạn và nghi ngờ. Nếu những phiền não này không được chuyển hoá thì những khổ đau kia vẫn còn nguyên vẹn. Trong cuộc sống hàng ngày, những hạt giống khổ đau có thể được liên tục gieo trồng vào tâm thức ta do chính bản thân chúng ta, với hay không với sự hợp tác của người khác.

Người khác có thể nói hoặc làm những điều có khả năng gây nên nội kết nơi ta, nhưng nếu ta có sẵn hạt giống hiểu biết, rộng lượng và từ bi thì những điều họ nói và làm không thể gây nội kết nơi ta được. Vì vậy rốt cuộc tất cả đều tuỳ thuộc nơi cách thức ta tiếp nhận những gì xảy ta trong đời sống hàng ngày. Nếu ta vững chãi, thảnh thơi, có hiểu biết và từ bi, và nhất là không vướng vào ngã chấp, thì những điều người khác làm người khác nói sẽ không đủ tác dụng gây nội kết trong ta.

Sống theo phương pháp của kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, ta tập ý thức về sự phát sinh, tồn tại và chuyển hoá của những nội kết: "Vị ấy có ý thức về những nội kết chưa phát sinh nay đang phát sinh, ý thức về những nội kết đã phát sinh nay đang được khử diệt, ý thức về những nội kết đã khử diệt và không còn tái sinh nữa" (tụng bản I). Trong đời sống hàng ngày, ta thực tập chánh niệm để nhận diện được những nội kết mới phát sinh để tìm cách chuyển hoá chúng. Nếu ta cứ để cho các nội kết cứ tồn tại và lớn mạnh trong ta thì có lúc ta sẽ bị chúng trấn ngự. Lúc ấy công việc chuyển hoá sẽ trở nên rất khó khăn và cuộc đời của chúng ta sẽ rất đau khổ. Một nội kết có chất sân hận hoặc tham đắm hoặc nghi ngờ… khi mới phát sinh cần được ta lưu ý tới để mà chuyển hoá. Khi mới phát sinh, hạt giống nội kết còn yếu, công việc chuyển hoá còn chưa khó khăn. Trong lúc sống chung, ta

nên giúp nhau để chuyển hoá nội kết của nhau, để có thể ngăn ngừa khổ đau và bảo vệ hạnh phúc cho nhau. Bằng cách thực tập hiểu biết và sử dụng ngôn ngữ từ ái, chúng ta có thể giúp cho nhau rất nhiều. Khi ta sống chung, hạnh phúc không còn là một vấn đề cá nhân nữa: nếu người kia không có hạnh phúc thì ta cũng khó có hạnh phúc. Vì vậy hoá giải nội kết nơi người kia tức là tạo hạnh phúc cho chính mình vậy. Vợ có thể gây nội kết cho chồng, chồng có thể gây nội kết cho vợ, và nếu những nội kết ấy tiếp tục được gây cho nhau thì một ngày nọ hạnh phúc sẽ không còn. Vì thế mỗi khi có một nội kết mới gây, người vợ phải biết rằng mình có nội kết mới gây. Người ấy không nên bỏ qua. người ấy phải có thì giờ quán chiếu về nội kết của mình. Người ấy có thể nhờ chồng giúp đỡ để chuyển hoá nội kết: "Anh ơi, em có nội kết, anh hãy giúp em." Điều này có thể làm được, khi tâm trạng hai người nhẹ nhàng chưa có nhiều nội kết. Vợ hành xử như thế mà chồng cũng hành xử như thế.

Như ta đã biết, nội kết nào cũng có chất liệu vô minh. Nếu quán chiếu và thấy được tính chất vô minh trong cách thức mình tiếp nhận nội kết hoặc tính chất vô minh trong cách thức người kia gây ra nội kết thì ta có thể chuyển hoá được nội kết. Trong các bài tập thứ mười hai (quán chiếu về gốc rễ và bản chất của cảm thọ), thứ mười ba (quán chiếu về tâm tham dục), thứ mười bốn (quán chiếu về cái giận) và thứ mười lăm (quán từ bi), chúng ta đã thấy rằng khi rọi ánh sáng duyên sinh vào tâm ý và sự việc thì ta thấy được gốc rễ và tự tính của những tâm ý và sự việc ấy và ta chuyển hoá được chúng và thoát khỏi những cảm thọ khổ đau mà chúng đã gây nên. Bản chất của thiền quán là nhìn và thấy được tự tính của các pháp. Sự chuyển hoá của nội kết là kết quả của cái thấy ấy.

Bài tập 18: Tiếp xúc và chuyển hoá những nội kết bị chôn vùi và đè nén

Tiềm ẩn trong tâm thức ta có thể có nội kết của những ham muốn, giận hờn, sợ hãi, mặc cảm và hối hận bị đè nén lâu ngày. Những nội kết ấy tuy bị đè nén nhưng luôn luôn tìm cách biểu lộ ra trong cảm giác, tư tưởng, ngôn ngữ và hành động của ta. Ta có thể quán chiếu

những nội kết của ta một cách dễ dàng hơn khi các nội kết này có biểu hiện thành cảm thọ một cách dễ dàng trên mặt phẳng ý thức. Nhưng nếu nội kết bị đè nén, chúng không biểu hiện được một cách gián tiếp trên tư tưởng, cảm thọ, ngôn ngữ và hành động của chúng ta thôi, vì vậy chúng ta không biết được sự có mặt của chúng ta, trong khi ấy chúng vẫn âm thầm sai sử ta và làm cho ta khổ sở. Đạo Bụt có danh từ tuỳ miên (anusaya) có hàm chứa nghĩa lý này. Tuỳ là đi theo, miên là nằm ngủ. Những nội kết này nằm ngủ trong chiều sâu tâm thức ta nhưng vẫn theo sát ta và sai sử ta một cách khó nhận biết.

Cái gì đè nén chúng và không cho chúng biểu hiện? Đó là ý thức và lương tâm của ta. Ta biết rằng những ham muốn ấy, những giận hờn ấy không thể được xã hội, hoàn cảnh và chính lương tâm ta chấp nhận, cho nên trong đời sống hàng ngày ta đã tìm cách dồn ép chúng xuống, đẩy chúng vào một vùng xa xôi của tâm thức để ta có thể lãng quên. Tâm lý học hiện đại gọi chúng là những ẩn ức (refoulé). Con người thường có khuynh hướng trốn tránh khổ đau, và trong ta có những cơ chế tự vệ (mécanesme de défense), chính những cơ chế này đẩy những khổ đau tâm lý, những mâu thuẩn xung đột (conflits) và những xung động không được xã hội và lương tâm chấp nhận (impulsions inacceptable) vào vùng vô thức để ta có thể tạm thời yên ổn với ta. Nhưng những ẩn ức lâu ngày này luôn luôn tìm cách phát hiện, và sản phẩm chung kết (produit terminal) của các cơ chế tự vệ đó là những câu nói, những hình ảnh tâm ý và những cách hành xử có tính cách bất thường không thích hợp với xã hội, và sau cùng là những triệu chứng của những bệnh tâm thần.

Đương sự có thể biết ngôn ngữ, tư tưởng và cách hành xử của mình là có hại, nhưng vẫn không làm gì hơn được vì những thể lực kia quá mạnh, mình không thể kiểm soát nổi.

Ta lấy ví dụ một cô gái một mặt muốn đi lấy chồng, một mặt lại không muốn bỏ mẹ ở nhà sống một mình. Cô gái có hiếu, có thương mẹ thật, nhưng trong cô cũng có ước mong được sống cuộc sống lứa đôi với người cô yêu. Tuy nhiên cô không chịu được ý tưởng cô là một người con bất hiếu, một người con đành đoạn bỏ mẹ mà đi khi

mẹ đang ốm yếu và cần người phụng dưỡng. Hai thứ ước muốn và tình cảm trở nên hai lực lượng xung động và gây mâu thuẫn xung đột trong cô. Cơ chế tự vệ của cô đẩy những khổ đau ấy vào vô thức, và cô nghĩ rằng cô đã bỏ ý định lấy chồng để dồn hết cuộc đời mình mà phụng sự cho mẹ. Tuy nhiên ước muốn lấy chồng của cô vẫn còn đó, và xung đột tâm lý vẫn còn là nội kết trong cô, vì vậy nội kết đã tìm cách phát hiện. Cô trở nên bực bội, gắt gỏng, cô nói những câu bâng quơ mà chính cô cũng không hiểu, cô mơ thấy những điều mà chính cô cũng không hiểu. Cô không có hạnh phúc, và bà mẹ cô vì vậy cũng không có hạnh phúc. Nỗi lo sợ con gái bỏ mình đi lấy chồng đã ám ảnh bà mẹ lâu ngày mà chính tâm lý ấy đã tự động làm cho bà đột nhiên trở thành yếu đuối và càng lúc càng thêm yếu đuối mà bà không biết. Nghe con gái nói sẽ không đi lấy chồng nữa mà chỉ ở lại sống mãi với mình, bà rất vui, nhưng trong thâm tâm bà, bà cũng khổ đau vì sự việc cô con gái không được đi lấy chồng. Mâu thuẫn đó trở thành nội kết cũng làm cho bà đau khổ mà bà không biết, và vì vậy bà cũng trở nên bực bội, gắt gỏng, nói những câu mà chính bà cũng không hiểu, mơ thấy những điều và làm những cử chỉ mà chính bà cũng không hiểu tại sao. Cố nhiên bà không có hạnh phúc, mà con gái bà vì vậy lại càng không có hạnh phúc. Sự hy sinh của cô gái không đem tới hạnh phúc cho bà mà còn làm cho cả hai khổ đau. Khổ đau có thể kéo dài mãi mãi.

Phương pháp trị liệu khổ đau do những nội kết bị dồn nén gây ra là phải quán chiếu các nội kết ấy. Mà muốn chiếu chúng, trước tiên ta phải tìm cách đưa chúng vào được trong vùng ý thức trước đã.

Phương pháp của kinh Lĩnh Vực Quán Niệm là thực tập hơi thở ý thức để nhận diện những cảm thọ, tư tưởng, lời nói và hành động của mình, nhất là những cảm thọ, tư tưởng, lời nói và hành động phát khởi một cách tự động để phản ứng lại những sự việc đang xảy ra. Những phản ứng này có thể có nguồn gốc từ các nội kết bị chôn dấu. Ý thức được những gì ta cảm, ta nghĩ, ta nói và ta làm ấy, ta hỏi: "Tại sao ta thấy khó chịu khi nghe giọng nói đó?" "Tại sao ta lại liên tưởng đến mẹ ta khi ta thấy người con gái kia?" "Tại sao ta vừa nói với ông

ta câu nói đó?" "Tại sao ta không thích nhân vật ấy trong truyện phim?" "Ông ta hao hao giống ai mà ta đã ghét trong quá khứ?"

Nếu ta thực tập như thế thì ta sẽ khám phá được gốc rễ của những cảm thọ, tư tưởng, lời nói và hành động của ta và ta từ từ đưa được những nội kết bị chôn vùi vào vùng ý thức. Trong lúc thiền toạ, nhờ ta đóng cửa các giác quan để đừng tiếp tục nghe, thấy và suy luận cho nên những nội kết bị chôn vùi lại có dịp xuất hiện trong ta dưới hình thức những cảm thọ hoặc những hình bóng hiện ra trong ý thức. Có người nghĩ đó là bị ma phá. 'Ma' ở đây là những tuỳ miên trong tiềm thức đang được phát hiện. Ban đầu có thể đó chỉ là một cảm giác lo âu, sợ hãi hay khó chịu mà ta không thấy được duyên cớ. Nhưng ta hãy thắp sáng chánh niệm và sẵn sàng tiếp nhận cảm giác ấy. Khi cảm thọ ấy bắt đầu lộ diện và tăng thêm cường độ, có thể ta sẽ cảm thấy không được an lạc và thoải mái và do đó ta không muốn tiếp tục tiếp xúc với nó nữa. Ta muốn dời sự chú tâm sang một đối tượng quán chiếu khác. Hoặc ta muốn chấm dứt thiền toạ, lấy cớ rằng ta hơi mỏi mệt, hoặc hơi buồn ngủ, để lúc khác sẽ tiếp tục, v.v... Đó là hiện tượng mà tâm lý học bây giờ gọi là đối kháng (résistance). Âm thầm, ta sợ đưa những niềm đau bị chôn dấu kia vào vùng ý thức, bởi chúng sẽ làm ta khổ đau. Có những người thực tập thiền toạ rất nhiều giờ trong một ngày, nhưng không thực sự dám đối diện và đón mời các niềm đau kia lên ý thức. Họ tự đánh lừa một cách vô thức rằng những vấn đề đó không quan trọng, và vì vậy họ chú tâm sang những chủ đề thiền quán khác: vô thường, vô ngã, tiếng vỗ của một bàn tay, chủ đích của tổ Bồ Đề Đạt Ma từ phương Tây lại... Cố nhiên những chủ đề này là quan trọng, nhưng chúng phải được cứu xét trong ánh sáng của những vấn đề thật (les vrais problèmes) của ta thì chúng mới thật là những chủ đề đích thực của thiền quán.

Hành giả biết rằng phương pháp quán chiếu của đạo Bụt không phải là phương pháp đàn áp cảm thọ mà là phương pháp bảo trợ cảm thọ với tinh thần từ hoà và bất bạo động. Hành giả biết rằng chừng nào chánh niệm của mình còn được duy trì thì mình còn không bị cuốn theo hoặc đắm chìm trong cảm thọ hoặc trong những xung đột nội tâm. Chánh niệm được hành giả nuôi dưỡng bằng hơi thở có ý thức,

sẵn sàng đón nhận những nội kết và những xung đột ấy biểu hiện lên trên mặt phẳng ý thức, đón nhận một cách từ ái như một bà mẹ sẵn sàng ôm con vào lòng với tất cả tình thương. "Chánh niệm có mặt và ta biết ta có đủ sức tiếp xúc với nội kết trong ta." Trong hoàn cảnh ấy, nội kết sẽ phát hiện dưới hình thức những cảm thọ và những hình ảnh trong tâm ý mà ta phải nhận diện và tiếp xúc thật sâu sắc và thật đầy đủ trong chánh niệm ta. Ta không trách móc, không phê phán, không tự chê trách ta vì đã có những cảm thọ ấy hoặc những hình ảnh ấy. Ta chỉ nhận diện, chấp nhận và quán chiếu chúng để thấy được cội nguồn và tự tánh của chúng. Nếu cần đau xót ta cứ đau xót, nếu cần buồn khổ ta cứ buồn khổ, nếu cần giận dữ ta cứ giận dữ, tuy nhiên với chánh niệm có mặt, ta đã không đánh mất ta trong những đau xót, buồn và giận dữ ấy mà còn có thể làm an tịnh được chúng và do quán chiếu cuối cùng ta chuyển hoá được chúng. Trốn chạy chúng thì không có cơ hội tiếp xúc và chuyển hoá chúng.

