

# Trái Tim Thiên Quán

*Tỳ kheo Giác Chánh*

*Phật lịch 2544, Tl 2000*

[03]

## Tám pháp thói đọa và tiến hóa

Nếu hành giả tu tập phương pháp "Nhập tức xuất tức niệm" đã lâu mà không có tiến bộ, hành giả nên kiểm tra lại do nguyên nhân nào mà sự tu tập không được tiến triển, rồi hãy khắc chế nguyên nhân ấy, có 8 Pháp thói đọa (A. IV. 331):

1. Ưa thích công việc.
2. Ưa thích nói chuyện.
3. Ưa thích ngủ, nghỉ.
4. Ưa thích hội chúng.
5. Không thu thúc các căn.
6. Ăn uống không tiết độ.
7. Ưa thích giao thiệp.
8. Ưa thích hý luận.

Ngược lại 8 điều trên là pháp tiến hóa:

1. Không ưa thích công việc.
2. Không ưa thích nói chuyện.
3. Không ưa thích ngủ nghỉ.
4. Không ưa thích hội chúng.
5. Thu thúc các căn.
6. Ăn uống có tiết độ.
7. Không ưa thích giao thiệp.
8. Không ưa thích hý luận.

Pháp thu thúc các căn đức Thế Tôn có dạy: "Khi Mắt trông thấy cảnh sắc, do nhân nào, duyên nào, tham ái sanh khởi, hãy chế ngự (đóng, khóa, bế, tắt) nguyên nhân ấy; hoặc khi Mắt trông thấy sắc, do nhân gì, duyên gì, sân hận sanh khởi, hãy chế ngự nhân ấy, duyên ấy.

Khi Tai nghe tiếng ...

Khi Mũi ngửi mùi ...

Khi Lưỡi nếm vị ...

Khi Thân cảm xúc ... Khi Ý suy nghĩ các Pháp, do nhân nào duyên nào, tham ái sanh khởi, hãy chế ngự nhân ấy, duyên ấy, hoặc khi Ý suy nghĩ các Pháp, do nhân gì, duyên gì, sân hận sanh khởi, hãy chế ngự nhân đó, duyên đó".

Như vậy là giới thu thúc Lục căn thanh tịnh. Đức Thế tôn còn nói rõ: "Không phải mọi trường hợp đều thu thúc Ý căn (Nếu tu Chỉ, tu Quán thì nên để Ý căn phát triển, tăng thượng Tâm, tăng thượng Tuệ), chỉ khi nào Ý suy nghĩ về tội lỗi (*Pàpa*) Bất thiện (*Akusala*) thì khi ấy Ý căn cần được chế ngự, cần được thu thúc (đóng lại, khóa lại, bế lại).

-ooOoo-

[04]

**Niệm hơi thở có đủ Tứ niệm xứ**

Cách niệm hơi thở trong tập sách này, từ cách Tùy tức trở đi, chính đức Thế Tôn đã thuyết trong các kinh Tứ niệm xứ, Đại niệm xứ, Thân hành niệm, Nhập tức xuất tức niệm, *Girimānandā* ... Còn cách số Tức, được trích từ Thanh tịnh đạo *Visuddhi Magga*, *Abhidhammatthasangaha* ... Từ cách hơi thở dài đến cách Tịnh hóa hữu vi thân thuộc về thân. Tuy nói niệm Thân nhưng thật ra trong đó có Thọ, Tâm và Pháp. Cũng như ly sữa lạnh, khi chúng ta uống, nếu để ý đến vật thể lỏng là nước. béo là sữa, ngọt là đường và lạnh là đá, có thể ví: Thân như nước, Thọ như sữa, Tâm như đường và Pháp như đá lạnh. Khi uống một ngụm vào miệng, chúng ta có thể phân biệt bằng vị giác, xúc giác, nhưng không thể phân tích (tách rời) chúng ra từng phần riêng.

