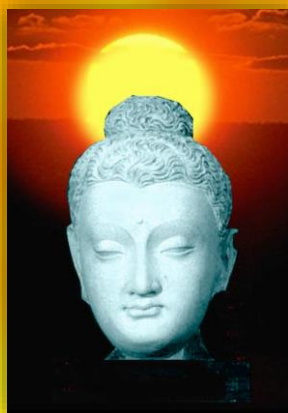


KHO TÀNG PHẬT PHÁP



Giải Mã

Kinh Niệm Xứ

Chặng đường giải thoát khổ đau



Tỳ Kheo Pani Giới Pháp

KHO TÀNG PHẬT PHÁP



Giải Mã

Kinh Niệm Xứ

Chặng đường giải thoát khổ đau



Tỳ Kheo Pani Giới Pháp

Lời Tựa

Từ xưa đến nay, pháp môn Bốn Niệm Xứ đã được nhiều thế hệ Phật tử thay nhau thọ trì và tu tập. Thế nhưng việc nhận thức được ý nghĩa cứu khổ từ Diệu Pháp này vẫn còn nhiều điều phải suy xét.

Tùy theo mỗi truyền thống, mỗi trường phái, mỗi vị thầy tổ mà pháp môn Bốn Niệm Xứ đã được truyền thừa một cách khác biệt. Điều này đã làm mất đi giá trị nhất quán của Diệu Pháp Bốn Niệm Xứ, cũng là Chánh Niệm, một chi phần trong Tám Chánh Đạo, tức Đạo Đế, tức Chân lý về con đường diệt khổ.

Nhằm làm rõ hơn ý nghĩa trợ đạo, giúp giải thoát phiền não, chứng ngộ Niết Bàn của Diệu Pháp Chánh Niệm - Bốn Niệm Xứ, bản giải mã Kinh Niệm Xứ này sẽ giải thích, chứng minh và trả lời các câu hỏi sau đây:

1. Như thế nào là Bốn Niệm Xứ với ý nghĩa thực sự **“là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn”**?

2. Thế nào là quán thân trên thân để đoạn diệt tham ưu do **Thân kiến kiết sử** gây ra nhằm chặt đứt sợi dây kiến chấp sai lầm về thân cột trói vào khổ đau muôn kiếp?

3. Thế nào là quán thọ trên các thọ để đoạn diệt tham ưu do **Giới kiết sử** gây ra nhằm chặt đứt sợi dây chấp thủ sai lầm về giới cột trói vào khổ đau muôn kiếp?

4. Thế nào là quán tâm vô tham trên tâm tham để đoạn diệt tham ưu do **Tham kiết sử** gây ra nhằm chặt đứt sợi dây tham dục bản năng cột trói vào khổ đau muôn kiếp?

5. Thế nào là quán tâm vô sân trên tâm sân để đoạn diệt tham ưu do **Sân kiết sử** gây ra nhằm chặt đứt sợi dây sân hận cột trói vào khổ đau muôn kiếp?

6. Thế nào là quán tâm vô si trên tâm si để đoạn diệt tham ưu do **Nghi kiết sử** gây ra nhằm chặt đứt sợi dây hoài nghi cột trói vào khổ đau muôn kiếp?

7. Thế nào là quán pháp đối trị trên các pháp Năm triền cái để đoạn diệt tham ưu do **Năm triền cái** gây ra nhằm xé nát năm tấm màn ngăn che trí tuệ, tiến tới giải thoát?

8. Thế nào là quán pháp Vô thường, Khổ, Vô ngã trên các pháp Năm thủ uẩn để đoạn diệt tham ưu do **Chấp mạn kiết sử** gây ra nhằm chặt đứt sợi dây ngã mạn cột trói vào khổ đau muôn kiếp?

9. Thế nào là quán pháp đối trị trên các pháp Sáu Nội-Ngoại xứ để đoạn diệt tham ưu do **Năm dục trưởng dưỡng** và **Hữu tham kiết sử** gây ra nhằm chặt đứt sợi dây tham chấp về sở hữu cột trói vào khổ đau muôn kiếp?

10. Thế nào là quán pháp Tám Chánh Đạo trên pháp Tám tà đạo để đoạn diệt tham ưu do **tà kiến kiết sử** gây ra

nhằm chặt đứt sợi dây tà kiến cột trói vào khổ đau muôn kiếp?

11. Quán các pháp nào giúp đoạn trừ tham ưu do **Vô minh kiết sử** và **ái kiết sử** gây ra nhằm chặt đứt những sợi dây do vô minh và ái luyến cột trói vào khổ đau muôn kiếp?

Và nhiều câu hỏi liên quan khác nữa...

Như được biết ‘**kiết sử**’ là những sợi dây trói cột con người vào đau khổ đời này và đời sau, ‘**năm triền cái**’ là năm tấm màn ngăn che trí tuệ khiến con người phải trầm luân trong nghiệp chướng. Có chặt đứt được những sợi dây oan nghiệt này, có xé nát những tấm màn ngăn che trí tuệ mới giải thoát được khổ đau ngay trong hiện tại lần trong sanh tử luân hồi.

Bản giải mã này nhằm mục đích góp phần giải quyết các vấn nạn trên.

TK Pani Giới Pháp

Ghi chú: Tất cả các trích dẫn trong phần giải mã kinh Niệm Xứ (số 10, Trung Bộ I) đều y cứ theo Bộ Đại Tạng Kinh Nikāya do HT Thích Minh Châu dịch Việt từ nguyên bản Pāli, ấn hành 1992 – 2000.

-- Những chữ viết tắt:

PC 223	Kinh Pháp Cú, kệ số 223.
TB1, 10	Kinh Trung Bộ tập 1, bài kinh số 10
TrB1, 14	Kinh Trường Bộ tập 1, bài kinh số 14
It 115	Kinh Phật Thuyết Như Vậy, số 115
TU'5, 314	Kinh Tương Ưng tập 5, kinh số 314
Ud 10	Kinh Phật Tự Thuyết, bài kinh số 10
Sn 214, 1109	Kinh Tập, bài kinh số 214, kệ số 1109
TC VII:64, tr.436	Kinh Tăng Chi, chương 7 pháp, bài kinh số 64, trang 436

-- Các ký hiệu trong ngoặc [...] là các trích dẫn tương đương theo hệ thống Chín tạng Thánh Kinh.

I. QUÁN THÂN

Chánh Kinh

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), Kammassadhamma (Kiềm-ma-sắt-đàm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

-- Này các Tỷ-kheo.

Các Tỷ-kheo vâng đáp Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn.

Thế Tôn thuyết như sau:

-- Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế nào là bốn?

Này các Tỳ-kheo, ở đây Tỳ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.



Giải Trình

1.1 Dẫn Nhập

Đoạn mở đầu nêu trên cho thấy kinh Niệm Xứ thuộc tạng kinh ‘Không Hỏi Tự Nói’ (Vô Vấn Tự Thuyết). Việc xác định các bài kinh theo **hệ thống phân loại kinh tạng** do Đức Phật tuyên thuyết có ý nghĩa rất quan trọng. Một Tỳ-kheo nắm được chín hệ thống này được Đức Thế Tôn gọi là một vị biết được Pháp:

“Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo biết Pháp: Khế Kinh, Ứng Tụng, Ký Thuyết, Phúng Tụng, Vô Vấn Tự Thuyết, Như Thị Thuyết, Bốn Sanh, Pháp Chưa Từng Có, Phương Quảng.

Này các Tỳ-kheo, nếu Tỳ-kheo không biết Pháp: Khế Kinh, Ứng Tụng, Ký Thuyết, Phúng Tụng, Vô Vấn Tự Thuyết, Như Thị Thuyết, Bốn Sanh, Pháp Chưa Từng Có,

Phương Quảng, vị ấy ở đây không được gọi là vị biết Pháp.

*Và này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo biết Pháp: Khế Kinh, Ứng Tụng, Ký Thuyết, Phúng Tụng, Vô Vấn Tự Thuyết, Như Thị Thuyết, Bốn Sanh, Pháp Chưa Từng Có, Phương Quảng; do vậy, vị ấy **được gọi là vị biết Pháp**” (Bài kinh ‘Pháp Trí’, TC VII:64, tr.437 = [I.7.64.2])*

Bên cạnh đó, trong tạng Luật, chương Verañjā, Đức Thế Tôn cũng đã nêu rõ trong thời quá khứ của các Đức Phật Kakusandha, Konāgamana, và Kassapa, Phạm hạnh được tồn tại lâu dài; ngược lại trong thời của các Đức Phật Vipassī, Sikhī, và Vessabhū Phạm hạnh đã không tồn tại lâu dài.

Nguyên nhân của Phạm hạnh được tồn tại lâu dài hay không là do hệ thống chín Thánh Tạng Kinh nêu trên có được chỉ dạy chi tiết đầy đủ và giới luật Pātimokkha có được công bố hay không. Qua đó cho thấy việc xác lập các bài kinh theo hệ thống Thánh Tạng Kinh có một ý nghĩa đặc biệt quan trọng và chín Tạng Thánh Kinh này tồn tại bất di bất dịch qua mọi thời của các Đức Thế Tôn.

Trong hệ thống giáo pháp của Đức Phật, mỗi tạng kinh thuộc hệ thống phân loại nêu trên đều có vai trò thiết thực khác nhau. Biết phân loại kinh điển theo hệ thống này sẽ giúp cho việc nhận thức Phật pháp nói chung và từng bài kinh nói riêng được thuận lợi hơn, rõ ràng hơn.

Có thể xem các bài kinh trong hệ thống ‘Không Hỏi Tự Nói’ là những bài học có thứ lớp rõ ràng trong giáo án đã được lập trình sẵn của Bạc Đạo Sư. Khi cơ duyên hội đủ Đức Phật mới tuần tự tuyên giảng. Theo ý nghĩa này, Kinh Niệm Xứ là một trong những bài kinh chứa đựng các học pháp căn bản trong giáo trình Phật Pháp của Đức Thế Tôn.

Những học pháp căn bản trong bài kinh Niệm Xứ là gì? Để trả lời câu hỏi quan trọng này hãy bắt đầu từ những khái niệm.

Theo định nghĩa, **niệm** là sự ghi nhớ, nhớ nghĩ, niệm tưởng, quán niệm; **xứ** là nơi, chốn, chỗ, phương hướng, phương xứ. Như vậy **niệm xứ** là học pháp dạy cách đặt tâm ghi nhớ, quán niệm theo các phương hướng đúng đắn. Bốn hướng đó chính là **thân, thọ, tâm** và **pháp**. Chính vì thế để thanh tịnh tâm tiến tới nhập được Chánh Định cần phải đặt tâm nhớ nghĩ theo bốn phương xứ này - tức Bốn Niệm Xứ.

Trong hệ thống giáo pháp của Đức Phật, bốn phương hướng nhớ nghĩ chân chánh hay Bốn Niệm Xứ cũng là Chánh Niệm. Chánh Niệm là một chi phần trong Tám Chánh Đạo (Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, **Chánh Niệm**, Chánh Định). Tám Chánh Đạo cũng là Đạo Đế tức chân lý về con đường đoạn diệt khổ đau. Như vậy Bốn Niệm Xứ là chân lý về sự ghi nhớ chân chánh trên con đường an vui giải thoát Niết Bàn.

Chặng đường giải thoát khổ đau

Một học pháp chỉ được gọi là chân lý, khi và chỉ khi, thoả mãn đầy đủ cả ba yếu tố sau đây:

- 1) Điều nêu lên đúng cho tất cả mọi người,
- 2) Đúng qua tất cả mọi thời đại, và
- 3) Đúng ở bất kỳ nơi nào.

Ví dụ: sanh - già - bệnh (thân và tâm) - chết được gọi là chân lý khổ đau (khổ đế) vì bất kỳ ai, trong bất kỳ thời đại nào, ở bất cứ đâu cũng phải trải nghiệm qua những thực tại này và đều phải trung thực thừa nhận chúng là những khổ đau như thực.

Vì vậy Chánh Niệm - Bốn Niệm Xứ thuộc Đạo đế, tức chân lý về con đường diệt khổ, cũng phải đáp ứng được ba yếu tố trên. Người học Phật không những phải nhận thức được tính chân lý của Bốn Niệm Xứ mà còn phải tự mình chứng nghiệm để biết như thật, chứng minh để thấy như thật rằng đây thực sự là **con đường độc nhất** đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn một cách thiết thực hiện tại.

Để thực hiện được điều trên, trước hết, cần phải phân biệt Chánh Niệm - Bốn Niệm Xứ được nhận thức và tu tập theo bốn phương xứ quán sát khác nhau, bao gồm: **quán thân trên thân, quán thọ trên các thọ, quán tâm trên tâm và quán pháp trên các pháp.**

Đến đây, các câu hỏi cần được đặt ra:

-- Như thế nào là quán thân trên thân? Quán thân gì trên thân gì?

-- Như thế nào là quán thọ trên các thọ? Quán thọ gì trên các thọ gì?

-- Như thế nào là quán tâm trên tâm? Quán tâm gì trên tâm gì?

-- Như thế nào là quán pháp trên các pháp? Quán pháp gì trên các pháp gì?

-- Các cách quán này nhằm mục đích gì? Giúp chế ngự tham-uru và khổ đau cụ thể như thế nào?

Giải mã các đoạn kinh sau đây sẽ giúp người học Phật tuần tự trả lời các câu hỏi nêu trên.



1.2 Quán niệm hơi thở căn bản

Chánh Kinh

*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống **quán thân trên thân**?*

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

Tĩnh giác, vị ấy thở vô; tĩnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Này các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: “Tôi quay dài” hay khi quay ngắn, tuệ tri: “Tôi quay ngắn”.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.

“Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.



Giải Trình

Yêu cầu đầu tiên để thanh tịnh tâm, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn là môi trường tu tập phải thích hợp cho tiến trình tịnh chỉ các hành. Vị Tỳ-kheo tu tập Bốn Niệm Xứ đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống không phải để hý luận, chuyện phiếm mà để thực hiện ‘sự im lặng như Thánh’ tức khẩu hành được tịnh chỉ; ngôi kiết già lưng thẳng là thân hành tịnh chỉ và an trú chánh niệm trước mặt là tiến trình làm cho ý hành tịnh chỉ.

Hơi thở là một hành thuộc thân vì vậy quán niệm hơi thở được xếp trong phần quán thân. Ngôi kiết già là cách ngồi tốt nhất cho thiền định hơi thở. Điều quan trọng hành giả cần luôn ghi nhớ là giữ lưng cho thẳng. Tư thế ngồi thẳng lưng có nhiều lợi ích trước mắt và lâu dài cho thân và cho tâm. Duy trì ý thức giữ thẳng lưng cũng là một dấu hiệu giúp hành giả biết mình còn chánh niệm tỉnh giác hay không.

Sự tịnh chỉ các hành dựa trên tu tập tỉnh giác về hơi thở của Đạo Phật hoàn toàn khác với các phương pháp tu tập hơi thở của ngoại học. Người học Phật cần nhận thức rõ những sự khác biệt này để không bị rơi vào các trạng thái của tưởng do tập trung tâm đơn thuần trên hơi thở mang lại.

Chặng đường giải thoát khổ đau

Quán niệm hơi thở của Đạo Phật bao gồm ba nội dung chủ yếu sau đây:

-- **Tỉnh giác theo hơi thở:** Khái niệm tỉnh giác ở đây có hai ý nghĩa song hành, ‘tỉnh’ là tỉnh thức trên hơi thở vào - hơi thở ra, và ‘giác’ là giác tri ngay nếu có niệm xen khởi để biết đó là niệm thiện hay niệm bất thiện; niệm thuộc về thân, thọ, tâm hay pháp.

-- **Tuệ tri hơi thở:** Hành giả phải biết rõ hơi thở của mình trong trạng thái hiện tại dài hay ngắn so với bình thường. Hơi thở là một hành quan trọng của nội thân, có liên hệ mật thiết với các hành khác của thân và môi trường bên ngoài; vì vậy không phải lúc nào nhịp độ của hơi thở cũng giống nhau. Việc tuệ tri hơi thở hiện tại dài hay ngắn có ý nghĩa quan trọng liên quan tới nội dung cơ bản kế tiếp.

-- **Tu tập Như Lý Tác Ý theo hơi thở:** Dựa trên chu kỳ hơi thở hiện tại, hành giả phải khéo léo kết hợp với các câu tác ý để hơi thở vô - ra luôn trong trạng thái tự nhiên không bị gò ép, ức chế, gián đoạn bởi các câu tác ý. Các câu tác ý theo đúng lý của chánh pháp được gọi là Như Lý Tác Ý. Tu tập hơi thở cùng với các câu Như Lý Tác Ý chính là điểm khác biệt căn bản giữa Định niệm hơi thở của Đức Phật và các phương pháp tu tập hơi thở của ngoại học như Yoga, dưỡng sinh, khí công...

Mỗi người đều có thể tự mình chứng nghiệm một nguyên lý căn bản của tâm hành, đó là trong một sát-na (khoảng thời gian ngắn nhất) tâm không thể khởi hai ý

niệm cùng một lúc. Do đó khi hướng tâm tập trung trên một đối tượng này thì các niệm khác tạm thời vắng mặt. Do vậy, hành giả trong khi tu tập tỉnh giác theo hơi thở cũng có nghĩa là tập cắt đứt dòng suy tầm. Điều này đã được Đức Thế Tôn nói đến trong bài kinh Chánh Giác: “*Cần phải tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra để cắt đứt tầm*” (TC IX:1, tr.67 = [I.9.1.5]).

Trong buổi đầu, khi tâm chưa thanh tịnh, hành giả thường bị chi phối bởi các suy tầm theo hướng phiền não do dục, sân và hại khởi lên. Tích cực ngăn chặn không để các tầm ác, bất thiện này có cơ hội sanh khởi, quấy rối, làm ô nhiễm tâm là bước đầu tiên không thể thiếu trong quá trình thanh tịnh tâm.

Điều này giống như muốn yên ổn xây dựng đất nước thì công việc đầu tiên là phải tích cực ngăn chặn không cho giặc ác có cơ hội nổi loạn phá hoại. Do đó, nỗ lực thực hiện quán niệm hơi thở cũng có nghĩa là tu tập Bốn Chánh Cần, tức bốn điều chân chánh cần tinh tấn thực hiện đó là: **ngăn (niệm) ác**, diệt ác, sanh thiện, tăng trưởng thiện.

Tuy nhiên, việc định tâm trên hơi thở để cắt đứt tầm và ngăn niệm ác sẽ không thể thực hiện tốt nếu không duy trì được sự chánh niệm tỉnh giác theo hơi thở. Muốn chánh niệm tỉnh giác theo hơi thở được sung mãn, không có pháp nào tốt hơn là phải nương hơi thở khéo tác ý, tức Như lý tác ý: “...*Này các Tỷ-kheo, chánh niệm tỉnh giác có thức ăn, không phải không có thức ăn. Cái gì là thức ăn cho chánh niệm tỉnh giác? Như lý tác ý, cần phải trả lời như vậy*” (bài kinh “Vô Minh”, TC X:61, tr.395 = [I.10.61]).

Chặng đường giải thoát khổ đau

Vì thế, nếu chỉ tập trung tâm đơn thuần trên hơi thở mà không có Như lý tác ý sẽ khiến cho sự chánh niệm tỉnh giác đến một lúc nào đó sẽ bị muội lược. Chánh niệm tỉnh giác suy yếu sẽ khiến vị hành giả hoặc rơi vào các trạng thái vô ký (mơ màng, ngủ gục) hoặc bị các trạng thái của tướng chi phối nên cảm nhận thấy hơi thở thanh nhẹ, nhỏ nhiệm, dao động gần dần đến độ như ngừng hẳn (mặc dù người khác vẫn có thể “thấy” vị hành giả còn duy trì hơi thở). ‘Thấy hơi thở chấm dứt’ trong khi thực tế nó vẫn còn, sự nhận biết này nằm trong phạm vi của tướng tri. Cứ nhất tâm trong trạng thái của tướng được gọi là định tướng.

Nếu người tu thiền tiếp tục duy trì sự chú tâm đơn thuần trên các trạng thái của tướng uẩn như vậy, sẽ đến lúc ý thức tách rời khỏi năm giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân), hành giả sẽ đạt được các tầng thiền định vô sắc. Trong Đại Kinh Phương Quảng, ngài Xá-Lợi-Phất đã nói rõ: *“ý thức thanh tịnh, không liên hệ đến năm căn, có thể đưa đến Hư không vô biên xứ; hư không là vô biên, có thể đưa đến Thức vô biên xứ; thức là vô biên, có thể đưa đến Vô sở hữu xứ, không có sự vật gì”* (TB1, 43 = [Vd.1.12])

Chính vì lẽ đó Kinh Pháp Môn Căn Bản (TB1, 1 = [U.3]) xếp những hiểu biết về thiền định trong trường hợp trên vào phạm trù ‘tướng tri vô sắc là vô sắc’. Thế nhưng nếu vị Tỳ-kheo tu theo lộ trình được Đức Phật dạy trong kinh Tiểu Không cũng có thể đạt được các tầng thiền vô sắc, cũng có thể an trú với nhiều an trú nhưng ở mức độ ‘thắng tri vô sắc là vô sắc’, sự khác biệt này sẽ được đề cập trong một dịp khác.

Như đã nói ở trên, khi tu tập Định niệm hơi thở, phương tiện hữu hiệu đầu tiên giúp tâm luôn ở trên bình diện của ý thức tỉnh giác, không bị rơi vào các trạng thái của tưởng, đó là phải tu tập hơi thở cùng với các câu Như lý tác ý. Chính vì thế trong bài kinh Ngọn Đèn, Đức Thế Tôn đã nhắc đi nhắc lại rất nhiều lần muốn đạt được nhiều lợi ích hy hữu do Định niệm hơi thở mang lại “*thời Định niệm hơi thở vô và hơi thở ra này cần phải khéo tác ý*” (TU5, 316 = [Ve.12.8])

Và ngay trong bài kinh trước đó, khi tôn giả Arittha trình bày cách tu hơi thở của mình đơn thuần chỉ bằng sự tỉnh giác theo hơi thở vô - ra, Đức Thế Tôn đã nhấn mạnh: “*Đây cũng là niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Arittha, nhưng Ta tuyên bố là không phải. Này Arittha, Ta sẽ nói cho Ông như thế nào là niệm hơi thở vô, hơi thở ra, được phát triển, được làm cho viên mãn. Hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ nói*” (TU5, 314 = [Ve.12.6]). Sau đó Ngài đã dạy cho tôn giả Arittha về Định niệm hơi thở cùng với các câu Như lý tác ý.

Khéo tác ý ở đây có hai ý nghĩa:

(1) Tác ý phải theo đúng chánh lý của Chánh Pháp tức Như lý tác ý. Không khéo tác ý là những tác ý không đúng chánh lý, là những tác ý chủ quan, duy ý chí; hay còn được gọi chung là Phi như lý tác ý. Phi như lý tác ý không những không có lợi mà còn có hại.

Chặng đường giải thoát khổ đau

(2) Tác ý phải dựa theo hơi thở nhưng không được gây rối loạn nhịp thở tự nhiên, nói cách khác là phải khéo nương vào nhịp điệu của hơi thở đang có để tác ý.

Có thể hiểu ý nghĩa này qua hình dung trò chơi nhảy dây của trẻ con. Hai em Thở Vô và Thở Ra cầm hai đầu sợi dây và quay nhanh hay chậm theo ý mình muốn; em thứ ba là Tác Ý phải tỉnh giác theo sợi dây và phải tuệ tri được nhịp điệu đó. Dựa vào tốc độ của vòng dây, Tác Ý phải khéo léo mới có thể nhảy vào, nhảy lên xuống, nhảy ra không bị vướng dây. Tác Ý muốn làm được như vậy, đương nhiên, *‘vì ấy phải tập’*.

Ở đây hơi thở và tác ý cũng là một người, vì vậy ví dụ về người thợ quay thiện xảo của Đức Thế Tôn là chính xác nhất để nói lên sự chủ động “khéo tác ý” của người tu tập Định niệm hơi thở.

Càng tu tập Định niệm hơi thở đúng cách, càng thấy khỏe mạnh; vì mỗi hơi thở vô ra luôn được điều hòa tự nhiên. Trái lại tu tập sai cách hoặc không khéo tác ý khiến hơi thở bị rối loạn, ngay sau từng buổi tập đều có thể bị các triệu chứng như khó thở, mệt nhọc, nhức đầu, tức ngực. Người tu Phật phải căn cứ vào chánh kinh Nikāya, phải tìm hỏi cho kỹ và thực hành từng bước cho đúng để sau từng buổi thiền tập đều đạt được hiệu quả thiết thực, tránh những sai lầm không thích đáng.

Tập như lý tác ý theo nhịp thở ‘cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô’, ‘cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra’ để nhắc tâm duy trì sự chánh niệm tỉnh giác trên thân nhằm giúp tâm

không dao động, tán loạn. Điều này cũng có nghĩa nhắc **tâm định trên thân**.

Tập như lý tác ý ‘an tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô’, ‘an tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra’ để nhắc các hành thuộc thân không dao động, phải an tịnh. Đây là câu tác ý nhằm nhắc **thân định trên tâm**.

Do vậy, tu tập làm sung mãn Định niệm hơi thở sẽ giúp thân và tâm không dao động: “*Khi vị ấy tu tập, làm cho sung mãn Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, nên thân không rung động, không dao động, hoặc tâm không rung động hay dao động*” (TU5, tr.458) = [Ve.12.7]). Lại nữa, chính nhờ thân không rung động và tâm không dao động nên đắc được định không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức: “*Đối với một vị có Thiên định như vậy, này các Tỷ-kheo, nhờ tu tập, nhờ làm cho sung mãn, nên thân vị ấy không rung động hay dao động, nên tâm vị ấy không rung động hay dao động. Đối với vị Tỷ-kheo ấy, được định như vậy, không có khó khăn, không có gian nan, không có mệt nhọc*” (Sđd)

Ngoài các tác dụng thiết thực nêu trên, tu tập pháp Như lý tác ý trong Định niệm hơi thở còn giúp **Niệm cản trở thành Niệm lực**. Người tu thiền thường nghe nói ‘tâm viên, ý mã’ - tâm ý lăng xăng như khi, ngựa. Hình ảnh này chỉ là sự mô tả tâm một cách phiến diện, vì thực ra tâm ý con người phức tạp hơn nhiều với muôn vạn trạng thái khác nữa (hôn trầm, thùy miên, vô ký, trạo cử hồi quá...).

Đúng như Đức Phật đã nhận định “*tâm đa dạng hơn danh hoa, không có bộ loại nào khác lại đa dạng như tâm*” (TU2, tr.270 = [Ve.7.100]). Tuy nhiên nếu cứ theo sự mô tả đơn giản theo kiểu ‘tâm viên, ý mã’, thì một câu hỏi cần được đặt ra là ‘Làm thế nào làm chủ được tâm khi, ý ngựa?’ Quán sát một người huấn luyện khi, ngựa trong rạp xiếc, hành giả sẽ tìm được câu trả lời.

Như đã được biết, người huấn luyện xiếc muốn tập cho con thú biết vâng lời, tất phải sử dụng những câu lệnh thích ứng và kiên trì thực hiện. Lúc đầu con thú sẽ không tuân phục, nhưng sau một thời gian chúng sẽ thuần thục và làm theo. Lúc này xem như câu lệnh của người huấn luyện thú đã có ‘lực’ của nó. Tu tập rèn luyện tâm hành và thân hành còn mang nặng tính bản năng cũng tương tự như vậy.

Những câu lệnh thích ứng bằng các câu Như lý tác ý và với sự tinh cần thực hành bền bỉ, thường xuyên sẽ đến lúc phát huy sức mạnh của câu tác ý, điều này trong kinh gọi là Niệm lực. Khi đã có Niệm lực thì Định lực cũng được thiết lập, từ đây việc hướng tâm, dẫn tâm xuất nhập hay an trú các tầng thiền nhằm đạt được trí tuệ từ thiền định, khả dĩ mới thực hiện được. Ngược lại, nếu không tu tập Niệm căn thành Niệm lực thì việc điều phục thân tâm là chuyện rất khó xảy ra. Đây cũng là một sự khác biệt giữa thiền định của Đạo Phật và các thiền định ngoại học.

Bên cạnh đó, niệm lực còn có một ý nghĩa khác nữa: đó là sức mạnh của trí nhớ. Vị hành giả thường xuyên ‘*an trú chánh niệm trước mặt*’ là niệm các câu tác ý trước sau phải rõ ràng, không lẫn lộn, giống như nhìn các món đồ

trước mặt, đây chính là phương thức hữu hiệu để rèn luyện tăng cường khả năng ghi nhớ và chống lão hóa về tâm thức.

Tóm lại, tu tập Định niệm hơi thở trong phần quán thân đem lại rất nhiều lợi ích và kết quả to lớn. Mặc dù Định niệm hơi thở được giới thiệu trong kinh Niệm Xứ chỉ là giai đoạn đầu; tuy nhiên ở đây người học Phật cũng cần nhận thức thêm và nắm lấy pháp môn này như một phương tiện quan trọng để đi tới giải thoát. Trong Tương Ưng 5, Đức Thế Tôn đã nói rõ bảy quả, bảy lợi ích của việc tu tập Định niệm hơi thở:

“Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô hơi thở ra, có quả lớn, có lợi ích lớn. Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô hơi thở ra, được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích. Thế nào là bảy quả lợi ích?:

Ngay trong hiện tại lập tức thành tựu chánh trí. Nếu ngay trong hiện tại, không lập tức thành tựu chánh trí, thời khi mệnh chung thành tựu chánh trí. Nếu khi mệnh chung không thành tựu chánh trí, thời sau khi đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, được Trung gian Niết Bàn, được Tôn hạp Bát Niết Bàn, được Vô hành Niết Bàn, được Hữu hành Bát Niết Bàn, được Thượng lưu, đạt đến Sắc cứu cánh thiên” (TU5, 314 = [Ve.12.5]).

Những ai đã tu tập sung mãn Định niệm hơi thở đều có thể nhận thấy lợi ích bất khả tư nghì của pháp môn này. Tuy vậy, trong giai đoạn tu tập Bốn Niệm Xứ để nội tâm

được tịch tĩnh, không gián đoạn thiền định, thì tu tập Định niệm hơi thở phải kết hợp với việc tu tập tỉnh giác trên bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi cùng các thân hành khác như đã được Đức Phật chỉ dạy trong đoạn kinh kể tiếp.



1.3 Quán Niệm Thân Hành Động

Chánh Kinh

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: “Tôi đi”, hay đứng, tuệ tri: “Tôi đứng”, hay ngồi, tuệ tri: “Tôi ngồi”, hay nằm, tuệ tri: “Tôi nằm”. Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy. (A)

Vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân. (B)

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang

bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, ném, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm. (C)

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.

“Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân. (D)



Giải Trình

Bốn đoạn kinh nêu trên được xem như tiêu biểu cho cách chỉ dạy hai phương pháp tu tập chủ yếu, gắn bó mật thiết với nhau của Bốn Niệm Xứ, đó là Tỉnh Giác và Chánh Niệm. Người học Phật cần phân biệt rõ hai phương pháp rất quan trọng này. Trong bài kinh ‘Tật Bệnh’, Đức Thế Tôn đã định nghĩa rất cụ thể:

*“Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo **chánh niệm?**”*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm. Sống quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm.

*Và như thế nào, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo **tỉnh giác?***

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay, đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, ném đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng đều tỉnh giác. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo tỉnh giác” (TU4, 210 = [Ve.18.7])

Căn cứ vào định nghĩa trên cần rút ra nhận thức sau: đoạn kinh (A) của phần niệm thân dạy tu tập tỉnh giác trên bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi; và đoạn kinh (C) dạy tỉnh giác trên các hành động khác (tỉnh giác trên các hành động cũng được xem như quán sát thân nên được xếp trong phần niệm thân).

Đoạn kinh (B) và (D) thuộc về phần chánh niệm quán thân trên thân.

Cũng như tỉnh giác trên hơi thở, sự tỉnh giác trên bốn oai nghi và mọi hành động có ý nghĩa là giúp ngăn niệm ác chưa sanh sẽ không cho sanh khởi. Như vậy tỉnh giác là pháp tu về Chỉ - tức giúp ngăn, dừng, ngưng vọng niệm trong tâm - đây cũng là phương pháp tu tập về tâm, giúp cho tâm được định tĩnh để đi tới giải thoát.

Nếu niệm hơi thở vô - hơi thở ra thuộc thân hành niệm nội, thì niệm tỉnh giác trên bốn oai nghi và mọi hành vi của thân thuộc thân hành niệm ngoại. Cả hai niệm nội và ngoại nơi các hành của thân gọi chung là Thân hành niệm. Tích cực tu tập tỉnh giác trên các thân hành là tăng cường giúp cho tâm định trên thân.

Như vậy tu tập Bốn Niệm Xứ là sự tu tập toàn diện, trong mọi tư thế, mọi lúc, mọi nơi. Người thực hành miên mật Thân hành niệm là người tích cực nhất, bận rộn nhất vì không giây phút nào được buông lung, phóng dật. Hành giả từ lúc bắt đầu thức giấc cho đến tận khi đi ngủ, trong từng phút giây phải luôn tỉnh giác với các thân hành của mình, phải chống lại các niệm ác, bất thiện sanh khởi để thanh tịnh hoá thân tâm.

Người thực hành Bốn Niệm Xứ nên tránh suy nghĩ một chiều cho rằng chỉ có ngôi thiền kiết già mới là tu, từ đó xem thường hoặc tránh né tu tập các oai nghi khác. Việc tỉnh giác trên mọi oai nghi hành động đem lại nhiều kết quả và lợi ích to lớn, là yêu cầu của ‘vô gián định’ tức định không gián đoạn.

Chặng đường giải thoát khổ đau

Riêng đối với phương pháp kinh hành, Đức Thế Tôn đã nêu rõ năm lợi ích cụ thể:

- *Kham nhẫn được đường trường;*
- *Kham nhẫn được tinh cần;*
- *Ít bệnh tật;*
- *Đưa đến tiêu hóa tốt đẹp các đồ được ăn, được uống, được nhai, được nếm;*
- *Định chứng được trong khi kinh hành được tồn tại lâu dài. (TC V:29, tr.346 = [I.5.29]).*

Tuy nhiên trong buổi đầu tu tập, sự tỉnh thức trên mọi oai nghi và hành động còn yếu, do đó vẫn có các niệm phiền não lậu hoặc rò rỉ trong tâm. Lúc này tỉnh giác phải thực hiện nhiệm vụ thứ hai là giác tri ngay niệm phiền não ấy để nhận diện chúng thuộc kiết sử nào hay triền cái nào.

Như vậy **tỉnh giác** có hai chức năng song hành: **tỉnh thức** và **giác tri**. Tỉnh thức trên mọi oai nghi, vận hành của thân; và giác tri ngay nếu có một niệm phát khởi trong tâm. Khi thực hiện tốt sự tỉnh thức trên các thân hành thì cũng sẽ dễ dàng giác tri ngay khi một niệm phát khởi trong tâm. Điều này giống như một người lính biên giới nếu biết tỉnh thức canh phòng cẩn mật, chú tâm quán sát, thì sẽ có khả năng phát hiện ngay kẻ thù khi chúng vừa xuất hiện.

Đến đây cần nhận thức rõ thêm một điểm khác biệt quan trọng giữa pháp tu Bốn Niệm Xứ và các pháp tu tập thiền định của ngoại học. Tất cả các pháp tu khác không phải Đạo Phật chỉ đơn thuần tập trung tâm trên một đối tượng thiền định để gom tâm; cho dù các niệm ác - bất

thiện có phát khởi thì người tu cũng bỏ qua, không xử lý các niệm này, vẫn tiếp tục thực hành gom tâm trên đối tượng thiền của mình.

Hành giả ngoại học dù trong lúc thiền tập có thể lơ đi hoặc gạt sang một bên các niệm phiền não và thực hiện tốt sự định tâm đến đâu chăng nữa, nhưng sau thời công phu các niệm phiền não lậu hoặc, do không bị tiêu diệt nên chúng vẫn còn tiếp tục khởi lên. Thậm chí chúng còn phát khởi mạnh hơn trước vì đã bị đè nén, ức chế.