Phương pháp của kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm rất mầu nhiệm ở chỗ hành giả có thể tiếp xúc trực tiếp với cảm thọ của mình và có thể chuẩn bị để đón mời cảm thọ ấy xuất hiện trong vùng ý thức nếu cảm thọ ấy còn đang là những khối nội kết bị đè nén và chỉ tìm cách phát hiện gián tiếp trên tư tưởng, cảm thọ, ngôn ngữ và hành động của ta mà thôi. Hành giả có thể tự trị liệu cho tâm lý mình mà không cần đến một trị liệu gia tâm lý. Hành giả cũng có thể nhờ thầy nhờ bạn giúp đỡ mình và khai thị cho mình, bởi vì họ là những người cùng tu và thế nào họ cũng có những nhận xét về những lời nói và cách hành xử của mình trong đời sống hàng ngày. Ngày xưa Bụt được ca ngợi là một vị y vương, vua của các thầy thuốc, vì người đã trị tâm bệnh cho hàng ngàn người, trong đó có vua A Xà Thế của nước Ma Kiệt Đà. Người thực tập thiền quán có thể học phương pháp chữa trị từ đạo Bụt để chữa trị cho mình và cho kẻ khác. Trong xã hội mới, nhiều người vì sống thiếu chánh niệm và vì không biết hoá giải nội kết cho nên lâu ngày những nội kết này trở nên sâu nặng, do đó tinh thần trở nên giao động, bất an và hư nhược. Những bất an (anxiety) và hư nhược (depression) ấy được biểu hiện trong cách nói năng và hành xử hàng ngày. Cách nói năng và hành xử ấy càng ngày càng có tính cách

không thích ứng với xã hội, vì vậy những người kia bắt đầu gặp những khó khăn về mặt giao tế, làm ăn và cộng tác với kẻ khác. Những khó khăn này làm cho họ thất bại thêm lên trong xã hội và cũng làm cho nội kết của họ càng lớn và cách hành xử của họ càng ít thích ứng với xã hội. Cuối cùng họ sẽ mất sở làm, mất bạn, ly dị, v.v... và rút lui về trong thế giới của mặc cảm chủ quan của mình.

Nếu biết sống tỉnh thức trong từng giây phút, hành giả sẽ chứng kiến được những gì đang xảy ra trong cảm thọ và tri giác trong giờ phút hiện tại, và sẽ không để cho nội kết trở nên sâu dày trong tâm thức. Nếu biết quán chiếu cảm thọ, hành giả cũng có thể tìm thấy cội nguồn của những nội kết lâu ngày để chuyển hoá chúng.

Bài tập 19: Đối trị mặc cảm tội lỗi và sự sợ hãi

Trong tâm lý học đạo Bụt, tâm hối (kaukritya) là một tâm trạng bất định, nghĩa là có thể có lợi hoặc có hại cho sự tu học. Nếu đó là khả năng nhận diện điều sai lạc mà mình đã làm và quyết tâm sẽ không còn tái phạm trong tương lai thì đó là một tâm niệm thiện. Nếu đó là mặc cảm tội lỗi cứ theo dõi và ám ảnh hành giả mãi thì đó là một trở ngại cho sự tu học.

Ai cũng có lỗi lầm trong quá khứ, nhưng không phải những lỗi lầm ấy không xoá bỏ được. Quá khứ không còn, ta không thể trở về quá khứ để sửa chữa lầm lỗi, nhưng quá khứ đã làm nên hiện tại và đã trở nên hiện tại. Nếu ta dùng chánh niệm để tiếp xúc được với hiện tại thì ta cũng tiếp xúc được với cái quá khứ đã trở thành hiện tại ấy. Nếu ta chuyển hoá được hiện tại thì ta cũng chuyển hoá được quá khứ. Chúng ta biết rằng tổ tiên, cha mẹ và anh em chúng ta đều có liên hệ mật thiết với chúng ta, và những khổ đau và hạnh phúc của ta có liên hệ tới họ, cũng như những hạnh phúc và đau khổ của họ có liên hệ với ta. Nếu ta chuyển hoá được ta thì ta cũng chuyển hoá được họ. Sự giải thoát và an lạc của ta chính là sự giải thoát và an lạc của tổ tiên và cha mẹ ta, vì vậy nắm lấy hiện tại để chuyển hoá là phương thức duy nhất để làm cho những người ta thương được an lạc và giải thoát. Và đó cũng là phương thức duy nhất để hàn gắn lại những đỗ vỡ đã gây

ra trong quá khứ. Phép sám hối của đạo Bụt được dựa trên nguyên tắc lỡ lầm do tâm phát khởi và lỡ lầm cũng do tâm mà được xoá bỏ (tội tùng tâm khởi tùng tâm diệt). Nắm lấy hiện tại để chuyển hoá, ta tạo niềm vui và hạnh phúc cho ta và cho mọi người, sự chuyển hoá này tạo an lạc thực sự cho hiện tại và cho tương lai chứ không phải chỉ là một tâm niệm hối tiếc suông. Nắm lấy hơi thở và chánh niệm để sống cho tỉnh thức và để tạo an lạc cho mình và cho người ngay trong giờ phút hiện tại, hành giả giải thoát được mặc cảm tội lỗi và không còn bị tê liệt trong mặc cảm đó. Người kia vì vô ý đã làm cho một đứa trẻ thiệt mạng: mặc cảm tội lỗi này có thể đi theo ông ta suốt đời. Nhưng nếu người ấy thực tập chánh niệm, tiếp xúc được với giây phút hiện tại, ông ta có thể cứu được rất nhiều em bé đang có thể mất mạng ngay trong giờ phút này. Có nhiều em bé chỉ vì thiếu một viên thuốc mà chết, có nhiều em bé chỉ vì thiếu sự quan tâm của ta mà chết. Hàng ngày có cả hàng chục ngàn em bé chết như thế trên thế giới. Tại sao ta không đi cứu các em đang chết mà lại cứ tự giam mình để chết dần chết mòn trong ngục tù của sự hối hận do ta tạo nên?

Sợ hãi cũng là một nội kết quan trọng trong ta, mà chất liệu cũng là vô minh, sự thiếu hiểu biết về tính chất vô ngã của tự thân. Cảm giác không an ninh và sự sợ hãi những điều có thể xảy ra cho mình và cho những người thân của mình là những cái ai cũng có, nhưng đối với một số người thì cảm giác đó và sự sợ hãi đó đã trở nên quan trọng quá mức, khiến họ không còn có khả năng sống thảnh thơi và an lạc, dù là một cách tương đối. Trong đạo Bụt đại thừa, Bồ Tát Quan Thế Âm được miêu tả là người đã vượt ra khỏi mọi sợ hãi và thường hiến tặng cho chúng sinh món quà quý giá vô cùng gọi là vô uý thí. Vô uý (abhaya) nghĩa là sự không sợ hãi. Sự không sợ hãi này là kết quả của công trình thiền quán về tự tính không sinh, không diệt, không thêm và không bớt của vạn pháp. Tâm Kinh Bát Nhã được trì tụng như một văn bản nói về vô uý. Quán chiếu được tự tính duyên sinh và vô ngã của vạn vật thì thấy được tính cách không sinh và không diệt ấy và vượt thoát được sự sợ hãi.

Vạn vật vô thường, bệnh tật và tai nạn có thể xảy ra cho chúng ta và cho những người thân của chúng ta bất cứ lúc nào. Sống trên đời, ta

phải chấp nhận sự thực ấy. Nếu ta sống có chánh niệm trong từng giây phút, nếu ta sống một cách sâu sắc những ngày tháng của chúng ta và tiếp xử đẹp đẽ với những người chung quanh ta thì chúng ta không cần gì phải sợ hãi, và chúng ta không có gì phải hối hận dù có gì bất trắc xảy ra. Nếu ta biết sinh và diệt là hai mặt của sự sống thì ta thấy được rằng sinh là để diệt và diệt là để sinh, và nếu đất mẹ đã đưa ta ra đời một lần thì đất mẹ sẽ đưa ta ra đời trăm vạn lần khác, do đó ta sẽ không sợ hãi buồn khổ mỗi lần đất mẹ đưa hai cánh tay ra đón mời ta trở lại. Người giác ngộ cõi trên sóng sinh tử mà đi một cách thản nhiên.

Có những người vì tiếp nhận nội kết quá nhiều từ hồi thơ ấu nên cứ bị cảm giác không an ninh luôn luôn theo dõi và ám ảnh. Người lớn đã khủng bố họ, đã làm tội tình họ, đã khai thác họ khi họ còn tấm bé. Đối với những người này, sự tiếp nhận và hành trì giới luật (căn bản là năm giới) là một phương tiện bảo vệ hữu hiệu nhất. Việc hành trì giới luật sẽ tái lập được thế thăng bằng trong nội tâm và ngoài hoàn cảnh. Hành giả biết rằng sự hành trì giới luật là phương tiện hàn gắn hữu hiệu nhất trong vết thương quá khứ và sẽ ảnh hưởng tốt trên xã hội trong hiện tại và trong tương lai. Thực tập chánh niệm để hộ trì sáu căn, để an trú và tiếp xúc với sự sống trong giây phút hiện tại là phương pháp thiết lập an ninh hữu hiệu nhất trong đời sống hàng ngày. Thêm vào đó sự có mặt của những người bạn cùng giữ giới và cùng thực tập chánh niệm là một lưng dựa vững vàng cho họ.

Bài tập 20: Gieo trồng và tưới tẩm những hạt giống của an lạc và giải thoát

Nếu nội kết là những hạt giống của khổ đau thì an lạc và giải thoát là những hạt giống của hạnh phúc. Tâm lý học đạo Bụt nói đến hạt giống (bija) như bản chất của các loại tâm ý, như nội dung của tâm thức.

Trước hết ta nói đến những hạt giống sẵn có ngay khi ta mới ra đời. Ta có thể nói rằng đây là những hạt giống do tổ tiên và cha mẹ trao truyền, hoặc là những hạt giống của các kiếp trước (tổ tiên chúng ta

cũng là tiền thân của chính chúng ta). Có những hạt giống của Bụt, Bồ Tát, Duyên giác, Thanh Văn, Thiên, Nhân, Atula, Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh… nghĩa là đủ tất cả những hạt giống tốt và những hạt giống xấu. Thêm vào đó là những hạt giống đã được gieo trồng từ thuở tấm bé, trong môi trường gia đình, học đường và xã hội. Hạt giống xấu là hạt giống của khổ đau và hạt giống tốt là hạt giống của hạnh phúc.

Theo luật duyên sinh, các chủng tử không có tính cố định. Các chủng tử nương vào nhau mà thành lập, vì vậy trong cái một có cái tất cả và cái tất cả là do những cái một tạo thành. Một hạt giống xấu cũng chứa đựng trong nó mầm mống của những hạt giống tốt. Một hạt giống tốt cũng chứa đựng trong nó mầm mống của những hạt giống xấu. Cũng như có ngày mới có đêm, có trái mới có phải, có dưới mới có trên, có một mới có nhiều, có sinh mới có diệt, có âm mới có dương. Vì lẽ ấy các chủng tử đều có thể được chuyển hoá từ xấu sang tốt và từ lành sang dữ. Điều này cho chúng ta thấy rằng vào những lúc tối tăm và đau khổ nhất trong cuộc đời, ta phải biết rằng những hạt giống của an lạc của hạnh phúc vẫn có mặt trong ta, và vì thế ta không nên bao giờ tuyệt vọng. Nếu ta biết tiếp xúc với những hạt giống an lạc và hạnh phúc tiềm ẩn trong ta, nếu ta biết tưới tẩm và chăm sóc chúng, chúng sẽ nẩy nở và mang lại những hoa trái của an lạc và giải thoát.

Kinh luôn luôn nhắc tới hai mặt tương phản của tâm ý: "Khi có tham dục, biết rằng có tham dục, khi không có tham dục, biết rằng không có tham dục" "Khi có sân hận, biết là có sân hận, khi không có sân hận, biết là không có sân hận" "Khi có giải thoát, biết là tâm có giải thoát, khi không có giải thoát, biết là tâm không có giải thoát." Không có tham dục là một tâm ý tốt, gọi là vô tham. Không có sân hận là một tâm ý tốt, gọi là vô sân. Vô tham, vô sân và giải thoát là những hạt giống tốt trong tâm, cần được tưới tẩm và chăm sóc. Kinh điển hay nói tới tâm như là ruộng đất trên đó các thứ hạt giống được gieo, vì vậy ta có các từ tâm điền và tâm địa.

Quán chiếu không phải chỉ là quán chiếu về các hiện tượng sinh, lão, bệnh, tử, tham, sân, si, mạn, nghi và ác kiến. Chúng ta phải có thì giờ để quán chiếu về những đối tượng lành mạnh, an vui và giải thoát để

có dịp tiếp xúc với những hiện tượng này và làm cho hạt giống tốt sinh sôi nẩy nở trong tâm điền. Bụt, Pháp, Tăng, Từ, Bi, Hỷ, Xả, Chánh niệm, Trạch pháp, Tinh tiến, Khinh an, Hỷ lạc và Hành xả v.v... là những đề tài quán chiếu rất phổ thông trong đạo Bụt.