Cũng vậy,

\* Chú tâm đặt Niệm nơi mũi (Thân căn) để ghi nhận hơi thở hay gió (cảnh Xúc) là Niệm thân (Sắc uẩn).

\* Trong sự Niệm thân đó. Nếu tác ý đến cảm thọ như đang vui, buồn, sướng, khổ hay bình thường là Niệm thọ.

\* Từ cảm thọ đó, nếu tác ý phân biệt ra tâm gì như *vui là thọ hỷ*, thọ hỷ đó nếu có tham ái đồng sanh là tâm có tham, tức tâm Tham. Nếu thọ hỷ đó không có tham ái đồng sanh là tâm không có tham, tức tâm Thiệt. Cảm giác bình thường hay thọ xả cũng vậy.

Nếu cảm thọ đang sanh khởi đó là ưu, bi, sầu, não là thọ Khổ hay thọ Ưu là tâm có sân, tức Tâm Sân.

\* Trong sự Niệm tâm đó, nếu dùng trí xác định tâm Tham, tâm Sân là pháp Bất thiện; tâm không có tham, không có sân là pháp Thiệt, tức Niệm Pháp.

Như vậy, cứ đặt Niệm nơi Căn, ghi nhận ra Cảnh rồi truy ra Thọ, từ Thọ truy ra Tâm, từ Tâm truy ra Pháp. Hành giả áp dụng cách này luôn khi, trong mỗi trường hợp khác nhau, sẽ thấy được sự sanh diệt rất rõ ràng.

Cách này là thiền Tư, thiền Quán, lúc đầu thì chậm chạp, lơ mơ. Khi thuần thục rồi thì rất nhanh, rất rõ.

-ooOoo-

[05]

**Niệm hơi thở có đủ Thất giác chi**

Trong khi chú tâm theo dõi hơi thở xúc chạm, thân căn là "Quán thân trong thân", với nhiệt tâm an trú chánh niệm, tỉnh giác để chế ngự tham ưu ở đời, trong khi ấy Niệm không hôn mê, Niệm được tỏ rạn là Niệm giác chi bắt đầu sanh khởi nếu được tiếp tục tu tập sẽ đi đến thuần thục, sung mãn.

\* Trong khi an trú chánh niệm như vậy, với trí tuệ suy tư, thẩm nghiệm các Pháp ấy là Trạch pháp giác chi được bắt đầu sanh khởi, nếu tiếp tục tu tập thì trạch pháp giác chi sẽ được thuần thục, viên mãn.

Trong khi an trú trí tuệ suy tư, giác sát, thâm nghiệm các Pháp ấy thì sự tinh tấn tích cực làm cho tâm không thụ động, tiêu cực là Cần giác chi được bắt đầu sanh khởi, nếu được tiếp tục tu tập thì Cần giác chi sẽ được thuần thực, viên mãn.

\* Trong khi Cần giác chi được tu tập đạt đến sung mãn thì sự hoan hỷ, phi lạc không liên hệ trần dục, Hỷ giác chi bắt đầu sanh khởi, nếu được tiếp tục tu tập thì Hỷ giác chi sẽ được thuần thực, viên mãn.

\* Trong khi Hỷ giác chi được tu tập viên mãn, thì thân được an tịnh, tâm được an tịnh là Tịnh giác chi bắt đầu sanh khởi, nếu được tiếp tục tu tập thuần thực sẽ đạt đến viên mãn.

\* Trong khi có thân tịnh, tâm tịnh thì tâm được định tĩnh là có Định giác chi bắt đầu sanh khởi, nếu được tiếp tục tu tập thuần thực, sẽ đưa đến thành tựu viên mãn.

\* Trong khi tâm định tĩnh như vậy, với trí khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly là Xả giác chi bắt đầu sanh khởi, nếu được tiếp tục tu tập thuần thực sẽ đưa đến thành tựu viên mãn.