Chính vì thế, dù có nỗ lực cố gắng tu tập đến đâu nhưng nếu không biết tẩy trừ, đoạn diệt niệm ác khi chúng đã phát khởi cũng bị Đức Thế Tôn gọi là sự tinh tấn hạ liệt: *“Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang đi... đang đứng.... đang ngồi... khi đang nằm khởi lên dục tâm, sân tâm hay hại tâm, nếu Tỷ-kheo chấp nhận, không có từ bỏ, không có tẩy sạch, không có chấm dứt, không đi đến không hiện hữu.*

Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo đang đi... đứng... ngồi... nằm có sở hành như vậy, vị ấy được gọi là người không có nhiệt tình, không có sợ hãi, liên tục thường hằng biếng nhác, tinh tấn hạ liệt” (It.IV.115 = [Iti.110]).

Ngược lại, hành giả tu tập phương pháp Chánh niệm - Tỉnh giác của Đạo Phật một mặt phải tinh tấn ngăn chặn niệm ác không cho sanh khởi bằng cách chú tâm tỉnh giác trên mọi thân hành; nhưng một khi niệm ác - bất thiện đã phát khởi thì phải tinh tấn đoạn diệt ngay niệm ác đó, không cho chúng tiếp tục tồn tại trong tâm. Muốn đoạn

diệt một niệm ác không có một cách nào khác là phải dùng một niệm thiện tương ứng, và đây được gọi là chánh niệm. Nguyên lý đối trị này đã được Đức Phật nhiều lần nêu lên trong kinh tạng Nikāya.

-- “*Này Cunda, giống như một con đường không bằng phẳng, có một con đường bằng phẳng khác đối trị. Này Cunda, giống như một bến nước không bằng phẳng, có một bến nước bằng phẳng khác đối trị. Cũng vậy này Cunda: Đối với con người làm hại, có sự không làm hại đối trị. Đối với con người sát sanh, có từ bỏ sát sanh đối trị...*” (Kinh Đoạn Giảm, TB1, 8 = [Sb.1.16])

-- “*Để đoạn tận thân ác hành, thân thiện hành cần phải tu tập. Để đoạn tận khẩu ác hành, khẩu thiện hành cần phải tu tập. Để đoạn tận ý ác hành, ý thiện hành cần phải tu tập.*” (TC VI:108, tr.265 = [I.6.108])

-- “*Để đoạn tận dục tâm, xuất ly tâm phải tu tập. Để đoạn tận sân tâm, vô sân tâm cần phải tu tập. Để đoạn tận hại tâm, bất hại tâm cần phải tu tập*” (TC VI:109, tr.265 = [I.6.109])

-- “*Để đoạn tận dục tưởng, xuất ly tưởng phải tu tập. Để đoạn tận sân tưởng, vô sân tưởng cần phải tu tập. Để đoạn tận hại tưởng, bất hại tưởng cần phải tu tập*” (TC VI:110, tr.266 = [I.6.110])

-- “*Để đoạn tận dục giới, xuất ly giới phải tu tập. Để đoạn tận sân giới, vô sân giới cần phải tu tập. Để đoạn*

tận hại giới, bất hại giới cần phải tu tập” (TC VI:111, tr.266 = [I.6.111])

-- “*Lấy không giận thắng giận,
Lấy thiện thắng không thiện,
Lấy thí thắng xan tham,
Lấy chơn thắng hư ngụy.*” (PC 223)

-- “*Tà nghiệp, này các Tỷ-kheo, do chánh nghiệp làm cho tiêu diệt, và những ác bất thiện pháp được tà nghiệp duyên khởi, các pháp ấy bị tiêu diệt trong người có chánh nghiệp.*

Tà mạng, này các Tỷ-kheo, do chánh mạng làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà mạng duyên khởi, các pháp ấy được tiêu diệt trong người có chánh mạng...

Tà niệm, này các Tỷ-kheo, do chánh niệm làm cho tiêu diệt. Và những ác bất thiện pháp được tà niệm duyên khởi, các pháp ấy được tiêu diệt trong người có chánh niệm. Và những thiện pháp được chánh niệm duyên khởi, các pháp ấy được tu tập và trở thành viên mãn.” (Đại Kinh Bốn Mươi, TB3, 117 = [U.36.10])...

(Riêng trong bài kinh Niệm Thân, số 81 thuộc Hán tạng Trung A Hàm cũng có lời dạy tương tự: “... Lại nữa, Tỷ-kheo tu tập niệm thân như sau: Tỷ-kheo khi sanh niệm ác - bất thiện, liền bằng niệm thiện pháp để đối trị, đoạn trừ, tiêu diệt, tĩnh chỉ”)

Chặng đường giải thoát khổ đau

Do vậy, bên cạnh sự tinh tấn nỗ lực ngăn chặn niệm ác, người tu Bốn Niệm Xứ cũng phải ghi nhớ một điều tối quan trọng: đó là một khi niệm ác đã phát khởi thì phải tinh tấn nỗ lực tiêu diệt ngay niệm ác đó bằng một niệm thiện tương ứng. Nếu niệm thiện chưa có thì phải tích cực sanh khởi cho có niệm thiện. Nhưng dù niệm thiện đã có nhưng còn yếu, chúng cũng không thể tiêu diệt được niệm ác vì vậy phải tích cực tăng trưởng, làm mạnh mẽ niệm thiện đó.

Các nội dung *ngăn ác - diệt ác - sanh thiện - tăng trưởng thiện* nêu trên chính là bốn nguyên lý cơ bản của sự tinh tấn nỗ lực đúng hướng của Bốn Chánh Cần; và đây cũng chính là Chánh Tinh Tấn, một chi phần chánh đạo chỉ được tìm thấy trong Tám Chánh Đạo của Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni mà thôi.

Đến đây một vấn đề đặt ra: Làm thế nào để tẩy sạch, chấm dứt, làm cho không còn hiện hữu từng niệm ác - bất thiện một cách cụ thể? Muốn thực hiện được điều này cần bắt đầu từ những nhận thức căn bản với những nguyên lý chung như sau:

Nếu ví các niệm bất thiện thuộc thân là những căn bệnh, thì phải có những niệm thiện tương ứng cũng thuộc thân là những phương thuốc thích hợp để chữa trị. Cũng vậy, nếu phát khởi những niệm ‘bệnh’ thuộc thọ - tâm - pháp, thì phải có những niệm ‘thuốc’ cũng thuộc thọ - tâm - pháp tương ứng để điều trị thích hợp. Bệnh nào phải có thuốc đặc trị riêng của bệnh đó, không thể lẫn lộn.

Như vậy:

-- ***Quán thân trên thân*** có nghĩa là quán một niệm thiện thuộc thân để khắc phục tẩy trừ niệm ác, bất thiện thuộc về thân.

-- ***Quán thọ trên các thọ*** nghĩa là phải quán một niệm thọ thuộc thiện pháp trên niệm thọ thuộc ác pháp để đoạn trừ niệm phiền não thuộc thọ.

-- ***Quán tâm trên tâm*** là phải quán một niệm thiện thuộc tâm trên niệm bất thiện thuộc tâm để đoạn trừ phiền não nơi tâm.

-- ***Quán pháp trên các pháp*** là quán pháp thiện trên pháp bất thiện để đoạn trừ tham ưu do pháp bất thiện gây ra.

Các quá trình trên được gọi chung là chánh niệm. Vì vậy có thể hiểu nôm na: **chánh niệm là biết ghi nhớ quán xét dùng niệm thiện để tẩy trừ, tiêu diệt niệm ác.**

Những niệm bất thiện gây ra phiền não thuộc thân - thọ - tâm - pháp thể hiện rất đa dạng nhưng chung quy có hai khía cạnh chính, đó là những **niệm tham ái** và những **niệm ưu phiền** được gọi chung là **tham ưu**. Ví dụ có những niệm tham ái nơi thân và cũng có những niệm ưu phiền về thân, chúng được gọi chung là tham ưu nơi thân. Những tham ưu này có liên quan với nhau và thường gây ra nhiều khổ đau và nguy hại.

Chặng đường giải thoát khổ đau

Một cô gái vì luyện ái tự thân, mặt cô chỉ nổi một hạt mụn nhỏ cũng đủ làm cho cô hệ lụy, bị một lời chê bóng gió cũng khiến cô hờn giận. Lại có những cô gái vì quá ham muốn làm đẹp cho bản thân đến nỗi phải sa đọa vào con đường hư hỏng.

Một cậu bé xấu hổ mặc cảm vì vài khuyết tật nơi thân, không chịu đựng được sự châm chọc của bạn bè nên đã có những hành động phản kháng rồ dại.

Một cụ già cứ phiền não than thân trách phận vì bị đau lưng, như vậy cụ đã bị đau khổ hai lần: lưng bị đau và tâm cũng “đau” theo lưng.

Vị tu sĩ bị tham ưu nơi thân khó có thể kham nhẫn nếp sống giới luật thanh tịnh của đạo Phật, khó có thể an tâm trong tu tập về thiền định.

Nói chung những tham ưu nơi thân rất đa dạng, nhiều vẻ và rất phổ biến. Chúng không những là sợi dây trói cột chúng sanh vào đau khổ ngay trong hiện tại mà còn trói cột vào đau khổ lâu dài trong sanh tử luân hồi theo tiến trình duyên khởi: “*Do chấp thủ sáu giới, này các Tỳ kheo, nên có nhập thai. Do có nhập thai, nên có danh sắc*” (TC III:61, tr.317 = [I.3.53.9]).

Những kiến chấp sai lầm về thân khiến tạo nên những tham ưu nơi thân làm thành sợi dây trói cột con người vào đau khổ đời này và đời sau, do vậy được gọi là **thân kiến kiết sử**. Chính vì thế, chặt đứt được sợi dây thân kiến kiết

sử là tiên một bước đi tới giải thoát an vui ngay hiện tại lẫn về lâu dài.

Vậy, làm thế nào để chặt đứt được sợi dây phiền não nguy hiểm của thân kiến kiết sử? Để trả lời câu hỏi này, trước hết cần phải truy tìm nguyên nhân sanh khởi nên các niệm tham ưu nơi thân.

Trong kinh điển, Đức Thế Tôn đã chỉ rõ nguyên nhân sâu xa của thân kiến kiết sử chính là do tham ái tự thân, và tham ái này phát sanh là do quán nhìn tự thân theo chiều tịnh tướng, từ đây Đức Phật cũng chỉ ra phương thuốc hữu hiệu nhất để chữa trị thân kiến kiết sử.

*“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, dẫn đến **dục tham** chưa sanh được sanh khởi, hay dục tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, **như tịnh tướng**. Tịnh tướng, này các Tỷ-kheo, **nếu không như lý tác ý**, đưa đến dục tham chưa sanh được sanh khởi, và dục tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại...*

*Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến dục tham chưa sanh không sanh khởi, và dục tham đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, **như tướng bất tịnh**. Tướng bất tịnh, này các Tỷ-kheo, **nếu như lý tác ý**, thời dục tham chưa sanh không sanh khởi, và dục tham đã sanh được đoạn tận”* (TC I, tr.11 = [I.1.2/6]).

Như vậy, những niệm tham ưu nơi thân là do quán niệm thân theo chiều tịnh tướng, ngược lại quán niệm thân

bất tịnh như bản chất vốn có của nó chính là phương thuốc hữu hiệu đoạn trừ tham ái nơi thân. Đến đây ý nghĩa của quán thân trên thân chính là **quán niệm thân bất tịnh trên niệm thân tịnh tướng nhằm khắc phục tham ưu do thân kiến kiết sử gây ra.**

Khi tâm vĩnh viễn không còn những niệm phiền não do tham ái nơi thân, người tu Bốn Niệm Xứ đã chặt đứt một sợi dây nguy hiểm trói cột chúng sanh vào trong sanh tử luân hồi.

-- “Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Do vị ấy trú, quán thân trên thân, ước muốn đối với thân được đoạn diệt. Do ước muốn được đoạn diệt nên chứng ngộ được bất tử” (TU5,182 = [Ve.2.37]).

Chính vì vậy trong kinh điển Nikāya, có thể gặp rất nhiều những lời khuyên dạy và nhắc nhở chí tình của Đức Thế Tôn về pháp quán thân bất tịnh:

-- “Bất tịnh cần phải tu tập để đoạn tận tham” (Ud 34 = [Uda.31])

-- “Này các Tỷ-kheo, khi sống tùy quán bất tịnh trên thân tham tùy miên đối với tịnh giới được đoạn trừ” (It. 80 = [Iti.85])

-- “Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về bất tịnh. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về bất tịnh, cái gì thuộc tham

ái được trừ diệt” (Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La, TB2, 62 = [Sb.14])

-- “*Năm pháp này, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến đoạn diệt các lậu hoặc. Thế nào là năm?*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo trú quán bất tịnh trên thân, với tưởng ghê tởm đối với các món ăn, với tưởng không hoan hỷ đối với tất cả thế giới, quán vô thường đối với tất cả hành, với tưởng về chết, nội tâm khéo an trú” (TC V:70, tr.440 = [I.5.70])

-- “*Năm pháp này, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến tâm giải thoát quả, tuệ giải thoát lợi ích. Thế nào là năm?*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú tùy quán bất tịnh trên thân, với tưởng ghê tởm trong các món ăn, với tưởng không hoan hỷ đối với tất cả thế giới, tùy quán vô thường đối với tất cả hành, với tưởng về chết. Vị ấy nội tâm khéo an trú” (TC V:71, tr.441 = [I.5.71])

Quán thân bất tịnh để đoạn trừ tham ưu nơi thân quan trọng và lợi ích như vậy, nhưng vấn đề đặt ra là quán thân bất tịnh phải được tu tập cụ thể như thế nào?

Câu trả lời nằm sẵn trong đoạn kinh kể tiếp đã được Đức Thế Tôn chỉ dạy rất chi tiết.



1.4 Quán Thân Bất Tịnh

Chánh Kinh

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu”.

Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi”.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu”.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.

“Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.



Giải Trình

Như vậy, nói theo ngôn ngữ Bốn Niệm Xứ, đoạn kinh trên là phương pháp **quán (niệm) thân bất tịnh với 32 thể trước trên (niệm) thân tịnh tướng để chế ngự tham ưu do thân kiến kiết sử gây ra.**

Thật vậy, những tham ưu thuộc thân phát sinh là do quán nhìn thân theo chiều hướng tịnh tướng nên từ đó các niệm phiền não như tham ái, ngã mạn, mặc cảm... phát khởi. Một cô gái thích thú với sắc đẹp bản thân mình nên phải thường xuyên quan tâm, lo lắng giữ gìn vẻ đẹp ấy. Cũng chính vì chấp thủ tự thân nên cô ta thấy người xấu hơn mình thì ngã mạn, còn gặp người đẹp hơn thì mặc cảm, tự ti, ganh tỵ. Một biến hoại dù nhỏ nơi thân cũng có

thể làm cho cô đau khổ, nghe một câu phê bình vô tình về sắc thân của mình cũng làm cô sầu muộn.

Ngược lại một người biết “*quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt*” như thực chất vốn có của nó sẽ bớt tham ái nơi thân. Bớt tham ái nơi thân là tránh được nhiều khổ lụy vì thân ngay trong hiện tại. Hơn nữa tu tập phương pháp quán sát thân bất tịnh còn giúp tẩy rửa dần các niệm thân kiên kết sử ngũ ngẫm, tiến tới chặt đứt hoàn toàn một sợi dây tái sanh do luyến ái sắc thân.

Đối với người tu sĩ, thường quán thân bất tịnh là một trong những phương thức quan trọng giúp gìn giữ tâm bất động, không bị thoái hoá biến chất trước cung kính, lợi dưỡng; không làm môi cho ác ma chi phối tác hại.

“*Rồi này Ác ma, Thế Tôn Kakusamdha, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác gọi các Tỷ-kheo:*

-- *Này các Tỷ-kheo, các Bà-la-môn gia chủ bị Ác ma Dusi xâm nhập và nói như sau: “Các Ngươi hãy đến tán thán, tôn trọng, đánh lễ, cúng dường các Tỷ-kheo có giới hạnh và thiện tánh. Những vị này được các Ngươi tán thán, tôn trọng, đánh lễ, cúng dường có thể đổi tâm và như vậy Ác ma Dusi mới có dịp để chi phối họ”.*

*Này các Tỷ-kheo, các Ngươi hãy sống **quán bất tịnh trên thân**, quán tưởng nhàm chán đối với các món ăn, quán tưởng bất khả lạc đối với tất cả thế gian, quán tánh*

vô thường đối với tất cả hành” (Kinh Hàng Ma, TB1, 50 = [Vd.14.15]).

Đến đây, để thực hành phương pháp quán thân đầy đủ hơn cần hiểu rõ thêm các cách quán nội - ngoại trên thân. Nội thân là phần bên trong thân, ngoại thân là phần bên ngoài thân, nội - ngoại thân là bên trong lẫn bên ngoài. Như vậy:

“Quán thân trên nội thân” có nghĩa là quán (niệm) thân bất tịnh trên (niệm) nội thân tịnh tướng.

“Quán thân trên ngoại thân” tức là quán (niệm) thân bất tịnh trên (niệm) ngoại thân tịnh tướng.

“Quán thân trên nội thân, ngoại thân” là quán (niệm) thân bất tịnh trên (niệm) thân tịnh tướng bên trong và ngoài thân hay cửu khiêu.

Nói chung thích tịnh tướng nơi nào thì tham ái, tham ưu phát sanh liền nơi đó, vì vậy phải quán pháp bất tịnh đối trị ngay nơi đó. Các niệm tham ái tịnh tướng thuộc bên trong, bên ngoài hoặc vừa bên trong vừa bên ngoài thân phải được đối trị bằng các niệm bất tịnh tương ứng ngay trên đó. Ví dụ nếu niệm tham ưu phát sanh do thích thú với làn da trắng thì phải quán những bất tịnh nơi da (mồ hôi, vết thương...), niệm tham ưu phát sanh do quan tâm đến đôi mắt đẹp phải quán bất tịnh nơi mắt (ghèn, nước mắt...).

Bài kinh Một Ung Nhọt là tiêu biểu cho cách quán thân bất tịnh trên nội ngoại thân tức cửu khiểu để đoạn trừ khổ đau do tham ái nơi thân: *“Ví như, này chư Hiền, một ung nhọt đã trải nhiều năm. Nó có chín miệng vết thương, có chín miệng nứt rạn. Từ đấy có cái gì chảy ra, chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thúi rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy; có cái gì nứt chảy, chắc chắn bất tịnh nứt chảy, chắc chắn hôi thúi nứt chảy, chắc chắn nhàm chán nứt chảy.*

Ung nhọt, này các Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với thân này do bốn đại tác thành, do cha mẹ sinh ra, do cơm cháo chất chứa nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, tan nát, hủy hoại, hoại diệt, có chín miệng vết thương, có chín miệng nứt rạn. Từ đấy có cái gì chảy ra, chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thúi rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy; có cái gì nứt chảy, chắc chắn bất tịnh nứt chảy, chắc chắn hôi thúi nứt chảy, chắc chắn nhàm chán nứt chảy. Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy hãy nhàm chán thân này” (TC IX:15, tr.116 = [I.9.15])

Khái niệm ‘nhàm chán thân’ có nghĩa là không chấp thủ, không dục ái tự thân. Không còn chấp thủ, không còn luyến ái tự thân là bớt đi rất nhiều khổ lụy vì tự thân. Người học Phật biết quán niệm xem thân mình là phương tiện giúp đi tới giải thoát chứ không phải là đối tượng tham ái, nhờ vậy sẽ không rơi vào hai cực đoạn sai lầm đối với thân: hoặc quá tham ái tự thân hoặc xem thường hủy hoại tự thân.

Nếu xem cách quán thân bất tịnh với 32 thể trước là phương pháp điều trị tổng quát, thì cách quán thân bất tịnh trên nội thân, ngoại thân, nội-ngoại thân là cách chữa trị đặc trị. Hai phương cách này phải được kết hợp thích đáng. Người tu tập Bốn Niệm Xứ có nhàm chán thân mới ly tham ái nơi thân, từ đó mới đoạn diệt được thân kiến kiết sử.

Trong phần quán thân nói chung và quán thân bất tịnh nói riêng, người tu Bốn Niệm Xứ cũng phải biết quán tánh sanh khởi, quán tánh đoạn diệt, quán tánh sanh diệt trên thân để đoạn tận triệt để các niệm thuộc thân kiến kiết sử.

Trong kinh văn, khi nói đến quán tánh sanh khởi, tánh đoạn diệt Đức Thế Tôn thường liên hệ đến lý Nhân Duyên. Đối với Bốn Niệm Xứ cũng vậy, các cách quán tánh sanh khởi, quán tánh đoạn diệt và quán sanh diệt trên thân - thọ - tâm và pháp cũng cần vận dụng theo Thánh lý này.

Diễn hình như trong bài kinh Sáu Sáu (TB3, 148), Đức Phật chỉ dạy rất chi tiết quán tánh sanh khởi và đoạn diệt thân kiến theo tiến trình 12 Nhân Duyên, người học Phật cần tham khảo kỹ bài kinh này để hiểu rõ hơn. Các cách quán sanh khởi, đoạn diệt và sanh diệt giới thiệu trong bản giải mã này chỉ là những ý kiến nhỏ thêm vào. Theo đây:

“*Quán tánh sanh khởi trên (niệm) thân*” là quán tìm những nguyên nhân khiến hay phát khởi các niệm quan tâm đến sắc thân. Ví dụ như hay chú ý đến thân vì thường nhìn thấy thân mình khi đi ngang qua cửa kính, hoặc

thường tiếp xúc với người hay nhắc đến vẻ đẹp xấu của mình...

“Quán tánh diệt tận trên thân” là quán tìm các phương cách để đoạn trừ những yếu tố khiến phát sanh niệm tham ưu về thân. Ví dụ tránh soi mình trong gương, hạn chế chuyện soi mói phê bình dung sắc mình và người khác...

“Quán tánh sanh diệt trên thân” là kết hợp vừa quán tìm nguyên nhân vừa quán tìm phương thức đoạn trừ các điều kiện phát sanh các niệm thuộc về thân kiến (Tham khảo bài kinh ‘Con Đường’, TU3, 44 = [Ve.7.44]).

Có thể nói những niệm kiến chấp về thân ăn sâu trong tiềm thức mỗi người kể từ khi sanh ra cho đến khi nhắm mắt, thậm chí bám sát mỗi chúng sanh trong mỗi kiếp luân hồi. Do vậy đoạn diệt những niệm tham ái nơi thân không phải là việc đơn giản. Chính vì thế bên cạnh các phương pháp quán thân bất tịnh nêu trên, Đức Phật còn chỉ dạy thêm cách quán thân theo bốn giới: đất - nước - lửa - gió.



1.5 Quán Thân Bốn Đại Vô Thường

Chánh Kinh

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân

này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại”. Đây các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường.

Cũng vậy, đây các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại”.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.

“Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.



Giải Trình

- Địa đại là phần thô cứng thuộc thân như xương, móng, răng, thịt...

- Thủy đại là phần nước, chất lỏng thuộc thân như mồ hôi, nước mắt, niêm dịch...

Chặng đường giải thoát khổ đau

- Hoả đại là phần sức nóng, thân nhiệt.

- Phong đại là phần hơi, thể khí như hơi thở vô ra, hơi gió chuyển vận trong thân...

Các niệm thân kiến kiết sử, đã phát khởi hoặc còn tùy miên, ngoài nguyên nhân do quán niệm thân theo chiều tịnh tướng còn có một nguyên nhân khác, đó là do quán nhìn tự thân theo chiều hướng thường hằng. Chính vì nghĩ thân này ngày hôm nay cũng sẽ như vậy vào ngày mai, tháng sau, năm tới nên mới phát sinh tham ái đối với thân để rời khổ đau vì nó. Không thấy sự vô thường nơi thân nên dẫn đến chấp thân này là ta, là của ta, là tự ngã nơi ta. Chính vì chấp thủ nơi thân nên khi thân biến đổi, biến hoại mới đắm ngược khóc than, sầu bi, buồn khổ.

Một thiếu phụ thấy sợi tóc bạc trên đầu cũng chạnh lòng vì cô cứ muốn mình trẻ mãi. Một bà lão thấy một nếp nhăn trên trán cũng thở dài tự ti vì nghĩ ngày xưa mình đâu có xấu như thế.

Một ông trung niên đau lưng thì ít mà cứ buồn vì lưng đau thì nhiều, do trước đây ông không hề nghĩ mình lại bị như vậy.

Một vận động viên bị tai nạn bất ưng khiến không thể tiếp tục luyện tập đâm ra chán nản tìm quên trong ly rượu, ma túy hoặc muốn tự tử vì không bao giờ nghĩ mình lại có thể bất lực như vậy v.v...

Tất cả đều là những biểu hiện của thân kiến kiết sử, và nguyên nhân sâu xa cũng chỉ vì không thấy hoặc không chấp nhận được sự vô thường nơi thân này.

Quán sát thân theo vị trí và sự sắp đặt của các giới như ví dụ đã nêu trong đoạn kinh trên sẽ làm tăng cường các niệm bất tịnh và nhận thức rõ sự mong manh, dễ đổ vỡ của thân tứ đại. Nhờ vậy bớt được tham ái nơi thân đồng thời không ưu phiền khi các đại của thân biến chuyển theo quy luật vô thường.

Bên cạnh đó, bài kinh Không Sợ Hãi đã khắc họa thêm một khía cạnh khổ đau do tham ái tự thân nên sanh ra ưu phiền, sợ hãi và chỉ cách đoạn trừ:

*“...Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có người **không ly tham đối với thân** ... Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: “Thật sự thân khả ái sẽ bỏ ta”, hay “Ta sẽ từ bỏ thân khả ái”. Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.*

*...Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có người **ly tham đối với thân, ly ham muốn, ly luyến ái** ... Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: “Thật sự thân khả ái sẽ bỏ ta”, hay “Ta sẽ từ bỏ thân khả ái”. Người ấy **không** sầu muộn, không than vãn, không khóc lóc, không đập ngực, không rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-*

Chặng đường giải thoát khổ đau

môn, đây là hạng người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết” (TC IV:184, tr.147 = [I.4.184])

Do vậy muốn tránh khổ đau vì thân kiến kiết sử phải ly tham ái, đoạn ưu phiền nơi tự thân bằng cách quán nhìn tự thân theo lý chân thật của nó, tức là quán sự vô thường nơi thân theo bốn giới (hay bốn đại): địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.

Bốn đại thuộc nội thân còn được gọi là các nội giới, bao gồm: nội địa giới, nội thủy giới, nội hỏa giới và nội phong giới. Thế giới bên ngoài cũng có bốn đại tương tự và được gọi là bốn ngoại giới, bao gồm: ngoại địa giới (núi, rừng...), ngoại thủy giới (sông, biển...), ngoại hỏa giới (núi lửa...) và ngoại phong giới (gió, bão...).

Bốn ngoại giới tuy to lớn, hùng vĩ, bao la là thế nhưng chúng cũng còn bị biến đổi, biến hoại, nay thế này mai đã khác theo quy luật vô thường. Vậy thì tâm thân nhỏ bé này với bốn đại mỏng manh có nghĩa lý gì trước quy luật vô thường. Tất nhiên chúng cũng phải chịu chung số phận thay đổi và biến diệt theo lẽ tự nhiên.

Trong bài kinh Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi, tôn giả Xá-lợi-phất đã dạy chúng ta cách quán nhìn tự thân theo tánh vô thường của bốn giới:

“Chư Hiền, một thời xảy ra khi ngoại thủy giới dao động, trong thời ấy ngoại địa giới bị biến mất. Chư Hiền, tánh vô thường của ngoại địa giới xưa ấy có thể nêu rõ,

tánh hủy hoại có thể nêu rõ, tánh đoạn diệt có thể nêu rõ, tánh biến dịch có thể nêu rõ. Như vậy còn nói gì đến thân thể yếu thọ do khát ái chấp thủ này? Ở đây không có gì để có thể nói là tôi, là của tôi, hay tôi là.

... Chư Hiền, một thời xảy ra khi ngoại thủy giới dao động, nước cuốn trôi làng, cuốn trôi thị trấn, cuốn trôi thành phố, cuốn trôi xứ, cuốn trôi quốc độ.

Chư Hiền, một thời xảy ra khi nước biển đại dương hạ thấp một trăm do-tuần, hạ thấp hai trăm do-tuần, hạ thấp ba trăm do-tuần, hạ thấp bốn trăm do-tuần, hạ thấp năm trăm do-tuần, hạ thấp sáu trăm do-tuần, hạ thấp bảy trăm do-tuần.

Chư Hiền, một thời xảy ra khi nước biển đại dương dâng cao đến bảy cây ta-la, dâng cao đến sáu cây ta-la, dâng cao đến năm cây ta-la, dâng cao đến bốn cây ta-la, dâng cao đến ba cây ta-la, dâng cao đến hai cây ta-la, dâng cao chỉ đến một cây ta-la.

Chư Hiền, một thời xảy ra khi nước biển đại dương cao đến bảy đầu người, dâng cao đến sáu đầu người, dâng cao đến năm đầu người, dâng cao đến bốn đầu người, dâng cao đến ba đầu người, dâng cao đến hai đầu người, dâng cao chỉ đến một đầu người.

Chư Hiền, một thời xảy ra khi nước biển đại dương dâng cao đến nửa thân người, dâng cao chỉ đến hông, dâng cao chỉ đến đầu gối, dâng cao chỉ đến gót chân. Chư

Hiền, một thời xảy ra khi nước biển đại dương không có để thấm ướt đốt ngón chân.

Chư Hiền, tánh vô thường của ngoại thủy giới xưa ấy có thể nêu rõ, tánh hủy hoại có thể nêu rõ, tánh đoạn diệt có thể nêu rõ, tánh biến dịch có thể nêu rõ. Như vậy còn nói gì đến thân thể yếu thọ do khát ái chấp thủ này? Ở đây không có gì để có thể nói là tôi, là của tôi, hay tôi là.

... Chư Hiền, một thời xảy ra khi hỏa giới dao động. Lửa thiêu cháy làng, thiêu cháy thị trấn, thiêu cháy thành phố, thiêu cháy xứ, thiêu cháy quốc độ. Lửa cháy cho đến cuối hàng cây cối, cho đến cuối hàng đường lớn, cho đến cuối hàng chân núi, cho đến cuối hàng thủy biên, hay cho đến cuối hàng khu đất khả ái, rồi lửa bị tắt vì không nhiên liệu. Chư Hiền, một thời xảy ra khi loài người đi kiếm lửa phải dùng lông gà và dây gân.

Chư Hiền, tánh vô thường của ngoại hỏa giới xưa ấy có thể nêu rõ; tánh hủy hoại có thể nêu rõ, tánh đoạn diệt có thể nêu rõ, tánh biến dịch có thể nêu rõ. Như vậy còn nói gì đến thân thể yếu thọ do khát ái chấp thủ này? Ở đây không có gì để có thể nói là tôi, là của tôi, hay tôi là.

... Chư Hiền, một thời xảy ra khi ngoại phong giới dao động, gió thổi bay làng, thổi bay thị trấn, thổi bay thành phố, thổi bay xứ, thổi bay quốc độ. Chư Hiền, một thời xảy ra khi trong tháng cuối mùa hạ, loài người tìm cầu gió nhờ

lá cây ta-la, nhờ cây quạt, và người ta không mong tìm được cỏ tại chỗ có rạch nước chảy.

Chư Hiền, tánh vô thường của ngoại phong giới xưa ấy có thể nêu rõ; tánh hủy hoại có thể nêu rõ; tánh đoạn diệt có thể nêu rõ; tánh biến dịch có thể nêu rõ. Như vậy còn nói gì đến thân thể yếu thọ do khát ái chấp thủ này? Ở đây không có gì để có thể nói là tôi, là của tôi, hay tôi là” (TB1, 28 = [Vd.4])

Tóm lại, chính vì không nhận thức được sự vô thường nơi thân nên đâm ra ái luyện chấp thủ thân để rồi tham ưu vì nó. Do vậy, bên cạnh cách quán thân bất tịnh, người tu Bốn Niệm Xứ còn cần phải quán sát thân mình về vị trí và sự sắp đặt của bốn đại để thấy rõ tính vô thường mong manh của chúng, từ đó giúp đoạn trừ tham chấp, ái luyện tự thân.

Bớt ái chấp tự thân đến đâu sẽ tránh được khổ đau ưu phiền do thân kiến kiết sử đến đó. Hoặc giả khi một niệm tham ưu nơi thân khởi lên, ngay đó phải quán thân này vốn vô thường biến diệt, nhờ thế sẽ bớt ái chấp tự thân và tránh nhiều khổ lụy.

Đây chính là nội dung của cách **quán (niệm) thân bốn đại vô thường trên (niệm) thân bốn đại thường hằng nhằm khắc phục tham ưu do thân kiến kiết sử gây ra.**



1.6 Quán Thân Biến Hoại

Chánh Kinh

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.

“Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giã can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.

“Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu.

Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên

thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân.

“Có thân đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm... chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.

“Có thân đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.



Giải Trình

Có thể nói thân kiến kết sử là sợi dây bền chắc trói cột mạnh mẽ con người. Thân kiến tùy miên vốn nằm sẵn trong đũa trẻ từ khi mới sanh và nếu không khéo đoạn trừ sẽ tồn tại mãi cho đến khi nhắm mắt xuôi tay, thậm chí còn bám theo mỗi chúng sanh trong từng kiếp luân hồi. Vì vậy nếu không nương theo đúng Chánh pháp tu tập thì khó có thể chặt đứt được sự cột trói chặt chẽ bởi những kiến chấp sai lầm về thân.

Do đó để có thể đoạn dứt tận gốc thân kiến tùy miên, ngoài hai phương thuốc quán thân bất tịnh và quán thân vô thường, Đức Thế Tôn còn chỉ dạy thêm một ‘được liệu’ mạnh mẽ khác nữa, đó là phương pháp quán thân biến hoại. Phương pháp quán thân theo tiến trình tất yếu của sanh diệt với sự huỷ hoại theo từng thời kỳ như đoạn kinh đã mô tả ở trên là sự kết hợp cả pháp quán thân bất tịnh và quán thân vô thường.

Người tu chỉ cần dùng pháp quán tưởng “như thấy” các tử thi hoặc các bộ xương như đã được mô tả cụ thể trong đoạn kinh trên, bấy nhiêu cũng quá đủ để đi đến ý thức được điều đặc biệt quan trọng cần phải luôn ghi nhớ **“Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”**. Nhờ luôn biết quán niệm như vậy nên các niệm thuộc thân kiến phát sanh do niệm thân tịnh tướng hoặc niệm thân thường hằng sẽ được đoạn trừ và các niệm thân kiến tùy miên ngủ ngầm cũng sẽ được tẩy rửa khỏi nội tâm.

Thêm nữa, trong bài kinh Udāyi, Tôn giả Ānanda đã được Đức Thế Tôn xác chứng khi Tôn giả trình bày ý nghĩa của quán thân bất tịnh và thân biến hoại giúp đoạn trừ tham dục và nhổ tận gốc kiêu mạn:

*“...Lại nữa, bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo **quán sát thân** này từ bàn chân trở lên trên, từ đánh tóc trở xuống, được da bọc và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này, đây là tóc, lông, móng... Bạch Thế Tôn, đây là chỗ để tùy niệm, tu tập như vậy, làm sung mãn như vậy, đưa đến đoạn tận tham dục.*

*... Lại nữa, bạch Thế Tôn, ví như vị Tỷ-kheo **thấy một vại thi thể** quăng bỏ trong nghĩa địa, một ngày hay hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh ú lại, thối ra mù chảy. Tỷ-kheo ấy đem so sánh với thân này như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”... Đây là chỗ để tùy niệm, bạch Thế Tôn, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến nhổ tận gốc kiêu mạn “Tôi là” (TC VI:29 = [I.6.29])*

Tóm lại, đây là cách tu **quán (niệm) thân biến hoại trên (niệm) thân tịnh tướng - thường hằng để khắc phục tham ưu do thân kiến kiết sử gây ra.**

Các kiết sử cần phải được đoạn dứt hoàn toàn như thân cây tala bị chặt đứt không còn khả năng tái sinh khởi, có vậy mới không bị trói cột trong vòng sanh tử luân hồi.