Ta hãy lấy một ví dụ: Hỷ. Hỷ là niềm vui. Niềm vui này không phải chỉ là niềm vui phát sinh từ niềm vui của kẻ khác mà cũng là niềm vui lành mạnh của chính mình. Đó là một trong bốn vô lượng tâm: Từ, Bi, Hỷ và Xả. Ta có hạt giống của Hỷ nơi ta. Ta biết rằng nếu ta có niềm vui thì đời ta mới có hạnh phúc và ta mới có gì để san sẻ với kẻ khác. Nếu ta không có niềm vui thì ta có gì để san sẻ với họ? Nếu hạt giống của nụ cười và niềm vui bị vùi lấp trong ta dưới nhiều lớp khổ đau, thì làm sao ta có thể mỉm cười và phân phát niềm vui cho kẻ khác? Vì vậy bài thực tập này nhằm tiếp xúc được với những hạt giống tốt trong ta để giúp chúng có cơ hội phát triển.

Đời đầy khổ đau nhưng đời cũng đầy dẫy những mầu nhiệm. Tất cả đều vận hành trên nguyên lý vô thường và vô ngã, nhưng ngoài mùa Đông còn có mùa Xuân, ngoài bóng tối còn có ánh sáng, ngoài tật bệnh còn có sức khoẻ, ngoài nắng hạn và bão lụt còn có gió thuận, mưa hoà. Mắt ta, tai ta, trái tim ta, nụ cười ta, hơi thở ta đều là những hiện tượng mầu nhiệm. Chỉ cần mở mắt là ta thấy được trời xanh, mây trắng, liễu lục, bông hồng, dòng sông xanh, đồng lúa vàng và đôi mắt đen láy của em bé. Chỉ cần lắng tai là ta nghe được tiếng chim hót, tiếng rù rì của hàng thông hay tiếng sóng vỗ rạt rào. Tất cả đều vô thường, tất cả đều giả hợp, nhưng vẫn là mầu nhiệm. Trong ta và quanh ta có rất nhiều pháp (hiện tượng) có tính chất mầu nhiệm như thế, và chúng cũng có tính chất tươi mát và trị liệu. Nếu ta tiếp xúc được với chúng thì ta cũng tiếp nhận được tính chất tươi mát và lành mạnh của chúng. Từ ngữ an lạc thường được dùng để chỉ cho sự bình an và hạnh phúc của nội tâm. Nếu tâm ta có an lạc thì ta sẽ từ từ làm cho thế giới có thêm bình an và hạnh phúc. Bình an (peace) và hạnh phúc (joy) trên thế giới không bao giờ tuyệt đối, tuy vậy chúng luôn luôn có mặt tới một mức độ nào đó. Trời xanh, mây trắng, mưa thuận, gió hoà, sự ổn định chính trị, tự do ngôn luận, pháp luật được bảo vệ, trẻ con được đi học buổi sáng, bông hoa đang nở, sức khoẻ của chúng

ta, v.v... đó là những yếu tố tích cực của bình an và hạnh phúc, có mặt bên cạnh những yếu tố tiêu cực như bất công xã hội, kỳ thị chủng tộc, trẻ em thiếu ăn, kỹ nghệ chế tạo và buôn bán vũ khí, phóng xạ nguyên tử, v.v... ý thức về những gì hư xấu và nguy hiểm đang xảy ra là một điều cần thiết, bởi vì do đó mà ta có thể tìm phương cứu chữa. Nhưng nếu ta suốt ngày chỉ biết tiếp xúc và lo lắng về những gì xấu và nguy hiểm thì con người ta sẽ xanh xao, ốm mòn, và một ngày nào đó ta sẽ không còn niềm vui và nguồn sống để phụng sự. Vì vậy ta phải biết tiếp xúc với những yếu tố an bình và tích cực trong ta và xung quanh ta. Ta phải có khả năng tiếp xúc với những gì mầu nhiệm và an lạc trên thế gian và thừa hưởng những thứ ấy. Nếu ta không có khả năng tiếp xúc và thừa hưởng thì những mầu nhiệm và an lạc kia dù có mặt cũng không có ích lợi gì. Ta phải có khả năng tiếp xúc với bông hoa, em bé, trời xanh mây trắng, dòng suối reo, tiếng chim ca, ly nước trong, nhành liễu ủ rũ. Ta phải dạy cho các em biết thưởng thức những mầu nhiệm và quý báu có mặt trong sự sống. Biết thưởng thức, ta sẽ biết bảo vệ những gì mầu nhiệm và quý báu ấy. Đó chính là công tác căn bản để bảo vệ hoà bình và hạnh phúc cho ta và cho con cháu ta.

Có những người tuy biết trên lý thuyết rằng bông hoa trước mặt là mầu nhiệm nhưng không có cách gì tiếp xúc tiếp được với bông hoa, vì khổ đau trong tâm đã bít lấp đường lối đi về bông hoa. Những người ấy trong quá khứ đã không cho mình cơ hội để tiếp xúc với những hạt giống an lành khoẻ mạnh trong tâm thức và vì vậy đã để cho khổ đau bít lấp. Chúng ta vì vậy phải biết thực tập tiếp xúc với những gì lành mạnh và vui tươi trong đời sống hàng ngày. Giới thứ bảy của dòng tu Tiếp Hiện có nói đến sự cần thiết thực tập hơi thở ý thức để trở về tiếp xúc với những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, trong đó có những yếu tố an lành, tươi mát và có tính cách trị liệu. Có khi ta cần sự nâng đỡ của những người bạn cùng tu để có thể trở về tiếp xúc với những mầu nhiệm đó. "Ăn cơm có canh, tu hành có bạn", đó là câu ngạn ngữ nói về sự cần thiết của một đoàn thể tu học. Đoàn thể này gọi là Sangha mà ta thường dịch là tăng già. Trên đường tu tập ta cần sự

nâng đỡ của đoàn thể ấy, và đó là ý nghĩa của câu "Con về nương tựa Tăng."

Có được một người bạn an lạc, có quân bình, có khả năng hiểu được mình và nâng đỡ mình trong những lúc khó khăn, đó là một điều may mắn lớn. Trong giai đoạn mà ta cảm thấy bất lực, bi quan và chán nản, ta phải tìm về người bạn đó. Bên cạnh người ấy ta có thể thiết lập lại quân bình và ta lại có thể tiếp xúc với bông hoa, nghĩa là những gì mầu nhiệm đẹp đẽ tươi mát có mặt trong ta và chung quanh ta. Ta phải biết lợi dụng sự quân bình ấy mà thực tập để làm lớn mạnh những hạt giống an lành tươi mát đã yếu ớm vì lâu ngày không được ta tưới tẩm và săn sóc.

Những hạt giống của hiểu biết của thương yêu của an lạc và của giải thoát cần được tiếp tục gieo trồng và tưới tẩm bằng cách sống hàng ngày của chúng ta, đó là cách sống theo chánh niệm. Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm cống hiến cho ta những cách sống như thế. Bằng cách thực tập hơi thở, nụ cười, thiền hành, thiền toạ, bằng cách nhìn, cách nghe, cách quán sát trong chánh niệm mà ta làm lớn mạnh những hạt giống ấy của hạnh phúc. Thế giới của Từ, Bi, Hỷ và Xả là thế giới của hạnh phúc thật sự. Có niềm vui (Hỷ) và có khả năng buông thả (Xả), ta mới có thể ban phát hạnh phúc (Từ) cho người khác và làm vơi bớt những nỗi khổ đau của họ (Bi).

Những nguyên tắc làm căn bản cho phép hành trì Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm

01. Pháp là tâm

các pháp, từ vật lý, sinh lý tới tâm lý đều là đối tượng của tâm mà không phải là những hiện tượng có thể tách rời ra khỏi tâm. Bốn lĩnh vực quán niệm là thân, thọ, tâm và pháp đều là đối tượng của tâm, và vì thế tâm chỉ quán chiếu tâm. Trong giáo lý đạo Bụt, danh từ Pháp (Dharma) được hiểu là đối tượng của tâm ý và là nội dung của tâm ý. Pháp là một trong mười hai lĩnh vực hiện hữu gọi là xứ (ayatana): Sáu xứ đầu là sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý), sáu xứ sau là sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp). Pháp là đối tượng của ý, gọi là pháp xứ (dharmayatana). Đối tượng nhận thức và chủ thể nhận thức không thể tồn tại độc lập ngoài nhau. Vạn pháp đều do tâm phát khởi, điều này được khai thác đúng mức trong câu nói "Nhất thiết duy tâm, vạn pháp duy thức" (tất cả đều do tâm, vạn pháp đều do thức mà có), và trong giáo lý Duy Thức (Vijnaptimatra) của đạo Bụt đại thừa. Trong đạo Bụt Nam truyền, ý niệm tâm là nguồn gốc của các pháp cũng rất rõ rệt. Danh từ citta samutthana (tâm sinh) cũng được dùng thường trong văn học A Tỳ Đạt Ma. Câu nói Cittam samutthanan carupanam (tâm khởi sắc) chẳng hạn được tìm thấy trong tác phẩm Patthana, tương đương với Phát Trí Luận. Hiện tượng mà ta quán chiếu có thể là một hơi thở, một ngón chân (sinh lý), một cảm thọ, một tri giác (tâm lý) hay một màu sắc (vật lý). Dù đó là một hiện tượng sinh lý, tâm lý hay vật lý, ta cũng biết hiện tượng ấy liên hệ đến tâm ý ta, và có cùng một bản chất với tâm ý ta. Tâm ý có thể hiểu là tâm ý cá nhân và tâm ý cọng đồng. Duy thức học của đạo Bụt đại thừa diễn bày rất rành rẽ về vấn đề này. Do đó, điều trước tiên mà ta phải tránh là nghĩ rằng đối tượng mà ta đang quán chiếu kia có thể là một hiện tượng biệt lập với tâm ý ta. Phải nhớ rằng nó là do tâm thức ta biểu hiện. Ta quán chiếu nó cũng giống như bàn tay phải của ta đang nắm lấy bàn tay trái của ta, hoặc nói cho gần hơn là như bàn tay đang tự nắm lại thành một nắm tay.

02. Quán chiếu là trở thành một với đối tượng quán chiếu

chủ thể quán chiếu là chánh niệm, chánh niệm cũng là một hiện tượng phát xuất từ tâm ý nhưng có tác dụng soi sáng và chuyển hoá. Hơi thở một khi trở nên đối tượng của chánh niệm rồi thì biến thành hơi thở có ý thức. Chánh niệm soi sáng hơi thở, chuyển hoá chất liệu thất niệm trong hơi thở thành chất liệu ý thức, nâng cao phẩm chất của hơi thở và làm cho hơi thở có tác dụng an lành và trị liệu. Cơ thể ta đặt dưới ánh sáng của chánh niệm cũng sẽ được soi sáng và chuyển hoá. Chánh niệm là tâm quán chiếu. Tâm quán chiếu không đứng bên ngoài đối tượng quán chiếu. Nó đi vào trong đối tượng quán chiếu và đồng nhất hoá với đối tượng quán chiếu. Mà bởi vì tâm quán chiếu là chánh niệm mà không phải là thất niệm cho nên tâm quán chiếu không tự đánh mất mình trong đối tượng bằng cách soi sáng nó. Cũng như ánh sáng mặt trời đi vào trong cây cỏ và chuyển hoá cây cỏ.

Muốn thấy và hiểu, ta phải đi vào và đồng nhất với đối tượng. Đứng ngoài để quán sát thì không thể thật sự thấy và hiểu. Công trình quán chiếu là công trình thể nhập và chuyển hoá, vì vậy kinh văn luôn luôn lập lại: quán thân trong thân, quán thọ trong thọ, quán tâm trong tâm, quán pháp trong pháp. Chi tiết này rất rõ ràng ta không thể nào lầm lạc được. Tâm quán chiếu không phải là một quan sát viên (observateur), tâm quán chiếu là một kẻ tham dự (participant). Tham dự mới có thể chuyển hoá. Trong hành động mà ta gọi là nhận diện đơn thuần (bare attention), chánh niệm đã bắt đầu có ảnh hưởng tới đối tượng nhận diện rồi. Khi ta nhận diện hơi thở vào là hơi thở vào, ta làm cho hơi thở vào có mặt một cách rõ rệt và đích thực, đó là chánh niệm đã tác động vào hơi thở. Nếu ta tiếp tục quán chiếu, chánh niệm sẽ tiếp tục đồng nhất hoá với hơi thở và trở thành không hai với hơi thở. Ta với hơi thở là một, hơi thở an tịnh thì ta an tịnh. Ta đem hơi thở làm an tịnh cảm thọ. Đó là phương pháp của kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm và của kinh Quán Niệm Hơi Thở. Chữ ta đang được dùng ở đây là tâm quán chiếu, là chánh niệm chứ không phải là cái tâm thất niệm buông thả hàng ngày. Mà đem chánh niệm đi vào đối tượng quán chiếu, ta không sợ bị đồng hoá bởi đối tượng, nhận chìm bởi đối tượng, bởi vì chánh niệm có tác dụng soi sáng và chuyển

hoá đối tượng nó quán chiếu. Tâm quán chiếu tham dự vào đối tượng quán chiếu và chuyển hoá đối tượng quán chiếu, dù ta muốn hay không. Trong lĩnh vực khoa vật lý, các nhà khoa học cũng đã thấy được điều này. Ánh sáng chiếu vào đối tượng nghiên cứu cũng đã chuyển đổi được đối tượng ấy rồi đừng nói đến tâm quán chiếu.

Nếu tâm ta bị tham đắm hoặc nhận chìm bởi cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, cái xúc chạm, cái tri giác và cái cảm thọ, thì tâm đó không phải là tâm quán chiếu, không phải là chánh niệm. Chánh niệm làm phát sinh hơi thở có ý thức, hơi thở có ý thức nuôi dưỡng chánh niệm, đó là chủ lực của thiền quán. Chánh niệm có mặt tức là Bụt có mặt, ta không có gì phải e ngại hay sợ hãi nữa cả. Với sự có mặt của tâm quán chiếu, đối tượng quán chiếu càng lúc càng hiển lộ cội nguồn và tự tính của nó và từ từ được chuyển hoá. Chuyển hoá ở đây có nghĩa là không còn có tác dụng ràng buộc nữa. Đối tượng hiển lộ toàn vẹn thì tâm quán chiếu cũng đạt tới mức sáng rõ tâm. Khi pháp trở nên chân như thì tâm trở nên thánh trí. Đối tượng và chủ thể nhận thức không lìa nhau.