Để chứng minh điều này, hành giả hãy xem rõ cách dẫn giải theo *Abhidhamma*: Thí dụ như cách thơ: "*Chú tâm định niệm nơi mũi, thở vô dài, biết rõ ... với **tinh tấn** ... với **hân hoan***":

\* **Chú tâm** là tâm sở tác ý (*Manasikāra*).

\* **Định** là tâm sở nhất hành (*Ekaggatā*).

\* **Niệm** là tâm Sở niệm (*Sati*).

\* **Mũi** là thân căn (*Kāyīdriya*).

\* **Hơi thở vô dài** là gió (*Vāyo*).

\* **Biết rõ** là tuệ tri (*Pajānāti*).

Các tâm Sở như: *Tác ý, Nhứt hành, Niệm, Tueã* ... đương nhiên là phải sanh chung với một thứ tâm nào đó, chứ không thể có tâm Sở mà không có Tâm, bởi tâm Sở đối với Tâm có 4 sự đồng:

1. Đồng *sanh* một lượt với Tâm.
2. Đồng *diệt* một lượt với Tâm
3. Đồng *nuong* một căn với Tâm.
4. Đồng *biết* một cảnh với Tâm.

Do đó nếu phân theo:

\* **Tứ Niệm Xứ** Có đủ 4 niệm xứ:

- Vùng da ở mũi ... là *Thân*.
- Cảm giác lạc, khổ là *Thọ*.
- Thân thức, ý thức là *Tâm*.
- Hơi thở tức Xúc xứ ... là *Pháp*.
- Dài, ngắn là khái niệm (Chế định)

\* **Ngũ uẩn**:

- *Sắc uẩn*: Thân căn, hơi thở.
- *Thọ uẩn*: Hân hoan (Thọ hỷ...)
- *Tương uẩn*: "Đây là hơi thở vô dài"...
- *Hành uẩn*: Tác ý, nhứt hành, niệm, tuệ ...
- *Thức uẩn*: Thân thức, tâm Thiện dục giới...

\* **12 Xứ**:

- Thân xúc: Thân căn (vùng da ở mũi..)
- Xúc xúc: Gió (Hơi thở).
- Ý xúc: Thân thức, tâm Thiện dụng giới, ...

**\* 18 Giới:**

- *Thân giới:* Thân căn (vùng da ở mũi, miệng ...)
- *Xúc giới:* Hơi thở (Gió, cảnh Xúc).
- *Thân thức giới:* Thân thức (Cảm giác của thân).
- *Ý thức giới:* Tâm thiện dụng giới...

**\* 4 Đế:**

- *Khổ đế:* Tâm, tâm sở, Sắc nói trên.
- *Tập đế:* Tâm sở tham.

**\* 22 Quyền:**

- Thân quyền, Ý quyền, Lạc quyền, Tín quyền, Tấn quyền, Niệm quyền, Định quyền, Tuệ quyền ...

**\* Duyên sinh:**

- Thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ.

**\* Duyên hệ:**

- Cảnh duyên, cảnh trường duyên, cảnh sanh tiền duyên, cảnh cận y duyên, cảnh sanh tiền hiện hữu duyên, cảnh sanh tiền bất ly duyên, cảnh vật sanh tiền bất hợp duyên ..v..v.. gọi là pháp Vô ký trợ pháp Thiện bằng cảnh duyên (*Abyākato dhammo Kusalassa Dhammassa Arammana Paccayena Paccayo*).

\* Chú tâm ghi nhận hơi thở vô ra là "Tùy quán ngoại phần" (vì hơi thở là gió, mà gió là cảnh Xúc). [*Phân ra nội phần và ngoại phần ... theo Căn, Cảnh, Thức nói chung*]

\* Chú tâm ghi nhận chỗ bị gió hơi thở va chạm (Miệng, mũi, thanh quản ...) là "Tùy quán nội phần" (Vì thân căn hay sắc thân kinh thân là một trong 5 sắc nội (Nhãn xúc, Nhĩ xúc, Tỷ xúc, Thiệt xúc, Thân xúc).