Cũng thế, các niệm tham ưu thuộc thân kiến cần phải được đoạn diệt không cho tái phát khởi trong tâm. Muốn vậy người tu phải tinh cần quán thân bất tịnh với 32 thể trước, quán thân tứ đại vô thường và quán thân biến hoại với những sự sai khác trước sau một cách linh hoạt mới có thể tiêu diệt triệt để các niệm thân kiến kiết sử, sợi dây đầu tiên trong năm hạ phần kiết sử.

Trong mỗi đoạn kinh, cụm từ ‘có thân đây’ được lập đi lập lại nhiều lần nhằm nhắc nhở người tu phải luôn tỉnh giác chánh niệm trên thân và chúng có những ý nghĩa khác nhau theo từng trường hợp cụ thể. Người tu tập Bốn Niệm Xứ cần ghi nhớ trong mỗi lúc:

- Có thân đây đang ngồi tu Định niệm hơi thở.
- Có thân đây đang biết tỉnh giác trên bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi.
- Có thân đây đang biết tỉnh giác với từng động tác, hành động.
- Có thân đây với 32 phần bất tịnh.
- Có thân đây với bốn đại là vô thường.
- Có thân đây rồi phải đi đến biến hoại, hủy diệt.

Tóm lại ‘Có thân đây’, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.



II. QUÁN THỌ

Chánh Kinh

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo:

khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ”;

khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ”;

khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ”.

Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất”;

hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất”.

Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất”;

hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất”.

Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất”;

hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất”.

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ.

“Có thọ đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.



Giải Trình

2.1 Thế nào là quán thọ trên các thọ?

Chặng đường giải thoát khổ đau

Để trả lời câu hỏi trên, trước hết cần nhận thức rõ nội dung niệm thọ cũng có hai phần phân biệt, đó là tinh giác và chánh niệm.

-- **Tinh giác** là phải **tinh thức** biết rõ oai nghi, thân hành mình đang thực hiện và nếu một niệm thuộc về các cảm thọ khởi lên phải **giác tri** nhận biết ngay. Theo kinh Niệm Xứ, có chín loại thọ cần giác tri phân biệt:

1. thọ lạc,
2. thọ khổ,
3. thọ không khổ không lạc,
4. thọ lạc thuộc vật chất,
5. thọ lạc không thuộc vật chất,
6. thọ khổ thuộc vật chất,
7. thọ khổ không thuộc vật chất,
8. thọ không khổ - không lạc thuộc vật chất
9. thọ không khổ - không lạc không thuộc vật chất.

-- **Chánh niệm** là quán thọ trên các thọ.

Đến đây có các câu hỏi đặt ra:

1. Vì sao phải giác tri các cảm thọ?
2. Trong chín loại thọ nêu trên thọ nào là ‘thọ bệnh’ phải đoạn trừ? Thọ nào là ‘thọ thuốc’ cần phải duy trì, tăng trưởng?
3. Quán thọ nào trên các thọ nào?

Với câu hỏi 1 cần liên hệ đến Thánh lý Nhân Duyên để lý giải. Theo lý Duyên khởi, chi phần thọ là duyên cho ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não.

Và cũng theo lý duyên diệt: chi phần thọ diệt thì ái diệt, ái diệt - thủ diệt, thủ diệt - hữu diệt, hữu diệt - sanh diệt, sanh diệt - già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não cũng diệt.

Từ đây câu hỏi thứ nhất dễ dàng được trả lời. Thực vậy, do không tỉnh giác tuệ tri được tác hại của các cảm thọ nên dễ bị các cảm thọ chi phối làm duyên cho ái luyến, từ đó tạo ra nhiều khổ đau: được thọ lạc thì mê say, đắm nhiễm, tham ái; khi bị thọ khổ thì đắm ngực khóc than, sầu bi, khát ái thọ lạc. Đúng như Đức Phật đã dạy “*Cái gì được cảm thọ, cái ấy nằm trong đau khổ*” (TU2, 50 = [U.51.32]).

Ngược lại, nhận thức được bản chất của các cảm thọ để tâm không bị chi phối bởi chúng, cũng có nghĩa là sự thấy biết chơn chánh để đoạn trừ khổ đau: “*Này các Tỷ-kheo, có ba cảm thọ này. Thế nào là ba? Lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Này các Tỷ-kheo, lạc thọ cần phải được xem như là khổ. Khổ thọ cần phải được xem như là mũi tên. Bất khổ bất lạc thọ cần phải được xem như là vô thường.*”

Vì rằng này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đã xem lạc thọ như là khổ, đã xem khổ thọ như là mũi tên, đã xem bất khổ bất lạc thọ như là vô thường, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo này gọi là bậc Thánh đã chơn chánh thấy, đã chặt đứt ái, đã

Chặng đường giải thoát khổ đau

giải toả kiết sử đã chon chánh thắng tri mạn, đã đoạn tận khổ đau” (It.47 = [Iti.53]).

Những cảm thọ dẫn đến tái sinh luân hồi đều phát xuất từ vô minh và theo chiều hướng của bản năng nên chúng được gọi là các **cảm thọ dục**. Và do bị chi phối bởi những cảm thọ dục nên ái luyện phát sanh; từ đó dẫn đến những chấp thủ của khổ đau đó là: **dục thủ, giới cảm thủ, kiến thủ và ngã luận thủ**.

Đến lượt mình các chấp thủ này làm duyên cho tái sinh trong tương lai “*Ví như, này Vaccha, một ngọn lửa cháy đỏ khi nào có nhiên liệu (saupàdàna), không phải không có nhiên liệu. Cũng vậy, này Vaccha, Ta tuyên bố về **sanh khởi** đối với người có **chấp thủ** (sanh y), không phải với người không có chấp thủ” (TU4, 398 = [Sb.38.9]). Rõ ràng theo quy luật Nhân Duyên, những cảm thọ dục gây ra đau khổ không những cho đời này mà còn cho đời sau, vì thế chúng là những kiết sử nguy hiểm cần phải đoạn trừ.*

Cách quán thọ trên các thọ của Bốn Niệm Xứ giúp đoạn trừ những nguy hiểm này và có nhiều ý nghĩa khác nhau. Riêng trong mối quan hệ giữa thọ dục và giới cảm thủ, bài kinh Hạnh Con Chó (TB2, 57 = [So.11]) đã cho thấy mối liên hệ mật thiết giữa thọ - ái - thủ - khổ đời này và đời sau. Trong bài kinh này tu sĩ Punna Koliyaputta, hành trì hạnh con bò, và lã thể Seniya, hành trì hạnh con chó; cả hai do ái luyện theo tà pháp của mình nên đều chấp thủ những giới luật không đúng. Cả hai không những phải chịu đựng những cảm thọ khổ đau ngay trong hiện tại, mà

còn phải tiếp tục chịu khổ đau trong tương lai do phải tái sanh làm kiếp bò và chó theo đúng hành nghiệp của mình.

Rõ ràng, chấp thủ hành trì những tà giới, ác giới, những giới cấm sai lầm là sợi dây nguy hiểm trói cột con người vào đau khổ đời này và đời sau, vì thế chúng được gọi chung là **giới cấm thủ kiết sử**.

Như vậy giới cấm thủ là chấp thủ những giới cấm sai lầm và chúng do ái luyện tà pháp tạo ra. Những ái luyện này cũng do còn bị chi phối bởi cảm thọ dục, và nguyên nhân sâu xa của giới cấm thủ kiết sử cũng vì vô minh, thiếu trí tuệ mà có. Do vậy muốn cắt đứt sợi dây giới cấm thủ phải biết dùng trí tuệ quán sát suy tư để đoạn trừ vô minh trên cơ sở nhận thức rõ mối quan hệ giữa giới luật và các cảm thọ.

Khi hành trì theo giới Luật Pātimokkha, các điều luật khác nhau có thể tạo ra nhiều cảm thọ khác nhau tùy theo từng người. Với người này có thể đạt được hiện tại lạc trú, với người khác lại cảm thấy bất như ý; có người lại cảm thấy thọ không khổ - không lạc.

Đương nhiên khi thực hành theo các giới luật sai lầm cũng đều có những cảm thọ tương tự. Vì vậy vấn đề đặt ra là phải biết phân biệt rõ và hiểu được vì sao cảm thọ này là của các giới luật đúng, có lợi, cần phải chấp hành theo; còn các cảm thọ khác là của các giới luật sai, có hại, không nên chấp thủ hành trì.

Quán xét, như lý tư duy kỹ lưỡng những lời dạy sau đây của Đức Thế Tôn, người học Phật sẽ trả lời được các câu hỏi nêu trên.

-- “Này *Upāli*, những pháp nào Thầy biết: “**Những pháp này không đưa đến nhất hướng, nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn**”, thời này *Upāli*, Thầy cần phải nhất hướng thọ trì là: “**Đây không phải Pháp, đây không phải Luật, đây không phải lời dạy Thế Tôn**”.

Và này *Upāli*, những pháp nào Thầy biết: “**Những pháp này đưa đến nhất hướng, nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn**”, thời này *Upāli*, Thầy cần phải nhất hướng thọ trì là: “**Đây là Pháp, đây là Luật, đây là lời dạy Thế Tôn**” (Bài kinh Thông Điệp, TC VII:79, tr.479 = [I.7.79]).

-- “**Không viên mãn các giới luật, sẽ từ bỏ dục tham, sắc tham, hay vô sắc tham, sự kiện này không xảy ra...Sau khi làm cho viên mãn các giới luật sẽ từ bỏ dục tham, sắc tham, hay vô sắc tham, sự kiện này có xảy ra**” (Bài kinh Những Người Bạn, TC VI:67, tr.229 = [I.6.67]) (Sắc tham là tham của cải, tài sản, vật chất...; vô sắc tham là tham danh vọng, quyền lực, đạo vị, cung kính, cõi Thiên; hoặc ái sắc tướng, hương tướng, vị tướng...)

-- “**Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sự tinh tấn có kết quả? Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo không để cho tự ngã chưa bị nhiếp phục, bị đau khổ nhiếp phục và không từ bỏ lạc thọ hợp pháp, và không để lạc thọ ấy bị chi phối.**

Vị ấy biết như sau: “Trong khi ta tinh cần chống lại nguyên nhân đau khổ này, do chống lại nguyên nhân đau khổ, **ta không có tham dục**. Nhưng trong khi ta xả đối với nguyên nhân đau khổ này, trong khi tu tập xả, ta không có tham dục” (Kinh Devadaha, TB3, 101 = [U.25.20]).

-- “Chớ có hành trì dục lạc, hạ liệt, đê tiện, phàm phu, không xứng bậc Thánh, không liên hệ mục đích. Và cũng không nên hành trì tự kỷ khổ hạnh, đau khổ, không xứng bậc Thánh, không liên hệ mục đích. Từ bỏ hai cực đoan ấy, có con đường **Trung đạo** đã được Như Lai giác ngộ, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn” (Kinh Vô Trách Phân Biệt, TB3, 139 = [U.46.3]).

Cũng trong chiều hướng trên, đương thời Phật, ngài Ānanda đã được chính Đức Thế Tôn tán thán là vị ‘còn là hữu học, nhưng không dễ gì tìm được người có trí tuệ ngang bằng’ khi Tôn giả trả lời câu hỏi của Đức Phật về mục đích của giới cấm, phạm hạnh và sự hầu hạ căn bản:

-- “Bạch Thế Tôn, phạm giới cấm, sinh sống Phạm hạnh, sự hầu hạ căn bản nào được áp dụng, **khiến pháp không thiện tăng trưởng, pháp thiện đoạn tận**, thời giới cấm, sinh sống Phạm hạnh, sự hầu hạ căn bản như vậy không có kết quả.

Và bạch Thế Tôn, phạm giới cấm, sinh sống Phạm hạnh, sự hầu hạ căn bản nào được áp dụng, **khiến pháp không thiện đoạn tận, pháp thiện tăng trưởng**, thời giới

cảm, sinh sống Phạm hạnh, sự hầu hạ căn bản như vậy có kết quả” (TC III:78, tr.407 = [I.3.70]).

Từ những lời dạy trên cần đi đến nhận thức như sau:

_ Các giới luật Pātimokkha của đạo Phật cũng theo lý Trung đạo của Tám Chánh Đạo, tức không chủ trương cảm thọ khổ hạnh ép xác và cũng không theo xu hướng cảm thọ dục lạc thế tục. Những giới luật Pātimokkha đều căn cứ trên **cảm thọ vô dục hợp pháp** nhằm giúp vị Tỳ-kheo **ly dục tức là ly khổ, diệt dục tức là diệt khổ cho đời này và đời sau.**

Do đó càng thực hành nghiêm chỉnh các giới luật đúng của Đức Phật càng đoạn tận được tham-sân-si, càng khiến cho **thiện pháp tăng trưởng, ác pháp suy giảm**, càng giúp cho tâm được thanh tịnh và thân được an lạc trong Thánh pháp. Và vì vậy nếu có lúc chúng đem lại thọ khổ, bất như ý cũng phải kiên quyết chấp hành, huống hồ thọ lạc.

Trong khi đó, các giới luật sai lầm do vô minh chi phối nên thường rơi vào một trong hai cực đoạn có hại: hoặc chạy theo thoả mãn cho bản năng dục, hoặc phải chịu khổ hạnh ép xác một cách vô lý. Do vậy những giới luật này không đem lại kết quả ly dục, diệt dục đúng pháp, vì thế chúng không giúp đoạn trừ khổ đau một cách cụ thể. Thực hành các giới luật phi pháp này không những không thể đoạn trừ được tham-sân-si, mà còn khiến ác pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm. Cho nên dù những giới luật

này có đem lại lạc thọ cũng phải kiên quyết đoạn trừ, huống hồ khổ thọ.

Như vậy những giới cấm đúng giúp giải trừ khổ đau đều theo xu hướng **thọ vô dục, có trí tuệ và đi tới giải thoát triệt để**. Trái lại những giới cấm sai lầm đều theo xu hướng chịu chi phối bởi **thọ dục, vô minh và không giải thoát**. Người tu tập Bốn Niệm Xứ biết phân biệt rõ ràng chánh giới và tà giới dựa trên cảm thọ vô dục và cảm thọ dục, từ đây chỉ chấp hành những giới luật đúng của Đức Phật và đoạn trừ không chấp hành các giới luật tà vạy, nhờ vậy mới có thể đoạn dứt được giới cấm thủ kiết sử - sợi dây nguy hiểm trói cột con người vào đau khổ đời này và đời sau.

Để chặt đứt hoàn toàn giới cấm thủ kiết sử, người học Phật cần biết cách quán thọ trên các cảm thọ theo các ý nghĩa nêu trên trong khuôn khổ chín loại thọ đã được giới thiệu. Nói chung, cả chín loại thọ sẽ là ‘thọ bệnh’ khi chúng còn bị chi phối bởi bản năng dục; và các giới cấm tạo ra các cảm thọ này là các giới cấm sai lầm. Ngược lại chín loại cảm thọ cũng có thể là ‘thọ thuốc’ khi chúng theo khuynh hướng vô dục, ly dục, diệt dục và các giới luật Pātimokkha đều theo nguyên tắc này.

Ví dụ: người học Phật quán xét một giới luật nào đó, nếu biết rằng chúng tạo ra thọ lạc thuộc dục, như vậy có thể kết luận ngay chúng là giới phi phạm hạnh và lạc thọ có được là ‘thọ bệnh’. Trong khi đó, có những giới luật tạo ra thọ lạc giúp ly dục (như sơ thiền), như vậy những giới này là chánh giới và lạc thọ có được là ‘thọ thuốc’. Dựa

theo đây các loại cảm thọ khác cũng cần được quán xét tương tự.

Tóm lại, biết vận dụng các nhận thức về cảm thọ ‘thuốc’ thay thế các cảm thọ ‘bệnh’ bằng cách ý thức suy tư, quán sát về các cảm thọ vô dục đối với các cảm thọ dục; từ đó nhận biết và thực thi các giới luật đúng, đồng thời kiên quyết đoạn trừ chấp thủ các giới cấm sai lầm, đây chính là nội dung ý nghĩa của phương pháp **Quán thọ vô dục trên các cảm thọ dục để khắc phục tham ưu do giới cấm thủ gây ra.**

Vị Tỳ-kheo khi tu tập quán thọ trên các cảm thọ phải lần lượt quán xét từng trường hợp cụ thể để có nhận thức phân biệt đầy đủ về các giới luật chính đáng đúng đắn và các loại giới phi phạm hạnh, tà giới, ác giới. Dưới đây là các cách quán tiêu biểu với các câu hỏi gợi ý trong khi thực hành.

1. *Quán thọ vô dục trên các **thọ lạc** thuộc dục*: Lạc thọ có được từ nếp sống giới luật ăn ngủ phi thời thoải mái, thỏa mãn cho bản năng, làm tăng trưởng dục hay giúp ly dục? Lạc thọ này hợp pháp hay phi pháp? Đáng sợ hay không đáng sợ? Lợi hay hại cho cá nhân, cho cộng đồng, cho cả hai như thế nào?

Hỷ lạc trong trạng thái của Sơ thiền do ly dục, ly bất thiện pháp là lạc thọ hợp pháp hay phi pháp? Đáng sợ hay không đáng sợ? Nếp sống chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng để hỗ trợ cho hỷ lạc này nên hay không nên thực

hành? Có lợi hay hại cho cá nhân, cho cộng đồng, cho cả hai như thế nào?

2. *Quán thọ vô dục trên các thọ khổ thuộc dục*: Các cảm giác thọ khổ từ giới luật chỉ ngồi chò hỏ không nằm, đứng một chân, phơi trần dưới nắng gió tuyết giá, chặt-châm-chích-đốt hủy hoại thân thể... có nhằm giúp ly dục, diệt dục không? Các thọ khổ này chánh đáng hay không chánh đáng? Có trí tuệ hay không có trí tuệ?

Các khổ thọ phát sanh từ sự nỗ lực thực hành các học pháp, học giới nhằm giúp đoạn trừ năm triền cái làm chướng ngại tâm, làm yếu ớt trí tuệ là chánh đáng hay không chánh đáng? Nên hay không nên thực hiện?

3. *Quán thọ vô dục trên các thọ không khổ - không lạc thuộc dục*: Cảm giác trung tính có được khi thực hành hạnh liêm tay cho sạch hay đi khất thực không chịu bước tới chỉ bước lui có giúp cho tâm ly dục? Có giúp thiện pháp tăng trưởng, ác pháp suy giảm?

Cảm giác trung tính khi thu thúc các căn trước các pháp gây ô nhiễm có giúp thiện pháp tăng trưởng, ác pháp suy giảm? nên hay không nên thực hiện?

4. *Quán thọ vô dục trên các thọ lạc thuộc vật chất*: Hỷ lạc phát sinh khi nhận được tiền bạc, vàng ngọc, tài sản... làm tăng trưởng tham dục hay giúp ly tham dục? Hỷ lạc này nguy hiểm như thế nào?

Hỷ lạc có được do hạnh ít muốn, biết đủ với tâm y che thân, che xúc chạm ruồi muỗi; biết đủ với trú xá che mưa nắng, nóng lạnh, với thuốc men khi cần thiết... là hỷ lạc hợp pháp hay phi pháp? Giúp ly tham dục hay tăng trưởng tham dục?

5. *Quán thọ vô dục trên các thọ lạc không thuộc vật chất:* Hỷ lạc phát sanh từ sự thích thú được nghe nhạc, xem văn nghệ; hoặc do được đạo vị chức tước cao trong giáo hội là đáng sợ hay không đáng sợ? Có hại như thế nào đối với vị tu sĩ tâm cầu giải thoát?

Hỷ lạc phát sanh từ nếp sống độc cư thanh tịnh, không màng đến địa vị, danh vọng là đáng sợ hay không đáng sợ? Có lợi hay không có lợi cho người tu sĩ muốn giải thoát sanh tử? Vì sao?

6. *Quán thọ vô dục trên các thọ khổ thuộc vật chất:* Những phiền não sanh khởi vì phải lo phát triển, bảo vệ các tài sản kiếm được là thuận duyên hay nghịch duyên cho sự an trú nội tâm của vị tu sĩ? Đáng chấp nhận hay không đáng chấp nhận?

Những thọ khổ phát sanh do kèm thúc năm dục trường dưỡng, không dễ bị dính mắc bởi vật chất bên ngoài là tốt hay không tốt? Đáng chấp nhận hay không đáng chấp nhận? Vì sao?

7. *Quán thọ vô dục trên các thọ khổ không thuộc vật chất:* Khổ thọ phát sanh từ giới luật phải gào thét thật lớn khi tụng đọc kinh điển suốt hàng tháng trời có giúp ly dục,

diệt dục không? Có trí tuệ hay không có trí tuệ? Nên thực hành hay không nên thực hành?

Cảm thọ không được thoải mái (nếu có) phát sanh vì phải giữ gìn những oai nghi tế hạnh của vị Tỳ-kheo khi vào làng hay trong nhà gia chủ có giúp thiện pháp tăng trưởng, ác pháp suy giảm? Có lợi hay không có lợi cho tu sĩ và tăng đoàn?

8. *Quán thọ vô dục trên các thọ không khổ - không lạc thuộc vật chất*: Cảm thọ trung tính phát sinh do thờ lửa, thiết đàn tế lễ tẩy trần, mỗi đêm phải tắm ba lần để gột sạch tội lỗi... có phù hợp với quy luật nhân quả hay không? Có giúp ly khổ, diệt khổ thiết thực hay không?

Cảm thọ không khổ - không lạc từ việc giữ gìn các giới luật như không cất chứa y dư, đồ ăn phi pháp, không vô cớ phá hoại thảo mộc cây rừng... có làm thiện pháp tăng trưởng, ác pháp suy giảm? Nên hành trì hay không nên hành trì?

9. *Quán thọ vô dục trên các thọ không khổ - không lạc không thuộc vật chất*: Cảm thọ trung tính có được khi mỗi sáng phải lễ lạy cầu xin bốn phương tám hướng có giúp đoạn trừ tham, sân, si?

Cảm thọ trung tính có được do giữ gìn các giới luật không làm mai mối cưới gả, không làm mậu dịch, thương mại, không kích bác phỉ báng người khác... có làm thiện pháp tăng trưởng, ác pháp suy giảm? Có giúp đem lại an ổn, đoàn kết cho tăng đoàn?

Chặng đường giải thoát khổ đau

Nói tóm lại, từ các cách quán thọ trên các thọ nêu trên rút ra kết luận sau: nói chung các điều khoản trong giới bốn Pātimokkha đều mang ý nghĩa làm tăng trưởng thiện pháp, đoạn trừ ác pháp; giúp vị Tỳ-kheo ly dục, diệt dục một cách thiết thực hiện tại, góp phần đem lại giải thoát cho vị Tỳ-kheo và giúp Tăng đoàn cực thiện.

Cụ thể hoá các nội dung trên là mười mục đích của sự thiết lập giới bốn đã được Đức Thế Tôn tuyên dạy trong bài kinh ‘Upali và Giới Bốn’ (TC X:31, tr.333 = [I.10.31]):

“- Nay Upāli, do duyên mười mục đích, các học pháp được thiết lập cho các đệ tử Như Lai và giới bốn Pātimokkha được tuyên đọc. Thế nào là mười?”

- 1. Để Tăng chúng được cực thiện,*
- 2. để Tăng chúng được an ổn,*
- 3. để chặn đứng các người cứng đầu,*
- 4. để các thiện Tỳ-kheo được sống an ổn,*
- 5. để chế ngự các lậu hoặc ngay trong hiện tại,*
- 6. để chặn đứng các lậu hoặc trong tương lai,*
- 7. để đem lại tịnh tín cho những người không tin,*
- 8. để làm tịnh tín tăng trưởng cho những người có lòng tin,*
- 9. để Diệu Pháp được tồn tại,*
- 10. để Luật được chấp nhận”*

Các giới luật Pātimokkha giúp cho người thực hiện cùng Tăng chúng được yên vui, an lạc ngay trong hiện tại. Không những thế, vị Tỳ-kheo gìn giữ giới luật Pātimokkha được thanh tịnh cũng là một công dân tốt của đất nước, là

một thành viên lương thiện của xã hội. Hơn nữa, vị Tỳ-kheo khi thực hiện thanh tịnh giới luật của Phật sẽ đạt được những lợi ích thiết thực cho mình, từ đó mới có được những nhận thức đúng đắn về các giới luật chân chính như một phương tiện hữu hiệu mang lại lợi ích cho người khác.

Chính vì vậy, một vị Tỳ-kheo hiền trí phải có ý thức giữ gìn phạm hạnh của mình để nêu gương cho những người theo sau, đồng thời góp phần giúp duy trì Diệu Pháp được tồn tại lâu dài. Đây mới chính là ý nghĩa của tự lợi - lợi tha của một giáo pháp thiết thực cụ thể.

Trong bài kinh Trở Về Già, Tôn giả Đại Ca Diếp đã trình bày rõ hai lợi ích song hành từ giới hạnh đầu đà của Ngài:

“- Bạch Thế Tôn, con thấy có hai lợi ích nên đã lâu ngày con sống ở rừng và tán thán hạnh ở rừng... con đi khát thực... con mang y phẩn tảo... con mang ba y... con thiếu dục... con tri túc... con sống viễn ly... con sống không giao thiệp... con sống tinh cần và tán thán hạnh sống tinh cần.

Con thấy tự mình được hiện tại an lạc trú và vì lòng từ mẫn đối với chúng sanh sắp đến, mong rằng các chúng sanh sắp đến sẽ bắt chước (ditthanugatim): “Đối với các đệ tử Phật và tỳ Phật (*Buddhānubuddhasāvaka*), mong họ trong một thời gian dài trở thành những vị sống ở rừng và tán thán hạnh ở rừng... những vị đi khát thực... những vị mang y phẩn tảo... những vị mang ba y... những vị thiếu dục... những vị tri túc... những vị viễn ly... những

Chặng đường giải thoát khổ đau

vị không giao thiệp... những vị tinh cần và tán thán hạnh tinh cần... họ sẽ thực hành như vậy, và như vậy trong một thời gian dài họ sống hạnh phúc an lạc” (TU2, 202 = [Su.35.5])

Sau đó, chính Đức Thế Tôn đã tán thán ngài Đại Ca Diếp: “-- *Lành thay, lành thay, Kassapa! **Thật vì hạnh phúc cho quần sanh, này Kassapa, Ông đã thực hành như vậy, vì an lạc cho quần sanh, vì lòng từ mẫn với đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người. Do vậy, này Kassapa, hãy mang vài gai thô, phần tảo đáng được quăng bỏ. Hãy sống khát thực và trú ở trong rừng!***” (Sđd)

Nhờ nếp sống nghiêm tịnh giới hạnh đầu đà ly mọi tham dục nên Thánh tăng Đại Ca Diếp đã hưởng thụ được sự giải thoát hiện tại lạc trú, như vậy Ngài đã biết tự độ cho mình. Đồng thời khi Ngài thực hành giữ gìn Phạm hạnh để nêu gương tốt cho người khác noi theo để từ đó họ từng bước đi tới giải thoát, điều này có nghĩa Ngài Đại Ca Diếp đã thực hiện hạnh độ tha cao cả của một Bạc A-la-hán.

Cũng vậy, vị Tỳ-kheo biết giữ gìn giới luật thanh tịnh không những vì lợi ích cho bản thân mình, vì bảo vệ cho thanh danh cá nhân mà còn bảo vệ lợi ích cho sự hưng thịnh của Tăng đoàn, cho thanh danh của Tăng đoàn; và nêu gương tốt cho thế hệ theo sau. Vị Tỳ-kheo biết giữ gìn thanh tịnh giới luật là người biết từ bi với mình và từ bi với các chúng sanh khác. Người biết giữ gìn giới hạnh là

người có trí tuệ, người có trí tuệ là người biết giữ gìn giới hạnh.

Chính Đức Thế Tôn đã xác chứng cho Bà-la-môn Sonadanda như sau: “- *Thật như vậy, này Bà-la-môn. Này Bà-la-môn, trí tuệ được giới hạnh làm cho thanh tịnh, giới hạnh được trí tuệ làm cho thanh tịnh. Chỗ nào có giới hạnh, chỗ ấy có trí tuệ; chỗ nào có trí tuệ, chỗ ấy có giới hạnh. Người có giới hạnh nhất định có trí tuệ; người có trí tuệ nhất định có giới hạnh. Giới hạnh và trí tuệ được xem là tối thắng ở trên đời*” (Kinh Sonadanda, số 4, TrB1 = [So.42.22])

Do vậy, các đệ tử Phật cần phải luôn ghi nhớ một điều quan trọng: **Giới hạnh là Từ Bi, Từ Bi là Giới hạnh; Giới hạnh là Trí tuệ, Trí tuệ là Giới hạnh.**

Đến đây cần xác định rõ thêm về khái niệm ‘đầu đà’ trong đạo Phật. Như đã nói ở trên, đạo Phật không chủ trương khổ hạnh ép xác hoặc hủy hoại thân thể, và cũng không chủ trương dục lạc thế tục. Trước sau như một, đạo Phật là con đường trung đạo theo Tám Chánh Đạo.

Chính vì thế, dù sanh tử luân hồi có rất nhiều khổ đau và để chấm dứt luân hồi có phải chịu khổ hạnh cũng nên tiến hành, thế nhưng các phương pháp để đạt tới giải thoát khổ đau của đạo Phật dựa trên **hỷ và lạc** của trí tuệ vô dục, chứ không phải bằng **khổ và ưu** của bản năng vô minh. Đây mới thực sự là giá trị cao quý của một Chánh Pháp cao thượng.

“*Ví như, này các Tỷ-kheo, một người tuổi thọ đến một trăm năm, mạng sống đến một trăm năm. Có người đến nói với người ấy: “Này Ông, vào buổi sáng, Ông sẽ bị đâm một trăm cây thương. Vào buổi trưa, Ông sẽ bị đâm một trăm cây thương. Vào buổi chiều, Ông sẽ bị đâm một trăm cây thương.*

Này Ông, như vậy mỗi ngày Ông bị đâm ba trăm cây thương, với tuổi thọ đến một trăm năm, với mạng sống đến một trăm năm. Sau một trăm năm, Ông sẽ được giác ngộ bốn Thánh đế trước kia chưa được giác ngộ”. Này các Tỷ-kheo, một thiện nam tử hiểu biết nghĩa lý (atthavasikena) có thể chấp nhận chăng? Vì sao?

*Vô thí, này các Tỷ-kheo, là sự luân chuyển, khởi điểm không thể nêu rõ, đối với (những đau khổ) do bị thương đâm, do bị kiếm chém, do bị búa chặt. **Đầu vậy đi chăng nữa, này các Tỷ-kheo, Ta cũng không tuyên bố rằng nhờ khổ và ưu mà bốn Thánh đế được chứng ngộ.***

*Nhưng này các Tỷ-kheo, **Ta tuyên bố rằng nhờ lạc và hỷ mà bốn Thánh đế được chứng ngộ**” (TU 5, 440 = [Ve.4.34])*

Nói tóm lại, tất cả các điều khoản trong giới luật Pātimokkha đều tuân theo nguyên tắc trung đạo, và đều giúp cho người thực hiện ly dục là ly khổ, đoạn trừ dục là đoạn trừ khổ, làm thiện pháp tăng trưởng, ác pháp suy giảm; đem lại nhiều lợi ích thiết thực cho bản thân vị Tỷ-kheo, cho Tăng đoàn và cho xã hội.

Tuy nhiên, bên cạnh đó cũng phải kể thêm có một vài giới luật Pātimokkha khi thực hiện không có ý nghĩa trực tiếp của sự vô dục mà chỉ nhằm tạo nên sự thống nhất trong Tăng đoàn (như luật về kích cỡ của y, về mặc y...), hoặc để tạo tăng tướng cho vị Tỳ-kheo phù hợp với thuần phong mỹ tục (như giới không đứng tiều, không ngồi bó gối...) vì vậy các giới luật này cũng nên được thực hành nghiêm túc, không nên tự ý từ bỏ.

Đến đây người Tu sĩ đệ tử Phật hãy vận dụng ý nghĩa quán thọ trên các thọ và thảo luận cùng nhau để giải nghi một vấn đề có liên quan đến giới luật như sau:

Nguyên trong bài kinh Đại Bát Niết Bàn, trước lúc nhập diệt Đức Thế Tôn đã di giáo: “*Này Ānanda, nếu chúng Tăng muốn, sau khi Ta diệt độ có thể hủy bỏ những học giới nhỏ nhất chi tiết*” (TrB1, 16 = [Ab.7.186]).

Câu hỏi thảo luận:

_ Những học giới nào là ‘nhỏ nhất chi tiết’, nếu chúng Tăng muốn, có thể hủy bỏ?

_ Những giới luật nào ‘phải thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhất’, cần giữ gìn cẩn trọng?

_ Vì sao trước lúc Đức Thế Tôn nhập Niết Bàn, mặc dù Tăng chúng đã được Đức Phật gợi ý hơn ba lần, nhưng ngài Ānanda và cả năm trăm vị Tỳ-kheo đang có mặt tại đó không một ai hỏi thêm Đức Phật về vấn đề này?

Phải chăng đúng như Đức Phật đã ẩn chứng: trong tất cả các Tỳ-kheo hiện diện tại Kusinara, vị thấp nhất cũng đã chứng quả Dự Lưu tức đã đoạn dứt được ba hạ phần kiết sử: **thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ**; vì thế tất cả các Thánh Tăng đều đã thông suốt, không còn hoài nghi bất cứ điều gì, không cần phải hỏi thêm bất cứ điều gì về giới luật để gây phiền nhiễu thêm Đức Thế Tôn trong giây phút thiêng liêng trọng đại này? (Xem bài kinh ‘Kusinara’ TC IV:76, tr.704 = [I.4.76])

_ Vì sao trong lần kết tập Kinh - Luật đầu tiên tại *Rājagaha*, năm trăm vị Thánh Tăng A-la-hán, đương nhiên cũng hiểu rõ chuyện này, nhưng vẫn nêu trở lại vấn đề để rồi sau đó tất cả đều đi đến nhất trí trong việc thực hiện nghiêm túc không thêm cũng không bớt tất cả các giới luật của Phật?

Phải chăng các Thánh Tăng A-la-hán không muốn để người đời sau ngộ nhận thêm về sự kiện này, đồng thời qua đây các Thánh Tăng muốn bày tỏ lòng biết ơn và kính trọng đặc biệt đối với vị Ân Sư hy hữu vĩ đại trong việc gìn giữ trọn vẹn tất cả các giới luật dù là nhỏ nhất của Phật (giống như trong những viện bảo tàng lớn người ta cần trọng giữ gìn ngay cả những di vật nhỏ bé tầm thường của các bậc vĩ nhân)?

Phải chăng chấp thủ cả những giới luật nhỏ nhất của Phật cũng là biểu thị sức mạnh thực sự của các vị Tỳ-kheo chân chánh, ngược lại không tuân thủ những giới luật nhỏ nhất mới chính là những con chim cáy yếu hèn đúng như

bài kinh ‘Ví Dụ Con Chim Cáy’ (TB2, 66 = [Sb.16]) đã chỉ dạy?

– Vì sao ngài Ānanda khi bị kết tội tác ác (*dukkata*) do đã không hỏi rõ Đức Thế Tôn về điều khoản nào là nhỏ nhặt, chi tiết; mặc dù Tôn giả không thấy mình có lỗi nhưng vẫn chấp nhận xin sám hối bằng một niềm tin thanh tịnh nơi chúng Tăng?

Phải chăng khi đưa ra sự kiện này các Thánh Tăng A-la-hán muốn nêu lên một bài học, một tấm gương về sự kính trọng Tăng Bảo, về dẹp bỏ quyền lợi cá nhân nhằm đem lại lợi ích chung cho Tăng đoàn, nhất là sau khi Đức Như Lai đã nhập diệt?

Giải nghi được các câu hỏi trên, vị Tỳ-kheo đã tiến thêm một bước trong việc nhận thức chân chánh về các giới luật của Phật, đồng thời không bị chi phối bởi những điều luật ‘tam sao thất bốn’ hoặc những thông tin sai lầm do người sau bịa đặt thêm.

Tất nhiên, cũng do ‘tam sao thất bốn’ hoặc do một vài Tăng đoàn cá thể tự chế đặt thêm những giới luật mới, nên Tạng Luật Pātimokkha đã không tránh khỏi có một vài chi tiết cần nói rõ hơn (ví dụ như một số điểm biện giải khinh giảm tội trong phần giới trộm cắp và sát sanh). Tuy nhiên các phụ ghi này không nhiều và khi đủ duyên sẽ được đại hội Tăng đoàn toàn thế giới thống nhất chỉnh lý.