03. Chân tâm cùng một thể với vọng tâm

chân tâm và vọng tâm là hai mặt của tâm, và do đó cả hai đều phát khởi từ tâm. Vọng tâm là tâm thất niệm, buông thả, có chất liệu vô minh, còn chân tâm là tâm chánh niệm, tinh cần và có chất liệu tuệ giác. Thiền quán là sự thắp sáng chân tâm để sự sống được hiển lộ trong ánh sáng chánh niệm, để cho bóng tối trở nên ánh sáng, để cho tà kiến trở nên chánh kiến, để cho huyễn cảnh trở thành thực tại, để cho vọng tâm trở thành chân tâm. Một khi chánh niệm được phát khởi, chánh niệm thể nhập vào đối tượng quán chiếu để soi sáng và để từ từ làm hiển lộ tự tánh của đối tượng quán chiếu. Chân tâm lấy chất liệu nơi vọng tâm, thực tại chân như và huyễn cảnh có cùng một bản chất, và vì thế vấn đề là vấn đề chuyển hoá chứ không phải là vấn đề xa lìa và tìm cầu. Cũng như mặt biển sóng gió và mặt biển im lặng đều phát hiện từ biển, mặt biển im lặng cũng cùng một chất liệu với mặt biển sóng gió, chân tâm không phải là một cái gì hiện hữu ngoài

vọng tâm. Nguyên tắc vô nguyện (apranihita) trong giáo lý ba cánh cửa giải thoát (tam giải thoát môn, vimokkha-mukha) là nền tảng cho nhận thức này. Vô nguyện nghĩa là không có sự tìm cầu một đối tượng bên ngoài. Vô nguyện cũng có khi được dịch là vô tác. Đạo Bụt đại thừa cũng đã phát triển quan niệm này tới mức cao tột trong giáo lý vô đắc.

Nếu bông hồng đang đi trên con đường từ hoa thành rác thì cọng rác cũng đang đi trên con đường từ rác thành hoa, người quan sát tinh tế sẽ thấy được tính cách bất nhị của hoa và rác, sẽ thấy được trong hoa có rác, trong rác có hoa, sẽ biết rằng hoa cần rác mà có, rác cũng cần hoa mà thành, do đó sẽ biết chấp nhận rác để chuyển hoá thành hoa và sẽ không sợ hãi khi thấy bông hoa tàn tạ thành rác. Đây là nguyên tắc bất nhị của thiền tập. Nếu chân tâm (hoa) được thể hiện trên chất liệu vọng tâm (rác) thì thực tại chân như cũng được thực hiện trên chất liệu huyễn cảnh sinh diệt. Giải thoát không phải là chạy trốn hoặc ruồng bỏ sắc, thọ, tưởng, hành, thức, giải thoát là thấy được tự tánh của sắc, thọ, tưởng, hành, thức, và để chuyển hoá vọng tưởng của ta về sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Thân thể của ta tuy chứa đầy những yếu tố gọi là bất tịnh, thế gian tuy có tính chất huyễn mộng, nhưng giải thoát không có nghĩa là chạy trốn thân thể và chạy trốn thế gian. Thế giới của giải thoát của giác ngộ cũng làm bằng chất liệu của thân thể ấy và thế gian ấy, và một khi chánh trí được thực hiện toàn vẹn thì ta vượt được sự phân biệt tịnh và bất tịnh, huyễn mộng và chân cảnh. Nếu người làm vườn thấy được phân rác là bản chất của hoa hồng thì người tu đạo cũng có thể thấy được sinh tử là bản chất của niết bàn và vì vậy không còn có ý định trốn chạy hay tìm cầu nữa. "Phiền não tức bồ đề", "Niết bàn và sinh tử là những hoa đốm giữa hư không", đó là những câu nói diễn tả cái thấy bất nhị ấy mà chất liệu nằm ngay trong giáo lý upekkha (xả), một trong bốn vô lượng tâm (tứ vô lượng tâm, catvary apramanani hay catvaro brahma – viharah)) là từ, bi, hỷ và xả.

Bụt đã dạy rất rõ: không nên bám víu lấy hữu (bhava) và cũng không nên bám víu lấy vô (abhava). Hữu tức là thế giới của tham đắm, vô là thế giới của hư vô hoại diệt. Giải thoát là vượt ra khỏi cả hữu và vô.

04. Con đường Từ hoà

Nhận thức bất nhị cố nhiên đưa đến những phương thức hành trì từ hoà và bất bạo động. Nếu người trồng hoa biết đối xử với phân rác một cách từ hoà và không kỳ thị thì người tu đạo cũng biết đối xử với thân ngũ uẩn của mình một cách từ hoà và không kỳ thị. Năm uẩn (thân thể, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức) của mình là cơ sở của khổ đau và mê vọng nhưng cũng là cơ sở của an lạc và giải thoát. Ta không nên tham đắm cũng không nên ghét bỏ năm uẩn. Như Bụt nói trong kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm: không có thái độ tham đắm, cũng không có thái độ ghét bỏ đối với thế gian (vineyya loke abhijjha-domanassam).

Trước khi thành đạo Bụt đã trải qua một thời gian thực tập khổ hạnh và đã sử dụng những biện pháp đàn áp thân thể và cảm thọ của người. Những biện pháp này thật có tính cách bạo động và chỉ đem lại những hậu quả tiêu cực. Sau đó Bụt đã chuyển đổi hẳn phương pháp và áp dụng những biện pháp rất từ hoà và bất bạo động đối với cơ thể và cảm thọ của người.

Phương pháp Bụt chỉ dạy trong kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm biểu lộ tinh thần này một cách rất rõ rệt. Chánh niệm nhận diện những gì xảy ra trong thân tâm, soi sáng và quán chiếu những đối tượng ấy. Trong quá trình ấy không có sự tham đắm, chạy trốn hoặc đàn áp đối tượng. Đây chính là chân nghĩa của danh từ nhận diện đơn thuần. Tham đắm đã không mà ghét bỏ cũng không. Vì biết rằng sắc này và thọ này là ta nên ta không đàn áp ta, trái lại ta chấp nhận chúng. Chấp nhận chúng, tự khắc ta đạt ngay tới một trình độ nào đó của hiểu biết và của an lạc. An lạc phát sinh từ sự chấm dứt của ý niệm tranh chấp giữa chánh và tà, giữa tâm quán chiếu và thân thể mà ta thấy là bất tịnh, giữa tâm quán chiếu và cảm thọ mà ta thấy là khổ đau. Từ sự chấp nhận đó, ta sẽ đối xử với thân thể và cảm thọ ta một cách từ hoà và bất bạo động. Bụt dạy ta phát khởi chánh niệm trên những hiện tượng sinh lý và tâm lý để quán chiếu, người không dạy ta đàn áp những hiện tượng ấy.

Không ghét bỏ thân thể ta, không hành hạ nó, trở về với nó, ý thức sự có mặt của nó, làm quen lại với nó, chấp nhận nó, thực hiện sự hoà ái với nó, làm cho sự điều hành của nó trở nên an tịnh, đó là lời Bụt dạy. "Tôi đang thở vào và có ý thức về toàn thân thể tôi. Tôi đang thở ra và làm cho sự vận hành của thân thể tôi trở nên an tịnh…" Trong thiền quán, hành giả không tự biến mình thành một bãi chiến trường, một nơi xung đột giữa cái thiện và cái ác. Thấy được tính cách bất nhị của hoa và rác, của phiền não với bồ đề, hành giả không sợ hãi, không ghét bỏ, không trốn chạy. Hành giả chấp nhận phiền não của mình, chăm sóc nó như một người mẹ chăm sóc con và chuyển hoá nó.

Nhận diện phiền não, làm một với phiền não, như thế có phải là đắm chìm trong phiền não không? Điều này tuỳ thuộc ở phẩm chất của tâm ta. Nếu tâm ta là tâm thất niệm thì khi đồng nhất với phiền não ta trở thành phiền não. Nếu tâm ta là chánh niệm thì khi đồng nhất với phiền não ta chuyển hoá được phiền não. Do đó, điều thiết yếu là ta phải đi vào phiền não bằng chánh niệm. Chánh niệm là cây đèn phát ra ánh sáng. Chừng nào cây đèn còn là cây đèn, chừng nào cây đèn còn phát ra ánh sáng thì bóng tối không phủ lấp được ta. Trái lại nơi nào có ánh đèn thì nơi ấy bóng tối được chuyển hoá. Ta phải nuôi dưỡng chánh niệm bằng hơi thở. Ta lại có thể nuôi dưỡng chánh niệm bằng tiếng chuông, bằng thi kệ và bằng nhiều phương tiện khác nữa.

Đối với thân thể ta, ta phải có thái độ từ ái và bất bạo động. Không nên coi thân thể như một dụng cụ. Đừng hành hạ nó. Khi thân thể ta mệt mỏi hoặc đau nhức, đó là thân thể ta muốn nói với ta rằng nó không an lạc và thoải mái. Thân thể cũng có ngôn ngữ của nó. Là người tu tập chánh niệm, ta phải biết là thân thể ta đang muốn nói với ta điều gì. Khi ta thấy bắp chân tê và đau quá trong lúc thiền toạ, ta nên mỉm cười, từ từ và nhẹ nhàng đổi lại thế ngồi trong chánh niệm. Làm như thế không có hại gì cả, cũng không mất thì giờ thực tập. Chừng nào chánh niệm còn được duy trì, chừng ấy công việc thiền toạ vẫn còn tiếp tục. Ta đừng nên gồng mình quá. Gồng như thế không những ta mất an lạc mà mất cả chánh niệm và chánh định. Ta ngồi thiền để có an lạc và giải thoát chứ không phải để trở thành một anh hùng có khả năng chịu đựng.

Đối với cảm thọ ta, ta cũng phải có thái độ bất bạo động. Bởi ta biết cảm thọ ta chính là một phần của ta. Đừng hất hủi và đè nén chúng. Phải ôm lấy chúng một cách từ ái trong vòng tay chánh niệm, như một bà mẹ ôm đứa hài nhi đang kêu khóc của mình. Bà mẹ phải ôm nó bằng tất cả tình thương thì đứa hài nhi mới cảm thấy được an ủi và mới nín khóc được. Chánh niệm nuôi dưỡng bằng hơi thở ôm ấp lấy cảm thọ, làm một với cảm thọ, làm êm dịu cảm thọ và chuyển hoá cảm thọ.

Hồi còn chưa thành đạo, Bụt đã từng áp dụng phương pháp dùng tâm để đàn áp tâm và người đã thất bại. Do đó người đã chọn con đường từ hoà và bất bạo động. Người kể lại trong kinh Mahasaccaka (M.36):

"Tôi nghĩ tại sao tôi không ngậm cứng hai hàm răng lại, lưỡi đè sát nóc họng, lấy tâm mà quật ngã tâm, lấy tâm mà đàn áp tâm? Rồi như một người lực lưỡng có thể nắm lấy đầu hoặc vai của một người yếu hơn mà chế ngự người ấy, ép buộc người ấy phải tùng phục, đàn áp người ấy, tôi đã ngậm cứng hai hàm răng lại, lưỡi đè sát nóc họng, và cố sức lấy tâm mà quật ngã tâm và đánh bại tâm. Mồ hôi tôi chảy ra nhễ nhại khi tôi làm như thế. Dù năng lực tuôn ra đầy dẫy trong tôi, dù chánh niệm vẫn được duy trì không dứt đoạn, thân tâm tôi vẫn bất an và tôi kiệt sức vì những cố gắng mệt nhọc. Những cảm thọ khổ đau như thế phát sinh thêm nơi tôi và vẫn không có tác dụng điều phục được tâm tôi…"

Hiện tượng tam sao thất bản đã xảy ra ngay trong thời gian kinh văn còn được truyền lại bằng miệng. Trong kinh Vitakkasanthana sutta M.20 (tương đương với kinh Tăng Thượng Tâm trong bộ Trung A Hàm) đoạn văn trên đã được sử dụng lại để nói ngược ý của Bụt. Ta đọc như sau:

"Ví như một người lực lưỡng nắm lấy đầu hoặc hai vai của một người yếu hơn, chế ngự người ấy, ép buộc người này phải tùng phục, đàn áp người ấy, này các vị khất sĩ, nếu vị khất sĩ trong khi quán chiếu để định chí các tư tưởng bất thiện liên hệ đến ái dục và sân hận mà các tư

tưởng ấy vẫn tiếp tục phát khởi thì vị khất sĩ ấy phải nghiến răng, lưỡi đè sát nóc họng, cố sức lấy tâm quật ngã tâm và đánh bại tâm..."

Nguy hiểm thay, đoạn văn ấy lại xuất hiện trong tụng bản II của kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm:

"Vị khất sĩ quán thân như thân, ngậm khít hai hàm răng lại, lưỡi áp vào nóc họng, lấy tâm mà chế ngự tâm, đối trị tâm, tiêu diệt và đoạn dứt tâm. Như hai người lực sĩ nắm lấy một người sức yếu, chế ngự hoàn toàn người này một cách tự do, vị ấy ngậm khít hai hàm răng lại, để lưỡi trên nóc họng, lấy tâm mà chế ngự tâm, đối trị tâm..." Đoạn văn ấy không có trong tụng bản I và tụng bản III, và có tinh thần trái chống với tinh thần và phương pháp của sự hành trì chánh niệm. Đoạn văn này cũng có mặt trong kinh Niệm Thân (Trung A Hàm 8) mà nội dung rất giống với tụng bản II. Kinh Niệm Thân tương đương với kinh Kayagatasati (M.119) trong văn hệ Pali. Tuy nhiên trong tụng bản M.119 không thấy có đoạn văn nói trên.