\* Chú tâm ghi nhận thân thức (cảm giác của thân, xúc giác) là "Tùy quán nội và ngoại phần" (Vì thân thức nương thân căn mà bie át cảnh xúc, như đức Thế Tôn nói: "Do duyên thân, do duyên cảnh xúc, thân thức sanh lên, sự gặp gỡ 3 pháp này gọi là xúc").

\* Chú tâm theo dõi hơi thở vô là "Tùy quán pháp tập khởi nơi thân".

\* Chú tâm theo dõi hơi thở ra là "Tùy quán pháp hoại diệt nơi thân".

\* Chú tâm theo dõi hơi thở vô và hơi thở ra là "Tùy quán pháp tập khởi và hoại diệt nơi thân".

-ooOoo-

[06]

**Chánh niệm tứ oai nghi**

Hành giả tu tập niệm hơi thở, cũng phải biết tu tập niệm oai nghi, bằng không sẽ bị thất niệm. Vì khoảng cách thời gian, có thể bị rơi vào thiền Chi (nếu không phân biệt được Chi, Quán), hoặc tối thiểu cũng bị quên mình, bởi chỉ biết có hơi thở, ngoài hơi thở ra, không biết cái gì khác nữa! Niệm hơi thở và niệm oai nghi cũng không có gì khác nhau lắm. Hơi thở là gió mà gió là cảnh xúc, nhưng cảnh xúc là đất (cứng và mềm), lửa (nóng và lạnh), gió (lay động và căng phồng).

\* Khi thân di chuyển (Đi), nó (tâm Thiện dục giới), biết rõ (*Pajàtati*, Tuệ tri): "Thân di chuyển" [1]

*[1] Những chữ trong ngoặc kép như "Thân di chuyển" ..v.v. là nêu ra trạng thái của đối tượng bị tâm biết chứ không phải là cách niệm thì thâm: "Dừng à! Dừng à!", giống như bình thường, nếu thấy một người đang đi, họ đứng lại, rồi ngồi xuống ... đối tượng diễn tiến như thế nào thì biết như thế đó, miễn đừng để tâm bị tướng tri (Sanjānāti) dẫn đi xa khỏi cảnh thực tại. Tất cả ngôn ngữ, văn tự (Dù ngôn từ Phật học cũng không ngoại lệ) đều là khái niệm, chế định, thi thiết, là đối tượng của tướng tri chứ không phải là tuệ tri.*

\* Khi thân dừng lại (đứng), tâm (nó), biết rõ (Tuệ tri): "Thân dừng lại" .

\* Khi thân ngồi xuống, tâm biết rõ: "Thân ngồi xuống".

\* Khi thân nằm dài ra, tâm biết rõ: "Thân nằm dài".

Thân đi tức là Sắc di chuyển, gồm có những động tác: Giở chân lên, đưa chân tới, đặt chân xuống, đụng vật cứng hoặc mềm, nóng hoặc lạnh,

\* Khi chân giở lên, tâm biết rõ trạng thái "Chân giở lên".

\* Khi chân đưa tới, tâm biết rõ trạng thái "Chân đưa tới".

\* Khi chân đặt xuống, tâm biết rõ trạng thái "Chân đặt xuống".

\* Khi da chân xúc chạm cứng hoặc mềm là đụng chất đất, xúc chạm nóng hoặc lạnh là đụng chất lửa ... tâm biết rõ trạng thái xúc chạm ấy.

Ai đi? Chỉ có sự đi chứ không có người đi. Từ oai nghi đứng chuyển qua oai nghi đi, trước hết là tâm muốn đi, chính tâm muốn đi là tác giả, là chủ nhân.

Tâm muốn đi là tâm gì? Hành giả bình thường như chúng ta thì có 12 tâm Bất thiện, 8 tâm Thiện dục giới và tâm Khán ý môn là "Tâm muốn đi". Do đó, khi tâm muốn đi, hành giả phải kiểm tra lại tâm nào muốn đi, nếu tâm Tham muốn đi, tâm Sân muốn đi, tâm Si muốn đi thì phải phản kháng chống lại, giống như chống lại kẻ thù, không chịu theo mệnh lệnh của kẻ thù. Như đức Thế Tôn có dạy: "Hãy làm bạn với Thiện pháp, chớ có làm bạn với Bất thiện pháp".