2.2 Quán thọ trên các nội thọ. Quán thọ trên các ngoại thọ. Quán thọ trên các nội ngoại thọ.

Muốn hiểu các cách quán trên một cách đầy đủ, cần phân tích thêm các khái niệm nội thọ, ngoại thọ và nội ngoại thọ thuộc dục hay vô dục.

Nội thọ là các cảm thọ trong nội thân. Ví dụ cảm thọ no nê thoả thích do ăn phi thời là nội thọ lạc thuộc dục; ngược lại cảm giác vừa đủ sau khi thọ thực ăn ngày một bữa là nội thọ lạc thuộc vô dục.

Ngoại thọ là các cảm thọ bên ngoài thân. Ví dụ cảm thọ khổ vì tiếp xúc trực tiếp với nắng gió, ruồi muỗi, sương giá... do hành trì giới loã thể là ngoại thọ khổ thuộc dục; trái lại cảm giác thoả mái an vui khi hộ trì các căn và tiếp xúc được môi trường thiện lành là ngoại thọ lạc thuộc vô dục.

Nội ngoại thọ là các cảm thọ vừa bên trong và bên ngoài thân. Ví dụ cảm giác thoả mãn năm dục trường dưỡng là nội ngoại thọ lạc thuộc dục; cảm thọ hỷ nơi tâm và lạc nơi thân do ly dục, ly bất thiện pháp trong trạng thái Sơ thiền là nội ngoại thọ lạc thuộc vô dục.

Như vậy để biết được phạm hạnh nào đúng, giới luật nào sai, giới có lợi, giới có hại một cách đầy đủ, người Tu sĩ cũng phải biết quán niệm thọ vô dục trên các loại cảm thọ bên trong, bên ngoài và cả trong ngoài. Điều này có nghĩa là phải thực hành tu tập thêm các cách:

-- Quán thọ vô dục trên nội thọ dục,

-- Quán thọ vô dục trên ngoại thọ dục,

-- Quán thọ vô dục trên nội-ngoại thọ dục để khắc phục tham ưu do giới cấm thủ và tà pháp gây ra.



2.3 Quán tánh sanh khởi trên thọ. Quán tánh diệt tận trên thọ. Quán tánh sanh diệt trên thọ.

Các cách quán này đã được Đức Thế Tôn trả lời rất cụ thể trong bài kinh 15.V. ‘Thuộc Sở Hữu’ của Tương Ứng Bộ [Ve.18.15]. Lược trích: “*Rồi Tôn giả Ānanda đi đến Thế Tôn; sau khi đến... Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ānanda bạch Thế Tôn:*

-- *Bạch Thế Tôn, thế nào là các thọ? Thế nào là thọ tập khởi? Thế nào là thọ đoạn diệt? Thế nào là con đường đưa đến thọ đoạn diệt? Thế nào là vị ngọt của thọ? Thế nào là sự nguy hiểm của thọ? Thế nào là sự xuất ly của thọ?*

-- *Có ba thọ này, này Ānanda, lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Đây gọi là các thọ. Do xúc tập khởi nên thọ tập khởi. Do xúc đoạn diệt nên thọ đoạn diệt. Con đường Thánh đạo Tám ngành là con đường đưa đến thọ đoạn diệt, tức là Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh*

Tán, Chánh Niệm, Chánh Định. Do duyên thọ khởi lên lạc hỷ nào, đây là vị ngọt của thọ. Sự vô thường, khổ, biến hoại của thọ là sự nguy hiểm của thọ. Sự nhiếp phục dục và tham (chandarāga) đối với thọ, sự đoạn tận dục và tham là sự xuất ly của thọ...

*Này Ānanda, Ta tuyên bố rằng **đoạn diệt (nirodho) các hành là tuần tự**. Khi chứng Thiền thứ nhất, lời nói được đoạn diệt. Khi chứng Thiền thứ hai, tâm tứ được đoạn diệt... Khi chứng Diệt thọ tướng định, tướng và thọ được đoạn diệt. Đối với Tỷ-kheo đã đoạn tận các lậu hoặc, tham được đoạn diệt, sân được đoạn diệt, si được đoạn diệt...” (Xem thêm trong TU4, 218 = [Ve.18.12]).*

Người học Phật nhớ lại những bước đầu tìm hiểu giáo pháp cũng thấy rõ: nhờ có tiếp xúc chánh pháp nên từ đó mới phát sanh những cảm thọ thiện lành, hợp pháp. Nhờ tiếp xúc bạn lành, tiếp xúc hội chúng hiền thiện biết giữ giới, khiến thiện pháp tăng trưởng, ác pháp suy giảm nên mới đem lại sự an vui, an lạc cho bản thân mình, cho gia đình và cho xã hội. Ngược lại tiếp xúc, ái luyến tà pháp và thực hành tà hạnh sẽ đem lại những cảm thọ phi pháp, bất an cho mình và cho người khác. Điều này có nghĩa xúc ‘trắng’ sẽ sanh khởi thọ ‘trắng’, xúc ‘đen’ sanh khởi thọ ‘đen’.

Ở mức độ cao hơn, việc tìm hiểu mối quan hệ ‘xúc diệt thì thọ diệt’ trong thực hành thiền định nhằm tiến tới ‘xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh’ là

một tiến trình tuần tự, không thể đột giai đoạn, do vậy sẽ được nhận thức dần từng bước.

Bên cạnh các ý nghĩa trên, trong kinh điển Nikāya không ít lần Đức Thế Tôn đã dạy về cách quán tánh sanh khởi và diệt tận thọ trong mối quan hệ với bệnh tật. Có thể nói, nhắc đến bệnh là nói đến thọ, nhắc tới thọ là nói tới bệnh. Có nhiều bệnh đem lại thọ khổ như nhức đầu, đau răng, đau bao tử... Cũng có những bệnh mang lại thọ ‘lạc’ (khi được thỏa mãn) như bệnh ghiền xi-ke ma túy, bệnh nghiện rượu... (những lạc thọ này theo chiều hướng của dục, có hại cho mình và người khác, khiến ác pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm nên chúng là bệnh). Cũng có những bệnh không có cảm giác như bệnh tâm thần vô cảm, phần thân thể bị bại liệt, trạng thái hôn mê, ngất xỉu...

Một khi đã mắc bệnh, điều quan trọng đầu tiên là phải tìm ra đúng nguyên nhân để việc điều trị từ gốc có khi đơn giản nhưng lại rất hiệu quả. Đã có người mắc bệnh viêm họng hạt nhiều lần đến độ phải dùng phương pháp đốt hạt nhưng bệnh vẫn không thuyên giảm. Cuối cùng khi người bệnh tự tìm ra nguyên nhân và chỉ cần di dời chỗ làm việc vài thước tránh khỏi nguồn bụi bặm, tự khắc căn bệnh viêm họng hạt không còn. Tuy nhiên người này suốt đời phải gặp khó khăn vì cuống họng mang những vết sẹo do đốt các hạt. Đó là cái giá phải trả do không biết quán tìm nguyên nhân sanh bệnh, chỉ lo chữa ngọn chứ không chịu chữa từ căn gốc. Không ít người đã phải trả những giá mắc hơn, nặng hơn chỉ vì đã không biết quán tánh sanh khởi trên thọ, quán tánh diệt tận trên thọ và quán tánh sanh diệt trên thọ.

Chặng đường giải thoát khổ đau

Do vậy quán tánh sanh khởi trên thọ cần được hiểu thêm là quán nguyên nhân phát sinh căn bệnh mà mình đang cảm thọ.

Quán tánh diệt tận trên thọ là quán cách điều trị, diệt trừ căn bệnh từ gốc.

Quán tánh sanh diệt là phải quán nguyên nhân và điều trị cùng lúc mới đoạn diệt được căn bệnh.

Thông thường người Phật tử có thói quen không tốt là bị bất kỳ bệnh gì hoặc hoàn cảnh bất ưng gì đều quy chung về một nguyên nhân duy nhất do **nghiệp** mà ra. Vì quan niệm một chiều như vậy nên dễ có xu hướng chấp nhận, cam chịu, không tích cực tìm hiểu những nguyên nhân đích thực hoặc tìm kiếm các giải pháp thích đáng khác, từ đó dẫn đến bệnh nhẹ thành nặng, cảnh ngộ dễ thành khó. Đức Thế Tôn gọi những suy nghĩ đơn giản như vậy thuộc về tà đạo. Bài kinh **Sīvaka** đã minh chứng và giải thích rất cụ thể trường hợp này:

“Một thời Thế Tôn trú ở Rājagaha (Vương Xá) tại Trúc Lâm, chỗ nuôi dưỡng các con sóc.

Rồi du sĩ Moliya Sīvaka đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nói lên với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu liền ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, du sĩ Moliya Sīvaka thưa với Thế Tôn:

-- Thừa Tôn giả Gotama, có một số Sa-môn, Bà-la-môn thuyết như sau, thấy như sau: “Con người cảm thọ cảm giác gì, lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ; **tất cả thọ ấy đều do nhân đã làm trong quá khứ**”. Ở đây, Tôn giả Gotama nói như thế nào?

-- Nay Sīvaka, ở đây, một số cảm thọ khởi lên, **phát sanh từ mật (semhà)**. Nay Sīvaka, hoặc là Ông phải tự mình (sàma) biết rằng: “Ở đây, một số cảm thọ khởi lên, phát sanh từ mật”. Hay là, nay Sīvaka, thế giới chấp nhận là đúng sự thật rằng: “Ở đây, một số cảm thọ khởi lên phát sanh từ mật”. Ở đây, nay Sīvaka, những vị Sa-môn, Bà-la-môn nào thuyết như sau, thấy như sau: “Con người cảm thọ cảm giác gì, lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ; **tất cả thọ đều do nhân đã làm trong quá khứ**”; nếu do họ tự mình biết, họ thật sự đi quá xa; nếu được thế giới chấp nhận là đúng sự thật, họ cũng đi quá xa. Do vậy, **Ta tuyên bố rằng các Sa-môn, Bà-la-môn ấy thuộc về tà**.

Nay Sīvaka, ở đây, một số cảm thọ khởi lên, phát sanh từ **đàm (niêm dịch) ...**

Nay Sīvaka... thọ khởi lên, phát sanh từ **gió...**

Nay Sīvaka... thọ khởi lên, phát sanh từ **sự gặp gỡ các nước trong thân thể (sannipitikaṇi)**.

Nay Sīvaka... thọ khởi lên, phát sanh từ **sự gặp gỡ các thời tiết...**

*Này Sīvaka... thọ khởi lên, phát sanh từ sự gặp gỡ các **ngịch vận**...*

*Này Sīvaka... thọ khởi lên, phát sanh từ các **công kích** thành linh từ bên ngoài vào...*

*Do **quả dị thực của nghiệp**, này Sīvaka, ở đây, một số cảm thọ được khởi lên. Này Sīvaka, hoặc là Ông phải tự mình biết rằng: “Ở đây, một số cảm thọ khởi lên vì kết quả dị thực của nghiệp”. Hay là, này Sīvaka, thế giới chấp nhận là đúng sự thật rằng: “Ở đây, một số cảm thọ khởi lên vì kết quả dị thực của nghiệp”. Ở đây, này Sīvaka, những vị Sa-môn, Bà-la-môn nào thuyết như sau, thấy như sau: “Con người cảm thọ cảm giác gì, lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ; tất cả thọ đều do nhân đã làm trong quá khứ”; nếu do họ tự mình biết, họ thật sự đi quá xa; nếu được thế giới chấp nhận là đúng sự thật, họ cũng đi quá xa. Do vậy, Ta tuyên bố rằng các Sa-môn, Bà-la-môn ấy thuộc về tà...*

Khi được nói vậy, du sĩ Moliya Sīvaka bạch Thế Tôn:

-- Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn... từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng!

***Mật, niềm dịch** và **gió**,
Sự gặp gỡ các **loại nước**,
Sự thay đổi **thời tiết**,
Sự gặp gỡ các **ngịch vận**,
Sự **công kích** thành linh,
Nghiệp quả là thứ **tám**” (TU4, 230 = [Ve.18.21])*

Như vậy cảm thọ từ bệnh phát sanh có rất nhiều nguyên nhân khác nhau. Chúng có thể phát xuất từ những nguyên nhân nội tại như bị rối loạn các chức năng, bộ phận, nội tiết tố trong cơ thể; hoặc do những nguyên nhân bên ngoài như môi trường, thời tiết, dịch bệnh, sự tấn công từ bên ngoài; và nguyên nhân cuối cùng mới là do nghiệp quả chín muồi.

Vì vậy, khi mắc bệnh, người học Phật không nên vội vàng kết luận tất cả đều do nghiệp rồi nhắm mắt chấp nhận. Trái lại người Phật tử phải tích cực tìm hiểu hoặc căn cứ vào những xác định chính xác của y học nhằm biết rõ nguyên nhân thực sự để có phương pháp điều trị đúng. Sau khi đã tự mình quán xét kỹ lưỡng và căn cứ vào y học đáng tin cậy nhưng vẫn không tìm ra yếu tố đích thực thì cuối cùng mới phải kham nhẫn chấp nhận nguyên nhân thứ tám còn lại là do nghiệp quả dị thực. Hơn thế nữa còn phải tích cực thực hành thiện nghiệp để hóa giải hậu quả.

Nói chung có những cảm thọ phát sanh từ những bệnh do ăn uống không hợp lý (ăn quá nhiều, hoặc khổ hạnh ép xác, hoặc thọ dụng chất có hại...) thì phải điều chỉnh ăn uống cho thích hợp. Có những cảm thọ phát sanh từ những bệnh do sinh hoạt không hợp lý (ít vận động, hoặc làm việc quá căng thẳng...) phải cân bằng hoạt động cho thích đáng. Có những cảm thọ từ những bệnh phải sử dụng thuốc để điều trị, nhưng cũng có những cảm thọ bệnh phải dùng tâm lý - vật lý trị liệu để điều trị, và có những cảm thọ bệnh phải kết hợp cả hai dục - lý để chữa trị. Riêng đối với những cảm thọ sanh khởi từ bệnh do nghiệp quả dị thực mang lại thì phải tích cực tu tập thực hành hạnh Từ-

Chặng đường giải thoát khổ đau

Bi-Hỷ-Xả, bố thí, trì giới... để giải trừ nghiệp nhanh hơn chứ không nên xuôi tay cam chịu.

Như đã nói ở trên, một căn bệnh cụ thể có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau. Xác định đúng nguyên nhân gây bệnh thì việc chữa trị sẽ hiệu quả hơn, ít phức tạp hơn. Ví dụ bệnh nhức đầu thông thường do rất nhiều tác nhân tạo nên như cảm nắng, thức khuya, thiếu ngủ, làm việc quá sức, lo lắng căng thẳng, não thiếu oxy, dùng chất kích thích...

Một khi biết được chính xác nguyên nhân nhức đầu, đôi khi chỉ cần một cái nón khi ra nắng, hoặc mở cửa sổ cho thông thoáng cũng có thể chữa lành căn bệnh này; thay vì cứ tiếp tục sử dụng thuốc trị nhức đầu bừa bãi dẫn đến tình trạng lạm dụng thuốc, phụ thuộc thuốc men một cách không thích đáng. Đã có không ít tình trạng ‘tiền mất tật vẫn mang’ là do người bệnh không biết quán nguyên nhân sanh bệnh, hay nói cách khác là không biết “quán tánh sanh khởi trên thọ”.

Tuy nhiên cũng có một số bệnh nếu chỉ quán nguyên nhân sẽ không thể chữa trị được mà cần phải quán cách điều trị thích ứng kịp thời. Ví dụ với người bị đau răng nếu chỉ quán tìm nguyên nhân không thôi sẽ không tránh khỏi đau khổ, trong trường hợp này cách tốt nhất là phải nhờ nha sĩ can thiệp điều trị. Hoặc một người bị bệnh đau ruột thừa cấp tính nếu chỉ ngồi quán tìm nguyên nhân mà không chữa trị đúng lúc cũng có thể gặp nguy hiểm. Vì vậy đối với một số bệnh phải biết quán cách điều trị thích

đáng căn bệnh đó, nói cách khác là phải biết ‘quán tánh đoạn diệt trên cảm thọ’ đó.

Cũng có một số căn bệnh vừa phải quán tánh sanh khởi trên thọ vừa phải quán tánh đoạn diệt mới điều trị được. Ví dụ một bà mẹ thấy con mình bị tiêu chảy, một mặt bà phải tìm hiểu nguyên nhân nào khiến con bị tiêu chảy, mặt khác bà phải tìm cách điều trị đúng đắn bệnh tiêu chảy. Hẳn nhiên nếu chỉ biết nguyên nhân gây bệnh nhưng không chữa trị thích đáng để bệnh diễn tiến dài ngày cũng nguy hiểm; ngược lại nếu chỉ uống thuốc ngăn chặn nhưng không phát hiện nguyên nhân thì căn bệnh vẫn còn có khả năng tái diễn. Vừa quán xét nguyên nhân gây bệnh vừa quán tìm phương pháp điều trị thích hợp là ý nghĩa của cách ‘quán tánh sanh diệt trên thọ bệnh’.

Cũng cần nói thêm, ai cũng biết bệnh là khổ, vì thế không ai muốn bệnh, hoặc khi mắc bệnh ai cũng muốn sao cho mau khỏi, còn những người thân thì đâm ra lo lắng sợ hãi cho người bệnh. Chính vì những tâm lý thường tình này nên đã có biết bao những phương pháp chữa bệnh tà vạy ra đời, biết bao những ‘thần dược, thánh dược’ giả dối sản sinh, biết bao những ông thầy lừa bịp tung hoành trục lợi.

Người học Phật càng biết vận dụng cách quán thọ trên các thọ đúng đắn bao nhiêu, càng có thêm khả năng tự giúp mình phòng tránh bệnh, chữa bệnh tốt bấy nhiêu; và đồng thời cũng tránh được những căn ‘bệnh’ do cả tin, mê tín gây ra.

Tóm lại, trên đây là nội dung của ***Quán tánh sanh khởi trên thọ, quán tánh đoạn diệt trên thọ, quán tánh sanh diệt trên thọ để khắc phục tham ưu do bệnh tật gây ra.***

Để kết thúc cho phần quán thọ, người học Phật cần như lý tư duy đoạn kinh dưới đây để nhận thức rõ thêm quan điểm của Đức Thế Tôn về cảm thọ trong mối liên hệ với giới luật (khổ hạnh), sự chấp trì, sự tinh tấn, sự từ bỏ và sự giải thoát nói chung.

*“Này Gia chủ, Ta không nói rằng tất cả **khổ hạnh** cần phải hành trì. Này gia chủ, Ta cũng không nói rằng tất cả khổ hạnh không nên hành trì.*

*Này Gia chủ, Ta cũng không nói rằng tất cả **sự chấp trì** cần phải được chấp trì. Này Gia chủ, Ta cũng không nói rằng tất cả sự chấp trì không nên chấp trì.*

*Này Gia chủ, Ta cũng không nói rằng tất cả **sự tinh cần** phải tinh cần. Này Gia chủ, ta cũng không nói rằng, tất cả sự tinh cần không nên tinh cần.*

*Này Gia chủ, Ta cũng không nói rằng, tất cả **sự từ bỏ** nên từ bỏ. Này Gia chủ, Ta cũng không nói rằng tất cả sự từ bỏ không nên từ bỏ.*

*Này Gia chủ, Ta cũng không nói rằng tất cả **sự giải thoát** nên giải thoát. Này Gia chủ, Ta cũng không nói rằng, tất cả sự giải thoát không nên giải thoát.*

Này Gia chủ, phạm **hành trì khổ hạnh** nào, các **pháp bất thiện tăng trưởng**, các **pháp thiện tổn giảm**, khổ hạnh ấy, Ta nói, không nên hành trì. Nhưng này Gia chủ, phạm hành trì khổ hạnh nào, các **pháp bất thiện tổn giảm**, các **pháp thiện tăng trưởng**, khổ hạnh ấy, Ta nói nên hành trì.

Này Gia chủ, phạm **chấp trì** nào, các **pháp bất thiện tăng trưởng**, các **pháp thiện tổn giảm**, chấp trì ấy, Ta nói, không nên chấp trì. Phạm chấp trì nào, các **pháp bất thiện tổn giảm**, các **pháp thiện tăng trưởng**, thời chấp trì ấy, Ta nói nên chấp trì.

Này Gia chủ, phạm **tinh cần** nào được tinh cần, các **pháp bất thiện tăng trưởng**, các **pháp thiện tổn giảm**, thời tinh cần ấy, Ta nói rằng, không nên tinh cần. Phạm tinh cần nào được tinh cần, các **pháp bất thiện tổn giảm**, các **pháp thiện tăng trưởng**, thời tinh cần ấy, Ta nói nên tinh cần.

Này Gia chủ, phạm **từ bỏ sự từ bỏ** nào, các **pháp bất thiện tăng trưởng**, các **pháp thiện tổn giảm**, thời từ bỏ ấy, Ta nói, không nên từ bỏ. Phạm từ bỏ sự từ bỏ nào, các **pháp bất thiện tổn giảm**, các **pháp thiện tăng trưởng**, thời từ bỏ ấy, Ta nói, nên từ bỏ.

Này Gia chủ, phạm **giải thoát** sự giải thoát nào, các **pháp bất thiện tăng trưởng**, các **pháp thiện tổn giảm**, thời giải thoát ấy, Ta nói, không nên giải thoát. Phạm giải thoát sự giải thoát nào, các **pháp bất thiện tổn giảm**, các **pháp thiện tăng trưởng**, thời giải thoát ấy, Ta nói nên giải thoát” (TC X:94 = [I.10.94]).

Chặng đường giải thoát khổ đau

Cũng vậy, quán thọ trên các thọ là quán xem những cảm thọ nào từ những giới luật nào khiến các pháp bất thiện tăng trưởng, các pháp thiện tổn giảm, thì cảm thọ ấy, giới luật ấy không nên hành trì, không nên chấp thủ, cho dù là lạc thọ, hưởng hồ khổ thọ. Ngược lại, những cảm thọ nào từ những giới luật nào khiến các pháp bất thiện tổn giảm, các pháp thiện tăng trưởng, thì cảm thọ ấy, giới luật ấy nên hành trì, nên chấp thủ cho dù là khổ thọ, hưởng hồ lạc thọ.

Những lời dạy của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong kinh Nikāya và luật Pātimokkha đều phân định rõ các nguyên tắc nêu trên.



III. QUÁN TÂM

Chánh Kinh

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm? Này các Tỷ-kheo, ở đây:

Tỷ-kheo với tâm có tham, tuệ tri: “Tâm có tham”; hay với tâm không tham, tuệ tri: “Tâm không tham”.

Hay với tâm có sân, Tỷ-kheo tuệ tri: “Tâm có sân”; hay với tâm không sân, tuệ tri: “Tâm không sân”.

Hay với tâm có si, Tỷ-kheo tuệ tri: “Tâm có si”; hay với tâm không si, tuệ tri: “Tâm không si”.

Hay với tâm thô nhiếp, Tỷ-kheo tuệ tri: “Tâm được thô nhiếp”; hay với tâm tán loạn, tuệ tri: “Tâm bị tán loạn”.

Hay với tâm quảng đại, Tỷ-kheo tuệ tri: “Tâm được quảng đại”; hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: “Tâm không được quảng đại”.

Hay với tâm hữu hạn, Tỳ-kheo tuệ tri: “Tâm hữu hạn”; hay với tâm vô thượng, tuệ tri: “Tâm vô thượng”.

Hay với tâm có định, Tỳ-kheo tuệ tri: “Tâm có định”; hay với tâm không định, tuệ tri: “Tâm không định”.

Hay với tâm giải thoát, Tỳ-kheo tuệ tri: “Tâm có giải thoát”; hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: “Tâm không giải thoát”.

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm.

“Có tâm đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ-kheo, như vậy là Tỳ-kheo sống quán tâm trên tâm.



Giải Trình

Cũng giống như trong phần quán thân và quán thọ, các tâm niệm được nêu ra trong phần quán tâm không liên quan đến đối tượng bên ngoài như phần quán pháp. Có thể hiểu nôm na các niệm tâm tham, tâm vô tham, tâm sân,

tâm vô sân, tâm si, tâm vô si... ở đây chỉ có ý nghĩa thuộc bản thân ‘ta với ta’.

Nếu trong phần quán thân chỉ nói tới ‘thuốc’ chữa bệnh (niệm thân bất tịnh, niệm thân bốn đại vô thường, niệm thân biến hoại), còn trong phần quán thọ giới thiệu chung cả niệm thọ ‘thuốc’ và niệm thọ ‘bệnh’; thì trong phần quán tâm, các niệm tâm ‘bệnh’ và niệm tâm ‘thuốc’ được phân biệt một cách rất rõ ràng.

Cụ thể các tâm tham, tâm sân, tâm si, tâm tán loạn, tâm không quảng đại, tâm hữu hạn, tâm không có định, tâm không giải thoát được xem là tâm “bệnh”. Còn các tâm vô tham, tâm vô sân, tâm vô si, tâm thâm nhiếp, tâm quảng đại, tâm vô thượng, tâm có định, tâm giải thoát chính là các tâm “thuốc” chữa bệnh tương ứng.

Muốn biết các tâm ‘thuốc’ chữa các tâm ‘bệnh’ như thế nào, phải quán các tâm niệm theo từng trường hợp cụ thể.



3.1 Quán tâm vô tham trên tâm tham

Tâm tham được nói đến ở đây là những niệm tham dục không nhắm vào một đối tượng cụ thể, chỉ đơn thuần do bản năng chi phối. Ví dụ: một người béo phì có thể bị thèm ăn liên tục, không nhất thiết thèm một món nào cụ thể, đây chỉ là cảm giác muốn ăn thuần túy; hoặc một người có ái

dục cường liệt, sinh lực sung mãn, khi tâm tham dục bản năng phát khởi có thể tìm đến với bất kỳ cô gái làm tiền nào, không phân biệt là người mình có yêu hay không.

Nếu không tỉnh giác trước tâm tham dục của bản năng này, con người sẽ dễ bị trói cột lõi cuốn vào khổ đau trước mắt lẫn về lâu dài. Tâm tham được xem như tâm ‘bệnh’ và một khi không phát hiện sớm để ngăn chặn và chữa trị, tâm bệnh này có thể dẫn đến những đau khổ và nguy hiểm không lường. Chúng thể hiện dưới rất nhiều hình thức, nhiều hoàn cảnh khác nhau. Câu chuyện có thật sau đây phần nào nói lên ý nghĩa này:

B. là một kỹ sư trẻ có tất cả những gì mà nhiều người mơ ước: khoẻ mạnh, đẹp trai, tài năng, đức hạnh và cha mẹ giàu có. Là một chuyên gia giỏi nên B. được công ty cử sang nước láng giềng công tác. Thời hạn một năm đã mãn, trước ngày trở về quê nhà, B. cùng nhóm bạn đồng hương tổ chức tiệc chia tay. Dù không quen uống rượu nhưng trước niềm vui được trở về đoàn tụ gia đình và nể nang bạn bè nên B. cũng hơi quá chén. Khi tiệc gần mãn, có người đề nghị cả nhóm đi hát Karaoke, thế là tất cả đều thích thú tham gia. Men rượu chưa tan lại bị kích thích bởi môi trường ăn chơi trá hình khiến B. đã không kiềm chế được bản năng của mình nên lần đầu tiên quan hệ bừa bãi với các cô gái bán hoa.

Chín tháng sau khi trở lại nhà, B. như sụp đổ hoàn toàn khi biết mình bị nhiễm căn bệnh nan y chết người (bây giờ gọi là bệnh liệt kháng). Đau đớn hơn, người vợ mới cưới và đứa con trong bụng của cô cũng phải chịu chung số

phận. Tầm thảm kịch xảy ra chỉ từ một phút giây buông thả theo bản năng đã mang lại đau khổ tột cùng cho cả ba sanh mạng. Nguyên nhân của đau thương trong trường hợp này cũng chỉ vì “*dục vui ít, khổ nhiều, ở đây nguy hiểm lại càng nhiều hơn*” (Nikāya).

Giả sử, có thể trở ngược lại thời gian trước đó, nếu biết như thật thảm cảnh khổ đau và nguy hiểm của tham dục như vậy, liệu B. có còn muốn quan hệ phóng túng không? Một người còn tỉnh táo chắc chắn phải trả lời là: ‘Không!’ Nếu mọi việc do rượu mà ra thì trở lại thời gian trước đó nữa, khi được mời cầm lên ly rượu, nếu B. cũng quán sát những nguy hiểm khổ đau đang chờ đón mình như thật, hẳn nhiên anh cũng đã dứt khoát từ chối ly rượu ấy.

Nhưng tất nhiên không ai có thể trở ngược lại thời gian để có dịp sửa chữa những hậu quả, những tai hại do tâm bất thiện gây ra. Vì vậy, cách hữu hiệu để vị tu sĩ tránh bị cột trói bởi tham dục là phải **luôn quán xét sự khổ đau và nguy hiểm do dục ái gây ra.**

Câu chuyện nêu trên chỉ là một ví dụ điển hình, trong thực tế bản năng gốc thể hiện dưới muôn vàn khía cạnh khác nhau, vui thú từ nó cũng có đấy nhưng thảm họa cũng thật khôn lường. Những thảm cảnh trực tiếp hay gián tiếp do tham dục gây ra không thể nói hết được, vì vậy thoát ly được tham dục là thoát ly được đau khổ.

Người tu sĩ cần phải tự mình quán xét thật rõ sự nguy hiểm của tham dục theo nhiều trường hợp hoàn cảnh khác nhau và phải thường xuyên như lý tác ý ‘dục vui ít, khổ

nhiều, ở đây nguy hiểm càng nhiều hơn'. Tích cực thực hiện phương pháp này, khả dĩ vị Tỷ-kheo mới có thể ngăn ngừa và nhằm chán tham dục được, nhờ đó mới thoát ly dần khỏi những khổ đau do tham dục gây ra.

Trong kinh điển Nikāya, Đức Thế Tôn bằng nhiều phương tiện, nhiều dẫn chứng khác nhau đã chỉ rõ những hệ lụy nhằm giúp vị tu sĩ an trú tâm trong sự xuất ly, giải thoát.

-- *“Và này các Tỷ-kheo, cho đến khi nào các loài hữu tình chưa như thật giác tri vị ngọt ở đời là vị ngọt, nguy hại là nguy hại, xuất ly là xuất ly, cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, các loài hữu tình không có thể an trú với tâm thoát ly, không có hệ phược, giải thoát, không bị hạn cuộc khỏi thế giới gồm có Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, cùng với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người.*

Và này các Tỷ-kheo, cho đến khi nào các loài hữu tình đã như thật giác tri vị ngọt ở đời là vị ngọt, nguy hại là nguy hại, xuất ly là xuất ly, cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, các loài hữu tình có thể an trú với tâm thoát ly, không có hệ phược, giải thoát, không bị hạn cuộc khỏi thế giới gồm có Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, cùng với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người.” (TC III:102, tr.471 = [I.3.94])

-- *“Này các Tỷ-kheo, ai sống thấy sự nguy hiểm trong các pháp được chấp thủ, ái được đoạn diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh*

diệt. Do sanh diệt nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt” (TU2, 84 = [U.51.52]).

Một vị Tỳ-kheo còn nhiễm dục vọng giống như một đứa trẻ bị mắc cây que hay hòn sạn trong cổ: “Các dục, này các Tỳ-kheo, được tìm thấy với tuổi trẻ, các dục này hay các dục khác. Và này các Tỳ-kheo, các dục hạ liệt, các dục trung đẳng, và các dục tối thắng, tất cả dục đều được chấp nhận là các dục.

*Ví như, này các Tỳ-kheo, có đứa con nít, trẻ nhỏ, ngây thơ đang nằm ngửa, do người vú vô ý, đứa nhỏ cầm một cây que hay hòn sạn cho vào miệng. Người vú hầu ầy **phải mau chóng tác ý**. Sau khi mau chóng tác ý, phải **mau chóng móc cho ra**. Nếu không có thể mau chóng móc ra được, thời với tay trái nắm đầu nó, với tay mặt, lấy ngón tay làm như cái móc, móc cho vật ấy ra, dầu có phải chảy máu. Vì có sao?*

Này các Tỳ-kheo, làm như vậy, có hại cho đứa trẻ. Ta nói rằng không phải không có hại. Như vậy, này các Tỳ-kheo, người vú hầu phải làm như vậy vì muốn lợi ích, vì tìm hạnh phúc, vì lòng thương tưởng, vì lòng từ mẫn (đứa trẻ). Nhưng này các Tỳ-kheo, khi đứa trẻ ấy đã lớn lên, và có đủ trí khôn, người vú hầu ầy không săn sóc nó nữa, nghĩ rằng: “Nay đứa trẻ đã biết tự bảo vệ mình, không phóng dật nữa” (TC V:7, tr.311 = [I.5.7.3])

Thực vậy, được thỏa mãn dục có thể đem lại vị ngọt nhất thời, thế nhưng những đau khổ từ nó thì không sao kể

hết. Những tin tức, thảm cảnh đau thương từ đục xuất hiện hàng ngày trên các phương tiện thông tin đại chúng chỉ mới phần nào phản ánh được những nguy hại này. Hơn thế nữa đối với vị Tỳ-kheo đệ tử Phật còn phải thấy sự nguy hiểm của đục dưới khía cạnh sanh tử luân hồi.

Theo pháp Nhân Duyên, chấp thủ những niệm tham đục phát khởi từ bản năng đơn thuần cũng chính là nguồn đục thủ dẫn đến đục hữu, khiến các loài hữu tình phải tái sanh luân hồi trong tương lai. Như vậy tâm tham đục của bản năng đã trói cột con người vào với đau khổ không những ở đời này mà còn trong đời sau, chính vì thế tâm tham ở đây được gọi là **tham kiết sử**.

Vì vậy, để chặt đứt sợi dây nguy hiểm này, vị Tỳ-kheo muốn thoát ly sanh tử khổ đau có lúc cũng phải biết *“ngheñ rãng dãn chặt lười đũa lười lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm”* (TB2, 85 = [Su.4.16]). Vị Tỳ-kheo phải có quyết tâm dành chiến thắng trong cuộc chiến đấu với chính bản thân mình, lấy tâm vô tham đánh bại tâm tham, lấy tâm vô đục đánh bại tâm đục để đi tới giải thoát cuối cùng.

Trên bước đường đó, các vị Tỳ-kheo hữu học thời Phật là những người có được phước duyên hy hữu, vì họ đã được chính Đức Thế Tôn trực tiếp chăm sóc bảo vệ cho đến khi tự cứu chính mình.

Giờ đây khi Đức Thế Tôn đã nhập diệt, những lời dạy của Phật vẫn như vị nữ mẫu từ bi bên cạnh những người con của Ngài. Không những thế, vị Tỳ-kheo tu tập Chánh

niệm cũng phải là vị nhũ mẩu cho chính mình, phải tự cứu mình bằng cách khi tâm tham dục khởi lên phải tức khắc tỉnh giác nhận diện “tâm có tham ta biết tâm có tham”. Liền ngay đó vị Tỳ-kheo phải mau chóng tự mình tác ý “dục vui ít, khổ nhiều, ở đây nguy hiểm lại càng nhiều hơn” và mau chóng tự mình ‘móc’ bật tham dục ra khỏi tâm bằng cách đặt tâm theo chiều hướng quán xét sự nguy hiểm của tham dục.

Vị Tỳ-kheo hữu học phải kiên trì lấy tâm vô dục của lý trí tỉnh giác đánh bại tâm tham dục của bản năng với quyết tâm cao nhất ‘một mất, một còn: dục phải mất, hạnh phải còn’, nhờ vậy mới có thể chặt đứt sợi dây oan nghiệt này.