05. Quán chiếu không phải là nhồi sọ

Phương pháp của kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm là phương pháp quán chiếu với tinh thần "không tham đắm cũng không chán ghét", như lời kinh đã nói. Chánh niệm không vồ vập, không xua đuổi, không trách móc, không đàn áp. Tự tánh của các pháp vì vậy có thể hiển lộ dưới ánh sáng quán chiếu. Những thuộc tính vô thường, vô ngã, bất tịnh, có tác dụng gây đau khổ v.v... của các pháp có thể được trông thấy khi ta quán chiếu vạn pháp, nhưng đó không phải là do thân bất tịnh, thọ thị khổ, tâm vô thường, pháp vô ngã mà ta thấy được tự tính của vạn pháp. Cứ quán chiếu đi thì tự tính của các pháp sẽ tự nhiên hiển lộ.

Khi ta nói: "Thân bất tịnh" tức là ta nói ra một giáo điều. Câu nói đó có tính cách nhồi sọ. Quán chiếu các hiện tượng sinh lý và thấy được tính cách bất tịnh của chúng, đó không phải là giáo điều, không phải là nhồi sọ. Có thể trong lúc quán chiếu, ta thấy các hiện tượng ấy có khi tịnh, có khi bất tịnh, và nếu quán chiếu sâu sắc hơn nữa, ta sẽ thấy

các hiện tượng ấy không tịnh cũng không bất tịnh, nghĩa là vượt ra ngoài ý niệm dơ và sạch. Đó là trường hợp Tâm Kinh Bát Nhã. Đó cũng là phản ứng lại thái độ giáo điều và phương pháp nhồi sọ, bắt buộc ta phải cho thân là bất tịnh. Khi ta nói "Thọ thị khổ" (tất cả mọi cảm thọ đều là khổ thọ), ta cũng đang lặp lại một giáo điều, và câu nói ấy, tuy có chứa đựng sự thực bên trong, vẫn là có tính cách nhồi sọ. Trong khi quán chiếu, ta có thể nhận thức rằng có những cảm thọ khổ đau, nhưng cũng có những cảm thọ an lạc và những cảm thọ trung tính. Và nếu quán chiếu sâu sắc hơn, ta có thể thấy những cảm thọ trung tính có thể là những cảm thọ an lạc, và có thể ta thấy được rằng khổ và lạc là những gì tương đối với nhau, khổ do lạc mà có và lạc do khổ mà có. Khi ta nói "Tâm vô thường" ta cũng đang có thái độ giáo điều. Nếu tâm vô thường thì thân không vô thường sao, và thọ không vô thường sao? Điều này cũng có thể áp dùng cho câu "Pháp vô ngã."

Vì vậy đặc điểm của phương pháp kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm là quán sát vạn pháp mà không có một định kiến nào. Cứ quán sát đi, đừng phê phán hoặc đừng có một thái độ nào cả đối với pháp mà ta đang quán chiếu, có như thế thì tự tánh của pháp ấy mới hiển lộ được dưới ánh sáng quán chiếu. Và có như thế ta mới đạt tới những cái thấy, mầu nhiệm như bất sinh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm, tương nhập và tương tức.

Đối chiếu sơ lược các tụng bản

Trong hệ Pali, kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm được truyền lại trong hai tụng bản, một tụng bản trong Trung Bộ tức là M.10 và một tụng bản trong Trường Bộ tức D.22. Hai tụng bản này giống y hệt như nhau, vì thế ta hãy gọi cả hai là tụng bản I. Trong văn hệ Hán, kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm được truyền lại trong hai tụng bản, tụng bản đầu là Niệm Xứ kinh nằm trong bộ Trung A Hàm, tức là kinh số 26 của Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh, tụng bản thứ hai là Nhất Nhập Đạo Phẩm, nằm trong bộ Tăng Nhất A Hàm, tức là kinh thứ 125 của Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh. Hai tụng bản này khác nhau rất nhiều, tụng bản gọi là Niệm Xứ Kinh là do Nhất Thiết Hữu Bộ truyền lại, ta gọi là tụng bản II, và tụng bản gọi là Nhất Nhập Đạo Phẩm do Đại Chúng Bộ truyền lại, ta gọi là tụng bản III.

Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh ghi tên dịch giả Niệm Xứ kinh (Trung A Hàm) là Cù Đàm Tăng Già Đề Bà tức là Gotama Sanghadeva. Thầy Sanghadeva là người nước A Phú Hãn (Afghanistan), sang Trung Quốc từ đời Đông Tấn (317-420AD), trước thì ở kinh đô Tràng An từ năm 383, sau đó về Kiến Khương là kinh đô nước Đông Tấn và bắt đầu công việc dịch thuật từ năm 391 cho đến năm 398. Có lẽ thầy đã học chữ Hán trong thời gian còn ở Tràng An.

Tuy Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh cũng ghi Gotama Sanghadeva là dịch giả kinh Tăng Nhất A Hàm (trong đó có tụng bản III, kinh Nhất Nhập Đạo), ta có nhiều lý do để tin rằng kinh này là do thầy Dharmanandi (Đạt Ma Nan Đề) dịch thuật.

Thầy Dharmanandi là người xứ Khotan, sang Trung Hoa cũng vào đời Đông Tấn, và đã cư trú tại Trường An để làm công việc dịch thuật từ năm 384 đến năm 391. Sách Khai Nguyên Thích Giáo dục nói rằng kinh Tăng Nhất A Hàm là do Sanghadeva dịch. Thầy Đạo An trong bài tựa kinh này nói chính thầy Dharmanandi đọc nguyên bản tiếng Phạn cho Trúc Phật Niệm dịch ra tiếng Hán và để cho Đàm Cao viết xuống thành chữ, sau đó đem kinh bản về tham khảo tại dịch trường

của thầy Sanghadeva tại Kiến Khương, kinh đô nước Đông Tấn. Sách Lịch Đại Tam Bảo Ký (quyển 7) lại nói là có hai bản dịch Tăng Nhất A Hàm, một của thầy Dharmanandi, một của thầy Sanghadeva. Chính thầy Sanghadeva dịch lại kinh này lần thứ hai. Các sách Đại Đường Nội Điển Lục, Đại Đường San Định Chúng Kinh Mục Lục cũng cho là có hai bản dịch.

Trong khi đó các sách Xuất Tam Tạng Ký Tập, Chúng Kinh Mục Lục của Pháp Kinh (đời Tuỳ), Chúng Kinh Mục Lục của Nhân Thọ (cũng đời Tuỳ) và Chúng Kinh Mục Lục của Tĩnh Thái (đời Đường) đều nói rõ ràng là kinh Tăng Nhất A Hàm là do thầy Dharmanadi dịch. Xét những điều ấy và xét về văn thể, ta có thể kết luận là trước sau chỉ có một dịch bản Tăng Nhất A Hàm, và đó là dịch bản của thầy Dharmanandi, trong đó có kinh Nhất Nhập Đạo, tụng bản III của chúng ta.

01. Về phần thứ nhất của kinh

Phần này nói về trường hợp trong đó kinh được nói ra, tầm quan trọng của kinh, và đề mục bốn phép lĩnh vực chánh niệm.

Trong phần này, cả ba tụng bản đều sử dụng từ ngữ một con đường hay con đường duy nhất (ekayana). Riêng tụng bản thứ ba, danh từ này được dùng làm đề kinh (Nhất nhập đạo). Nhất nhập đạo có thể được dịch là con đường một lối vào duy nhất. Tụng bản I và tụng bản II đều dùng danh từ Niệm Xứ (Satipatthana). Chữ trong tụng bản I "Ekayano ayam bhikkhave maggo" có thể dịch là "Một con đường này, này các vị khất sĩ, là con đường..." hoặc "Chỉ có một con đường này, này các vị khất sĩ, là con đường…" hoặc "Có một con đường này, này các vị khất sĩ…" Tụng bản II dùng chữ như sau: "Chư tỳ khưu, hữu nhất đạo..." dịch: "Này các vị khất sĩ, có một con đường..." Tụng bản III: "Hữu nhất nhập đạo… Vân hà danh vi nhất nhập? Sở vị chuyên nhất tâm, thi vị chi nhất nhập." Dịch: "Có con đường một lối vào… Sao gọi là con đường một lối vào? Đó là vì chuyên một lòng cho nên gọi là một lối vào."

Phần này của tụng bản I ngắn và gọn. Tụng bản II nhấn mạnh thêm việc các đức Như Lai trong ba thời đều đã nhờ tu tập Niệm Xứ và vượt được năm sự ngăn che và còn nói đó là những sự ngăn che nào, và lại nói đến hành tướng của Bát Chánh Đạo, nói Bát Chánh Đạo cũng cùng là một con đường với phép hành trì Niệm Xứ. Danh từ Niệm Xứ (Satipatthana) ở đây được dịch là tư duy tứ ý chí, tạm dịch là bốn phép tu ngưng tụ tâm ý. Tư duy tức là thiền tập, tứ là bốn, ý là tâm và chí là ngưng tụ. Nếu dịch giả là Sanghadeva thì danh từ niệm xứ đã được dùng thay cho tư duy tứ ý chí.

02. Về phần thứ hai của kinh

Phần này nói về các phương pháp quán niệm thân thể nơi thân thể.

Tụng bản I dạy về sáu phép quán thân: 1 – quán hơi thở, 2 – quán tư thế của thân thể, 3 – quán động tác của cơ thể, 4 – quán các phần của cơ thể, 5 – quán yếu tố tứ đại trong cơ thể, và 6 – quán tử thi. Tụng bản II cũng dạy về sáu phép quán đó, nhưng đưa phép quán hơi thở xuống phần thứ ba sau tư thế và động tác. Riêng về phép quán tử thi thì chỉ có năm giai đoạn quán sát thay vì chín giai đoạn như trong tụng bản I. Tụng bản III chỉ dạy có ba phép quán thân, bỏ ra các phép quán hơi thở, quán tư thế thân thể và quán động tác cơ thể. Về phép quán tử thi, tụng bản III dạy tám giai đoạn.

Nét đặc biệt của tụng bản II là sau phần dạy về phép quán các động tác cơ thể có phần đối trị tư tưởng bất thiện. Phần này gồm hai đoạn: đoạn thứ nhất nói về phép sử dụng một tâm niệm thiện để đối trị một tâm niệm bất thiện, đoạn thứ hai nói về phép lấy tâm mà chế ngự tâm như hai người lực sĩ mạnh đè bẹp một người sức yếu. Hai ý này đều lấy ở kinh Đinh Chí Vitakkasanthana (M.20, tương đương với kinh Tăng Thượng Tâm trong bộ Trung A Hàm). Ta có thể nói chắc rằng hai đoạn này đã được ghép thêm vào kinh và ghép vào một chỗ không thích hợp, bởi vì kinh văn chỗ này đang nói tới phép quán thân trong thân chứ chưa đi sang lĩnh vực quán tâm trong tâm.

Một điểm đặc biệt nữa của tụng bản II là sau phép dạy quán hơi thở, kinh đưa ra những phép quán ly dục hỷ lạc và định sinh hỷ lạc tương đương với trạng thái sơ thiền, và phép quán không hỷ lạc gần như trạng thái nhị thiền, và các phép thanh tịnh, quang minh và quán tưởng. Ta thấy ý niệm về tứ thiền đã bắt đầu được đưa trở vào kinh tạng, tuy còn dè dặt nhưng sẽ rõ ràng ở tụng bản III. Phép quán quang minh có thể được xem như báo hiệu những bước đầu của giáo lý Tịnh Độ, phép sử dụng quán tưởng cũng có thể là những bước đầu của sự sử dụng kasina. Về phép quán các yếu tố trong cơ thể, tụng bản II nói đến sáu yếu tố (lục đại) thay vì bốn yếu tố như ở tụng bản I

và tụng bản III. Sáu yếu tố ấy là đất, nước, gió, lửa, hư không và tâm thức.

Tụng bản III lại đưa ra thêm một phép quán thân nữa, đó là quán những chất bất tịnh chảy ra từ các kẽ hở của thân thể. Đây không phải là một phần của cửu tưởng quán. "Để đạt tới an lạc" (nhi tự ngộ lạc) là câu nói được lặp đi lặp lại nhiều lần trong tụng bản III, trong khi câu nói được lặp lại nhiều nhất trong các tụng bản I và II là câu sau đây:

Tụng bản I	**Tụng bản II**
Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình huỷ diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình huỷ diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm thân thể nơi thân thể là như thế đó.	Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có đạt, đó gọi là quán thân như thân.

Câu kinh này cũng được lặp lại trong các phần dạy về quán niệm cảm thọ, tâm và pháp. Vì vậy khi ta đọc "Quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ, hoặc quán niệm bên trong, hoặc bên ngoài cảm thọ đó…", ta nên nhớ đây là câu kinh áp dụng chung cho cả bốn lĩnh vực quán niệm để

đừng đặt những câu hỏi như "Thế nào là bên trong cảm thọ, thế nào là bên ngoài cảm thọ" v.v.. Ta cũng nên để ý đến cách dịch "quán thân như thân" khác với cách nói "quán thân trong thân" (kaye kayanupassana) trong tụng bản I.

Một chi tiết cần được để ý vào cuối phần thứ hai này của tụng bản II, danh từ nữ khất sĩ (tỳ khưu ni) được bắt đầu dùng và sẽ được tiếp tục dùng trong những phần sau của tụng bản. Các tụng bản I và III chỉ dùng danh từ khất sĩ (tỳ khưu) mà thôi. Nữ giới sẽ không có cảm tưởng bị bỏ quên khi sử dụng tụng bản.