Trong khi đi chân giở, bước, đạp, đụng nếu có Niệm ghi nhận, Tuệ biết rõ thì nhất định là tâm Thiện dục giới, vì Niệm và Tuệ không bao giờ sanh trong tâm Bất thiện (Tham, Sân, Si).

Khi da chân xúc chạm mặt đất, tâm biết rõ: "Trạng thái xúc chạm". Da chân là Sắc thân xứ, mặt đất là Sắc cảnh xúc, cảm giác được nóng, lạnh, cứng, mềm là thân thức. Tâm biết rõ ở đây là tâm Thiện dục giới hợp trí, vì có tuệ tri (biết rõ). Như vậy, chỉ có sự xúc chạm chứ không có người xúc chạm.

Như đức Thế Tôn nói:

- "Ta không nói: "Có người cảm xúc" (*Phusati*).

Nếu Ta nói:

- "Có người (*Ko*: ai, người nào) cảm xúc".

Thời câu hỏi:

"Ai cảm xúc?" là câu hỏi thích hợp.

Nhưng Ta không có nói như vậy. Nếu có ai hỏi Ta:

"Bạch Thế Tôn! Do duyên gì xúc sanh khởi?"

Thời ở đây câu trả lời thích hợp là:

- "Do duyên sáu nhập (Xứ) xúc sanh khởi" (*Samyutta*, II, 12, số 4)". Tức là do duyên Thân xứ, do duyên Xúc xứ, Thân thức sanh khởi, do sự gặp gỡ 3 pháp này (Căn, Cảnh, Thức) gọi là Xúc (*Phassa*).

Như vậy, là cách niệm oai nghi đi. Cũng vậy, đối với oai nghi đứng, oai nghi nằm và oai nghi ngồi đều phải phân biệt rõ ràng: Thân xứ, Xúc xứ và Ý xứ (*Manāyatana*); ở đây Ý xứ là Thân thức (*Kāya Vinnatam*). Như kinh Đại niệm xứ, đức Thế Tôn nói: "Biết rõ thân (*Kāyāna Pajānāti*), biết rõ các xúc (*Phoththabbe ca Pajānāti*), biết rõ ý (*Manan ca Pajānāti*), và biết rõ các pháp (*Dhammo ca Pajānāti*). Thân xứ, Xúc xứ và Thân thức là sở quán. Tâm Thiện dục giới hợp trí ở đây là Năng quán, nhưng ngược lại Thân xứ, Xúc xứ, Thân thức là Năng duyên (*Paccayo*). Còn tâm Thiện dục giới hợp trí là Sở duyên (*Paccayuppannam*), gọi là "Pháp Vô ký trợ pháp Thiện bằng cảnh duyên" (*Abyakato dhammo kusalassa dhammassa Āramāna paccayena paccayo*).

\* Chú tâm biết rõ Thân xứ (Thân căn) là "*An trú tùy quán thân trên thân nội phần*" (*Vīharati kāyānupassī Ajjhattam va kāye*). Chữ *Kāya* ở đây là chỉ thể như tứ chi gồm các bộ phận thân thể (Như bộ hồ hấp... hay tóc, da ...) nói riêng, còn chữ *Kāye* là trên thân hay trong thân tức toàn bộ thân xác nói chung. Thân xứ là Sắc nội (*Ajjhattika*).

\* Chú tâm biết rõ Xúc xứ (Cảnh xúc) là "*An trú tùy quán thân trên thân ngoại phần*", Xúc xứ là Sắc ngoại (*Bāhirā*).

\* Chú tâm biết rõ Thân thức (Ý xứ) là "*An trú tùy quán thân trên thân nội và ngoại phần*" (vì Thân thức nương Thân căn mà biết cảnh Xúc).