Trong bài kinh Potaliya (TB1, 54 = [So.9]) và kinh Người Chiến Sĩ 2 (TC V:76, tr.465 = [I.5.76]), Đức Phật cũng đã mô tả sự nguy hiểm của dục qua nhiều hình ảnh cụ thể. Nguy hiểm và đau khổ từ dục được ví như *khúc xương, như miếng thịt, như bó đuốc cỏ khô, như hổ than hồng, như cơn mộng, như tài vật vay mượn, như cây có trái, như lò thịt, như gậy nhọn, như đầu rắn*. Người tu Phật cần hiểu rõ và kiên trì quán xét kỹ lưỡng các ví dụ này để thấy như thật dục là vui ít nhưng khổ nhiều, náo nhiễu, tai họa ở đây càng nhiều hơn, từ đó mới có thể tẩy rửa dần tham dục tùy miên hoặc đã phát khởi trong tâm.

Cũng trong khía cạnh tương tự, trường hợp của vua Pasenadi được nói đến trong bài kinh ‘Ăn nhiều’ (TU1, 81 = [Su.9.13]) cũng liên quan đến ý nghĩa này. Có lần nhà vua đã phải thú nhận là ông đã bị lôi cuốn tham đắm vật

Chặng đường giải thoát khổ đau

thực đến độ dường như ăn không biết chán các món ngon vật lạ hấp dẫn trong cung điện. Đức Thế Tôn đã tinh tế nhắc nhở vua Pasenadi về sự nguy hại của ăn quá mức bằng việc chỉ rõ lợi ích từ việc ăn uống vừa đủ:

*“Con người thường chánh niệm,
Được ăn, biết phải chững,
Chừng mực, cảm thọ mạnh,
Già chậm, tuổi thọ dài”.*

Từ đó vua Pasenadi đã ra lệnh cho thanh niên Sudassana học thuộc bài kệ và đọc lên mỗi lần dọn thức ăn cho ông. Nhờ biết như lý tác ý, sau một thời gian vua Pasenadi đã tự chủ điều độ trong việc ăn uống nên cảm thấy mạnh khỏe, an lạc khiến ông đã cảm hứng thốt lên *“Ôi, thật sự Thế Tôn đã thương tưởng nghĩ đến lợi ích cho ta, cả hai đời hiện tại và vị lai!”*.

Vua Pasenadi là một trong những vị vua có tuổi thọ cao nhất khi ông đã ngự trị trên ngai vàng đến hơn tám mươi tuổi, và hẳn nhiên vua Pasenadi có hưởng được lợi ích lâu dài, một phần cũng là nhờ ông đã sớm thấy được sự nguy hại của thói tham ăn, kiên trì thường xuyên như lý tác ý, từ đó mới có thể tiến tới làm chủ được một bản năng cơ bản của mình để ngay trong hiện tại được an lạc, đồng thời có một sanh thú tốt lành trong tương lai.

Đối với vị tu sĩ, trước khi thọ dụng thức ăn, nên như lý tác ý theo lời dạy trong kinh Nikāya: *“Ta thọ dụng món ăn khát thực đây không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm*

đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ Phạm hạnh, nghĩ rằng: ‘Nhu vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi làm, sống được an ổn’”.

Từ những điển hình nêu trên có thể nêu lên một nhận định khác, đó là: nếu biết **thường xuyên quán xét kỹ lưỡng** và **nhu lý tác ý** về sự nguy hiểm độc hại của rượu, thuốc lá, cờ bạc... cũng là cách hữu hiệu giúp đoạn trừ dần tâm tham ái nơi các đối tượng gây nghiện này. Tất nhiên muốn chiến thắng các ác hại này cũng phải tinh tấn theo phương châm: ngăn ác, diệt ác, sanh thiện, tăng trưởng thiện.

Bên cạnh đó, trong bài kinh ‘Dục vọng’, Đức Thế Tôn dạy rõ có năm sức mạnh giúp cho vị Tỳ-kheo hữu học tự bảo vệ mình khỏi ái dục, đó là: **có lòng tin, biết xấu hổ, biết sợ hãi, có tinh tấn và trí tuệ đối với thiện pháp**. Việc vận dụng các thiện pháp này để đối trị với tham dục bản năng được Đức Thế Tôn phân tích rất nhiều trong kinh tạng Nikāya. Bản giải mã này chỉ phản ánh một phần nhỏ, không thể nói hết được ý nghĩa các Diệu Pháp giúp đoạn trừ tham dục. Do đó người học Phật cần học hỏi kỹ những lời dạy của bậc Đạo Sư trong kinh tạng Nikāya nhằm trang bị thêm những phương tiện hữu hiệu giúp chiến thắng tham dục bản năng.

Tóm lại, khi đặt tâm theo chiều hướng tư duy quán xét để thấy rõ sự nguy hiểm và khổ đau của dục cùng các thiện

pháp giúp đoạn trừ dục, thời tâm tham dục vắng mặt và như vậy chúng được gọi là tâm vô tham.

Người học Phật biết tích cực quán xét và như lý tác ý nhiều lần các khía cạnh nguy hiểm của dục và các thiện pháp tương ứng nhằm trưởng dưỡng tâm vô tham, nhờ vậy tâm tham dục phát khởi sẽ đi đến muội lực và tâm tham dục ngủ ngầm bị đoạn trừ tận rễ dần.

Hoặc khi một niệm tham vừa khởi lên cần phải tuệ tri ngay ‘tâm có tham ta biết tâm có niệm tham’, ngay đó phải tiêu diệt tâm tham bằng tâm vô tham cũng như phải quán xét để thấy rõ sự khổ đau, nguy hại, tai họa của niệm tham dục đó.

Trên đây là gợi ý nội dung khái quát của phương pháp **Quán tâm vô tham trên tâm tham để chế ngự tham ưu do tham kiết sử gây ra.**



3.2 Quán tâm vô sân trên tâm sân

Tâm sân là từ gọi chung cho hai trạng thái: sân và hận. Sân là sự tức giận, phần nộ biểu lộ ra bên ngoài. Hận là sự ầm ức, hiềm hận, hận thù ngấm ngầm trong lòng, không thể hiện rõ. Kinh điển Nikāya dùng hai từ phần nộ và hiềm hận để chỉ cho hai trạng thái tâm lý gây khổ đau này.

Tâm sân trong hệ thống quán tâm là những niệm phần hận không nhắm vào một người nào khác bên ngoài, mà chỉ là vấn đề ‘ta với ta’. Đây là trường hợp khi chủ thể gây ra sự tức giận và đối tượng chịu nhận sự bực tức cùng là một người. Nói cách khác, đây là tâm sân hận chính bản thân mình. Ngoài ra tâm sân cũng là trạng thái bất như ý, hậm hực, tức giận với hoàn cảnh, môi trường, bệnh tật của chính mình (không liên quan gì đến người khác). Chắc hẳn trong ngôn ngữ mỗi dân tộc đều có cụm từ mô tả tâm sân phổ biến này, đó là trường hợp bị ‘**tức mình, bực mình**’.

Khi bị tâm sân trói cột, nếu không đoạn trừ sớm, sẽ dẫn đến những trạng thái tâm lý hoặc hoàn cảnh tệ hại hơn. Tâm sân hận tăng trưởng có thể gây ra những hành động nguy hại, hoặc ảnh hưởng nguy hiểm đến những tâm bệnh hoặc thân bệnh khác như u uất, trầm cảm, kém ăn, mất ngủ, đau tim, stress, huyết áp... Hẳn nhiên, một tu sĩ cứ ôm giữ sự tức mình, bực mình, cứ oán trách bản thân mình vì một việc làm do chính mình tạo ra thì cũng không thể an tâm nhập chánh định.

Hơn thế nữa, căn cứ vào Thánh lý Nhân Duyên, đối với người Phật tử còn phải nhận thức thêm một khía cạnh nguy hiểm khác của tâm sân hận, đó là khi cứ chấp giữ **ý hành** sân hận như vậy sẽ tạo nên **nghiệp thức** sân hận. Nghiệp thức sân hận khi chuyển hoá sẽ tạo thành **thai thức**. Đương nhiên thai thức này cũng chứa những chủng tử sân hận bất thiện, do đó nó sẽ phải cấu hữu tái sanh trong môi trường tương ứng với những sự não hại, tàn ác, hận thù.

Chặng đường giải thoát khổ đau

Tâm trạng bực tức chính mình cột trói con người vào với đau khổ trước mắt lẫn lâu dài, cho kiếp này lẫn tạo nghiệp xấu trong tương lai thật vô cùng nguy hại. Chính vì thế tâm sân hận chính mình trong hệ thống quán tâm cũng là một tâm ‘bệnh’ và được gọi là **sân kiết sử**.

Bà A sau khi đi chợ về mới phát hiện do mình sơ ý nên đã làm mất năm trăm đồng. Từ đó bà cứ luôn bực mình, tức mình, day dứt mình mãi không thôi vì sự lơ đãng ấy. Ai là chủ thể gây ra sự tức giận? Chính là bà A. Ai là nạn nhân của sự tức giận? Cũng chính là bà A. Như vậy bà A đang bị sân kiết sử trói cột.

Tương tự, em học sinh B phát hiện mình đã làm sai một phép toán trong bài thi nên cứ một mình trong phòng riêng vò đầu bứt tai, hậm hực, tức tối vì sự sơ xuất đáng trách của chính mình. Như vậy cậu bé cũng là nạn nhân của sân kiết sử.

Cứ tiếp tục để sân kiết sử hành hạ mình, bà A và em B không những bị khổ lụy ngay trước mắt mà còn những nguy hại về lâu dài. Do vậy bà A và em B phải mau chóng thoát khỏi sự cột trói của sân kiết sử để tiến thêm một bước trên con đường đi tới giải thoát.

Muốn thoát khỏi khổ đau trước mắt lẫn về lâu dài của sân kiết sử một cách triệt để, phải biết cách chặt đứt sợi dây nguy hiểm này.

Như đã được biết, muốn điều trị một căn bệnh tận gốc việc quan trọng đầu tiên là phải phát hiện sớm mình đang

mắc bệnh, tiếp đó còn phải trị liệu theo đúng phương thuốc thích hợp. Cũng vậy, để trừ diệt được sân kiết sử, khi tâm vừa khởi lên ý niệm tức mình, bực mình phải tuệ tri ngay ‘tâm có sân, tôi biết tâm tôi có sân’. Đồng thời phải tuệ tri thêm một bước quan trọng ‘tâm vô sân, mình còn có một tâm vô sân’. Tâm vô sân này chính là tâm ‘thuốc’ để chữa trị tâm sân. Vậy tâm vô sân là tâm gì?

Trong Kinh Nikāya, Đức Phật đã nhiều lần chỉ rõ để đoạn trừ tâm sân ngủ ngầm hay đã phát khởi, cần phải tu tập hai pháp **Từ tâm** và **Như lý tác ý**: *“Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận? Cần phải trả lời là **“Từ tâm giải thoát”**. Với ai như lý tác ý **Từ tâm giải thoát**, thời sân chưa sanh khởi không sanh khởi, hay sân đã sanh khởi được đoạn tận. Đây là nhân, này các Hiền giả, **đây là duyên khiến sân chưa sanh khởi không sanh khởi, hay sân đã sanh khởi được đoạn tận**”* (TC III:68, tr.362 = [I.3.60.6]).

Từ tâm là vị thuốc quý đầu tiên nằm trong toa thuốc Bốn Vô Lượng Tâm (hay Bốn Phạm Thiên trú) bao gồm **Từ-Bi-Hỷ-Xả**. Muốn sử dụng bốn phương thần dược này để điều trị sân kiết sử cần phải hiểu rõ thể nào là tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả.

Từ là lòng thương, tình thương. Từ tâm được nói đến ở đây nằm trong hệ thống quán tâm có nghĩa không phải hướng tình thương đến đối tượng khác chung chung mà là tâm niệm biết thương yêu chính bản thân mình. Một người biết ý thức tình giác thương mình sẽ không thể tức giận

mình để tự làm khổ cho chính bản thân. Khi ý niệm tức mình, bực mình phát khởi, ngay đó phải chánh niệm quán xét tư duy từ tâm - thương yêu chính mình - để không tức giận mình nữa. Như vậy là đã biết **quán tâm từ trên tâm sân để khắc phục sân giận chính mình.**

Bi là thấu rõ nỗi khổ đau. Ở đây tâm bi trong hệ thống quán tâm có nghĩa không phải hướng đến đối tượng bên ngoài mà là biết bi tâm với chính mình, tức phải thấu rõ nỗi đau khổ của chính bản thân mình. Một người đang tức mình, bực mình cần phải chánh niệm nâng cao bi tâm với chính mình để ý thức rằng cứ tức giận chính mình thì mình khổ chứ ai khổ, từ đó sẽ không thể tiếp tục tự làm hại mình thêm nữa. Như vậy là đã biết **quán tâm bi trên hại tâm để không làm hại chính bản thân mình.**

Hỷ tâm là lòng hân hoan, hoan hỷ, vui mừng. Hỷ tâm ở đây cũng không có nghĩa ban vui, bớt buồn cho ai khác mà là cho chính bản thân mình. Trong kinh Nikāya có nhiều cách tác ý tạo hỷ tâm. Một trong số đó là quán tâm để thấy được sự may mắn ngay trong những hoàn cảnh bất ưng mà mình đang gặp phải. Có hỷ tâm là tạo được an lạc cho tâm. Như vậy là đã biết **quán tâm hỷ trên bất lạc tâm để đem lại an vui cho nội tâm.**

Xả là sự tha thứ, lòng độ lượng. Xả tâm trong hệ thống quán tâm cũng không liên hệ đến đối tượng bên ngoài, vì thế quán xả tâm ở đây chính là biết độ lượng, tha thứ lỗi lầm cho chính bản thân mình. Một khi biết độ lượng, tha thứ cho chính mình thì không còn dằn vặt, đay nghiến,

hiềm hận bản thân mình nữa. Như vậy là đã biết **quán tâm xả trên hận tâm để đoạn diệt hiềm hận chính mình.**

Chính vì thế, trong Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La (TB2, 62 = [Sb.14), Đức Thế Tôn đã dạy về ý nghĩa của việc tu tập Bốn Tâm Vô Lượng:

*“Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng Từ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc **sân tâm** sẽ được trừ diệt.*

*Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng Bi. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc **hại tâm** sẽ được trừ diệt.*

*Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về Hỷ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc **bất lạc** sẽ được trừ diệt.*

*Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về Xả. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về xả, cái gì thuộc **hận tâm** sẽ được trừ diệt”.*

Chính vì thế, Từ Bi Hỷ Xả còn được gọi là ‘Phạm thiên trú’ tức là nơi trú ẩn đầy an vui hỷ lạc của các bậc Phạm thiên. Hơn thế nữa, trong kinh Nikāya Đức Phật còn chỉ ra rất nhiều những lợi ích hy hữu khác nữa của tâm Từ Bi Hỷ Xả. Những ai muốn giải thoát khỏi khổ đau cần phải đặc biệt coi trọng và nỗ lực tu tập các Điều Pháp này.

Bà A khi bị sân kiết sử trói cột khiến tức mình bực mình, liền ngay đó bà phải tự mình phản tỉnh ‘tâm có sân, mình đang có tâm sân’ và đồng thời hướng tâm theo chiều hướng vô sân tức biết từ, bi, hỷ, xả với chính mình. Bà A nên phản tỉnh nhắc nhở mình như sau: ‘Thôi, phải biết thương lấy mình, cứ bực mình thế này thì tự làm khổ bản thân, chứ có ai khổ thay cho mình đâu (từ tâm). Cứ giận mình thế này thì bệnh tim, bệnh cao huyết áp của mình khởi lên, lúc ấy không những mất năm trăm mà còn mất cả cuộc đời thì sao (bi tâm). Cũng còn may, vì mới chỉ mất có năm trăm chứ không mất năm ngàn, mất năm chục ngàn, mất mạng mình... (hỷ tâm)’.

Nhờ biết quán xét để tăng trưởng tâm từ, tâm bi và tâm hỷ như vậy nên bà A dễ dàng đi đến xả tâm, tha thứ cho chính mình: ‘Thôi của đi thay người, không tức mình nữa, lần sau phải cẩn thận hơn’. Cứ như lý tác ý đúng phương pháp theo hướng từ-bi-hỷ-xả trên chính mình như vậy, bà A sẽ đoạn trừ được tâm sân kiết sử đã phát khởi, đồng thời bà sẽ tẩy trừ dần sân kiết sử còn ngủ ngầm trong tâm mình.

Cũng vậy, em học sinh B khi định vò đầu bứt tai vì bực tức lỗi lầm của chính mình, ngay đó em phải phản tỉnh tức khắc ‘tâm có sân, tôi biết tâm tôi đang sân’. Và để đoạn diệt tâm sân đang trói cột mình, B cần đặt tâm theo chiều hướng vô sân của từ, bi, hỷ, xả với chính bản thân mình như sau: ‘Tâm vô sân, tôi còn có tâm vô sân: mình phải biết thương lấy chính mình (từ tâm); cứ bứt đầu vò tai thì tự làm khổ mình chứ ai khổ (bi tâm). Cũng may, mình còn làm đúng các bài toán khác (hỷ tâm). Vả lại ly sữa đã đổ thì không thể lấy lại được. Thôi tha thứ cho mình, lần sau

sẽ không như thế nữa'. Cứ tiếp tục quán sát và như lý tác ý theo chiều hướng từ, bi, hỷ, xả để đối trị sân hận chính mình như vậy, em B cũng sẽ thoát khỏi sự trói cột của sân kiết sử đã phát khởi hoặc còn tùy miên nơi em.

Tất nhiên bà A và em B cần thường xuyên quán xét để trưởng dưỡng tâm từ bi hỷ xả nơi chính bản thân mình, nhờ vậy mới diệt trừ được sân hận còn ngủ ngầm trong tâm mỗi người. Cho đến khi dù gặp việc đáng tức giận nhưng bà A và em B vẫn không tức mình, bực mình là tránh được bao đau khổ do sân kiết sử. Người đã đoạn trừ được sân kiết sử là người tiến một bước tới sự an lạc giải thoát ngay trong hiện tại và tránh khỏi những sanh thú nguy hiểm trong tương lai.

Tóm lại, luôn nhớ nghĩ, quán xét, tư duy và tu tập như lý tác ý theo chiều hướng tăng trưởng tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả đối với bản thân là làm trưởng dưỡng tâm vô sân.

Tâm vô sân trưởng dưỡng sẽ làm mọi lược sân kiết sử tùy miên, nói cách khác, các niệm bực tức chính mình còn ngủ ngầm trong tâm sẽ tự động được tẩy trừ dần.

Hoặc giả, khi một niệm sân phát khởi cần phải phản tỉnh phát hiện tức khắc, đồng thời ngay đó quán tâm từ, bi, hỷ, xả và dùng như lý tác ý để tiêu diệt tâm sân này.

Thực hiện được như vậy là đã biết **quán tâm vô sân trên tâm sân để chế ngự tham ưu do sân kiết sử gây ra.**



3.3 Quán tâm vô si trên tâm si

Tâm si có một phạm vi rất rộng và hậu quả tai hại mang lại từ tâm si rất đa dạng, nhiều mặt. Nói một cách tổng quát, các tâm niệm ác, bất thiện gây đau khổ không thuộc tham và sân, đều thuộc phạm trù si. Dù tâm si có nhiều hệ quả khác nhau nhưng tất cả đều do vô minh, tà kiến và tà tư duy mà ra.

Hậu quả tai hại trước nhất của việc không hiểu biết Phật Pháp khiến tâm còn si mê đó là **tâm nghi**. Tâm nghi trong hệ thống quán tâm không phải là nghi ngờ một đối tượng khác mà là nghi ngờ chính bản thân mình, không biết tự tin nơi chính mình. Vì si mê nên mới không biết tự tin vào năng lực của chính mình trong việc thực hiện Giới - Định - Tuệ. Vì si mê nên mới nghi ngờ bản thân mình không thể nỗ lực vượt thắng các chướng ngại pháp để đi tới giải thoát khổ đau. Hoặc vì si mê nên dễ bị phân vân, lưỡng lự, chùn ý chí, không có quyết tâm trước các khó khăn gặp phải.

Chính vì nghi ngờ như vậy nên không thể cố gắng hết sức mình nhằm đi tới giải thoát và vì thế sẽ không bao giờ được giải thoát. Mang một tâm trạng nghi ngờ như vậy là tự cột trói cột chính mình vào với đau khổ cho đời này lẫn trong đời sau và vì vậy nó được gọi là **Nghi Kiết Sử**.

Trong cuộc sống bình thường, một người không biết tự tin vào chính bản thân mình nên không thể vận dụng hết khả năng sẵn có của mình, vì thế thường gặp phải những thất bại không đáng có. Trong Phật pháp cũng vậy, và cái giá phải trả cho sự nghi ngờ bản thân mình không thể vượt thặng chính mình để đi tới giải thoát khổ đau chắc chắn là mắc hơn nhiều lần.

Trong kinh Tăng Chi Đức Phật đã dạy rõ, một vị tu sĩ **kiên trì hành trì được Tăng thượng giới học toàn phần, tuy Tăng thượng định học và Tăng thượng tuệ học mới chỉ hành trì được một phần**, nhưng nhờ chặt đứt được ba sợi dây **Nghi kiết sử, Thân kiến kiết sử và Giới cấm thủ kiết sử**, vị này là bậc **Dự Lưu** “*không còn bị thoái đọa, quyết chắc đạt đến Chánh giác*” (Kinh Hữu học (2), số 85, TC1, C3 = [I.3.77.2])

Cụ thể hơn: “*Vị ấy, do đoạn tận ba kiết sử, là bậc tối đa phải sanh lại bảy lần. Sau khi sanh lại bảy lần, sau khi dong ruổi, luân chuyển tối đa bảy lần giữa chư Thiên và loài người, liền đoạn tận khổ đau.*”

Vị ấy, do đoạn tận ba kiết sử, là bậc “Gia gia”, dong ruổi, lưu chuyển trong hai hay ba gia đình, rồi đoạn tận khổ đau.

Vị ấy, do đoạn tận ba kiết sử, là bậc Nhất chủng, sau khi phải sanh hiện hữu làm người một lần, rồi đoạn tận khổ đau.

Vị ấy do đoạn tận ba kiết sử, làm cho muội lượng tham, sân, si là bậc Nhất Lai, phải trở lui lại đời này chỉ một lần, rồi đoạn tận khổ đau.” (Kinh Bản tụng đọc (1), số 86, TC1, C3 = [I.3.78.2])

Người thiện tín bồ thí cúng dường bốn vật dụng cho một vị dù còn đang trên con đường chứng quả Dự Lưu cũng có được vô số vô lượng công đức. Bởi lẽ chính nhờ nhân duyên này mà người hộ độ cúng dường sẽ gặt được quả dị thực tiến tu chặt đứt kiết sử, giải thoát sanh tử luân hồi. Đức Phật đã phân tích rõ trong bài kinh Phân Biệt Cúng Dường (TB3, 142 = [Su.6.8]):

“Tại đây, này Ānanda, sau khi bố thí cho các loại bần sanh, cúng dường này có hy vọng đem lại trăm phần công đức. Sau khi bố thí cho những phàm phu theo ác giới, cúng dường này có hy vọng đem lại ngàn phần công đức. Sau khi bố thí cho các phàm phu gìn giữ giới luật, cúng dường này có hy vọng đem lại trăm ngàn lần công đức. Sau khi bố thí cho các người ngoại học đã ly tham trong các dục vọng, cúng dường này có hy vọng đem lại trăm ngàn ức lần công đức.

Sau khi bố thí cho các vị trên con đường chứng quả Dự Lưu, cúng dường này có hy vọng đem lại vô số vô lượng công đức. Còn nói gì đến những vị đã chứng quả Dự Lưu? Còn nói gì đến những vị trên con đường chứng quả Nhất Lai? Còn nói gì đến những vị đã chứng quả Nhất Lai? Còn nói gì đến những vị trên con đường chứng quả Bất Lai? Còn nói gì đến những vị đã chứng quả Bất Lai? Còn nói gì đến những vị trên con đường chứng quả A-la-

hán? Còn nói gì đến những vị đã chứng quả A-la-hán, đệ tử Như Lai? Còn nói gì đến những vị Độc Giác Phật? Còn nói gì đến các Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác?”

Do vậy người cư sĩ tại gia nên tích cực thực hành hộ độ để hỗ trợ cho người tu sĩ tu tập, theo luật nhân quả khi chính mình có duyên lành xuất gia cũng sẽ được người khác hộ trì giúp đỡ, hoặc nếu tiếp tục còn tại gia thì cũng có duyên may tiếp cận với bậc thiện trí thức để trí tuệ thăng hoa Phật Pháp. Đồng thời, người tu sĩ xuất gia biết tự lợi - lợi tha cũng phải tích cực tự mình gìn giữ giới hạnh hoàn toàn thanh tịnh và nỗ lực tu tập để đoạn trừ tận gốc các kiết sử, có vậy mới biết cách giúp người cư sĩ biết cách đoạn trừ dần những sợi dây oan nghiệt này.

Cũng như các ác bất thiện pháp khác, muốn đoạn diệt được Nghi kiết sử, trước hết cần phải biết nguyên nhân đầu tiên tạo nên sợi dây sanh tử này. Nghi kiết sử chính từ tâm si mà ra. Trong kinh Tăng Chi, Đức Thế Tôn đã chỉ rõ nguyên nhân khiến tâm si phát khởi và phương cách duy nhất để đối trị nghi ngờ khả năng của chính mình:

*“Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì si chưa sanh được sanh khởi, và si đã sanh được tăng trưởng, quảng đại? Cần phải trả lời là **“Không như lý tác ý”**. “Với ai không như lý tác ý, thời si chưa sanh được sanh khởi, và si đã sanh được tăng trưởng quảng đại. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên, khiến si chưa sanh được sanh khởi, và si đã sanh được tăng trưởng quảng đại...”*

Do nhân gì, này các chư Hiền, do duyên gì si chưa sanh không sanh khởi, hay si đã sanh được đoạn tận? Cần phải trả lời là “Nhu lý tác ý”. “Với ai như lý tác ý thời si chưa sanh khởi không sanh khởi, và si đã sanh khởi được đoạn tận. Đây là nhân, này các Hiền giả, đây là duyên khiến si chưa sanh khởi không sanh khởi, hay si đã sanh khởi được đoạn tận” (TC III:68, tr.362 – 363 = [I.3.60.4]).

Nhu đã giải thích trong phần quán niệm hơi thở, Như Lý Tác Ý là các câu tác ý theo đúng lý của chánh pháp và được thực hiện lập đi lập lại nhiều lần một cách thích đáng. Có thể hiểu nôm na Như Lý Tác Ý chính là phương pháp ‘tự kỷ ám thị’ đúng pháp, đúng chánh lý. Do si mê, không biết Như Lý Tác Ý hoặc phi Như Lý Tác Ý - tức tự kỷ ám thị sai pháp dẫn đến nghi ngờ bản thân mình - nên dù những người này có đầy đủ năng lực thực sự chẳng nữa, nhưng họ vẫn không thể phát huy, khai thác hết tiềm năng sẵn có của mình để thực hiện được điều mong muốn. Ngược lại, nếu biết Như Lý Tác Ý sẽ tạo ra sức mạnh từ nội tâm để có thể đạt được ý nguyện chân chánh ngay cả trong những nghịch cảnh khắt khe.

Khi một niệm nghi ngờ năng lực bản thân khởi lên, trước hết phải tỉnh giác tuệ tri ‘tâm có si, biết tâm có si’ và ngay đó phải nhớ rằng ‘tâm vô si, tôi có tâm vô si’. Tâm vô si là tâm biết quán xét tìm một câu Như Lý Tác Ý thích hợp để đối trị, tiêu diệt ngay tâm niệm bị trôi cột bởi ý niệm si đó.

Ví dụ: khi niệm nghi ngờ bản thân không có khả năng giữ giới khởi lên, phải như lý tác ý đối trị ngay ‘Mình có

quyết tâm cao, phải quyết chí giữ nghiêm giới luật để tu tập'. Nếu tâm khởi những niệm nghi ngờ bản thân không đủ nghị lực và tinh tấn thì phải như lý tác ý ngay: 'Mình phải có đủ nghị lực, có đủ quyết tâm và trí tuệ để đi tới giải thoát cuối cùng'. Hoặc tâm khởi niệm nghi ngờ mình không có may mắn để tu tập giải thoát, phải như lý tác ý liền 'Mình có năm căn, năm lực sung mãn chắc chắn sẽ có quả tốt lành'. Nếu niệm chùn bước trước các chướng ngại pháp trên con đường tu tập, phải tác ý đối trị ngay: 'Mình không thể luân hồi khổ đau lần nữa, phải quyết tâm giải thoát' v.v... Cứ kiên trì tu tập như vậy cho đến khi các niệm nghi ngờ, bất mãn bản thân theo bất cứ dạng nào cũng không còn khởi lên nữa là đã tiến một bước quan trọng trên con đường đi tới giải thoát.

Cần nhắc lại, không biết tự tin, còn nghi ngờ bất mãn chính mình thì chỉ có Như Lý Tác Ý là phương pháp hữu hiệu nhất để đối trị. Nhưng cũng cần lưu ý thêm, bên cạnh pháp Như Lý Tác Ý còn có Phi như lý tác ý tức những tác ý không theo đúng lý của chánh pháp. Những tác ý này không những không giúp diệt trừ nghi kiết sử mà còn làm tăng trưởng phiền não, khổ đau và tạo ra những kiểu suy nghĩ bất thiện như duy ý chí, tự mãn, tự cao, tự phụ... Vì vậy người học Phật cần phân biệt rõ để vận dụng cho đúng.

Người tu Phật cần đọc kỹ bài kinh 'Tám Căn Cứ Để Biếng Nhác và Tinh Tấn' (TC VIII:80 = [I.8.80]) để hiểu thêm về ý nghĩa của Như lý tác ý. Trong bài kinh này Đức Thế Tôn đã dạy một bài học thiết thực cụ thể: trong cùng một sự việc, cùng một hoàn cảnh giống nhau nhưng nếu tác ý không đúng (phi như lý tác ý) sẽ gây ra lười nhác;

ngược lại nếu biết tác ý đúng cách (như lý tác ý) sẽ giúp thêm tinh tấn khắc phục trở ngại.

Cách tốt nhất, hiệu quả nhất cho mọi người là thực hành Như Lý Tác Ý nên **dựa theo đúng những lời dạy đích thực của Đức Thế Tôn trong Kinh và Luật Pali**. Ví dụ người còn giải đãi hãy thường xuyên tác ý lời dạy cuối cùng của Phật “*Các hành là vô thường, hãy tinh tấn chớ có phóng dật!*”; hoặc tác ý nhắc mình tự điều phục mình “*Dầu tại bãi chiến trường, Thắng ngàn ngàn quân địch, Tự thắng mình tốt hơn, Thật chiến thắng tối thượng.*” (Pháp cú 103) v.v...

Tóm lại, biết dùng trí tuệ để tu tập Như Lý Tác Ý là tâm vô si. Quán tìm và tu tập các câu Như Lý Tác Ý thích đáng để đoạn trừ, tiêu diệt, tẩy rửa tâm niệm không biết tự tin, nghi ngờ năng lực chính bản thân mình chính là nội dung ý nghĩa của cách **quán tâm vô si trên tâm si để đoạn tận tham ưu do nghi kiết sử gây ra**.



+ Các biến tướng khác của tâm si nghi ngờ

Ngoài nghi ngờ khả năng của bản thân, tâm si còn gây ra rất nhiều tâm bệnh khác nữa. Trong thực tế đã có rất nhiều trường hợp vì si mê không biết cân nhắc suy tư thực hư nên vội mê tín tin vào những điều nhảm nhí không có thực, hoặc những tin đồn thất thiệt, vô căn cứ. Cũng vì si mê nên đâm ra sợ hãi cả những điều do chính mình tưởng

tượng ra. Những biểu hiện của tâm si như vậy khá phổ biến: một đứa bé không dám một mình vào nhà bếp ban đêm vì sợ ma, nhiều người không dám đi ngang nghĩa địa vì nghe đồn sẽ bị quỷ ám, có người sợ hãi đến độ ngất xỉu vì một sự việc không đáng v.v... tất cả đều là những hậu quả của tâm si mà ra.

Những trạng thái tâm lý bất lợi từ tâm si này có thể từng bước chế ngự cũng bằng phương pháp Như lý tác ý. Trong bài kinh Sợ Hãi Khiếp Đắm (TB1, 4 = [So.1]), Đức Phật đã chỉ cách khắc phục tâm sợ hãi vô lý bằng phương pháp trực tiếp đối diện với sự khiếp đảm vô căn cứ, để thấy rõ thực chất của những sự sợ hãi này ám ảnh chúng ta phần lớn chỉ do óc tưởng tượng của chính mình mà ra.

Trong bài kinh này Đức Phật đã dạy, nếu bóng tối bủa tha ma làm Ngài sợ, Ngài vào nghĩa trang trong đêm tối. Nếu đi làm Ngài sợ, thời Ngài đi. Nếu đứng làm Ngài sợ, thời Ngài đứng lại. Nếu ngồi làm Ngài sợ, thời Ngài ngồi. *“Này Bà-la-môn, trong khi Ta đang nằm mà sợ hãi khiếp đảm ấy đến, thì này Bà-la-môn, Ta không ngồi, Ta không đứng, Ta không kinh hành qua lại, nhưng Ta trừ diệt sợ hãi khiếp đảm ấy trong khi Ta đang nằm”*.

‘Khiếp đảm ấy’ chính là những nỗi sợ hãi vô hình, những ám ảnh không có thực. Trực diện với những nỗi sợ hãi siêu hình để thấy chúng không có thực là cách nhanh nhất đoạn trừ căn bệnh này. Tuy nhiên cũng tùy đặc tướng của từng người mà thực hiện phương pháp này theo từng bước một.

Nếu đứa trẻ sợ bóng tối nhà bếp, cha mẹ hãy cùng con vào nhà bếp ban đêm và dạy chúng hãy tự mình tác ý rằng ngoài bóng tối nhà bếp chỉ có nồi, niêu, chén, bát... Khi trẻ đã dạn dĩ hơn, cha mẹ hãy đứng bên ngoài và khuyến khích con tự mình bước vào cùng với những lời tác ý mạnh mẽ hơn. Sau một thời gian, chính đứa trẻ có thể quen với khung cảnh nhà bếp và trở nên tự tin hơn cho đến lúc vượt qua được sự sợ hãi bóng tối. Từng bước tu tập phương pháp Như lý tác ý để biết tự tin, tự mình chiến thắng sự sợ hãi vô lý, thoát khỏi nỗi ám ảnh siêu thực, đây cũng là nội dung của phần quán tâm vô si trên tâm si.

Một vị Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni còn bị tâm si trói cột sẽ không dám sống trong cảnh rừng núi u tịch, hoặc bị ám ảnh vì những điều hoang tưởng cũng không thể an trú tâm tu tập. Trong Kinh Tăng Chi, Đức Thế Tôn chỉ rõ thành tựu năm nguyên nhân sẽ giúp không còn sợ hãi: ***có lòng tin, có giới, nghe nhiều, tinh cần tinh tấn, có trí tuệ***. Thành tựu năm pháp này cũng có nghĩa tâm vô si được trưởng dưỡng để đoạn diệt sợ hãi do si mê gây ra. Đây cũng chính là biết quán tâm vô si trên tâm si để khắc phục phiền não do sự sợ hãi vô lý gây ra.

Bên cạnh đó, trong kinh Tương Ưng, Đức Thế Tôn cũng dạy thêm cách đặt tâm niệm nhớ nghĩ đến Phật, Pháp, Tăng để đối trị tâm nhút nhát, hoang sợ: ***“Này các Tỳ-kheo, khi các Ông niệm nhớ đến Như Lai, ...đến Pháp, ...đến chúng Tăng, thời sợ hãi, hoảng hốt, hay lông tóc dựng ngược có khởi lên sẽ tiêu diệt. Vì sao? Này các Tỳ-kheo, Như Lai, bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri đã ly tham,***

ly sân, ly si, không nhất gan, không hoảng hốt, không hoảng sợ, không hoảng chạy” (TU1, 218 = [Sd.10.3]).

Như vậy tâm niệm nhớ nghĩ đến Phật-Pháp-Tăng cũng là tâm vô si, và đây là cách **quán tâm niệm Tam Bảo trên tâm si để đoạn trừ sợ hãi vô lý do si mê gây ra** (Theo phương pháp này, tùy tín ngưỡng khác nhau, các tín đồ cũng có thể vận dụng đức tin riêng của mình để không còn hoang mang sợ hãi nhảm nhí).