03. Về phần thứ ba của kinh

Phần này nói về các phương pháp quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ. Cảm thọ (vedana) được dịch là giác trong tụng bản II và được dịch là thống trong tụng bản III. Tụng bản II dùng các danh từ lạc giác (cảm thọ dễ chịu), khổ giác (cảm thọ khó chịu) và bất lạc bất khổ giác (cảm thọ trung tính). Tụng bản III dùng các danh từ lạc thống (cảm giác dễ chịu), khổ thống (cảm giác khó chịu) và bất khổ bất lạc thống (cảm giác trung tính). Tại sao chữ thống lại được dùng để dịch chữ vedana? Thống vốn có nghĩa là đau đớn. Có thể dịch giả đã bị ảnh hưởng nặng nề ý niệm thọ thị khổ (tất cả mọi cảm thọ đều đau khổ). Trong phần thứ ba này, tụng bản III nhấn mạnh đến sự kiện khi có khổ thọ thì không có lạc thọ, khi có lạc thọ thì không có khổ thọ, và cũng nhấn mạnh đến sự cần thiết của sự quán chiếu về sự sinh khởi và hoại diệt của cảm thọ, biết được nguồn gốc của chúng để đừng bị vướng bận vào chúng, và để đừng sợ hãi. Đây là một điểm tích cực của tụng bản III. Ta cũng thấy trong bản III có câu: "Vì không sợ hãi, nên đạt được niết bàn. Sinh tử đã hết, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sẽ không còn bị sinh ra nữa." Câu này không có trong các tụng bản I và II, được nhắc tới ba lần trong tụng bản III, và không ăn nhập gì nhiều với văn mạch của kinh. Đây là một câu kinh rất thường được thấy trong nhiều kinh, và tụng giả đã móc nối vào tụng bản III, tụng ít nhiều có tính cách máy móc như một con sáo.

04. Về phần thứ tư của kinh

Phần này nói về phương pháp quán tâm nơi tâm. Trong tụng bản II, ta không thấy nói tới sự quán niệm quá trình sinh khởi và hoại diệt của các hiện tượng tâm thức như ở tụng bản I và III. Trong tụng bản III, ta lại thấy nói tới sự quán sát "những pháp có thể biết, có thể thấy, có thể quán sát" và luôn những pháp "không thể quán sát" nữa (khả tri, khả kiến, khả tư duy, khả bất tư duy). Ta nên nhớ danh từ tư duy ở đây còn có nghĩa là thiền quán. Quán sát những gì không thể quán sát, đây là một ý lạ, tương đối với ý "ngã pháp hành vô hành hạnh, tu vô tu tu" (pháp của ta hành cái hành vô hành, tu cái tu vô tu) của kinh Tứ Thập Nhị Chương, có khí vị tư tưởng đại thừa. Tụng bản III còn thêm: Không nương tựa vào đâu hết, không phát khởi tư tưởng thế tục, và vì không khởi tướng như thế nên không còn sợ hãi, vì không còn sợ hãi nên không còn dư báo và đạt tới niết bàn (vô sở ý, bất khởi thế gian tưởng, dĩ bất khởi tưởng tiệm vô bố úy, dĩ vô bố úy tiện vô dư, dĩ vô dư tiện niết bàn). Đoạn kinh này cũng có khí vị gần tương đương với Tâm Kinh Bát Nhã: Tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh niết bàn (vì tâm không còn chướng ngại nên không còn sợ hãi, xa lìa mọi mộng tưởng điên đảo và đạt niết bàn tuyệt đối). Trong phần thứ ba của tụng bản III, ta cũng đã thấy một câu kinh tương tự.

05. Về phần thứ năm của kinh

Phần này nói về những phương pháp quán pháp nơi pháp. Tụng bản I dạy phép quán niệm về năm chướng ngại, năm uẩn, mười hai xứ, bảy giác chi và tứ đế (Trong Trường Bộ, tụng bản I phát triển về sự đàm luận về tứ đế và bát chánh đạo cho nên được gọi là Đại Niệm Xứ kinh, Mahasatipatthanasutta). Tụng bản II chỉ dạy về mười hai xứ, năm chướng ngại và bảy giác chi. Tụng bản III chỉ dạy về bảy giác chi thôi (về năm chướng ngại, tụng bản III đã nói trong phần thứ nhất rồi). Về bảy giác chi, có thể vì sự sơ sót trong công trình biên chép nên ta chỉ thấy có sáu: trạch pháp, tinh tiến, niệm, ỷ (hỷ), định và hộ (xả). Tụng bản III lại dạy cả về tứ thiền. Các danh từ vitarka và vicara đã

được dịch là có giác, có quán, thay vì có tầm có tư như những bản tân dịch.

Trong phần thứ năm này tụng bản III lại lặp lại câu kinh có khí vị Tâm Kinh Bát Nhã mà ta đã thấy trong hai phần thứ ba và thứ tư, thêm vào bốn chữ khiến cho câu kinh lại gần giống hơn câu kinh trong Tâm Kinh Bát Nhã. Đó là bốn chữ trừ bỏ loạn tưởng (trừ khử loạn tưởng). Những chữ này tương đương với những chữ viễn ly điên đảo mộng tưởng trong Tâm Kinh.

06. Về phần thứ sáu của kinh

Phần này nói về thời gian và thành quả của sự tu tập. Tụng bản I quả quyết rằng quả vị chánh trí có thể đạt được ngay trong kiếp hiện tại nếu hành giả tu tập theo chánh niệm. Kinh nói tu tập trong sáu năm, năm năm... một tháng… nửa tháng cũng có thể giác ngộ. Cuối cùng kinh nói tu tập trong bảy ngày cũng có thể giác ngộ. Tụng bản II đi xa hơn nữa: tu tập một ngày một đêm cũng có thể giác ngộ, hoặc buổi mai bắt đầu thực tập thì buổi chiều đã thấy có sự thăng tiến. Tụng bản III không nói đến thời gian cần thiết để chứng đạo.

Kinh Niệm Xứ (Tụng bản II)

(Trung A Hàm 98)

Do Gâutma Sanghadeva (Tăng Già Đề Bà)

Đời Đông Tấn (317 – 420 AD) dịch từ Phạn ra Hán văn.

Nhất Hạnh dịch ra quốc văn.

[I]

Tôi đã nghe như sau. Hồi đó, Bụt ở tại ấp phố Kammassadhamma, thuộc xứ Kuru. Một hôm, đức Thế Tôn bảo các thầy khất sĩ:

"Có một con đường có thể giúp chúng sanh thực hiện được thanh tịnh, vượt được lo lắng sợ hãi, diệt trừ được khổ não, chấm dứt được khóc than và đạt tới chánh pháp. Con đường ấy là con đường "an trú trong bốn lãnh vực quán niệm."

"Nếu các đức Như Lai thời quá khứ đã từng đạt tới quả vị chánh giác, không còn vướng mắc vào bất cứ gì, đó cũng là nhờ đã lập tâm an trú trong bốn lãnh vực quán niệm. Nương theo Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, các ngài đã đoạn trừ được năm sự ngăn che, thanh lọc được những cấu uế của tâm thức, vượt được tình trạng ốm yếu của tuệ giác, tu tập theo Bảy Yếu Tố Giác Ngộ và đạt tới quả vị giác ngộ chân chính cao nhất. Các đức Như Lai thời vị lai cũng sẽ nhờ lập tâm an trú trong Bốn Lãnh Vực Quán Niệm mà đạt tới quả vị Chánh Giác, không còn vướng mắc vào bất cứ gì. Nương theo Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, các ngài sẽ đoạn trừ được năm sự ngăn che, thanh lọc được những cấu uế của tâm thức, vượt được tình trạng ốm yếu của tuệ giác, tu tập theo Bảy Yếu Tố Giác Ngộ và đạt tới quả vị giác ngộ chân chính cao nhất. Các vị Như Lai của thời hiện tại như tôi đây, sỡ dĩ đạt tới được quả vị Chánh Giác, không còn vướng mắc vào bất cứ gì, cũng là nhờ đã lập tâm an trú trong Bốn Lãnh Vực Quán Niệm. Nương theo Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, chúng tôi đã đoạn trừ được năm sự ngăn che, thanh lọc được những cấu uế của tâm thức, vượt được tình trạng ốm yếu của tuệ giác, tu tập theo Bảy Yếu Tố Giác Ngộ và đạt tới quả vị giác ngộ chân chính cao nhất.

“Bốn lãnh vực an trú trong quán niệm là gì? Đó là an trú trong bốn phép quán thân như thân, quán cảm thọ như cảm thọ, quán tâm như tâm và quán pháp như pháp.

[II]

“An trú trong phép quán thân như thân là sao?

“Vị khất sĩ đi biết là mình đi, đứng biết là mình đứng, ngồi biết là mình ngồi, nằm biết là mình nằm, đi ngủ biết mình đi ngủ, thức giấc biết mình thức giấc, ngủ hay thức thì biết mình ngủ hay thức. Như thế vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là quán thân như thân.

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân bằng cách có ý thức rõ ràng về những tư thế và động tác của thân thể như đi ra, đi vào, cúi xuống, ngửng lên, duỗi ra, co vào. Khi mặc áo tăng già lê, khi cầm y bát, khi đi, đứng, nằm, ngồi, khi nói năng, khi im lặng, vị ấy đều biết phát khởi ý thức một cách khéo léo, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt. Đó gọi là quán thân như thân.

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân mỗi khi thấy phát sinh một tâm niệm ác, bất thiện, liền sử dụng một tâm niệm thiện để đối trị, tiêu diệt và đoạn dứt tâm niệm ác kia. Như một người thợ mộc hay một thợ mộc tập sự giăng sợi dây mực theo thanh gỗ và dùng một lưỡi rìu bén đẽo cho thanh gỗ ngay thẳng, vị khất sĩ khi thấy một niệm ác sinh khởi liền sử dụng một niệm lành đối trị, tiêu diệt và cắt đứt niệm ác kia. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là quán thân như thân.

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân ngậm khít hai hàm răng lại, lưỡi áp vào nóc họng, lấy tâm mà chế ngự tâm, đối trị tâm, tiêu diệt và đoạn dứt tâm. Như hai người lực sĩ nắm lấy một người sức yếu, chế ngự hoàn toàn người này một cách tự do, vị ấy ngậm khít hai hàm răng lại, để lưỡi trên nóc họng, lấy tâm mà chế

ngự tâm. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là quán thân như thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân khi thở vào biết là mình đang thở vào, khi thở ra biết là mình đang thở ra, khi thở vào một hơi dài biết là mình đang thở vào một hơi dài, khi thở ra một hơi dài biết mình đang thở ra một hơi dài, khi thở vào một hơi ngắn biết mình đang thở vào một hơi ngắn, khi thở ra một hơi ngắn biết là mình đang thở ra một hơi ngắn, có ý thức toàn thân trong khi thở vào, có ý thức về toàn thân trong khi thở ra, có ý thức là mình đang làm ngừng chỉ những vận hành của thân thể khi thở vào, có ý thức là mình đang làm ngừng chỉ những vận hành của ngôn ngữ khi thở ra. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là quán thân như thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân nhờ xa lìa nếp sống ngũ dục mà niềm hỷ lạc được phát sinh và thấm nhuần đầy dẫy trong châu thân. Trong thân thể này niềm hỷ lạc do sự xa lìa mà phát sinh ấy không chỗ nào là không phổ biến, như một người tắm hầu sau khi bỏ bột tắm vào chậu, nhồi bột tắm ấy vào nước, cho đến khi cục bột tắm không có chỗ nào là không thấm nhuần chất nước. Vị khất sĩ cảm thấy niềm vui do sự xa lìa mà phát sinh đầy dẫy trong châu thân mình, không chỗ nào là không thấm nhuần. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là quán thân như thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân thấy niềm hoan hỷ do định phát sinh thấm nhuần đầy dẫy trong châu thân mình: trong thân thể ấy niềm hoan hỷ do định phát sinh không chỗ nào mà không sạch không phổ biến. Như một dòng suối trong núi, trong sạch không ô nhiễm, chảy ra đầy dẫy khắp cả bốn mặt, những nơi không có nẻo để nước chảy vào thì nước của dòng suối ấy lại từ dưới phun lên, thấm nhuần núi non, không chỗ nào là nước không chảy đến.

Cũng như thế, niềm hoan hỷ do định phát sinh thấm nhuần vào toàn châu thân của vị khất sĩ, không chỗ nào là không phổ biến. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán thân trong thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân thấy niềm Hoan Lạc phát sinh do sự vắng mặt của Hoan Hỷ được thấm nhuần đầy dẫy trong tự thân, trong thân thể của vị khất sĩ này không có chỗ nào là niềm an lạc phát sinh ra do sự vắng mặt của Hoan Hỷ ấy không thấm nhuần đầy dẫy, như các sen xanh, sen hồng, sen đỏ, sen trắng sinh ra từ trong nước, lớn lên từ trong đáy nước, rễ sen, ngó sen, lá sen, hoa sen đều thấm nhuần chất nước, không có chỗ nào là nước không thấm nhuần. Như thế, niềm Lạc phát sinh từ sự vắng mặt của Hỷ thấm nhuần vào toàn thân của vị khất sĩ, không nơi nào mà niềm Hoan Lạc ấy không phổ biến. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán thân trong thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân lấy tâm thanh tịnh và sự ý giải của mình mà bao trùm cả thân thể mình, làm cho toàn thân thể mình không có chỗ nào là không được bao trùm bởi tâm thanh tịnh ấy, cũng như một người kia choàng lên một cái áo dài tới bảy hoặc tám sài, từ đầu đến chân, không chỗ nào mà thân thể không được chiếc áo bao phủ. Vị khất sĩ kia cũng thế, lấy tâm thanh tịnh mà bao phủ toàn vẹn thân thể của mình, chẳng nơi nào của cơ thể mà không được che chở. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán thân như thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân, quán niệm về sự Quang Minh, biết tiếp nhận, hành trì và tưởng nhớ đến sự quang minh, từ trước ra sau cũng vậy, từ sau ra trước cũng vậy, từ ngày đến đêm cũng vậy, từ đêm đến ngày cũng vậy, từ dưới lên trên cũng vậy, từ trên xuống dưới cũng vậy, tâm không điên đảo, không bị ràng buộc, tu tập theo pháp môn về quang minh, rốt cuộc tâm sẽ không bị