\* Chú tâm biết rõ Danh Sắc khi giở chân lên là "*An trú tùy quán pháp Tập khởi nơi thân*".

\* Chú tâm biết rõ Danh Sắc khi đặt chân xuống là "*An trú tùy quán pháp Hoại diệt nơi thân*".

Chú tâm biết rõ Danh Sắc từ lúc giở chân lên, đưa chân tới, đặt chân xuống, đụng mặt đất là "*An trú tùy quán pháp Tập khởi và pháp Hoại diệt nơi thân*" v.v... những động tác khác cũng vậy.

Nói: "Chú tâm biết rõ Danh Sắc" là ghi nhận trạng thái di chuyển của Sắc (Thân di động) hay ghi nhận trạng thái sanh khởi của Danh (Tâm suy tư), không có nghĩa là một lúc mà tâm biết 2 cảnh, nhưng chỉ cái nào rõ ràng thì ghi nhận, mặc dù lúc đi kinh hành thì phần Sắc di chuyển là chính, nhưng nếu có nhớ tưởng, suy nghĩ, phóng tâm, cảm thọ ... cũng phải ghi nhận, xong rồi trở lại ghi nhận trạng thái giờ, bước, đạp, đụng của chân (tức là Thân, là Sắc).

Bí quyết của sự tu tập Tứ oai nghi là biết dùng tam Tư: Tư tiền (*Pubba Cetanā*), Tư hiện (*Muncana Cetanā*) và Tư hậu (*Aparāpara cetanā*). Điển hình là Quán tưởng thanh tịnh giới là cách thọ dụng 4 món vật dụng phải quán sát đủ tam Tư. Từ oai nghi này muốn chuyển qua oai nghi khác, nên suy nghĩ trước, như lên chương trình một buổi lễ, phải làm như vậy ... như vậy ..., có trước có sau theo thứ lớp tuần tự. Trong lúc thân hành động như đi kinh hành ..v.v.. gom tâm chú niệm mỗi mỗi động tác, dù nhỏ nhặt cũng không được bỏ qua. Nói như vậy,

không có nghĩa là cùng một lúc mà tâm phải ghi nhận hết tất cả những gì đang diễn ra (Như chân giờ, bước, đập, ngay khi đó trên đầu bị ngứa, trong bụng bị đau hay tiếng xe chạy ồn ào ...), hành giả chỉ cần ghi nhận cái nào rõ nhất, miễn là không quên mình, thất niệm (Như chân giờ lên, tâm nhớ hình ảnh Vũng tàu, đã thấy trước đó vài năm ...), cho đến khi muốn đổi qua việc khác, oai nghi khác, phải kiểm tra lại những gì đã làm, xem có thiếu sót gì không, để rút kinh nghiệm cho việc kế tiếp.

-ooOoo-

[07]

### Tĩnh giác các tiểu oai nghi

Trong 4 oai nghi chính (Đại oai nghi), còn có những động tác phụ (Tiểu oai nghi). Hành giả chớ coi thường những động tác linh tinh ấy, vì chánh niệm và tĩnh giác có được liên tục và thuần thực hay không là những động tác lạc vực này, Tỷ khuru ni *Kisagotami* trong oai nghi ngồi, nhìn ngọn đèn tắt mà chứng quả A La Hán, Tỷ khuru ni *Paccatàrà* trong oai nghi đứng, để ý đến giọt nước từ bàn chân nhiều xuống dòng sông mà đắc Tứ quả, Ngài *Ananda* chánh niệm trong lúc nghiêng mình ( sắp nằm xuống) mà được đạo quả Vô lậu ..v.v.. Thí dụ hành giả đang đứng, nếu mắt nhìn thấy một vật gì đó, chỉ cần:

a) Nếu chú ý đến **Cảnh** thì ghi nhận đó là Sắc xứ hay cảnh Sắc, đối tượng của mắt, nghĩa là khi thấy chỉ biết thấy, không thêm, không bớt gì cả.