Ngoài các biểu hiện nêu trên, tâm si còn có một loại biến tướng khác nữa cũng nguy hiểm không kém, đó là những tâm niệm tiêu cực rất mơ hồ, không có lý do gì cả, bất chợt khởi lên trong tâm theo kiểu ‘tôi buồn không hiểu vì sao tôi buồn’. Thật ra những ý niệm u ám này chỉ là những dòng lưu xuất từ trong tiềm thức rò rỉ ra (kinh văn xếp vào loại ‘vô minh lậu’ - một trong ba lậu hoặc). Những tâm niệm bất lợi này chỉ thoáng qua, nhưng nếu không tiêu diệt ngay, lâu ngày chúng sẽ tích tụ dần và lớn mạnh, đến một lúc nào đó có thể khiến một người trở nên buồn bã, bi quan, trầm cảm thật sự, thậm chí dẫn đến tự tử.

Do vậy, một khi những niệm vô minh này phát khởi, người học Phật phải tỉnh giác tuệ tri ngay ‘tâm có si, tôi biết tâm tôi có si’ và chánh niệm đoạn diệt chúng ngay liền. Đối trị với tâm si này không có cách nào khác tốt hơn là Như lý tác ý. Vì thế nếu những tâm niệm theo kiểu ‘tôi buồn không hiểu’ bỗng dưng phát khởi, đừng mất thì giờ tự hỏi ‘vì sao tôi buồn’ và cũng đừng bỏ qua chúng, mà phải tức khắc quét tận gốc chúng ra khỏi tiềm thức bằng câu Như lý tác ý thích đáng, ví dụ ‘niệm vô minh hãy dứt

đi’, hoặc ‘không có buồn chán gì hết, tâm phải phấn chấn lên’, hoặc ‘tâm ta hân hoan lên’... Cứ như vậy tiếp tục cho đến khi các niệm bất thiện này không còn khởi lên nữa mới thôi.

Vì tâm si này từ tiềm thức rò rỉ ra nên chúng xuất hiện một trăm lần, thì phải Như lý tác ý đối trị một trăm lần hoặc nhiều hơn; nếu chúng xuất hiện một ngàn lần, phải Như lý tác ý đối trị một ngàn lần hoặc nhiều hơn. Có vậy mới tẩy rửa hết loại ‘vô minh lậu hoặc’ hắc ám này. Người học Phật có tu tập Định niệm hơi thở và hiểu được vô minh lậu hoặc này cũng sẽ hiểu được vì sao trong 16 câu Như lý tác ý của Định niệm hơi thở lại có câu: ‘Với tâm hân hoan’, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. ‘Với tâm hân hoan’, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

Riêng đối với người đã bị u uất, trầm cảm do tự kỷ lâu ngày càng phải thực hành phương pháp Như lý tác ý tích cực hơn nữa mới mong ‘nhỏ cỏ tận gốc’ tâm bệnh phiền não này. Cần nhớ thêm lời Phật dạy: “*Cái gì là thức ăn cho Như ý tác ý? **Lòng tin**, cần phải trả lời như vậy*” (bài kinh Vô minh, TC4, C10, số 61 = [I.10.61]). Do vậy, người học Phật hãy đặt lòng tin nơi Đức Phật, nơi pháp Như lý tác ý và nơi chính bản thân mình, kiên trì tu tập phương pháp này mới thấy được giá trị thật sự của Diệu Pháp.

Tóm lại, trong phần đầu của phần quán tâm, các tâm tham, tâm sân, tâm si được xem là những ‘tâm bệnh’, ngược lại các tâm vô tham, tâm vô sân, tâm vô si chính là những ‘tâm thuốc’ chữa bệnh. Cách điều trị là phải quán

các tâm thuốc trên tâm bệnh tương ứng để khắc phục tham ưu do các tâm bệnh này gây ra. Mỗi bệnh phải có thuốc điều trị riêng theo từng phương cách cụ thể.

- Quán tâm vô tham trên tâm tham để khắc phục tham ưu do tham kiết sử gây ra.

- Quán tâm vô sân trên tâm sân để khắc phục tham ưu do sân kiết sử gây ra.

- Quán tâm vô si trên tâm si để khắc phục tham ưu do nghi kiết sử gây ra.

Đến đây một điểm cần phải lưu ý là trong phần đầu của hệ thống quán tâm, các ‘tâm bệnh’ tham - sân - si được giới thiệu trước, còn các ‘tâm thuốc’ vô tham - vô sân - vô si được giới thiệu sau. Đó là vì các tâm bệnh này rất phổ biến, có thể gặp ở rất nhiều người, nhiều nơi, nhiều lúc. Thế nhưng trong đoạn kinh kế tiếp của hệ thống quán tâm, thứ tự lại đảo ngược: các ‘tâm thuốc’ được giới thiệu trước, còn các ‘tâm bệnh’ được giới thiệu sau.

Cụ thể đó là các cặp tâm thâm nhiếp trước tâm tán loạn, tâm quảng đại trước tâm không quảng đại, tâm có định trước tâm không có định, tâm giải thoát trước tâm không giải thoát (ngoại trừ trường hợp tâm ‘bệnh’ hữu hạn trước tâm ‘thuốc’ vô thượng, vấn đề này thiết nghĩ do quá trình chuyển ngữ, thuộc chi tiết, không quan trọng). Sở dĩ có sự thay đổi về thứ tự là do các ‘tâm thuốc’ này không những dùng để đặc trị ‘tâm bệnh’ tương ứng mà chúng còn có rất nhiều giá trị đặc biệt khác nữa (Xem kinh Nikāya). Trong

khi đó, các tâm bệnh lại được nói đến sau vì chúng ít phổ biến hơn, mạnh hay yếu tùy theo từng người, từng lúc, từng nơi.

Để giúp nhận thức rõ hơn các ý nghĩa trên hãy lần lượt quán xét từng cặp tâm tương ứng.



3.4 Quán tâm thâm nhiếp trên tâm tán loạn

Tâm tán loạn là trạng thái mất bình tĩnh hoặc sợ hãi quá đáng trước một sự việc nào đó (sợ hãi do tâm si đã nói ở trên là sợ hãi vào điều không có thật, chỉ do tưởng tượng). Khi tâm bị tán loạn có thể gây ra những hậu quả không đáng có, hoặc đem lại những thất bại đáng tiếc.

Ví dụ một em học sinh tuy rất giỏi nhưng khi ngồi trong phòng thi em lại cảm thấy quá hồi hộp, bấn loạn đến độ quên hết những điều đã học, do vậy bài làm của em bị nhiều sai sót khiến em bị thi rớt một cách oan uổng. Hoặc giả, một ứng viên có nghiệp vụ chuyên môn cao nhưng lại bị ức chế, mất bình tĩnh trong khi phỏng vấn xin việc nên đã không thể trả lời chính xác các câu hỏi để rồi bị loại một cách đáng tiếc.

Đối với một tu sĩ, khi tâm bị tán loạn chắc chắn sẽ không thể nhập định hay an trú trong thiền định. Thậm chí trong một số trường hợp, tâm quá hoảng loạn cũng có thể dẫn đến ngất xỉu vì sợ hãi. Ví như một người vì quá sợ rắn,

khi bất ngờ nhìn thấy con vật, mặc dù chưa bị nguy hiểm nhưng vẫn có thể chết giấc vì chính tâm trạng hoảng loạn của mình v.v... Tất cả những hiện tượng nêu trên đều là biểu hiện của tâm tán loạn.

Các tâm bệnh này cũng là những biến tướng của tâm si, do đó cũng cần chế ngự bằng phương pháp **Như lý tác ý** kết hợp với phương pháp **quán tâm thâm nhiếp**.

Để hiểu rõ cách đối trị tâm tán loạn bằng tâm thâm nhiếp, có thể hình dung trạng thái tâm hoảng loạn giống như một lồng cầu đang quay tròn, bên trong có các trái banh với nhiều màu sắc khác nhau và chúng bắn đi theo khắp mọi hướng.

Lồng cầu ví như tâm tán loạn và mỗi trái banh được ví như một ý niệm và chúng phát khởi trong tâm một cách hỗn loạn, không theo một chiều hướng như ý muốn. Vì vậy muốn kềm thúc các ‘trái banh ý niệm’ tán loạn này, chỉ có cách duy nhất là thâm nhiếp chiếc lồng cầu thành một khối để các trái-banh-tâm trụ vào một điểm. Khối lồng cầu thu gọn chính là tâm thâm nhiếp và điểm hội tụ cho các ý niệm chính là hơi thở.

Khi tâm tán loạn hơi thở sẽ rối loạn, ngược lại khi hơi thở được điều phục, điều hoà thì trạng thái tâm sẽ theo đó được ổn định. Chính vì vậy Đức Phật đã dạy: *“Để đoạn tận tâm dao động, niệm hơi thở vào hơi thở ra cần phải tu tập”* (TC VI:115, tr.268 = [I.6.115]), bởi lẽ *“khi khéo an trú niệm hơi thở vô hơi thở ra, đặt niệm trước mặt, hướng*

Chặng đường giải thoát khổ đau

về nội tâm, thời các tâm hướng ngoại, dự phần vào tổn hại không có” (It.80 = [Iti.85]).

Em học sinh hoặc người ứng viên dự thi nếu bị tâm bán loạn do quá hồi hộp, ngay lúc ấy phải tỉnh giác tuệ tri ‘tâm tán loạn, tôi biết tâm tôi tán loạn’, đồng thời phải tự nhắc mình ‘tâm thâm nhiếp, tôi có tâm thâm nhiếp’. Và thực hành thâm nhiếp tâm ngay vào hơi thở kết hợp với Như lý tác ý như sau: ‘Hơi thở điều hoà, tôi biết tôi đang hít vô. Hơi thở điều hoà, tôi biết tôi đang thở ra’; hoặc ‘Với tâm bình tĩnh, tôi biết đang hít vô. Với tâm bình tĩnh, tôi biết đang thở ra’; hoặc ‘Mọi việc sẽ ổn, hít vô điều hoà. Mọi việc sẽ ổn, thở ra điều hoà’...

Chú tâm theo hơi thở cùng với các câu tác ý thích đáng sẽ giúp tâm dần trở lại trạng thái bình thường. Với những người có tín ngưỡng về tâm linh cũng có thể thâm nhiếp tâm nhớ nghĩ nơi đức tin trong sạch của mình - như trong phần tâm vô si - nhờ vậy cũng sẽ giúp tâm trở về trạng thái bình tĩnh, an ổn nhanh hơn. Đối với người có tu tập Định niệm hơi thở và thường như lý tác ý tâm vô si, biết tự tin nơi chính mình, thì hiệu quả cũng sẽ tốt đẹp hơn.

Trong trường hợp quá sợ một đối tượng nào đó (như rắn, côn trùng, nhện, sâu bọ...) khiến tâm hoảng loạn thì cần phải khắc phục tình trạng này bằng cách từng bước tiếp cận hợp lý với sự khiếp đảm để quen dần với đối tượng (giống như trong Kinh Sợ Hãi Khiếp Đảm đã nói ở phần tâm vô si).

Ngày nay phương pháp tiếp cận trực tiếp theo từng giai đoạn một cách thích đáng cũng đã được các nhà tâm lý học áp dụng nhằm giúp các bệnh nhân không còn bị hoảng hốt, ngất xỉu khi thấy các đối tượng mà mình quá sợ hãi (tất nhiên với các đối tượng quá nguy hiểm, tránh né là tốt hơn. Xem kinh Tất cả các lậu hoặc, TB1,2 = [U.4]).

Tóm lại, biết nhiếp tâm trên niệm hơi thở vô, hơi thở ra cùng với các câu Như lý tác ý thích ứng hoặc đặt tâm nhớ nghĩ đến Tam Bảo để khắc phục sự tán loạn, đó là đã **biết quán tâm thu nhiếp trên tâm tán loạn nhằm chế ngự tham ưu do tâm tán loạn gây ra.**



3.5 Quán tâm quảng đại trên tâm không quảng đại

Tâm không quảng đại là tâm nhỏ mọn, hẹp hòi, hay chấp nhặt vào những điều vụn vặt, không đáng. Người có tâm không quảng đại thường luôn ở trong trạng thái khó chịu, bất mãn, khổ sở; đồng thời cũng gây phiền não cho người thân cận.

Tâm không quảng đại có nhiều nguyên nhân khác nhau. Thông thường tâm bất thiện này phát sanh do bản tánh, tuổi tác hoặc môi trường. Trẻ em thường có xu hướng chấp trước những chuyện ‘trẻ con’, thế nhưng nếu không được cha mẹ hướng dẫn uốn nắn thì tánh khí nhỏ hẹp đó sẽ duy trì để trở thành bản tánh không quảng đại. Hoặc già, khi lớn tuổi về hưu, do cuộc sống ít bận rộn hơn

Chặng đường giải thoát khổ đau

nên những người già cũng hay chấp nhận, tủi thân hoặc để ý đến những việc mà đối với các con cháu cho là không đáng.

Cũng vậy, đối với người tu sĩ, khi cuộc sống xuất gia ‘thu hẹp’ hơn tại gia, do vậy nếu không tu tập đúng hướng thì tâm không quảng đại cũng theo đó mà phát sinh, gây ra những bức phiền không đáng, không những cản trở cho việc định tâm của cá nhân mà còn tạo thêm nhiều bất an, phiền toái cho hội chúng.

Thông thường cùng một sự việc xảy ra nhưng đối với người này cảm thấy khó chịu bức bối, còn với người khác lại cho là không đáng kể. Nguyên nhân khác biệt là do hai người có tâm lượng rộng hẹp khác nhau. Trường hợp này giống như cùng một giọt nước tiết ra từ con bọ xí nhưng nếu ở trong căn phòng nhỏ hẹp sẽ gây ra khó chịu, ngột ngạt; ngược lại khi ở ngoài trời thoáng đãng sẽ chẳng gây phản ứng cho một ai.

Cũng vậy, đối với một tâm lượng hạn hẹp, dù một sự việc bất như ý nhỏ, thậm chí chỉ là sự việc vô tình cũng có thể trở thành một khổ tâm to lớn, một hiềm hận dai dẳng. Nhưng ngược lại nếu biết tu tập tâm quảng đại bao dung thì những sự việc ấy sẽ trở thành không đáng kể. Như vậy tu tập trưởng dưỡng mở rộng tâm mình trở nên quảng đại, rộng lượng chính là phương pháp đối trị với tâm nhỏ mọn, chấp nhận, hẹp hòi.

Vậy tâm quảng đại khác với tâm từ bi như thế nào? Đứng về mặt lý thuyết, có thể phân biệt tâm quảng đại và

tâm từ bi bằng hình dung như sau: tâm từ bi được ví như nguồn nước sung mãn có thể dập tắt những đám cháy của sân hận, còn tâm quảng đại được ví như ống kính của máy thu hình đặt trên vệ tinh. Do ống kính ghi hình phải bao quát cả một không gian quá rộng lớn của cả lục địa và đại dương, nên đối với một ngọn lửa nhỏ không gây nguy hại gì, ống kính có thể bỏ qua không cần ghi nhận.

Theo một cách khác có thể hình dung tâm không quảng đại ví như một tấm bản đồ mô tả chi tiết một thành phố với các con đường, công viên, bãi rác, cống rãnh... Trái lại trong tấm bản đồ mô tả cả một đất nước rộng lớn thì các đối tượng này trở nên quá nhỏ bé, không thể hiện hữu. Với tấm bản đồ mô tả lớn hơn nữa gồm các lục địa và đại dương bao la thì các vực thẳm lớn, núi lửa lớn cũng trở thành quá nhỏ không thể tồn tại. Cũng vậy, biết tu tập mở rộng tâm càng quảng đại bao nhiêu, càng dễ dàng hoá giải được nhiều sự việc bất như ý, nhỏ nhặt bấy nhiêu.

Đúng về mặt thực hành, phải tu tập như thế nào để có được tâm quảng đại? Bài kinh ‘Sau Khi An Cư’ (TC IX:11, tr.96 = [I.9.11]) đã trả lời cho câu hỏi này. Nguyên sau cuộc lễ tự tứ tại Jetavana, Tôn giả Xá-lợi-phất đến xin Đức Phật được ra đi du hoá. Tôn giả Xá-lợi-phất vừa trở ra không bao lâu, có một vị Tỳ-kheo trở vào kiền với Phật rằng ngài Xá-lợi-phất đã xúc phạm ông ta rồi bỏ đi du hành, không có xin lỗi.

Đức Thế Tôn đã biết rõ nguyên nhân của sự việc, chẳng qua cũng chỉ vì vị Tỳ-kheo còn giữ tâm lượng hẹp hòi, chấp nhặt nên đã hiểu lầm vị Tướng Quân Chánh

Chặng đường giải thoát khổ đau

Pháp. Chính vì vậy, ngay sau đó, Đức Thế Tôn đã cho triệu tập Tăng chúng để nhân cơ hội này nêu lên một bài học chữa trị tâm không quảng đại cho cả hội chúng.

Bài kinh đã ghi lại tiếng rống sư tử của vị Thánh tăng A-la-hán khi Tôn giả ví tâm mình đã được tu tập và an trú rộng rãi bao la quảng đại như đất, nước, lửa, gió, như miếng vải lau đồ bất tịnh, như người cùng đinh không còn ngã mạn, như con bò đực bị cưa sừng không còn tranh đấu, như kẻ luôn xấu hổ với tâm thân bất tịnh, như một bát mỡ rỉ chảy không còn muốn hơn thua với ai.

Với một tâm cảnh rộng lượng, vô biên, không hận, không sân như thế, nên dù có ai đó ‘quăng đồ tịnh, quăng đồ bất tịnh, quăng phân ứ, quăng nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng mù và quăng máu’ cũng không vì thế mà trở nên hiềm hận, oán thù; huống hồ ở đây với một vị đồng đạo không hề xích mích. Có chăng là do người khác cố chấp, nhỏ nhặt mới sanh tâm trách móc giận hờn như vậy. Tất nhiên, ngay sau đó vị Tỳ kheo hiểu ra và thấy được lỗi lầm của mình nên đã xin sám hối với Đức Phật và ngài Xá-lợi-phất.

Nội dung bài kinh đã chỉ cho chúng ta đối trị tâm không quảng đại bằng cách tu tập như lý tác ý nhắc nhở mình vốn có một tâm quảng đại bao la rộng lượng như đất, nước, lửa, gió, không ngã chấp, không ngã mạn. Nhờ thường xuyên biết chánh tác ý nhắc tâm như vậy, khi hoàn cảnh bất ưng xảy đến, người tu tập không những vượt qua được những khổ đau bất mãn do tâm chấp nhặt gây ra, mà

còn có thể hoá giải cả những nghịch cảnh mâu thuẫn gay gắt khác nữa.

Thường xuyên quán xét và tu tập Như lý tác ý theo hướng tăng trưởng tâm quảng đại bao dung như đất, nước, lửa, gió là phương pháp tẩy rửa tâm không quảng đại ngủ ngầm trong tâm.

Hoặc khi một tâm niệm hẹp hòi, chấp nhặt một việc không đáng khởi lên, chúng ta phải tỉnh giác nhận diện, tuệ tri ‘tâm không quảng đại, mình đang có một tâm không quảng đại’. Ngay đó phải phản tỉnh nhận thức rõ hậu quả của tâm nhỏ mọn, cố chấp, hẹp hòi chỉ đem lại đau khổ cho mình và người khác. Đồng thời hướng tâm đến sự độ lượng, khoan dung bằng như lý tác ý: ‘Tâm tôi phải quảng đại bao la như đất, nước, lửa, gió...’, ‘Không có lợi ích gì khi cố chấp như vậy’, ‘Chấp nhặt như vậy chỉ làm khổ mình, hại người’...

Cứ kiên trì tác ý như vậy cho đến lúc các niệm phiền não do chấp trước sự việc nhỏ nhặt bất như ý không còn khởi lên trước bất kỳ hoàn cảnh nào là tiến thêm một bước trên con đường đi tới giải thoát.

Tóm lại, biết tư duy, quán xét, hướng tâm đến sự rộng lượng, khoan dung để đối trị tâm niệm hẹp hòi, nhỏ nhặt đó chính là biết **quán tâm quảng đại trên tâm không quảng đại nhằm chế ngự tham ưu do tâm nhỏ mọn gây ra.**



3.6 Quán tâm vô thượng trên tâm hữu hạn

Tâm hữu hạn là các tâm niệm có những mục đích giới hạn, chúng trôi cột con người vào những cấp độ hạn định khiến không thể đạt tới cứu cánh tối thượng cũng như sự giải thoát sanh tử luân hồi hoàn toàn. Tâm hữu hạn biểu hiện rất nhiều hình thái khác nhau, và nói chung, chúng cũng là hệ quả từ tâm si mà ra.

Đối với người cư sĩ đạo Phật, do gia sự đa đoan và hoàn cảnh riêng của mình, có thể niệm nhớ những thiện hạnh của chư Thiên cùng với niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm thí, niệm tuệ để củng cố công hạnh nhập lưu của mình. Đức Phật đã dạy cho cư sĩ Mahanama:

“Trong khi vị ấy tùy niệm tín, giới, nghe pháp, thí, tuệ của tự mình và chư Thiên ấy, trong khi ấy, tâm không bị tham ám ảnh; trong khi ấy, tâm không bị sân ám ảnh; trong khi ấy, tâm không bị si ám ảnh; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ duyên chư Thiên.

Này Mahānāma, vị Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân khinh an, cảm giác lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Tùy niệm chư Thiên này, này Mahānāma, Ông cần phải tu tập khi đi, Ông cần phải tu tập khi đứng, Ông cần phải tu tập khi ngồi, Ông cần phải tu tập khi nằm, Ông cần phải tu tập khi chú tâm vào các công việc, Ông cần phải tu tập, khi Ông sống tại trú xứ đầy những con nít” (TC XI:13 = [I.11.13])

Người cư sĩ tùy niệm chư Thiên có nghĩa là thường nhớ nghĩ đến các thiện hạnh của chư Thiên để trau dồi thiện hạnh cho chính bản thân mình. Trong bài kinh Các lễ Uposatha, Đức Phật đã dạy cho bà Visākḥā:

“Đầy đủ với lòng tin như vậy, chư Thiên ấy, mạng chung ở chỗ này, được sanh tại chỗ ấy. Ta cũng có lòng tin như vậy. Đầy đủ với giới như vậy... Đầy đủ với nghe pháp như vậy... Đầy đủ với thí như vậy... Đầy đủ với trí tuệ như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Ta cũng có trí tuệ như vậy”.

Khi vị ấy niệm tín, giới, nghe pháp, thí, và tuệ của tự mình và của chư Thiên ấy, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi. Các phiền não của tâm được đoạn tận. Đây gọi là Thánh đệ tử thực hành Thiên trai giới, sống chung với chư Thiên. Nhờ chư Thiên, tâm vị ấy được tịnh tín, hân hoan sanh khởi. Các phiền não của tâm được đoạn tận.” (Lược trích kinh số 70, TC1, C3 = [I.3.62])

Thế nhưng, đối với vị Tỳ-kheo đã xuất gia, các thiện hạnh như của chư Thiên xem như đã thực hiện khi còn là cư sĩ, do vậy vị Tỳ-kheo muốn thực hành “nghiệp không đen, không trắng, nghiệp đi đến đoạn nghiệp”, nhưng nếu

Chặng đường giải thoát khổ đau

vị tu sĩ tu hành chỉ với mục đích được sanh làm chư Thiên thì đây lại là một tâm niệm hữu hạn và là một trong năm tâm triền phược của người tu sĩ:

“Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào sống phạm hạnh với mong cầu được sanh thiên giới với ý nghĩ: “Ta với giới này, với hạnh này, với khổ hạnh này hay với phạm hạnh này sẽ được sanh làm chư Thiên này hay chư Thiên khác”. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào sống phạm hạnh với mong cầu được sanh thiên giới..., như vậy là tâm triền phược thứ năm chưa được đoạn tận” (Kinh Tâm Hoang Vu, TB1, 16 = [U.10.5])

Hậu quả của tâm triền phược cũng đã được Đức Phật chỉ rõ: *“Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào chưa diệt trừ năm tâm hoang vu, chưa đoạn tận năm tâm triền phược, vị ấy có thể lớn mạnh, trưởng thành, hưng thịnh trong Pháp và Luật này, sự kiện này không xảy ra”* (Sđd).

Đối với người tu sĩ nhắm tới mục đích giải thoát vĩnh viễn sanh tử luân hồi, thì tâm triền phược mong muốn sanh Thiên được xem như một tâm niệm hữu hạn, bởi lẽ dù có trở thành vị Đại Phạm Thiên cao nhất nhưng nếu không duy trì phước báu, khi phước báu cũ hết vẫn phải chịu cảnh tái sanh luân hồi. Chính vì thế, tâm hữu hạn được sanh Thiên giới là sự bực phiền, tủi nhục, chán ngấy đối với một vị Tỷ kheo hiểu đạo:

“- Nếu các du sĩ ngoại đạo hỏi các thầy như sau: “Chư Hiền, có phải Sa-môn Gotama sống Phạm hạnh để được

sanh lên cõi Trời? “Này các Tỷ-kheo, được hỏi vậy, các Thầy có bực phiền, tui nhục, chán ngấy hay không?

- Thưa có , bạch Thế Tôn.

- Như vậy, này các Tỷ Kheo, các Thầy bực phiền, tui nhục, chán ngấy đối với thiên thọ mạng; các Thầy bực phiền, tui nhục, chán ngấy đối với thiên sắc, thiên lạc, thiên danh vọng, thiên thù thắng, còn nói gì, này các Tỷ Kheo, đối với thân làm ác, các Thầy bực phiền, tui nhục, chán ngấy như thế nào, đối với miệng nói ác.... đối với ý nghĩ ác, các Thầy cảm thấy bực phiền, tui nhục, chán ngấy như thế nào” (TC III:18, tr.204 = [I.3.9]).

Do vậy, đối với vị tu sĩ thâm hiểu Phật Pháp cần phải nhắm tới sự an lạc cao cả, tối thượng. Lạc ấy là do ái đã được đoạn diệt:

*“Dục lạc gì ở đời,
Kể cả thiên lạc này,
Không bằng phần mười sáu,
Lạc do ái đoạn diệt” (Ud II, 10b = [Uda.12]).*

*“1109. Đời bị hỷ trôi buộc,
Suy tâm là sở hành,
Do đoạn được khát ái,
Được gọi là Niết Bàn” (Sn 214, tr.808)*

Vì vậy người tu sĩ đệ tử Phật cần nhận thức rõ mục đích xuất gia là tầm cầu giải thoát ngay trong hiện tại, với một chí nguyện cao cả là cứu mình và giúp người. Đoạn

trừ dục ái để đoạn diệt khổ đau, chứng nhập Niết Bàn chính là tâm nguyện cao thượng nhất, là lý tưởng cao đẹp nhất của người đệ tử Phật “*Nhập vào Niết Bàn, này Rādhā, là sự thực hành Phạm hạnh; Niết Bàn là mục tiêu cuối cùng; Niết Bàn là cứu cánh*” (TU3, 188 = [Sb.37.1]).

Vị Tỳ-kheo hữu học với mức độ tuệ tri có thể hiểu Niết Bàn một cách thiết thực cụ thể “*Đồng nghĩa với Niết Bàn giới là **niếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si, cũng được gọi là đoạn tận các lậu hoặc***” (TU5, 8 = [Ve.10.7]). Nói cách khác đặt tâm theo chiều hướng cứu cánh Niết Bàn - diệt dục ái, tham-sân-si, phiền não lậu hoặc - để giải thoát khổ đau ngay trong kiếp sống này chính là tâm vô thượng của bậc lý gia cắt ái cần hướng tới.

Suy tư, quán xét hướng tâm đến cứu cánh Niết Bàn tối hậu để đoạn trừ tâm triền phược - hữu hạn mong sanh thiên giới: đây chính là nội dung của phương pháp **quán tâm vô thượng Niết Bàn trên tâm hữu hạn để khắc phục tham ưu do tâm triền phược gây ra.**

Ngoài ý nghĩa trên, các tâm niệm hữu hạn còn có những nội dung khác nữa như đã được chỉ rõ trong Đại Kinh Thí Dụ Lôi Cây (TB1, 29 = [Sb.7]). Đức Thế Tôn đã dạy bài kinh này, nhân sự việc Devadatta từ bỏ hội chúng ra đi, để nhắc nhở các Tỳ-kheo phải thấy rõ những tác hại của tâm hữu hạn. Những tâm niệm hạn lượng không những gây cản trở và làm dừng lại sự tiến tu tới giải thoát, mà còn kéo lui người tu sĩ trở về với danh lợi, tranh giành, ganh đua, tranh đấu không thua gì người đời.

Được gọi là tâm hữu hạn vì người mang tâm cảnh này sẽ bị hạn cuộc mắc kẹt trong từng quá trình của đời sống xuất gia và các bước thành tựu trong tu tập, đến độ không thể đi được trọn vẹn con đường giải thoát. Vì tâm còn hữu hạn nên sinh ra tự mãn, khen mình chê người, khi có được lợi dưỡng, danh vọng, cung kính; hay trước những thành tựu về giới đức, thiên định, trí kiến. Vì tâm hữu hạn nên rơi vào mê say tham đắm, không chịu tiến tu tới cùng, để rồi giữa đường phóng dật dẫn đến bị trói cột trước các thành tựu như vậy.

Vì thế Đức Phật ví người tu sĩ đạo Phật giống như người đi tìm lõi cây. Một kẻ mang tâm cảnh hữu hạn sẽ không bao giờ đạt được lõi cây của Chánh pháp.

- Người tu sĩ mới đạt được sự cung kính, danh vọng, lợi dưỡng đã thấy thoả thích với điều mình có, từ đó đâm ra tự mãn, khen mình chê người, không chịu tiến tu hơn nữa trong việc giữ gìn Phạm hạnh. Đây là hạng tu sĩ chỉ lấy được **cành lá**. Tâm của vị này còn bị hạn cuộc bởi cung kính, danh vọng, lợi dưỡng.

- Người tu sĩ mới chỉ thành tựu về giới hạnh, nhưng đã vội tự mãn về giới hạnh của mình rồi đâm ra khen mình chê người, không chịu tiến tu cao hơn để đạt được thiên định, đây là người chỉ lấy được **vỏ cây bên ngoài**. Tâm của vị này đã bị hạn cuộc bởi thành tựu về giới hạnh.

- Người tu sĩ nhờ giữ giới hạnh nên thành tựu nhất định về thiên định, nhưng tự mãn về thiên định ấy đâm ra khen mình chê người, không tiến tu cao hơn để đạt trí tuệ tri

kiến giải thoát là người chỉ lấy được **vỏ cây bên trong**. Tâm của vị này đã bị hạn cuộc bởi thành tựu về thiền định.

- Người tu sĩ nhờ thành tựu về thiền định nên thành tựu nhất định về tri kiến, nhưng hoan hỷ tự mãn với tri kiến đạt được để rồi khen mình chê người; từ đây trở thành mê say, tham đắm, phóng dật. Vị tu sĩ này chỉ lấy được **giác cây** chứ chưa được lõi cây. Tâm vị này còn bị hạn cuộc bởi thành tựu tri kiến.

- Chỉ có những ai vượt qua tất cả những hạn cuộc trên, đạt được **tâm giải thoát bất động mọi thời gian trước tất cả các pháp** mới là người đạt được lõi cây của chánh pháp. Nói cách khác, tâm bất động trước các pháp cũng chính là tâm vô thượng dùng để đối trị tâm hữu hạn bị trôi cột trước các thành tựu nhất định.

*“Nhu vậy, này các Tỷ-kheo, phạm hạnh này không phải vì lợi ích, lợi dưỡng, danh vọng, không phải vì lợi ích thành tựu giới đức, không phải vì lợi ích thành tựu thiền định, không phải vì lợi ích tri kiến. Và này các Tỷ-kheo, **tâm giải thoát bất động** chính là mục đích của phạm hạnh này, là lõi cây, là mục tiêu cuối cùng của phạm hạnh”* (Sđd).

Nhu vậy người tu sĩ phải quán xét, tư duy để thấy được sự nguy hại của những tâm niệm hữu hạn, đồng thời nhận thức ý nghĩa cao thượng tối hậu của tâm bất động trước tất cả pháp qua mọi thời gian để diệt trừ những tâm niệm hữu hạn ngủ ngầm. Hoặc mỗi khi những niệm phóng dật bất thiện như tự mãn, tự kiêu, khen mình chê người vì có được

danh lợi, cung kính hay thành tựu về giới đức, thiền định, trí tuệ khởi lên; thì ngay tức khắc cần phải tuệ tri đó là các niệm hữu hạn đồng thời phải hướng tâm tới lõi cây của chánh pháp - tức tâm giải thoát bất động trước các pháp - để đoạn trừ ngay các niệm bất thiện này.

Như lý tư duy đoạn kinh sau đây người học Phật có thể thấy rõ lợi ích của tâm bất động vô thượng và mối quan hệ mật thiết giữa tâm quảng đại với một lý tưởng cao cả chiến thắng các danh lợi phù phiếm của thế gian:

“Ở đây, các ác bất thiện ý này dẫn đến tham dục, sân hận, khích động, và chính những pháp ấy tác thành chương ngại ở đây cho Thánh đệ tử học tập. Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau:

*“Các dục hiện tại và các dục tương lai... cho Thánh đệ tử học tập. Vậy ta hãy an trú với **tâm quảng đại, đại hành**, sau khi chiến thắng thế giới, sau khi xác định vị trí của ý. Khi ta an trú với tâm quảng đại, đại hành chiến thắng thế giới, xác định vị trí của ý, các ác bất thiện ý: tham dục, sân hận, khích động sẽ không khởi lên; với các pháp ấy được đoạn trừ, **tâm của ta không trở thành hạn hẹp, trái lại thành vô lượng, khéo tu tập**”.*

Trong khi vị ấy hành trì như vậy, an trú nhiều lần như vậy, tâm trở thành an tịnh trong giới xứ (của nó). Với tâm an tịnh, vị ấy **thành tựu bất động** ngay hiện tại hay thiên nặng về trí tuệ. Sau khi thân hoại mạng chung, sự tình này xảy ra, thức diễn tiến (samvattanikam vinnanam) có thể tùy theo đây đạt đến Bất động. Như vậy, này các Tỷ-kheo,

được gọi là đệ nhất hành đạo về lợi ích Bất động” (Kinh Bất Động Lợi Ích, TB3, 105 = [Sb.20]).

Như Đức Phật đã dạy **“Tám thế giới pháp này vận chuyển thế giới, và thế giới vận chuyển tám pháp, tức là, lợi và thất lợi, không danh tiếng và danh tiếng, chê và khen, lạc và khổ”** (TC IV:192, tr.177 = [I.4.192]), tu tập để đạt được tâm bất động trước tất cả tám ngọn gió này cũng chính là được giải thoát ngay trong hiện tại, hoặc thức diễn tiến cũng nhờ đây đạt được an tịnh.

Tóm lại, trên đây là nội dung của **quán tâm Bất động Vô thượng trên tâm hữu hạn để chế ngự tham ưu do những tâm niệm hạn hẹp gây ra.**



3.7 Quán tâm có định trên tâm không có định

Muốn hiểu thế nào là tâm có định và tâm không định, trước hết cần phải hiểu ‘định’ là gì. Trong Tiểu Kinh Phương Quảng (TB1, 44 = [Vd.35]) đã định nghĩa rõ: **‘Định là sự nhất tâm’**. Như vậy ‘thiền’ là quá trình thực hiện sự tập trung tâm, giữ tâm, duy trì tâm trên một đối tượng; và ‘định’ là trạng thái vững trú có được do tâm không dao động khỏi đối tượng đó. ‘Tâm không định’ là tâm không duy trì trên một đối tượng thiền định, và ngược lại ‘tâm có định’ là nhất tâm trên đối tượng thiền định.