ám chướng che lấp. Vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán thân như thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân biết khôn khéo tiếp nhận quán tướng, biết khôn khéo duy trì đối tượng quán niệm. Như một người đang ngồi quán sát một người đang nằm hay một người đang nằm quán sát một người đang ngồi, vị khất sĩ ấy cũng khôn khéo tiếp nhận quán tướng và biết khôn khéo duy trì đối tượng quán niệm như thế. Vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán thân như thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân, biết rõ thân này chỉ tồn tại tuỳ thuộc theo giá trị thật của những yếu tố cấu tạo nên nó, từ đỉnh đầu tới gót chân, thấy toàn là đầy dẫy những yếu tố bất tịnh. Trong thân thể này của ta, có tóc, lông, móng tay, răng, da thô, da mịn, thịt, gân, xương, trái tim, thận, gan, phổi, ruột già, ruột non, mật, bao tử, phân, óc, màng óc, nước mắt, mồ hôi, đàm, nước bọt, mủ, máu, mỡ, tủy, bong bóng, nước tiểu… Như một cái thùng đựng đầy các loại giống, người có mắt thì có thể thấy được rõ ràng đây là hạt lúa, đây là hạt kê, đây là hạt cải… Vị khất sĩ theo dõi thân này, biết rõ thân này chỉ tồn tại tuỳ thuộc theo giá trị thật của những yếu tố tạo nên nó, từ đỉnh đầu tới gót chân, thấy toàn là đầy dẫy những yếu tố bất tịnh. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán thân như thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân quán sát những yếu tố cấu tạo nên thân: trong thân thể của ta đây có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa, có yếu tố gió, có yếu tố hư không, có yếu tố tâm thức. Cũng như một người đồ tể, sau khi đã giết con bò và lột da nó, đem bày thịt bò ra trên đất thành sáu phần, vị khất sĩ cũng quán sát sáu yếu tố cấu tạo nên cơ thể của mình như thế. Trong thân thể của ta, đây là yếu tố đất, đây là yếu tố nước, đây là yếu tố lửa, đây là yếu tố gió, đây là yếu tố hư không, đây là yếu tố tâm thức. Như thế, vị

khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán thân như thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán sát thân như thân lại quán thây người chết, sau một hoặc hai ngày cho đến sáu bảy ngày, bị diều quạ mổ rút, bị lang sói xé ăn, sau khi được hoả thiêu hay chôn vùi dưới đất thì bị hoặc sình thối hoặc mục nát… vị khất sĩ ấy thấy như thế rồi tự so sánh với thân thể mình: thân thể của ta bây giờ đây rồi cũng sẽ như thế, cũng sẽ trải qua những giai đoạn như thế, rốt cuộc không thể tránh thoát được. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán thân như thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân, trong khi quán niệm thấy được một bộ xương sắc xanh, mục nát, bị gặm nhấm nửa chừng, nằm một đống trên mặt đất. Thấy như thế, vị ấy tự so sánh với thân thể mình: thân thể ta bây giờ đây rồi cũng sẽ như thế, cũng sẽ trải qua những giai đoạn như thế, rốt cùng không thể tránh thoát được. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán thân như thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân, khi quán niệm, thấy được một thi hài không có da, thịt, máu, huyết, các khúc xương chỉ còn dính vào nhau bằng những sợi gân. Thấy như thế, vị ấy tự so sánh với thân thể mình: thân thể ta bây giờ đây rồi cũng sẽ như thế, cũng sẽ trải qua những giai đoạn như thế, rốt cùng không thể tránh thoát được. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán thân như thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân trong khi quán niệm, thấy được các khúc xương phân tán mỗi khúc một phía, xương chân, xương ống chân, xương đùi, xương chậu, xương sống, xương vai, xương cổ, đầu lâu… mỗi thứ một nơi. Thấy như thế, vị ấy tự so

sánh với thân thể mình: thân thể ta bây giờ đây rồi cũng sẽ như thế, cũng sẽ trải qua những giai đoạn như thế, rốt cùng không thể tránh thoát được. Như thế, vị khất sĩ quán thân như thân, bên trong cũng như bên ngoài, thiết lập chánh niệm nơi thân, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán thân như thân.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán thân như thân, trong khi quán niệm, thấy được những khúc xương trắng như vỏ ốc, xanh như chim bồ câu, đỏ như phết máu, hư hoại và nát vụn ra như bột. Thấy như thế, vị ấy tự so sánh với thân thể mình: thân thể ta rồi đây cũng sẽ như thế, cũng sẽ trải qua những giai đoạn như thế, rốt cùng không thể tránh thoát được. Các vị khất sĩ và các vị nữ khất sĩ nào quán thân như thân theo những chỉ dẫn chi tiết ấy thì họ là những người an trú trong phép quán thân như thân."

[III]

"Thế nào gọi là an trú trong phép quán cảm thọ trong cảm thọ?

"Vị khất sĩ khi có một lạc thọ liền biết là mình đang có một lạc thọ, khi có một khổ thọ liền biết là mình đang có một khổ thọ, khi có một xả thọ liền biết mình đang có một xả thọ. Khi có một lạc thọ trong thân thể, một khổ thọ trong thân thể, một xả thọ trong thân thể, một lạc thọ trong tâm ý, một khổ thọ trong tâm ý, một xả thọ trong tâm ý, một lạc thọ thế gian, một khổ thọ thế gian, một xả thọ thế gian, một lạc thọ không thuộc thế gian, một khổ thọ không thuộc thế gian, một xả thọ không thuộc thế gian, một lạc thọ về ham muốn, một khổ thọ về ham muốn, một xả thọ về ham muốn, một lạc thọ không thuộc về ham muốn, một khổ thọ không thuộc về ham muốn, vị ấy đều biết rõ. Như vậy, vị khất sĩ quán cảm thọ như cảm thọ, trong cũng như ngoài, thiết lập chánh niệm nơi cảm thọ, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ và nữ khất sĩ quán cảm thọ như cảm thọ theo những chỉ dẫn chi tiết ấy, thì họ là những người biết an trú trong phép quán cảm thọ như cảm thọ."

[IV]

"Thế nào gọi là an trú trong phép quán tâm thức như tâm thức?

"Vị khất sĩ khi có tâm ý tham dục biết là mình có tâm ý tham dục, khi không có tâm ý tham dục biết là mình không có tâm ý tham dục, khi có tâm ý giận dữ, tâm ý không giận dữ, tâm ý si mê, tâm ý không si mê, tâm ý ô nhiễm, tâm ý không ô nhiễm, tâm ý hợp nhất, tâm ý tán loạn, tâm ý hạ liệt, tâm ý cao thượng, tâm ý nhỏ mọn, tâm ý rộng rãi, tâm ý tu tập, tâm ý không tu tập, tâm ý định, tâm ý bất định, tâm ý giải thoát, tâm ý không giải thoát… vị ấy đều có ý thức rõ ràng. Như vậy, vị khất sĩ quán tâm như tâm, trong cũng như ngoài, thiết lập chánh niệm tại tâm, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán tâm như tâm. Nếu có các vị khất sĩ và nữ khất sĩ quán tâm như tâm, theo những chỉ dẫn chi tiết ấy, thì họ là những người biết an trú trong phép quán tâm thức như tâm thức."

[V]

"Thế nào gọi là an trú trong phép quán niệm đối tượng tâm thức như đối tượng tâm thức?

"Vị khất sĩ thấy khi con mắt tiếp xúc với sắc trần mà có phát sinh nội kết thì biết đích thực là có nội kết, khi không có nội kết thì biết đích thực không có nội kết, nếu chưa có nội kết mà phát sinh ra nội kết thì vị ấy cũng biết, nếu nội kết đã sinh mà bây giờ tiêu diệt không phát sinh nữa, thì vị ấy cũng biết. Đối với các giác quan như tai, mũi, lưỡi, thân và ý cũng vậy. Khi những giác quan ấy tiếp xúc với ngoại trần mà bên trong có phát sinh nội kết thì biết đích thực là có nội kết, khi không có nội kết thì biết là không có nội kết, nếu chưa có nội kết mà phát sinh nội kết thì vị ấy cũng biết, nếu nội kết đã phát sinh mà tiêu diệt không còn phát sinh nữa thì vị ấy cũng biết. Như vậy, vị khất sĩ quán pháp như pháp, trong cũng như ngoài, thiết lập chánh niệm tại pháp, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán pháp như pháp. Nếu có các vị khất sĩ quán pháp như pháp theo những chỉ dẫn chi tiết ấy, thì họ là những người biết an trú trong phép quán đối

tượng tâm thức như đối tượng tâm thức trong phạm vi sáu loại nhận thức.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán pháp như pháp, nếu thấy ở nội tâm có ái dục thì đích thực biết đó là ái dục, nếu thấy nội tâm không có ái dục thì đích thực biết là không có ái dục, ái dục chưa sinh mà bây giờ phát sinh thì cũng đích thực biết như thế, ái dục đã sinh mà bây giờ tiêu thì cúng đích thực biết như thế. Đối với (bốn thứ ngăn che khác là) giận dữ, hôn trầm, trạo cử và hối tiếc cũng thế. Khi trong nội tâm có nghi ngờ thì đích thực biết là có nghi ngờ, khi trong nội tâm không có nghi ngờ thì đích thực biết là không có nghi ngờ. Nghi ngờ chưa sinh mà bây giờ phát sinh thì cũng đích thực biết như thế, nghi ngờ đã sinh mà bây giờ tiêu diệt thì cũng đích thực biết như thế. Như thế, vị khất sĩ quán pháp như pháp, trong cũng như ngoài, thiết lập chánh niệm nơi pháp, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, đó gọi là vị khất sĩ quán pháp như pháp trong phạm vi năm thứ ngăn che.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ quán pháp như pháp khi thấy trong nội tâm có yếu tố giác ngộ niệm thì đích thực biết là có yếu tố giác ngộ niệm, khi trong tâm không có yếu tố niệm thì đích thực biết là không có yếu tố ngộ niệm, khi yếu tố niệm chưa phát sinh mà bây giờ phát sinh thì cũng đích thực biết như thế, khi yếu tố niệm đã sinh rồi mà bây giờ đang tồn tại không mất mát, không suy thoái, lại còn thêm lớn thì cũng đích biết như vậy. Đối với các yếu tố giác ngộ khác như trạch pháp, tinh tiến, hoan hỷ, nhẹ nhõm, tập trung (định) cũng thế. Nội tâm có yếu tố buông xả thì đích thực biết là có buông xả, khi nội tâm không có buông xả thì đích thực biết là không có buông xả, yếu tố giác ngộ buông xả chưa phát sinh mà bây giờ phát sinh thì cũng đích thực biết như thế, yếu tố giác ngộ buông xả đã phát sinh rồi mà bây giờ đang tồn tại không mất mát, không suy thoái, lại còn thêm lớn thì cũng đích thực biết như vậy. Như thế, vị khất sĩ quán pháp như pháp, trong cũng như ngoài, thiết lập chánh niệm nơi pháp, có biết, có thấy, có sáng, có đạt, ấy là vị khất sĩ quán pháp như pháp trong phạm vi bảy yếu tố giác ngộ vậy. Nếu các vị khất sĩ hoặc nữ khất sĩ nào biết quán pháp như pháp theo những chỉ dẫn chi tiết ấy, thì họ là những người biết an trú trong phép quán pháp như pháp."

[VI]

"Vị khất sĩ hay nữ khất sĩ nào mà trong bảy năm lập tâm an trú trong bốn lãnh vực quán niệm này sẽ tất nhiên chứng đắc được hai thứ quả vị, hoặc hiện tiền chứng đắc được trí tuệ cứu cánh, hoặc chứng đắc quả hữu dư A na hàm.

"Đừng nói gì bảy năm, hay sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm hay một năm. Vị khất sĩ hay nữ khất sĩ nào trong bảy tháng mà lập tâm an trú trong bốn lãnh vực quán niệm thì cũng có thể chứng đắc được hai thứ quả vị, hoặc hiện tiền chứng đắc được trí tuệ cứu cánh, hoặc chứng đắc quả hữu dư A na hàm. Đừng nói gì tới bảy tháng, hay sáu tháng, hay năm tháng, hay bốn tháng, hay hai tháng, hay một tháng. Vị khất sĩ hay nữ khất sĩ nào mà trong bảy ngày đêm lập tâm an trú trong bốn lãnh vực quán niệm, cũng có thể chứng đắc được hai thứ quả vị, hoặc hiện tiền chứng đắc được quả vị, cứu cánh, hoặc chứng đắc được quả vị hữu dư a na hàm. Đừng nói gì tới bảy ngày đêm, hay sáu ngày đêm, hay năm ngày năm đêm, hay bốn ngày bốn đêm, hay ba ngày đêm, hay hai ngày hai đêm, hay một ngày một đêm. Nếu vị khất sĩ hay nữ khất sĩ chỉ trong một khoảnh khắc ngắn mà lập tâm an trú trong bốn lãnh vực quán niệm, thì nếu buổi mai bắt đầu thực tập, buổi chiều đã có thể thấy được sự thăng tiến, buổi chiều bắt đầu thực tập thì buổi tối đã có thể thấy được sự thăng tiến. Bụt nói như thế. Các vị khất sĩ nghe Bụt dạy đều vui mừng phụng hành."

Kinh Con Đường Vào Duy Nhất (Tụng bản III)

(Nhất Nhập Đạo Phẩm, Tăng Nhất A Hàm 12)
Do Dharmanandi - Đạt Ma Nan Đề - Đời Đông Tấn (317 – 420 AD)
dịch từ Phạn ra Hán văn
Nhất Hạnh dịch ra quốc văn.

[I]

Tôi được nghe những điều như sau hồi Bụt còn ở tại tu viện Cấp Cô Độc trong vườn cây của thái tử Kỳ Đà, cạnh thành Xá Vệ. Một hôm, đức Thế Tôn gọi các vị khất sĩ và bảo:

"Có một con đường có thể gọi là con đường duy nhất đưa vào Đạo, có năng lực làm cho hành (nghiệp) được thanh tịnh, trừ khử được mọi buồn lo, làm cho mọi khổ não vắng mặt, và giúp chúng sanh đạt được trí tuệ lớn và chứng được niết bàn. Đó là con đường diệt trừ năm trở lực ngăn che và quán niệm bốn phép ngưng tụ tâm ý [1]. Tại sao gọi đó là con đường duy nhất? Bởi vì đó là con đường chuyên vào nhất tâm. Tại sao gọi là đạo? Bởi vì đó là tám phẩm của con đường các bậc hiền thánh: một là kiến giải chân chính, hai là tư duy chân chính, ba là hành động chân chính, bốn là phương thức mưu sinh chân chính, năm là phương tiện cần mẫn chân chính [2], sáu là ngôn ngữ chân chính, bảy là quán niệm chân chính, tám là định lực chân chính. Con đường của tám phẩm chân chính ấy gọi là Đạo, nên có thể gọi nó là con đường duy nhất đưa vào đạo.