b) Nếu chú ý đến **Căn** thì ghi nhận đó là Nhân xứ hay Nhân căn, vật để trông thấy, không suy tư gì khác, không triết lý gì hơn.

c) Nếu chú ý đến **Thức** thì ghi nhận đó là Ý xứ hay Nhân thức, tức là cái biết của mắt. Như vậy chỉ có cảnh Sắc là vật bị thấy, chứ không có người bị thấy, chỉ có con mắt là vật trông thấy, chứ không có người trông thấy, chỉ có cái biết cảnh Sắc sanh lên từ con mắt, chứ không có người biết, Như đức Thế Tôn nói: "Do duyên mắt, do duyên cảnh Sắc, Nhân thức sanh khởi, sự gặp gỡ 3 pháp này (Căn, Cảnh, Thức) gọi là xúc, do duyên xúc, thọ sanh khởi ..."

- Để ý biết rõ nơi con mắt là "*An trú tùy quán thân trên thân nội phần*". Nhân xứ là Sắc nội.

- Để ý biết rõ nơi cảnh Sắc là "*An trú tùy quán thân trên thân ngoại phần*". Sắc xứ là Sắc ngoại.

- Để ý biết rõ nơi Nhân thức là "*An trú tùy quán thân trên thân nội và ngoại phần*". Vì Nhân thức nương Nhân căn mà biết cảnh Sắc.

- Để ý biết rõ Danh Sắc khởi lên sau khi mắt thấy Sắc là "*An trú tùy quán pháp tập khởi trên các pháp*".

- Để ý biết rõ Danh Sắc hoại diệt sau khi mắt thấy Sắc là "*An trú tùy quán pháp hoại diệt trên các pháp*".

- Để ý biết rõ Danh Sắc từ lúc sanh khởi cho đến khi hoại diệt là "*An trú tùy quán pháp Tập khởi và Hoại diệt trên các pháp*".

Đến giai đoạn này, hành giả sơ cơ, ngũ quyền yếu, hoặc hành giả chuyên môn về niệm thân, sở trường về niệm thọ, hay các nhà nghiên cứu (đọc sách, suy luận), không thể thấy biết được, vì thuộc về lãnh vực tuệ tu (*Bhavanà mayà pannà*) chứ không còn là tuệ văn (*Sutà mayà pannà*), tuệ tư (*Cintà mayà pannà*) nữa! Biết bao nhiêu học giả rớt lọt đợt ở đây như xe dút

thắng lại xuống dốc tron! Nên đức Thế Tôn nói: "Niệm tâm và niệm Pháp, cho người có chánh niệm, tỉnh giác, chứ không phải cho người thất niệm, không có tỉnh giác".

Như vậy, đối với cách quán về sự thấy trong oai nghi đứng, cũng vậy đối với sự nghe, sự ngửi, sự nếm, sự xúc chạm, sự suy nghĩ, trong các oai nghi khác cũng như thế (phân biệt cái nào thuộc về căn, cái nào thuộc về cảnh và cái nào thuộc về thức cho rõ rệt).

Có thể trong một trường hợp mà căn khác, cảnh khác và thức khác ... hành giả không phân biệt được làm sao quán, làm sao thấy! Thí dụ như khi hợp một ngum cà phê vào miệng, trong đó có nước, chất cà phê, chất đường, nóng hoặc lạnh. Nếu để ý đến vị đắng của cà phê, vị ngọt của đường là chú niệm cảnh Vị, cảnh Vị là đối tượng của lưỡi (Thiệt xứ) là sở tri của Thiệt thức. Nhưng nếu để ý đến nóng và lạnh, thì nóng, lạnh là lửa mà lửa là cảnh Xúc, cảnh Xúc là đối tượng của Thân (Thân xứ), là sở tri của Thân thức (Nước không phải cảnh Xúc).

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Phần I](#) | [Phần II](#) | [Phần III](#)

*Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, tháng 10, 2001)*

---

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*updated: 26-10-2001*