Tuy nhiên trong kinh điển Nikāya có rất nhiều khái niệm thuộc về định được nói đến. Người tu sĩ đạo Phật phải biết phân biệt rõ các khái niệm như: *Chánh định, Tà định, Định uẩn, Thánh định uẩn, Cận định, Định tướng, Định tướng, Định tư cụ, Định tu tập, Định tư lương, Định căn, Định lực, Định như ý túc, Định giác chi, “Không” định, Vô nguyện định, Vô tướng tâm định, Vô gián định, Bất động tâm định, Định hữu sắc, Định vô sắc, Định nhất hướng, Định nhị hướng, Định có hỷ, Định không hỷ, Định câu hữu với xả, Tâm định trên thân, Thân định trên tâm, Định của sơ thiền, Định của nhị thiền, Định của tam thiền, Định của tứ thiền, Hư không vô biên xứ định, Thức vô biên xứ định, Vô sở hữu xứ định, Phi tướng phi phi tướng xứ định, Diệt thọ tưởng định...*

Những lời dạy của Đức Thế Tôn và các Thánh A-la-hán trong kinh điển Nguyên thủy đều có liên hệ và giải thích rõ các định nêu trên, người học Phật cần nghiên cứu kỹ tạng kinh này để hiểu được hệ thống giáo pháp của Đức Phật nói chung và thiền định nói riêng.

Đến đây, một câu hỏi cần được nêu ra: Trong quá trình tu tập Bốn Niệm Xứ, quán tâm có định và tâm không có định là quán các định nào trong các định nêu trên?

Để trả lời câu hỏi này, người học Phật cần phải biết thêm về ba loại định khác nữa: *Định có tâm có tứ, Định không tâm có tứ và Định không tâm không tứ*. Muốn phân biệt các định này trước hết phải hiểu khái niệm tâm và tứ.

-- **Tâm** là suy tâm, tâm tư, tâm cầu, quán tâm. Có hai loại tâm: tâm thiện (tâm ly dục, tâm không sân, tâm không hại); và tâm ác, bất thiện (dục tâm, sân tâm, hại tâm) (Xem Kinh Song Tâm, TB1, 19 = [U.12], và Kinh Đại Không, TB3, 122 = [Sb.23]).

-- **Tứ** là tư duy, tư sát, suy tư. Có hai loại tư duy là tà tư duy (tư duy dục, sân, hại mình và đối tượng khác) và chánh tư duy (tư duy không dục, không sân, không hại mình và đối tượng khác). Ngoài ra, trong một số trường hợp, **tứ** còn có nghĩa là tác ý. Có hai loại tác ý: Như lý tác ý và Phi như lý tác ý.

Như Lý Tác Ý là khởi tâm tác ý theo đúng hướng chánh lý của chánh pháp và được lập đi lập lại một cách thích đáng, giúp đem lại giải thoát khổ đau. Phi như lý tác ý là tác ý không theo đúng hướng chánh lý của chánh pháp, mang lại khổ đau.

Trong giai đoạn đầu tu tập, tâm vẫn còn có các tâm và tứ ác bất thiện (nói gọn là niệm ác) khởi lên; chúng là những kiết sử trói cột con người vào những phiền não đau khổ cho đời này và đời sau. Khi tâm còn bị những niệm ác này chi phối thì không thể nhập được Chánh định của đạo Phật. Do vậy đoạn diệt các niệm ác để tâm thanh tịnh là yêu cầu thiết yếu đầu tiên.

Muốn đoạn diệt các niệm ác không có một cách nào khác là phải dùng niệm thiện (tâm, tứ thiện) tương ứng để diệt niệm ác theo nguyên tắc: quán tâm thiện để diệt tâm ác, quán tứ thiện để diệt tứ ác. Ví dụ quán tâm vô tham để

diệt tâm tham, quán tâm vô sân để diệt tâm sân, tác ý tâm vô si để diệt tâm si v..v...

Như vậy **chánh niệm** có thể hiểu một cách đơn giản là quán niệm thiện trên niệm ác để khắc phục tham ưu do phiền não lậu hoặc gây ra, hay nói cách khác chánh niệm là sự ghi nhớ dùng niệm thiện (tâm tứ thiện) để đoạn trừ niệm ác (tâm tứ ác). Nhất tâm trong trạng thái như vậy được gọi là **Định có tâm, có tứ**. Đây là giai đoạn rất quan trọng, có tính quyết định cho sự tu tập theo đúng chánh pháp và cũng là sự phân định rõ rệt giữa **Chánh định và Tà định, Định hữu sắc và Định vô sắc, Định niệm và Định tưởng**. Chính vì thế, trong kinh tạng Nikāya có rất nhiều những lời dạy của Đức Thế Tôn liên hệ đến Định có tâm, có tứ theo nguyên tắc căn bản của phương pháp dùng niệm thiện đối trị niệm bất thiện như đã được trích dẫn trong phần quán thân.

-- Bên cạnh đó, như lý tư duy bài Kinh Song Tâm (TB1, 19 = [U.12]), người học Phật còn rút ra được một nhận thức quan trọng khác nữa về Định có tâm có tứ.

“Chư Tỷ-kheo, trước khi Ta giác ngộ, khi chưa thành Chánh Giác và còn là Bồ-tát, Ta suy nghĩ như sau: “Ta sống suy tư và chia hai suy tâm”. Chư Tỷ-kheo, phạm có dục tâm nào, sân tâm nào, hại tâm nào, Ta phân thành phần thứ nhất; phạm có ly dục tâm nào, vô sân tâm nào, vô hại tâm nào, Ta phân thành phần thứ hai.

Chư Tỷ-kheo, rồi Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Khi dục tâm khởi lên, Ta tuệ tri: “Dục tâm này

*khởi lên nơi Ta, và dục tâm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn”. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tâm này đưa đến tự hại”, dục tâm được biến mất, Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tâm đưa đến hại người”, dục tâm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tâm đưa đến hại cả hai”, dục tâm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, khi Ta suy tư: “Dục tâm diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết Bàn”, dục tâm được biến mất. Chư Tỷ-kheo, như vậy **Ta tiếp tục trừ bỏ, xả ly và đoạn tận dục tâm.***

*...Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều vấn đề gì, thời tâm sanh khuynh hướng đối với vấn đề ấy. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư, quán sát nhiều về dục tâm, vị ấy từ bỏ ly dục tâm. Khi tâm đã nặng về dục tâm, thời tâm vị ấy có khuynh hướng về dục tâm. Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo suy tư quán sát nhiều về **sân tâm**... (như trên)... về **hại tâm**, vị ấy từ bỏ vô hại tâm. Khi tâm đã đặt nặng về hại tâm thời tâm vị ấy có khuynh hướng về hại tâm.*

Như vậy suy tư, quán sát nhiều về các niệm thiện như niệm vô dục, vô sân, vô hại thì tâm sanh khuynh hướng đối với các thiện pháp, điều này cũng có nghĩa giúp từ bỏ, xả ly và đoạn tận các ác pháp thuộc dục, sân và có hại. Quá trình này cũng giống như một hồ nước có các vôi nước trong sạch luôn chảy vào, nhờ vậy sẽ giúp cho hồ nước tẩy rửa dần chất dơ và trở nên trong sạch hơn.

Trong thời Phật, các Tỳ kheo phải học thuộc lòng kinh điển, phương pháp này không những giúp duy trì lời Phật dạy một cách chính xác mà đây còn là cách thức dùng thiện pháp để tẩy rửa các niệm ác, bất thiện trong tâm của người thọ trì.

Riêng đối với các sadi và giới tử, việc hàng ngày phải tụng đọc và học thuộc lòng Kinh Pháp Cú, Tiểu Tụng... (các kinh trong Tiểu Bộ 1) là một truyền thống tốt đẹp, rất lợi ích, cần được tiếp tục duy trì.

Ngoài ra, đối với người tu sĩ ghi nhớ nhiều lời dạy của Đức Thế Tôn và tu tập thuần thực sẽ có được một kết quả rất thiết thực, đó là khi một ý niệm bất thiện vừa phát khởi thì tự động tâm sẽ nhớ những lời dạy của Đức Phật tương ứng với hoàn cảnh đó để nhắc nhở và giúp vị tu sĩ vượt qua.

Hơn thế nữa, ghi nhớ đầy đủ lời Phật dạy chính là làm cho Niệm Giác Chi được sung mãn. Có Niệm Giác Chi sung mãn mới giúp phân biệt rõ pháp Phật và không phải pháp Phật. Biết phân biệt rõ pháp trắng - pháp đen, pháp thẳng - pháp liệt từ đó mới đi đúng đường, không bị sai đường nên được gọi là Trạch Pháp Giác Chi. Niệm Giác Chi và Trạch Pháp Giác Chi là hai chi phần quan trọng đầu tiên trong Bảy Giác Chi giúp giác ngộ giải thoát. Chính vì lẽ này, “nghe nhiều” chánh pháp là một phẩm hạnh được nhắc đến rất nhiều lần trong kinh tạng Nikāya.

Tóm lại **Định có tâm - có tứ** bao gồm hai nội dung song hành:

Chặng đường giải thoát khổ đau

(1) Khi có một niệm ác bất thiện phát khởi trong tâm thì ngay đó nhất tâm trong trạng thái dùng một tâm tứ thiện tương ưng để diệt trừ tâm tứ ác, bất thiện đó (Giống như đau đầu trị đó).

(2) Cũng có nghĩa là trạng thái nhất tâm ghi nhớ, quán sát các tâm tứ thiện để tẩy rửa dần các tâm tứ ác còn tùy miên ngủ ngầm trong tâm (Giống như phòng trị bệnh)

Quá trình tu tập Định có tâm - có tứ được viên mãn cũng chính là quá trình làm viên mãn Sơ thiền. Bởi lẽ, khi các niệm ác được thanh lọc dần, giờ đây tâm càng lúc càng nhiều những tâm thiện và các tứ thiện, điều này cũng có nghĩa tâm trong quá trình ly dục (mới ly chứ chưa diệt). Đây cũng chính là trạng thái của Sơ thiền cùng với những chi phần được Đức Thế Tôn nói đến trong quá trình tu tập tiêu biểu của ngài Xá-lợi-phất:

“Ở đây, này các Tỷ-kheo, Sārīputta ly dục, ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú sơ Thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ. Và những pháp thuộc về Thiền thứ nhất như tâm, tứ, hỷ, lạc, nhứt tâm; và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý; các pháp ấy được an trú bất đoạn. Các pháp ấy được Sārīputta biết đến khi chúng khởi lên, được Sārīputta biết đến khi an trú, được Sārīputta biết đến khi đoạn diệt.

Sārīputta biết rõ như sau: “Như vậy các pháp ấy trước không có nơi ta, nay có hiện hữu, sau khi hiện hữu, chúng đoạn diệt”. Sārīputta đối với những pháp ấy, cảm thấy không luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc,

giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm không có hạn chế. Sārīputta biết: “Còn có sự giải thoát hơn thế nữa. Đối với Sārīputta, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa” (Kinh Bất đoạn, TB3,111 = [U.30.4]).

[Chú thích: *tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm* thuộc về thiền Chỉ (với ý nghĩa tịnh chỉ tâm ác, tứ ác); còn *xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục (như ý túc), thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý* thuộc về thiền Quán. Các tầng thiền khác cũng có hai phần Chỉ và Quán cần phân biệt. Đây là thêm một minh chứng nữa của phương pháp Chỉ - Quán gắn liền nhau của Chánh thiền định]

Theo lời dạy kế tiếp của đoạn kinh trên, việc phải làm hơn nữa chính là chứng và trú Nhị thiền, bởi lẽ cho dù tâm có được sung mãn tâm - tứ thiện đi nữa nhưng đến giai đoạn thiền định sâu hơn chúng lại trở thành “cây gai” làm động tâm. Vì thế khi đã vững trú trong trạng thái Sơ thiền, người tu phải tiếp tục thực hành các bước cao hơn, phải tiến tới an trú các tâm - tứ thiện này với các phương pháp thích nghi (xem Kinh An Trú Tâm, TB1, 20 = [U.13]) cùng các câu tác ý thích đáng (Như Lý Tác Ý).

Trong bài kinh Samanamandikā, Đức Thế Tôn đã dạy rõ về điều này: “*Và này Thọ mộc, những **bất thiện tư duy** này từ đâu được trừ diệt, không có dư tàn? Sự trừ diệt của chúng cũng được nói đến. Ở đây, này Thọ mộc, vị Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp chứng và trú **Thiền thứ nhất**, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tâm, với tứ. Ở đây, những bất thiện tư duy được trừ diệt, không có dư tàn.*

... Và này Thọ mộc, những **thiện tư duy** này từ đâu được diệt, không có dư tàn? Sự trừ diệt của chúng cũng được nói đến. Ở đây, này Thọ mộc, vị Tỷ-kheo diệt tâm và tứ, chứng và trú **Thiền thứ hai**, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, **không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm**. Ở đây, những thiện tư duy ấy được trừ diệt không có dư tàn.” (TB2, 78 = [So.20.15])

Để thực hiện được quá trình chuyển tiếp từ Sơ thiền lên Nhị thiền một cách không gián đoạn, bước đầu vẫn cần phải giữ tứ - tác ý, vì Như lý tác ý là thức ăn cho Chánh niệm - Tỉnh giác và giúp duy trì được sự nhất tâm tốt. Hai trích đoạn kinh dưới đây là những minh chứng:

-- “Này các Tỷ-kheo, chánh niệm tỉnh giác có thức ăn, không phải không có thức ăn. Cái gì là thức ăn cho chánh niệm tỉnh giác? **Như lý tác ý, cần phải trả lời như vậy.**” (bài kinh Vô minh, TC4, C10, số 61 = [I.10.61])

-- “Rồi này các Anuruddha, Ta suy nghĩ như sau: **“Không tác ý khởi lên nơi Ta. Vì không có tác ý, nên định bị biến diệt nơi Ta; khi định bị biến diệt, hào quang biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc pháp. Vậy Ta phải làm như thế nào để nghỉ hoặc và không tác ý không khởi lên nơi Ta nữa”** (Kinh Tùy Phiền Nã, số 128, TB3, 128 = [Sb.26.24])

Như vậy, điều này có nghĩa nhất tâm trong trạng thái an trú không để cho các tầm sanh khởi bằng các câu Như lý tác ý chính là thực hiện Định không tầm - có tứ. Pháp môn Định niệm hơi thở là tiêu biểu cho loại định này. Vì

vậy trong phần quán thân của Bốn Niệm Xứ có phần đầu của Định niệm hơi thở chính là để chuẩn bị cho giai đoạn kế tiếp này.

Đoạn kinh trích dẫn lời Phật sau đây cho thêm một minh chứng cụ thể: “*Này Tỳ-kheo, khi nào định này của Thầy được tu tập, được làm cho sung mãn như vậy, khi ấy, này Tỳ-kheo, Thầy cần phải tu tập định này với tâm với tứ; cần phải tu tập không tâm, chỉ với tứ; cần phải tu tập không tâm không tứ; cần phải tu tập có hỷ, cần phải tu tập không hỷ; cần phải tu tập câu hữu với lạc; cần phải tu tập câu hữu với xả...*” (Bài kinh Pháp Lược Thuyết, số 63, TC3, C8, VII. Phẩm Đất Rung Động = [I.8.63])

Như vậy Định không tâm - có tứ chính là giai đoạn chuyển tiếp giữa Sơ thiền và Nhị thiền, vì giai đoạn kế tiếp của Định không tâm - có tứ là Định không tâm - không tứ, đây cũng là trạng thái của Thiền thứ hai: “*Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Sāriputta diệt tâm và tứ, chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhứt tâm*” (Kinh Bất đoạn, TB3, 111 = [U.30.5]).

Đến đây có thể hiểu thêm: Định có tâm - có tứ và Định không tâm - có tứ là **cận định**, còn Định không tâm - không tứ mới là định thực sự và đây cũng là các trạng thái từ Nhị thiền trở lên.

Tuy nhiên cần ghi nhớ thêm, nói theo kinh Pháp Môn Căn Bản, những hiểu biết về các cấp độ thiền nêu trên mới chỉ là ‘tương tri bốn Thiền là bốn Thiền’ (vì mới chỉ biết

trên giấy trắng mực đen), chứ không phải là ‘tuệ tri bốn Thiên là bốn Thiên’ của vị Tỳ-kheo hữu học có thực tu thực hành, càng không phải là ‘thắng tri bốn Thiên là bốn Thiên’ của vị A-la-hán. Người học Phật hiểu điều này để không nên chủ quan hay kiêu mạn vì những nhận thức cơ bản về thiên.

Một điểm nữa cần phải đặc biệt lưu ý, đó là các bước tu tập phải tuần tự, mọi sự nóng vội đốt giai đoạn đều sẽ dẫn đến những thất bại nguy hại do ‘tướng tri bốn Thiên là bốn Thiên’. Người học Phật phải nhớ kỹ lời khuyên cáo của Đức Thế Tôn trong bài kinh Con Bò Cái (TC IX:35, tr.167-173 = [I.9.35]):

“Vị như, này các Tỳ-kheo, một con bò cái sống ở rừng núi, ngu si, không thông minh, không biết đồng ruộng, không thiện xảo đi đến các núi non hiểm trở. Nó suy nghĩ: “Ta hãy đi đến phương hướng trước kia chưa đi, ta hãy ăn cỏ trước kia chưa được ăn, ta sẽ uống nước trước kia chưa được uống”, và con bò cái ấy đã giơ chân sau lên, trước khi nó khéo đặt một cách tốt đẹp bàn chân trước, và nó không có thể đi đến phương hướng trước kia chưa đi, không có thể ăn cỏ trước kia chưa được ăn, và không có thể uống nước trước kia chưa được uống.

Tại chỗ mà trước kia nó đặt chân, nó nghĩ: “Ta hãy đi đến phương hướng trước kia chưa đi, ta hãy ăn cỏ trước kia chưa ăn, ta sẽ uống nước trước kia chưa uống”, nó không có thể trở lui chỗ ấy một cách an toàn. Vì sao? Ở đây, này các Tỳ-kheo, vì con bò cái ấy sống ở rừng núi,

ngu si, không thông minh, không biết chỗ đồng ruộng, không thiện xảo đi đến các núi non hiểm trở.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây có một số Tỷ-kheo ngu si, không thông minh, không biết chỗ đồng ruộng, không thiện xảo, ly dục, ly ác pháp... chứng và trú Thiền thứ nhất. Vị ấy không thực hành, không tu tập tướng ấy không làm cho sung mãn, không trú một cách khéo trú, vị ấy lại suy nghĩ: “Ta hãy diệt tâm và tứ... chứng và trú Thiền thứ hai”. Vị ấy không có thể diệt các tâm và tứ... không có thể chứng và trú Thiền thứ hai. Dầu cho vị ấy có suy nghĩ: “Ta hãy ly dục... chứng và an trú Thiền thứ nhất”, vị ấy cũng không thể ly dục... chứng đạt và an trú Thiền thứ nhất.

Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo rơi vào cả hai phía, đọa vào cả hai phía, ví như con bò cái ấy sống ở rừng núi, ngu si, không thông minh, không biết chỗ đồng ruộng, không thiện xảo đi đến các núi non hiểm trở”.

Tóm lại, khái niệm ‘tâm có định’ được nói đến trong giai đoạn đầu tu tập Bốn Niệm Xứ chính là tâm an trú trong Định có tâm - có tứ và Định không tâm - có tứ. Ngược lại ‘tâm không có định’ là không nhất tâm trong các trạng thái này. Khi tâm phóng dật không có định thì phải tỉnh giác tuệ tri rõ ngay để hướng tâm trở về trạng thái tâm có định thích ứng. Thực hiện được như vậy gọi là **quán tâm có định trên tâm không có định nhằm khắc phục tham ưu do không nhất tâm gây ra.**



3.8 Quán tâm giải thoát trên tâm không giải thoát

Với bài kinh Đại Nhân (TU5, 158 = [Ve.2.11]), Đức Thế Tôn đã định nghĩa rõ thế nào là tâm giải thoát của một bậc đại nhân:

“Nhân duyên ở Sāvatti. Rồi Tôn giả Sārīputta đi đến Thế Tôn... Ngồi một bên, Tôn giả Sārīputta bạch Thế Tôn:

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

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

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

Như vậy, này Sārīputta, là tâm giải thoát. Với tâm giải thoát, này Sārīputta, Ta gọi là đại nhân. Không có tâm giải thoát, Ta không gọi là đại nhân”.

Như đã nói ở trên, Chánh Niệm hiểu đơn giản là sự ghi nhớ chân chánh theo hướng dùng một niệm thiện tương ứng để đoạn trừ, tẩy rửa niệm ác nhằm giúp tâm thanh tịnh, từ đó mới có thể tiến tới an trú trong Chánh Định. Không biết vận dụng một niệm thiện đối trị niệm bất thiện đúng cách thì không thể đoạn diệt được các kiết sử và triền cái. Và khi đó các niệm ác, do không bị diệt trừ tẩy rửa, sẽ còn tiếp tục duy trì và tồn trữ dưới dạng tiềm thức để khi hữu duyên sẽ phát khởi trở lại và gây nên những phiền não, khổ đau.

Do vậy để đoạn diệt các niệm ác, nếu chỉ dùng phương pháp tu Chi - tức sự tập trung tâm trên một đối tượng - thì các niệm ác chỉ tạm thời vắng mặt chứ thực tế chúng không bị diệt mất hoàn toàn. Chính vì vậy, sau khi xả thiền các niệm ác vẫn có khả năng phát khởi trở lại, thậm chí do bị đè nén có khi chúng còn bùng phát mạnh mẽ hơn nữa. Trong trường hợp này hình ảnh ví dụ lấy đá đè cỏ là hoàn toàn chính xác; và đây chính là trường hợp tâm không giải thoát khỏi các niệm ác, bất thiện.

Trái lại, chỉ có phương pháp tu tập theo Bốn Niệm Xứ mới giúp tâm giải thoát hoàn toàn.

Người thực hành Chánh Niệm - Bốn Niệm Xứ phải luôn tự quán xét tâm mình để tuệ tri mình đã giải thoát đến đâu. Nếu tâm không còn khởi các niệm ác bất thiện nào

Chặng đường giải thoát khổ đau

một cách hoàn toàn vĩnh viễn, thì biết tâm đã giải thoát khỏi niệm ác, bất thiện đó. Ngược lại nếu tâm còn khởi kiết sử hay triển cái nào thì phải tuệ tri rằng tâm chưa giải thoát khỏi kiết sử hay triển cái đó.

-- Nếu tâm chưa giải thoát khỏi các niệm tham ưu thuộc về thân; thì phải quán niệm thân bất tịnh, niệm thân tứ đại vô thường, niệm thân biến hoại trên niệm thân tịnh tướng - thường hằng để giải thoát tâm khỏi thân kiến kiết sử.

-- Nếu tâm chưa giải thoát khỏi các niệm tham ưu thuộc về chấp thủ các giới luật không đúng, phải quán niệm thọ vô dục trên các niệm thọ thuộc dục để giải thoát tâm khỏi giới cầm thủ kiết sử.

-- Nếu tâm chưa giải thoát khỏi các niệm tham dục thuộc về bản năng, phải quán tâm vô tham trên tâm tham để giải thoát tâm khỏi tham kiết sử.

-- Nếu tâm chưa giải thoát khỏi các niệm tham ưu thuộc về sân hận chính mình, phải quán tâm vô sân trên tâm sân để giải thoát tâm khỏi sân kiết sử.

-- Nếu tâm chưa giải thoát khỏi các niệm nghi ngờ năng lực bản thân hoặc sợ hãi vô lý, phải quán tâm vô si trên tâm si để giải thoát tâm khỏi nghi kiết sử.

-- Nếu tâm chưa giải thoát khỏi trạng thái tán loạn, phải quán tâm thâm nhiếp trên tâm tán loạn để giải thoát tâm khỏi sự tán loạn.

-- Nếu tâm chưa giải thoát khỏi các niệm cố chấp, nhỏ nhặt, vụn vặt phải quán tâm quảng đại trên tâm không quảng đại để giải thoát tâm khỏi sự nhỏ mọn, hẹp hòi.

-- Nếu tâm chưa giải thoát khỏi các niệm hữu hạn, phải quán tâm vô thượng hướng đến Niết Bàn và tâm bất động trước các pháp để giải thoát khỏi tâm triền phược và tâm hạn lượng.

-- Nếu tâm chưa giải thoát khỏi các hạ phần kiết sử và chưa nhất tâm, phải quán tâm định có tầm - có tứ và định không tầm - có tứ để cắt đứt và an trú tầm, giải thoát tâm khỏi các phiền não, tiến tới nhất tâm.

-- Nếu tâm chưa giải thoát khỏi **các triền cái và năm thượng phần kiết sử**, phải biết **quán pháp trên các pháp** để giải thoát tâm khỏi các triền cái và các kiết sử đó.

Trên đây là nội dung ý nghĩa của phương pháp **quán tâm giải thoát trên tâm không giải thoát để chế ngự tham ưu do tâm không giải thoát gây ra**.

Trong Kinh Phật Tự Thuyết, chương bốn, phẩm Meghiya, bài kinh số 34 (Ud 34 = [Uda.31]), đã ghi lại sự kiện Tôn giả Meghiya, khi ấy đang là thị giả cho Thế Tôn, ba lần xin từ giả Đức Phật để được một mình vào rừng xoài tu tập. Lần cuối cùng Đức Phật phải chấp thuận.

Sau đó Tôn giả Meghiya đã phải thú nhận rằng ông không thể định tâm vì tâm của ông vẫn còn đầy niệm tham

dục. Đức Phật biết trước như thế nên Ngài đã từ chối là vì vậy. Sau đó Ngài dạy:

*“Này Meghiya, **khi tâm giải thoát chưa được thuần thực, năm pháp đưa đến sự thuần thực. Thế nào là năm?***

*Ở đây **thiện bạn hữu, thiện thân hữu** là pháp thứ nhất, này Meghiya, khiến tâm giải thoát chưa thuần thực đi đến thuần thực.*

*Lại nữa, này Meghiya, Tỷ-kheo **giữ giới, sống chế ngự** với sự chế ngự của giới bốn Pàtimokha, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhất, chấp nhận và học tập trong các học pháp. Đây là pháp thứ hai, này Meghiya, khiến tâm giải thoát chưa thuần thực, đi đến thuần thực.*

*Lại nữa, này Meghiya, phàm có **những câu chuyện nào nghiêm túc**, thích ứng khai mở tâm, đưa đến nhất hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn, như câu chuyện về ít dục, câu chuyện về biết đủ, câu chuyện về viễn ly, câu chuyện về hòa hợp, câu chuyện về tinh cần, tinh tấn, câu chuyện về giới luật, câu chuyện về thiền định, câu chuyện về trí tuệ, câu chuyện về giải thoát, câu chuyện về giải thoát tri kiến. Những câu chuyện như vậy có thể được không có khó khăn, có thể được không có mệt nhọc, có thể được không có phí sức. Đây là pháp thứ ba, này Meghiya, khiến cho tâm giải thoát chưa thuần thực đi đến thuần thực.*

*Lại nữa, này Meghiya, vị Tỳ-kheo sống **tinh cần, tinh tấn**, để đoạn tận các pháp không thiện, để làm sanh khởi các pháp thiện, kiên trì, cương quyết, không từ bỏ gánh nặng đối với pháp thiện. Đây là pháp thứ tư, này Meghiya, khiến cho tâm giải thoát chưa thuần thực, đi đến thuần thực.*

*Lại nữa, này Meghiya, vị Tỳ-kheo **có trí tuệ**, đầy đủ trí tuệ, đi đến thâm sát sanh diệt, với Thánh thể nhập đưa đến đoạn tận khổ đau. Đây là pháp thứ năm. Này Meghiya, khiến tâm thoát chưa thuần thực đi đến thuần thực.*

Này Meghiya, đây là năm pháp khiến tâm giải thoát chưa thuần thực đi đến thuần thực”

Trong đoạn kinh kế tiếp Đức Thế Tôn nhân mạnh nhờ có thiện bạn hữu, thiện thân hữu nên một Tỳ-kheo đi đến hoàn thiện các pháp khác: biết giữ giới, có những câu chuyện nghiêm túc, tinh cần tinh tấn và có trí tuệ. Qua đó cho thấy vai trò của vị thiện bạn hữu, thiện thân hữu rất quan trọng, nhất là trong giai đoạn vị Tỳ-kheo cần học hỏi để biết cách tu tập giải thoát tâm khỏi các chướng ngại.

Hy hữu thay, tất cả chúng ta đã có vị Đại thiện hữu, Đại thiện thân hữu vô thượng vô song cùng với những lời dạy của Ngài còn đầy đủ trong kinh tạng Nikāya. Nghiên cứu kỹ lưỡng tạng kinh vô giá này sẽ giúp các Phật tử có tất cả những lời dạy cần thiết trên con đường đi tới giải thoát.



3.9 Quán tâm trên nội tâm - Quán tâm trên ngoại tâm - Quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm

Để hiểu các cách quán này trước hết cần phải phân biệt rõ các khái niệm nội tâm, ngoại tâm và nội tâm - ngoại tâm (nội-ngoại tâm).

Nội tâm là những tâm niệm khởi lên thuần túy ảnh hưởng do bản năng, tự nơi bản thân, không do duyên từ bên ngoài; những niệm này có liên quan tới hoạt động của chu kỳ sinh học, các nội tiết tố trong cơ thể... Ví dụ:

-- Nội tâm tham là những niệm tham kiết sử do chu kỳ sinh lý cơ thể phát khởi, hoặc do đòi hỏi của cơ thể.

-- Nội tâm sân là những niệm sân kiết sử do ảnh hưởng của các nội tiết tố sinh học, như người phụ nữ thường dễ bị bực tức hoặc khó chịu trong chu kỳ giới tính của mình...

-- Nội tâm si là niệm nghi kiết sử do bản tánh, do lứa tuổi... như trẻ em do ngây thơ hay sợ hãi quá đáng nhiều chuyện vô cớ. Ngoài ra tâm si cũng được hiểu là các tâm bất thiện khác như tâm không quảng đại, tâm hữu hạn, tâm không có định, tâm không giải thoát và nội tâm si là các yếu tố nội tại tạo nên các tâm bất thiện này.

Ngoại tâm là những niệm thuộc tâm khởi lên do các nhân duyên bên ngoài. Ví dụ:

-- Ngoại tâm tham là những niệm tham kiết sử phát khởi do nhìn hình ảnh bậy bạ, hoặc nghe chuyện tà vạy hoặc dùng chất kích thích v..v...

-- Ngoại tâm sân là những niệm sân kiết sử do môi trường không như ý (thời tiết nóng bức, kẹt xe...), xem nhiều phim bạo lực hoặc dùng những chất kích thích v..v...

-- Ngoại tâm si là niệm kiết sử do môi trường giáo dục không hợp lý, tin lời đồn nhảm, xem phim kinh dị...

Nội-ngoại tâm là những tâm niệm phát khởi vừa do nguyên nhân nội tại vừa do duyên bên ngoài tác động, vì thế những tâm niệm này có tác động mạnh hơn các tâm niệm trên.

-- Nội-ngoại tâm tham là những niệm tham kiết sử do trong thời kỳ các nội tiết tố dục phát khởi đồng thời lại bị kích thích bởi tiếp xúc các nhân duyên gọi tham dục.

-- Nội-ngoại tâm sân là những niệm sân kiết sử phát khởi vừa do bản thân trong trạng thái bứt rứt, khó chịu lại gặp phải hoàn cảnh bất mãn.

-- Nội-ngoại tâm si là tâm niệm kiết sử vừa do bản tánh vừa do tác động bởi bên ngoài. Ví dụ một người vốn thiếu tự tin lại gặp những người bạn luôn chê bai chế diễu mình bất tài, thiếu trí do đó luôn phát sinh nghi kiết sử...

Từ sự phân biệt cụ thể như vậy, người tu tập Bốn Niệm Xứ phải biết sanh khởi những tâm niệm thiện tương ưng cho từng trường hợp cụ thể để sử dụng chúng đối trị với các tâm niệm bất thiện theo những nguyên lý sau:

_ Quán tâm vô tham trên nội tâm tham. Quán tâm vô tham trên ngoại tâm tham. Quán tâm vô tham trên nội-ngoại tâm tham.

_ Quán tâm vô sân trên nội tâm sân. Quán tâm vô sân trên ngoại tâm sân. Quán tâm vô sân trên nội-ngoại tâm sân.

_ Quán tâm vô si trên nội tâm si. Quán tâm vô si trên ngoại tâm si. Quán tâm vô si trên nội-ngoại tâm si.

Bên cạnh đó, để tận diệt các tâm bất thiện còn phải thực hiện các cách quán sau đây:



3.10 Quán tánh sanh khởi trên tâm. Quán tánh diệt tận trên tâm. Quán tánh sanh diệt trên tâm.

-- Quán tánh sanh khởi trên tâm là quán xét, suy tư, phân tích tìm ra nguyên nhân cụ thể nào khiến phát khởi những tâm niệm bất thiện.

-- Quán tánh diệt tận trên tâm là quán tìm cách thức, yếu tố, điều kiện để đoạn diệt các niệm bất thiện không cho sanh khởi nữa.

-- Quán tánh sanh diệt trên tâm là quán kết hợp để tìm nguyên nhân đồng thời biết cách diệt trừ các tâm niệm bất thiện.

Người học Phật hãy như lý tư duy hai trích đoạn lời dạy của Đức Thế Tôn sau đây sẽ hiểu thêm về nội dung của quán tánh sanh diệt trên tâm và phương pháp quán tâm trên tâm:

-- “*Sự tập khởi của **danh sắc** là sự tập khởi của **tâm**. Sự đoạn diệt của danh sắc là sự chấm dứt của tâm*” (TU5, 184 = [Ve.2.42]).

-- “*Không nên chế ngự ý,
Hoàn toàn về mọi mặt,
Chớ có chế ngự ý,
Nếu tự chủ đạt được.
Chỗ nào ác pháp khởi,
Chỗ ấy chế ngự ý*”.

(Bài kinh Chế Ngự Tâm, TU1, 14, tr.37 = [Vd.8.24]).

Tóm lại, cụm từ ‘có tâm đây’ để chỉ các tâm thuộc thiện pháp (tâm vô tham, tâm vô sân, tâm vô si, tâm quảng đại, tâm vô thượng, tâm thấu nhiếp, tâm có định, tâm giải thoát). ‘An trú chánh niệm’ là định tâm trong trạng thái quán những tâm thiện để đối trị, tẩy rửa các tâm bất thiện

Chặng đường giải thoát khổ đau

theo từng trường hợp cụ thể nhằm giúp tâm thanh tịnh đúng chánh pháp.

Trên đây là ý nghĩa của đoạn kinh: ‘*Có tâm đây, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.*



IV. QUÁN PHÁP

4.1 Năm Triền Cái

Chánh Kinh

*Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với **Năm Triền Cái**. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Triền Cái?*

*Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có **ái dục**, tuệ tri: “Nội tâm tôi có ái dục”; hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có ái dục”. Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

*Hay nội tâm có **sân hận**, tuệ tri: “Nội tâm tôi có sân hận”; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có sân hận”. Và với sân hận chưa sanh nay sanh*

khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

*Hay nội tâm có **hôn trầm thụy miên**, tuệ tri: “Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên”; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên”. Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

*Hay nội tâm có **trạo hối**, tuệ tri: “Nội tâm tôi có trạo hối”; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có trạo hối”. Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

*Hay nội tâm có **nghi**, tuệ tri: “Nội tâm tôi có nghi”; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có nghi”. Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp

trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.

“Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.



Giải Trình

Quán pháp Năm Triền Cái

Khái niệm ‘PHÁP’ trong kinh tạng Nikāya có một nội dung rất rộng. Ở đây, trong phạm vi của Bốn Niệm Xứ cần phân biệt hai loại pháp: pháp thiện và pháp bất thiện, hay pháp chánh và pháp tà.

_ Pháp thiện hay chánh pháp là những pháp môn, học pháp, phương pháp tu tập của Đức Phật giúp giải thoát khỏi khổ đau, đem lại an lạc và hạnh phúc. Ví dụ như các pháp Bốn Niệm Xứ, Bốn Thánh Đế, Tám Chánh Đạo, Bảy Giác Chi, Như lý tác ý, Chỉ, Quán v.v...

_ Pháp bất thiện hay tà pháp là những pháp gây ra khổ đau, trói buộc, phiền não. Ví dụ như các pháp năm triền cái, năm thủ uẩn, tám tà đạo, các kiết sử v.v...