"Năm trở lực ngăn che là gì? Đó là tham dục, giận hờn, trạo cử, hôn trầm và nghi ngờ, những trở lực cần phải san phẳng.

"Quán niệm về bốn phép ngưng tụ tâm ý là gì? Vị khất sĩ quán nội thân trong nội thân để trừ bỏ ác niệm và dứt bỏ buồn lo, tự quán ngoại thân trong ngoại thân để trừ bỏ ác niệm và dứt bỏ buồn lo, tự quán cả nội thân và ngoại thân nơi nội thân và ngoại thân để trừ bỏ ác niệm và dứt bỏ buồn lo.

“Vị khất sĩ quán cảm giác nơi cảm giác bên trong, quán cảm giác nơi cảm giác bên ngoài để đạt tới an lạc, quán cảm giác nơi cảm giác cả bên trong lẫn bên ngoài để đạt tới an lạc.

“Vị khất sĩ quán tâm nơi tâm bên trong để đạt tới an lạc, quán tâm nơi tâm bên ngoài để đạt tới an lạc, quán tâm nơi tâm cả bên trong lẫn bên ngoài để đạt tới an lạc.

“Vị khất sĩ quán pháp nơi pháp bên trong để đạt tới an lạc, quán pháp nơi pháp bên ngoài để đạt tới an lạc, quán pháp nơi pháp cả bên trong lẫn bên ngoài để đạt tới an lạc.”

[II]

“Vị khất sĩ quán thân bên trong như thế nào để mà tự an lạc?

“Ở đây, vị khất sĩ quán thân này trong bản chất và trong sự vận hành của nó, thấy từ đầu tới chân, từ chân lên đầu, toàn là những yếu tố bất tịnh không đáng tham tiếc. Lại quán rằng thân này có lông, tóc, móng tay, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, não, mủ, màng ruột, dạ dày, tim, gan, tỳ, thận, vị ấy đều quán biết, nước tiểu, phân, hai tạng sinh và thục, nước mắt, nước dải, mạch máu, mỡ mật, vị ấy đều quán biết, không có gì đáng tham tiếc. Như thế các vị khất sĩ nên quán thân mà đạt tới an lạc, trừ khử ác niệm và dứt bỏ buồn lo.

“Lại nữa, vị khất sĩ lại quán thân này để thấy bốn đại chúng là đất, nước, lửa, gió và phân biệt rạch ròi bốn đại chúng ấy. Cũng như người đồ tể khéo tay hay một người học trò đồ tể, bày các phần của thân thể con bò ra và phân biệt rằng đây là chân bò, đây là trái tim bò, đây là thân bò, đây là đầu bò… vị khất sĩ quán thân thể mình cũng phân biệt bốn giới rõ ràng như vậy: đây là đất, đây là nước, đây là lửa, đây là gió. Như thế vị khất sĩ do quán thân mà đạt tới an lạc.

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Nên quán thân này để thấy có nhiều kẽ hở đang làm chảy ra nhiều chất bất tịnh. Cũng như kẻ kia nhìn vườn tre hay bụi lau [3], vị khất sĩ quán thân này có nhiều kẽ hở đang chảy ra nhiều chất bất tịnh.

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Quán thấy thây người chết đã một ngày, hoặc hai ngày, hoặc ba, bốn, năm, sáu, bảy ngày, thân thể phình trương hôi hám, bất tịnh, rồi quán lại tự thân và thấy rằng thân thể mình cũng không khác: thân ta đây cũng sẽ không thoát cái hoạn đó. Vị khất sĩ lại quán thây người chết bị diều quạ trông thấy bay đến mổ ăn, hoặc bị các loài thú dữ như cọp, beo, chó sói tìm thấy đến xé ăn, rồi lại quán tự thân và thấy rằng thân thể mình rồi cũng không khác: Thân ta đây rồi cũng sẽ không thoát được cái hoạn đó. Đó gọi là vị khất sĩ do quán thân mà đạt tới an lạc.

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Quán thây chết bị ăn nửa chừng, nằm rơi rớt dưới đất hôi hám bất tịnh, rồi quán lại tự thân và thấy rằng thân thể mình rồi cũng không khác: thân ta đây rồi cũng sẽ không tránh được tình trạng đó.

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Quán thây chết mà da thịt đã nát hết, chỉ còn xương dính máu, rồi quán lại tự thân và thấy rằng thân thể mình rồi cũng sẽ như thế không khác. Vị khất sĩ quán thân này như thế.

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Quán thây chết chỉ còn là một bộ xương dính vào nhau bởi những sợi gân, rồi quán lại tự thân và thấy rằng thân thể mình rồi cũng sẽ như thế không khác. Vị khất sĩ quán thân này như thế.

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Quán thây chết chỉ còn những đốt xương rơi rớt mỗi nơi một khúc, xương tay, xương chân, xương sườn, xương vai, xương sống, xương bánh chè, xương đầu lâu, mỗi thứ một nơi, rồi quán lại tự thân và thấy rằng thân thể mình rồi cũng không khác: thân ta rồi cũng không tránh khỏi tình trạng đó, thân ta rồi cũng sẽ tàn hoại như thế. Vị khất sĩ quán như thế để đạt được an lạc.

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Quán thây chết (chỉ còn những đốt xương) trắng như màu vỏ sò, rồi quán lại tự thân và thấy rằng thân thể mình rồi cũng không khác: thân ta rồi cũng sẽ không tránh khỏi tình trạng đó. Vị khất sĩ quán tự thân này như thế.

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Quán thây chết (chỉ còn những đốt xương) màu xanh lè, không có gì đáng tham tiếc, hoặc màu giống như tro đất không phân biệt được, như thế vị khất sĩ quán tự thân mình và trừ bỏ ác niệm, không có lo buồn: “Thân này là vô thường, là một vật có thể phân tán.” Như vậy vị khất sĩ tự quán trong thân, tự quán ngoài thân, tự quán cả trong và ngoài thân, để hiểu được rằng không có gì là (thật) cả.”

[III]

“Vị khất sĩ quán cảm giác nơi cảm giác như thế nào?

“Khi có cảm giác khoái lạc, vị khất sĩ biết là mình có cảm giác khoái lạc, khi có cảm giác khổ đau, biết là mình có cảm giác khổ đau, khi có cảm giác không khoái lạc cũng không khổ đau, biết rằng mình có cảm giác không khoái lạc cũng không khổ đau, khi có cảm giác khoái lạc về vật chất, biết rằng mình có cảm giác khoái lạc về vật chất, khi có cảm giác khổ đau về vật chất, biết rằng mình có cảm giác khổ đau về vật chất, khi có cảm giác không khoái lạc cũng không khổ đau về vật chất, biết rằng mình có cảm giác không khoái lạc cũng không khổ đau về vật chất, khi có cảm giác khoái lạc không thuộc vật chất, biết rằng mình có cảm giác khoái lạc không thuộc vật chất, khi có cảm giác khổ đau không thuộc vật chất, biết rằng mình có cảm giác khổ đau không thuộc vật chất, khi có cảm giác không khoái lạc cũng không khổ đau không thuộc về vật chất, biết rằng mình có cảm giác không khoái lạc cũng không khổ đau không thuộc về vật chất. Như vậy vị khất sĩ tự quán cảm giác bên trong.

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Vị khất sĩ khi có cảm giác khoái lạc, thì không có cảm giác khổ đau, và biết rằng mình đang có cảm giác khoái lạc. Khi có cảm giác khổ đau, thì không có cảm giác khoái lạc, và biết rằng mình đang có cảm giác khổ đau. Khi có cảm giác không khoái lạc cũng không khổ đau, thì không có cảm giác khoái lạc hoặc khổ đau, vị ấy biết rằng mình đang có cảm giác không khoái lạc cũng không khổ đau. Vị ấy quán về sự sinh khởi của các pháp như thế mà tự đạt an lạc, và cũng quán sát được sự tàn hoại của các pháp, hoặc quán về sự

sinh khởi hoặc tàn hoại của các pháp. Cảm giác sinh khởi trong hiện tại, vị ấy có thể thấy và biết được, có thể quán sát nguồn gốc của các cảm giác ấy và không nương tựa vào chúng để tham đắm và sinh ra các tâm niệm trần tục. Trong đó cũng không có sợ hãi, vì không sợ hãi nên đạt được niết bàn. Sinh tử đã hết, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sẽ không còn bị sinh ra nữa. Hiểu và biết mọi điều đó một cách chân thực, đó là phương cách vị khất sĩ quán niệm về cảm giác nơi cảm giác để trừ khử tạp niệm và chấm dứt lo sầu. Quán niệm về cảm giác bên trong và bên ngoài là như vậy đó."

[IV]

"Sao gọi là quán tâm nơi tâm để mà tự an lạc?

"Khi nội tâm vị khất sĩ có tham dục, vị ấy biết là có tham dục, khi không có tham dục, biết là không có tham dục, khi có giận hờn biết là có giận hờn, khi không có giận hờn biết là không có giận hờn, khi có si mê biết là có si mê, khi không có si mê biết là không có si mê, khi có ái dục biết là có ái dục, khi không có ái dục biết là không có ái dục, khi không có ái dục biết là không có ái dục, khi có thu nhiếp biết là có thu nhiếp, khi không có thu nhiếp biết là không có thu nhiếp, khi có tán loạn biết là có tán loạn, khi có tán lạc biết là có tán lạc, khi không có tán lạc biết là không có tán lạc, khi có phổ biến biết là có phổ biến, khi không có phổ biến biết là không có phổ biến, khi có khoáng đạt biết là có khoáng đạt, khi không có khoáng đạt biết là không có khoáng đạt, khi có vô lượng biết là có vô lượng, khi không có vô lượng biết là không có vô lượng, khi có định biết là có định, khi không có định biết là không có định, khi chưa giải thoát biết là chưa giải thoát, khi đã giải thoát biết là đã giải thoát. Vị khất sĩ quán niệm tâm nơi tâm là như vậy.

"Vị ấy quán sự sinh khởi của các pháp, quán sự tàn hoại của các pháp, hoặc quán cả sự sinh khởi lẫn sự tàn hoại của các pháp, quán niệm về các pháp như thế để mà tự đạt an lạc. Vị ấy có thể thấy, có thể biết, có thể quán sát những gì (mà kẻ khác) không thể quán sát, không nương tựa và không phát khởi các tâm niệm trần tục. Vì không phát khởi các

tâm niệm trần tục cho nên không còn sợ hãi, vì không còn sợ hãi nên không còn dư báo, vì không còn dư báo nên đạt niết bàn, sinh tử đã hết, phạm hạnh đã thành, việc phải làm đã làm, không còn thọ sinh nữa và biết hết những điều đó một cách chân thực. Vị khất sĩ tự quán tâm nơi tâm, bên trong cũng như bên ngoài, để trừ bỏ loạn niệm và dứt bỏ lo sầu là phải làm như thế."

[V]

"Sao gọi là quán pháp nơi pháp?

"Vị khất sĩ khi tu tập yếu tố giác ngộ về niệm thì nương vào phép quán, nương vào nguyên tắc vô dục, nương vào sự diệt tận và buông bỏ các ác pháp, khi tu tập yếu tố giác ngộ về trạch pháp, tinh tấn, niệm, hỷ, định, xả, thì cũng nương vào quán, nương vào nguyên tắc vô dục, nương vào diệt, tận và buông bỏ hết các ác pháp. Vị khất sĩ ấy tu quán pháp nơi pháp như thế.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Giải thoát được ái dục, trừ bỏ được các pháp ác (bất thiện), có giác, có quán [4], có tâm hoan hỷ, vui trú ở sơ thiền mà tự vui thích, đó gọi là vị khất sĩ quán pháp nơi pháp.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Bỏ giác bỏ quán, trong tâm phát sinh hoan hỷ, chuyên chú nhất tâm, thành không giác không quán, duy trì lạc và hỷ, đi vào nhị thiền mà đạt an lạc, đó gọi là vị khất sĩ quán pháp trong pháp.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Bỏ mừng vui, tu buông xả, thường hằng tự giác, vui những điều mà các vị hiền thánh sở cầu, hộ và niệm (đều) thanh tịnh, đi vào tham thiền như thế là vị khất sĩ quán pháp trong pháp.

"Lại nữa, các vị khất sĩ! Bỏ tâm khổ vui, không còn lo, không còn mừng, không khổ, không lạc, xả niệm đều thanh tịnh, vui vào tứ thiền, như vậy là vị khất sĩ quán pháp nơi pháp. Vị ấy quán về sự sinh khởi của các pháp, về sự hoại diệt của các pháp, hoặc quán về sự sinh khởi lẫn hoại diệt của các pháp mà tự an lạc, đạt được chánh quán

(niệm) trong hiện tại, có thể thấy có thể biết, trừ bỏ loạn tưởng, không còn nương tựa vào đâu nữa, không còn khởi niệm thế tục. Do không khởi niệm thế tục nên không sợ hãi, do không sợ hãi, nên sinh tử liền dứt, phạm hạnh đã thành, điều căn bản đã làm xong, không còn thọ sinh nữa, mà biết được tất cả mọi sự một cách chân thực."

[VI]

"Này các vị khất sĩ, nương vào một con đường vào đạo đó, chúng sinh có thể đạt được thanh tịnh, xa lìa sầu não, không còn tâm niệm mừng lo nữa, thực hiện được trí tuệ khương kiện và chứng niết bàn. Đó là con đường diệt năm sự ngăn che và tu tập bốn sự ngưng tụ tâm ý vậy."

Các vị khất sĩ nghe Bụt nói xong đều tỏ vẻ hoan hỷ và đem những điều người dạy ra thực hành.

---

[1]. Nguyên văn: tư duy tứ ý chí
[2]. Nguyên văn: chánh phương tiện
[3]. Vườn tre và bụi lau có kẽ hở
[4]. Vitarka vicara, tân dịch là có tầm có từ