Ngoài ra các đối tượng bên ngoài ta cũng được hiểu là các ‘pháp’, do đó khái niệm ‘quán pháp’ còn có nghĩa là phải ***quán xét các pháp trên trong mỗi quan hệ giữa ta và các đối tượng bên ngoài.*** Đây chính là yếu tố quan trọng để phân biệt hệ thống quán pháp với các hệ thống quán thân, quán thọ và quán tâm.

Nếu mục đích của quán thân trên thân, quán thọ trên các thọ, quán tâm trên tâm nhằm chặt đứt các kiết sử, phiền não trói cột ‘ta với ta’ vào với đau khổ, thì hệ thống quán pháp giúp đoạn trừ các pháp bất thiện gây cho ta khổ đau trong mỗi quan hệ giữa ta và các đối tượng khác. Trong mỗi quan hệ này, phương pháp ‘*quán pháp trên các pháp*’ chính là quán xét tu tập một pháp thiện trên một pháp bất thiện nhằm khắc phục và đoạn trừ dần những khổ đau do hệ lụy với các đối tượng khác. Sự phân định này sẽ được thấy rõ hơn trong quá trình quán pháp Năm Triền Cái.



Năm Triền Cái

Trong bài kinh Tam Minh, Đức Thế Tôn đã định nghĩa năm triền cái rất cụ thể: “*Cũng vậy, này Vasettha, có năm triền cái được gọi là **chướng ngại**, cũng được gọi là **triền cái**, cũng được gọi là **màn che**, cũng được gọi là **triền phược** trong giới luật của bậc Thánh. Thế nào là năm? **Dục cái, sân cái, hôn trầm thuy miên cái, trạo hối cái, nghi cái**” (TrB1, 13 = [So.48.30])*

Năm triền cái chính là những pháp bất thiện, là tà pháp cần phải đoạn tận, bởi lẽ: *“Nói đến một đống bất thiện, này các Tỷ-kheo, nói một cách chơn chánh là nói đến năm triền cái. Thật vậy, này các Tỷ-kheo, toàn bộ đống triền cái. Thật vậy, này các Tỷ-kheo, toàn bộ đống bất thiện tức là năm triền cái”* (TC V:52, tr.410 = [I.5.52]).

-- *“Năm triền cái này, này các Tỷ-kheo, tác thành si ám, tác thành không mắt, tác thành vô trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết Bàn”* (TU5, 97 = [Ve.9.40]).

Cụ thể hơn, trong bài kinh ‘Ngăn Chặn’, Đức Thế Tôn đã nói rõ những sự nguy hại của năm triền cái và ý nghĩa tự lợi - lợi tha trong việc đoạn tận những pháp bất thiện này: *“Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy **không đoạn tận năm chướng ngại triền cái này** bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Không có sức mạnh, và trí tuệ yếu kém, sẽ biết lợi ích của mình, hay sẽ biết lợi ích của người, hay có thể biết lợi ích của cả hai, hay sẽ chứng ngộ được pháp Thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này không xảy ra.*

... *Này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo ấy, **sau khi đoạn tận năm chướng ngại triền cái này** bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Có sức mạnh và có trí tuệ, sẽ biết được lợi ích của mình, hay sẽ biết lợi ích của người, hay sẽ biết được lợi ích cả hai, sẽ chứng ngộ được pháp Thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này có xảy ra”* (TC V:51, tr.408 – 409 = [I.5.51])

Chính vì vậy Năm triền cái là hệ thống bất thiện pháp đầu tiên được nêu lên trong hệ thống quán pháp. Muốn đoạn trừ các pháp ác, bất thiện này cần phải quán xét nhận thức thấu đáo lần lượt từng triền cái một.



4.1.1 Tham dục triền cái

Tham dục triền cái nằm trong hệ thống quán pháp có nghĩa là lòng tham dục, luyến ái đối với một hay nhiều đối tượng khác. Trong khi lòng tham dục thuộc bản năng thuần túy được gọi là tham kiết sử, thì dục ái trên một đối tượng cụ thể khác lại là tham dục triền cái.

Ví dụ tu sĩ A luyến ái, dục tưởng đối với cô B, như vậy tu sĩ A đang bị tham triền cái và cô B là pháp tham triền cái của tu sĩ A. Ông C thèm rượu, thuốc lá; bà D ham mê cờ bạc, như vậy ông C và bà D đều bị tham triền cái chi phối; rượu, thuốc lá, cờ bạc là các pháp tham đối với họ.

Tham triền cái là tấm màn ngăn che trí tuệ khiến con người dễ dàng gây ra những nghiệp ác hại mình, hại người hay hại cả hai, tạo khổ đau ngay trong kiếp này lẫn kiếp sau.

Hai ông vua chỉ vì đam mê sắc đẹp một mỹ nhân sẵn sàng đẩy hai đất nước vào một cuộc chiến tranh đẫm máu để giành lấy người đẹp cho mình.

Một cô gái chân yếu tay mềm nhưng vì luyến ái người yêu dẫn đến ghen tuông, trở thành tội phạm tàn nhẫn sát hại tình địch của mình để rồi chôn vùi cuộc đời trong tù ngục; hoặc nếu không, lại rồ dại tự tử vì tình.

Bên cạnh đó, cũng đã có biết bao những tệ nạn, những thảm cảnh đau thương do tham đắm rượu, ma túy, cờ bạc... gây ra. Thật khó nói hết được những bi kịch muôn vẻ này!

Đúng như kinh Pháp Cú có câu *‘Lửa nào bằng lửa tham’*. Một khi ngọn lửa tham bốc lên, nó có thể đốt cháy tất cả, ngay cho dù đó là tình nghĩa ruột thịt: con giết cha đoạt ngai vàng, anh em đâm chém nhau vì tài sản, vợ chồng lường gạt hãm hại nhau để ngoại tình...

Đối với người tu sĩ, tham dục triền cái không những làm ô nhiễm tâm, ngăn trở tiến trình giải thoát mà còn gây ra sự thối đọa, trở lui cuộc sống thế tục; hoặc nếu không, phải che dấu cuộc sống phi phạm hạnh của mình. Vị Tỳ-kheo không nỗ lực đoạn trừ triền cái nguy hiểm này sẽ đi đến phá giới hạnh, ngay trong hiện tại bị rơi vào sự khổ đau. Không những thế với tội làm ô uế y áo của Tăng, gây mất lòng tin nơi người khác, khiến Tăng đoàn mang tiếng xấu, theo đạo luật nhân quả vị Tỳ-kheo thối đọa này còn phải chịu cảnh đọa xứ, địa ngục trong tương lai về lâu dài.

Một thời tại Kosala, Đức Thế Tôn chỉ vào đồng lửa đang cháy lớn hỏi các Tỳ-kheo rằng ôm đồng lửa đang cháy và phá giới ôm ấp nữ nhân việc nào tốt hơn. Các Tỳ-kheo trả lời ôm một nữ nhân tốt hơn. Nhưng với trí tuệ

Tam Minh thấu suốt nhân quả nghiệp báo nhiều đời kiếp, Đức Phật đã khẳng định:

*“**Ta tuyên bố** cho các Thầy, này các Tỷ-kheo, **Ta nói rõ** cho các Thầy, này các Tỷ-kheo, với một người ác giới, theo ác pháp, sở hành bất tịnh, đáng nghi ngờ những hành vi che đậy, không phải Sa-môn, nhưng tự nhận là Sa-môn, không sống Phạm hạnh, nhưng tự nhận sống Phạm hạnh, nội tâm hôi hám, ú đầy tham dục, tánh tình bất tịnh. Thật là tốt hơn cho người ấy ôm ấp, ngồi gàn hay nằm gàn nhóm lửa lớn ấy đang cháy đỏ, cháy đỏ rực, cháy đỏ lửa ngọn.*

Vì có sao? Vì do nguyên nhân ấy, này các Tỷ-kheo, người ấy có thể đi đến chết, hay đi đến gần như chết, nhưng không vì nhân duyên ấy, sau khi thân hoại mạng chung, có thể sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

*Nhưng này các Tỷ-kheo, khi một người ác giới theo ác pháp... tánh tình bất tịnh, ôm ấp, ngồi gàn, hay nằm gàn tay chân mềm mại non trẻ của người con gái Sát-đế-ly, hay người con gái Bà-la-môn, hay người con gái gia chủ; như vậy, này các Tỷ-kheo, khiến cho vị ấy **bất hạnh đau khổ lâu dài, sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục**” (TC VII:68, tr.458-69 = [I.7.68]).*

Nghiêm khắc hơn, trong bài kinh Dâm Dục, Đức Thế Tôn đã khuyến cáo rõ:

“- Ở đây, này Bà-la-môn, có Sa-môn hay Bà-la-môn, tự xem mình sống Phạm hạnh một cách chơn chánh, tuy không có hành dâm với nữ nhân, nhưng hưởng thụ được nữ nhân thoa, bóp, tắm, xúc dầu. ...

cười giỡn, chơi đùa, vui chơi với nữ nhân...

láy mắt nhìn mắt, trừng mắt nhìn theo nữ nhân...

nghe tiếng của nữ nhân, tiếng cười, tiếng nói, tiếng hát, tiếng khóc ngang qua vách, ngang qua hàng rào...

nhớ đến tiếng cười, tiếng nói, tiếng đùa giỡn trước kia đã có với nữ nhân...

xem gia chủ hay con gia chủ thọ hưởng, thưởng thức thích thú trong năm dục công đức...

sống Phạm hạnh với tâm nguyện hướng đến một thân chư Thiên, nguyện rằng: “Với giới này hay với giới cấm này, hay với khổ hạnh này, hay với Phạm hạnh này, ta sẽ thành một Thiên nhân này hay một Thiên nhân khác”.

*Vị ấy thích thú, ước muốn, bị kích thích bởi nữ nhân. Này Bà-la-môn, **đấy gọi là Phạm hạnh bị bế vụn, bị khuyết phạm, bị nhiễm ô, bị điểm chấm.***

*Này Bà-la-môn, **đấy gọi là hành Phạm hạnh không thanh tịnh, bị liên hệ, bị hệ lụy với dâm dục, không giải thoát khỏi sanh, già, chết, sầu bi, khổ, ưu, não. Ta nói***

rằng không giải thoát khỏi khổ” (Lược trích, TC VII:47, tr.349 = [I.7.47]).

Sự nghiêm khắc này dành cho bất kỳ một tu sĩ nào, ngay cả với vị đã đạt được bất động: *“Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo bị mất tin tưởng và bị nghi ngờ là “ác Tỷ-kheo”, dấu cho vị ấy đã đạt được bất động. Thế nào là năm? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến chỗ dâm nữ, đi đến nhà đàn bà góa, đi đến nhà có con gái già, hay đi đến nhà các hoạn quan, hay đi đến chỗ các Tỷ-kheo-ni. Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo bị mất tin tưởng và bị nghi ngờ là ác Tỷ-kheo, dấu cho vị ấy đã đạt được bất động”* (Bài kinh ‘Đáng Nghi Ngờ’, TC V:102, tr.515 = [I.5.102]).

Trong Pháp và Luật của Đức Thế Tôn có rất nhiều những lời dạy liên quan đến tham ái nguy hiểm này. Bởi thế, không có gì khó hiểu vì sao tham dục triển cái là pháp bất thiện đầu tiên trong Năm triển cái và cũng là pháp nguy hại đầu tiên của hệ thống quán pháp cần phải đoạn trừ.

Vấn đề đặt ra ở đây là làm thế nào đoạn diệt được tham dục triển cái? Muốn chữa bệnh, điều đầu tiên là phải biết mình bị nhiễm bệnh từ đó mới cứu chữa được. Do vậy một khi tham triển cái khởi lên trong tâm, ngay tức khắc vị Tỷ-kheo phải tỉnh giác nhận thức rõ: *“nội tâm có ái dục, tuệ tri: ‘Nội tâm tôi có ái dục’”*, từ đó mới có thể đoạn trừ tham dục triển cái này.

Giai đoạn kế tiếp là cần phải hiểu rõ nguyên nhân sanh khởi bệnh, có vậy mới tìm ra phương thuốc chữa trị hữu

hiệu. Trong kinh điển Nikāya, theo nhiều cách khác nhau, Đức Thế Tôn đã chỉ rõ nguyên nhân của căn bệnh tham triền cái:

--“*Có hai duyên này, này các Tỷ-kheo, khiến tham sanh khởi. Thế nào là hai? **Tịnh tướng và không như lý tác ý.** Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là hai duyên khiến tham sanh khởi*” (TC1, C2, tr.161 = [I.2.11.6]).

--“*Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, dẫn đến **dục tham** chưa sanh được sanh khởi, hay dục tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, **như tịnh tướng.** Tịnh tướng, này các Tỷ-kheo, **nếu không như lý tác ý,** đưa đến dục tham chưa sanh được sanh khởi, và dục tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại*” (TC I, tr.11 = [I.1.2]).

Khái niệm ‘tịnh tướng’ cần được hiểu rộng rãi là các **sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp** hấp dẫn, lôi cuốn của một đối tượng. Chính vì tiếp xúc, lưu giữ, nhớ tưởng đến những tịnh tướng của một đối tượng nên khiến phát sanh tham dục đối với đối tượng đó. Hoặc khi tiếp xúc với các tịnh tướng nếu không chánh niệm tỉnh giác và biết như lý tác ý, các niệm ái luyện theo đó sẽ có dịp phát khởi trong tâm và phát triển thành tà niệm. Tà niệm để phát triển tự do sẽ tạo thành tà hạnh.

Căn cứ trên việc xác định nguyên nhân của tham dục triền cái, trong kinh điển Nikāya Đức Phật đã dùng nhiều phương tiện chỉ dạy phương thuốc hữu hiệu nhất để ngăn chặn và chữa trị căn bệnh nguy hiểm này:

-- “*Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến dục tham chưa sanh không sanh khởi, và dục tham đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như tướng bất tịnh. Tướng bất tịnh, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời dục tham chưa sanh không sanh khởi, và dục tham đã sanh được đoạn tận*” (Sđđ).

-- “*Những ai chuyên chú tâm về tướng bất tịnh, này Nàgita, thời sự nhàm chán đối với tịnh tướng được an trú. Đây là kết quả tất nhiên cho người ấy*” (TC V:30, tr.350 = [I.5.30.4]).

Như vậy quán tưởng tướng bất tịnh và Như lý tác ý là hai pháp căn bản để đối trị tham dục triền cái. Muốn quán tưởng bất tịnh phải vận dụng những nội dung trong phần quán thân bất tịnh. Như vậy khái niệm “quán pháp bất tịnh” cần hiểu chung là các cách quán 32 thể trược, quán bốn đại vô thường, quán thân biến hoại (người học Phật nên học thuộc lòng bài kinh đề đề quán).

Quán tưởng thân mình bất tịnh, vô thường, biến hoại như thế nào thì đối tượng gây cho ta tham dục cũng sẽ phải chịu chung quy luật như thế. Nếu quán thân bất tịnh giúp đoạn trừ tham ái nơi bản thân thì quán pháp bất tịnh trên đối tượng khác cũng giúp đoạn trừ tham dục nơi đối tượng đó.

Hình ảnh tịnh tướng của đối tượng gây tham dục nơi nào thì phải quán tưởng bất tịnh ngay trên đó, tham dục càng mạnh nơi điểm nào của tịnh tướng thì càng quán bất tịnh mạnh mẽ ngay trên điểm đó.

Phương pháp quán tưởng (chỉ diễn ra trong tâm) này giống như dùng một hình ảnh nhòm gồm ghê tởm đề lên, che khuất, thay thế cho tám hình khêu gợi. Vị Tỳ-kheo phải tích cực nỗ lực quán pháp bất tịnh mới không bị kích thích lôi cuốn bởi tịnh tướng, mới ngăn chặn và đoạn trừ dần dục tham triền cái chi phối.

Thực hiện được điều này chính là biết **quán pháp bất tịnh trên pháp tịnh tướng nhằm đoạn trừ tham ưu do tham dục triền cái gây ra.**

Đến đây cần phân biệt rõ các khái niệm nội pháp, ngoại pháp và nội-ngoại pháp. Nội pháp tham triền cái là tịnh tướng che khuất bên trong của đối tượng. Ngoại pháp tham triền cái là tịnh tướng bên ngoài. Nội-ngoại pháp tham là tịnh tướng thuộc bên trong và bên ngoài. Phân nào tịnh tướng của pháp tham gây ra dục nhiễm thì quán pháp bất tịnh ngay trên đó theo nguyên tắc:

– **Quán pháp bất tịnh trên nội pháp tịnh tướng.**

– **Quán pháp bất tịnh trên ngoại pháp tịnh tướng.**

– **Quán pháp bất tịnh trên nội-ngoại pháp tịnh tướng.**

Trong trường hợp bị tham dục triền cái mạnh mẽ, cần phải phối hợp quán tưởng pháp bất tịnh với nhiều biện pháp khác nhằm tạo một sức mạnh tổng lực của nội tâm. Trong Kinh tạng Nikāya, Đức Thế Tôn dạy rất nhiều các phương pháp khác nhằm hỗ trợ đoạn tận tham dục. Người

tu tập Bốn Niệm Xứ cần phải nắm vững các phương pháp này để vận dụng để đạt hiệu quả trong việc đối trị tham dục triền cái. Bài kinh Tham Ái dưới đây là một điển hình:

“1. Để thắng tri tham ái, này các Tỷ-kheo, mười pháp cần phải tu tập. Thế nào là mười?”

2. Bất tịnh tưởng, tưởng chết, tưởng nhàm chán trong các món ăn, tưởng không hoan hỷ đối với tất cả thế giới, tưởng vô thường, tưởng khổ trong vô thường, tưởng vô ngã trong khổ, tưởng đoạn tận, tưởng ly tham, tưởng đoạn diệt.

Để thắng tri tham, này các Tỷ-kheo, mười pháp này cần phải tu tập.

3. Để thắng tri tham ái, này các Tỷ-kheo, mười pháp cần phải tu tập. Thế nào là mười?”

4. Tưởng vô thường, tưởng vô ngã, tưởng nhàm chán trong các món ăn, tưởng không hoan hỷ đối với tất cả thế giới, tưởng bộ xương, tưởng trùng ăn, tưởng xanh ú, tưởng nước mũi chảy ra, tưởng nứt nẻ, tưởng trương phồng lên.

Để thắng tri tham, này các Tỷ-kheo, mười pháp này cần phải tu tập” (TC X:217, tr.643 = [I.10.217]).

Người tu tập Bốn Niệm Xứ phải biết tự mình áp dụng các phương thức quán tưởng khác nhau, phải biết thay đổi cách quán để đối trị thích hợp với từng niệm tham dục triền

cái cụ thể trong nội tâm. Ý nghĩa của pháp quán tưởng bất tịnh và hiệu quả đem lại do sự linh hoạt trong tu tập đã được Đức Phật chỉ dạy rất cụ thể trong bài kinh Tưởng dưới đây:

*“**Tưởng bất tịnh**, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh, được nói đến như vậy. Do duyên gì được nói đến như vậy?*

Này các Tỷ-kheo, khi một Tỷ-kheo sống nhiều với các tướng bất tịnh, thời tâm thoái lui, tâm trở lưng, quay lưng để không đắm vào các dâm dục; do đó tâm vị ấy không căng thẳng, thanh thản, khởi lên nhàm chán.

Ví như, này các Tỷ-kheo, lông gà hay là dây gân quăng vào lửa thời thoái lui, trở lưng, quay lưng, và không căng thẳng; cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi một Tỷ-kheo sống nhiều với các tướng bất tịnh, thời tâm thoái lui, tâm trở lưng, quay lưng để không đắm vào các dâm dục; do đó tâm vị ấy không căng thẳng, thanh thản, khởi lên nhàm chán.

*Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo sống nhiều với các tướng bất tịnh, nhưng tâm lại chạy theo, đắm vào dâm dục, không khởi lên nhàm chán, thời Tỷ-kheo ấy cần phải hiểu rằng: “**Tưởng bất tịnh không được ta tu tập; ở nơi ta không có sự sai khác trước và sau. Ta không đạt được quả tu tập**”. Ở đây, vị ấy tỉnh giác như vậy.*

Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo sống nhiều với các tướng bất tịnh, thời tâm thối lui, tâm trở lưng, quay lưng để không đắm vào các dâm dục; do đó tâm vị ấy không căng thẳng, thanh thản, khởi lên nhàm chán, thời Tỷ-kheo ấy cần phải hiểu rằng: “Tướng bất tịnh được ta tu tập; ở nơi ta có sự sai khác trước và sau. Ta đạt được quả tu tập”. Ở đấy, vị ấy tỉnh giác như vậy.

Tướng bất tịnh, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh, được nói đến như vậy. Do duyên gì được nói đến như vậy...” (TC VII:46, tr.343 = [I.7.46]).

Bên cạnh các cách quán đa dạng, linh hoạt, thích ứng nêu trên; để đối trị với các niệm tham dục người tu Phật cần nhận thức thêm nội dung ý nghĩa các phương pháp quán tánh sanh khởi, quán tánh đoạn diệt, quán tánh sanh diệt trên pháp tham triền cái.

_ Quán tánh sanh khởi trên pháp tham triền cái là quán xét tìm ra các nguyên nhân cụ thể nào khiến gây ra ái luyến, nhớ tưởng đến tịnh tướng ấy. Ví dụ: do tiếp xúc thường xuyên với đối tượng nơi chỗ khuất vắng, do phóng dật không hộ trì các căn khi tiếp xúc đối tượng, hoặc có khi “do thích thú trong nữ tánh của mình, các loài hữu tình đi đến hệ lụy với những người đàn ông... do thích thú trong nam tánh của mình, các loài hữu tình đi đến hệ lụy với những người đàn bà” (Xem thêm bài kinh ‘Hệ Lụy’, TC VII:48, tr.352 = [I.7.48]).

– **Quán tánh diệt trừ trên pháp tham triền cái** là quán xét các biện pháp nhằm ngăn ngừa, tránh né các nhân duyên, hoàn cảnh gây ra tham dục triền cái. Ví dụ: không tiếp xúc với đối tượng nơi chỗ vắng vẻ, hoặc nếu cần cũng phải tránh gặp đối tượng ấy; hoặc phải hộ trì các căn tích cực hơn, chánh niệm tỉnh giác hơn khi tiếp xúc với đối tượng; hoặc *“do không thích thú trong nữ tánh của mình, các loài hữu tình không đi đến hệ lụy với những người đàn ông... do không thích thú trong nam tánh của mình, các loài hữu tình không đi đến hệ lụy với những nữ nhân”* (Sđd)

– **Quán tánh sanh diệt trên pháp tham triền cái** là quán xét kết hợp để tìm nguyên nhân và biện pháp ngăn ngừa thích hợp.

Như Đức Phật đã dạy, cùng với pháp quán tưởng bất tịnh tướng phải thực hiện một pháp quan trọng khác, đó là phải biết tác ý đúng cách, tức Như lý tác ý. Vì tham dục triền cái có liên quan mật thiết với tham kiết sử, thân kiến kiết sử và đôi khi đối tượng gây tham ái không có hình tướng cụ thể (như danh vọng, quyền lực, địa vị...), hoặc vì chất gây nghiện (rượu, thuốc lá, heroin...); do đó cần phải như lý tác ý theo chiều hướng **thấy rõ sự nguy hiểm, độc hại của đối tượng gây ra tham dục**.

Thấy được vị ngọt của dục nhưng đồng thời cũng phải thấy rõ, thấy như thật và thường xuyên như lý tác ý: **“dục (hay rượu, thuốc lá, danh lợi...) vui ít, khổ nhiều và ở đây nguy hiểm càng nhiều hơn”** được xem là phương pháp hữu hiệu giúp tách ly khỏi tham dục, tránh xa những

cám dỗ và dần dần những niệm tham dục nơi các đối tượng đó sẽ đi đến muội lược. Nếu vị ngọt của dục gây ra tham dục, thì ngược lại ý thức sự nguy hiểm của dục sẽ giúp dần tách ly khỏi tham dục, từ sự tách ly khỏi dục mới có điều kiện đoạn diệt tham dục.

Trong kinh điển Nikāya, tiến trình tâm lý này được dẫn giải rất cụ thể: vị Tỳ-kheo do thường xuyên thấy rõ, thấy như thật **sự nguy hiểm** của dục nên **nhàm chán** tham dục, do nhàm chán nên **ly tham**, do ly tham nên **đoạn diệt** tham dục và giải thoát khổ đau. Câu kinh sau đây được nhắc đi nhắc lại rất nhiều lần trong kinh tạng Nikāya là sự minh chứng cụ thể:

“Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy được giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên biết rằng: “Ta đã giải thoát”. Vị ấy biết rõ: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa”.

Như trong phần quán tâm có giới thiệu hai bài kinh Potaliya (TB1, 54 = [So.9]) và kinh Người Chiến Sĩ 2 (TC V:76, tr.465 = [I.5.76]), trong đó Đức Phật đã mô tả sự nguy hiểm, đau khổ từ dục được ví như khúc xương, như miếng thịt, như bó đuốc cỏ khô, như hột than hừng, như cơn mộng, như tài vật vay mượn, như cây có trái, như lò thịt, như gậy nhọn, như đầu rắn. Hoặc một loạt các bài kinh trong Tương Ưng Lợi Đắc Cung Kính nói về sự nguy hại của danh vọng, lợi dưỡng... Đây chính là những bài kinh nằm lòng cho những ai muốn hưởng được niềm hỷ lạc của ly dục, ly bất thiện pháp.

Hiểu rõ và ghi nhớ các nội dung của những bài kinh trên, đồng thời biết tác ý về sự nguy hại của đối tượng gây ra tham dục, đó là đã biết **quán pháp Như lý tác ý thấy nguy hiểm của dục trên vị ngọt của pháp tham dục để diệt trừ tham ưu do tham triển cái gây ra.**

Trong ý nghĩa trên lời dạy của Tôn giả Ānanda dành cho Vangisa, vị thị giả bị dục ái chi phối, được xem là phương pháp tổng lực nhằm đối trị với lửa tham dục:

*“Chính vì điên đảo tưởng,
Tâm Ông bị thiêu đốt,
Hãy từ bỏ tịnh tướng,
Hệ lụy đến tham dục,
Nhìn các hành vô thường,
Khổ đau, không phải ngã,
Dập tắt đại tham dục,
Chớ để bị cháy dài;
Hãy tu tâm bất tịnh,
Nhứt tâm, khéo định tĩnh,
Tu tập thân niệm trú,
Hành nhiều hạnh yếm ly;
Hãy tập hạnh vô tướng,
Đoạn diệt mạn tùy miên,
Nhờ quán sâu kiêu mạn,
Hạnh Ông được an tịnh”*
(TU1, 188 = [Vd.22.1]).

Theo quy luật tất nhiên, khi các niệm vô dục được tăng trưởng lớn mạnh thì niệm dục cái bị suy yếu, ngược lại niệm vô dục suy yếu (do quán bất tịnh lầy lệt, như lý tác ý

hời hợt, thường xuyên tiếp xúc tịnh tướng...) thì niệm dục cái sẽ có cơ hội tăng trưởng. Hẳn nhiên việc ngăn ngừa dục ái từ xa vẫn là phương pháp quan trọng đầu tiên cần phải lưu ý.

Như vậy nỗ lực chiến đấu với tham dục triền cái cũng không nằm ngoài bốn phương châm: tham dục triền cái chưa sanh phải tinh tấn ngăn ngừa không cho sanh khởi, khi tham triền cái đã sanh phải tinh tấn dùng các pháp vô dục để đoạn trừ, muốn vậy phải tinh tấn nỗ lực tạo nhiều thiện pháp vô dục; nhưng nếu thiện pháp vô dục còn yếu cũng không thể đoạn trừ được tham triền cái, do đó phải tinh tấn tăng trưởng thiện pháp vô dục hơn nữa.

Cho nên tu tập Chánh niệm - Bốn Niệm Xứ nói chung và tu tập đoạn trừ tham dục triền cái nói riêng phải luôn đi kèm với sự nỗ lực đúng hướng của Chánh tinh tấn - tức Bốn Chánh Cần là vì vậy.

Tóm lại, thực hiện đúng phương pháp quán pháp đối với tham dục triền cái đó là, thường xuyên quán các pháp vô tham như pháp bất tịnh, pháp như lý tác ý, pháp yêm ly... thích ứng để tẩy rửa tham dục trong nội tâm; hoặc khi tâm tham dục phát khởi phải tinh giác tuệ tri tức khắc, đồng thời chánh niệm quán các pháp vô tham đối trị tương ứng để đoạn trừ nhằm đi tới đoạn diệt hoàn toàn niệm tham dục triền cái ấy. Khi tâm không còn bị tham triền cái nào chi phối một cách hoàn toàn, tương lai không sanh khởi nữa cần phải tiếp tục duy trì được trạng thái vô nhiễm này.

Quá trình tỉnh giác chánh niệm như vậy chính là nội dung của đoạn kinh Niệm Xứ: “*Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi có ái dục”; hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có ái dục”. Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy”*”

Trên đây là nội dung tóm tắt của phương pháp **quán pháp vô tham trên pháp tham để đoạn trừ tham ưu do tham dục triền cái gây ra.**



4.1.2 Sân triền cái

Sân triền cái là tấm màn ngăn che trí tuệ và chướng ngại đạo thứ hai. Sân triền cái bao gồm cả hai trạng thái **sân** và **hận**, trong kinh Nikāya gọi là Phẫn nộ và Hiềm hận. Phẫn nộ là sự tức giận bộc lộ ra ngoài; còn hiềm hận là thù hằn, uất ức ngấm ngấm trong tâm.

Trong khi sân kiết sử thuộc hệ thống quán tâm là tâm sân hận chính bản thân mình (tức mình, bực mình); thì sân triền cái trong hệ thống quán pháp chính là sự tức giận, hận thù đối với đối tượng khác. Trong kinh Nikāya, đối tượng gây cho ta sân hận được gọi theo nhiều tên khác nhau: *đối ngại tướng, chướng ngại tướng, pháp đối ngại, pháp chướng ngại, pháp sân...*

Chặng đường giải thoát khổ đau

Ví dụ ông A phần nộ hiềm hận bà B, như vậy ông A đang bị đau khổ bởi sân triền cái và bà B là pháp sân, pháp chương ngại của ông.

Sân triền cái cũng nguy hiểm không kém gì tham dục. Nó không những khiến ngăn che trí tuệ mà còn dẫn đến những hậu quả tai hại không lường. Chỉ vì một phút nóng giận không tỉnh giác, không biết kiềm chế cũng có thể gây ra những tội ác, tội lỗi tác hại cho mình và cho người về lâu dài. Vì vậy sân hận cũng được ví như ngọn lửa, chỉ cần một đóm lửa nhỏ nhưng nếu không dập tắt kịp thời sẽ có thể tiêu huỷ cả một cánh rừng rộng lớn trong phút chốc.

Bên cạnh đó, giống như sân kiết sử, sân triền cái cũng có thể gây ra hoặc ảnh hưởng đến những chứng bệnh khác như tai biến tim mạch, trầm uất, điên loạn... Không những thế người ôm giữ sự sân hận lâu dài còn tạo nên một hành nghiệp bất thiện để rồi phải cầu hữu tái sanh trong những môi trường sân hận khổ đau. Hẳn nhiên một Tỷ-kheo không biết cách đoạn trừ được sân triền cái, vẫn còn bị chi phối bởi pháp bất thiện này sẽ không thể chứng nhập và an trú trong trạng thái hỷ lạc của Thánh thiên định.

Chính vì thế sân triền cái là một pháp nguy hại ngay trong hiện tại lẫn về lâu dài cần phải đoạn trừ. Do vậy khi sân triền cái khởi lên, ngay đó phải biết rõ: *“nội tâm có sân hận, tuệ tri: ‘Nội tâm tôi có sân hận’”*.

Trong Kinh Tăng Chi, Đức Phật chỉ ra hai duyên khiến sân triền cái sanh khởi, đồng thời cũng chỉ rõ phương pháp đoạn trừ: *“Có hai duyên này, này các Tỷ-kheo, khiến sân*

*sanh khởi. Thế nào là hai? **Chướng ngại tướng và không như lý tác ý.** Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là hai duyên khiến sân sanh khởi” (TC II, tr.161 = [I.2.11]).*

-- “*Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến sân chưa sanh được sanh khởi, và sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, như **đối ngại tướng.** Đối ngại tướng, này các Tỷ-kheo, nếu **không như lý tác ý,** đưa đến sân, chưa sanh được sanh khởi, và sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại...*

*Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến sân chưa sanh không sanh khởi, và sân đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như **từ tâm giải thoát.** Từ tâm giải thoát, này các Tỷ-kheo, nếu **như lý tác ý,** thời sân chưa sanh không sanh khởi, và sân đã sanh được đoạn tận” (TC I, tr.11 = [I.1.2.2/7]).*

Cũng trong Tăng Chi, bài kinh ‘Những Trường Hợp Hiềm Hận’, Đức Thế Tôn đã nêu rõ mười trường hợp hiềm hận cụ thể:

“*Này các Tỷ-kheo, có mười trường hợp hiềm hận. Thế nào là mười?*

*Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: “**Nó đã làm hại ta**”. Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: “**Nó đang làm hại ta**”. Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: “**Nó sẽ làm hại ta**”.*

Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: “Nó đã hại người ta yêu, người ta mến...” “Nó đang hại người ta yêu, hại người ta mến...” “Nó sẽ hại người ta yêu, người ta mến”.

Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: “Nó đã làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến”. Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: “Nó đang làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến”. Hiềm hận được kết thành, khi nghĩ rằng: “Nó sẽ làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến”. Làm cho vị ấy tức giận không có lý do” (TC X:79, tr.441 = [I.10.79]).

Đồng thời ngay sau đó, trong bài kinh ‘Nhiếp Phục Hiềm Hận’, Đức Phật cũng nêu rõ cách đoạn trừ hiềm hận:

“Này các Tỷ-kheo, có mười nhiếp phục hiềm hận này, Thế nào là mười ?

Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: “Nó đã làm hại ta, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?”. Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: “Nó đang làm hại ta, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?”.

Hiềm hận được nhiếp phục khi nghĩ rằng: “Nó sẽ làm hại ta, nhưng lợi ích từ đâu đến khi ta nghĩ như vậy?”. Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: “Nó đã làm hại người ta yêu, người ta mến ...” ... “Nó đang làm hại người ta yêu, người ta mến ...” ... “Nó sẽ làm hại người ta yêu, người ta mến, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?”

Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: “Nó đã làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến...” ... “Nó đang làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến...” ... “Nó sẽ làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?” Không làm cho vị ấy tức giận không có lý do” (Sđd).

Trường đoạn ***‘nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy’*** được lập đi lập lại nhiều lần giúp đoạn diệt các tâm niệm hận thù trên đối tượng khác, đây chính là câu Như lý tác ý. Trong kinh Nikāya, Đức Thế Tôn đã chỉ dạy rất nhiều các câu như lý tác ý thích ứng và hiệu quả khác, người tu Phật cần đọc kỹ để vận dụng trong thực tế.

Như vậy, khi bị sân triền cái chi phối, phải biết quán xét tìm ra những câu tác ý đúng hướng nhằm đối trị hữu hiệu sân hận, thực hiện được điều này chính là đã biết ***quán pháp Như Lý Tác Ý trên pháp chướng ngại để đoạn trừ sân hận triền cái gây ra.***

Theo như lời Phật dạy ở trên, bên cạnh pháp Như lý tác ý, người tu tập Niệm Xứ còn phải biết dùng **pháp từ tâm** để đối trị, tẩy rửa sân hận triền cái.

Như trong phần quán tâm sân đã nêu rõ: Từ tâm giải thoát là một pháp nằm trong Bốn Vô Lượng Tâm hay Bốn Phạm Trú (trú xứ của Phạm thiên, Phạm hạnh) gồm Từ, Bi, Hỷ và Xả. Trong đó:

- Từ tâm để đoạn trừ sân tâm,

- *Bi tâm để đoạn trừ hại tâm,*
- *Hỷ tâm để đoạn trừ bất lạc tâm,*
- *Xả tâm để đoạn trừ hận tâm.*

Tuy nhiên, ở đây sự vận dụng pháp Từ-Bi-Hỷ-Xả để đối trị sân hận triển cái có sự khác biệt.

Nếu tâm sân hận chính bản thân mình thì phải dùng tâm từ-bi-hỷ-xả với chính mình để diệt trừ; còn trong trường hợp tức giận một đối tượng khác thì phải quán xét để tăng trưởng pháp từ-bi-hỷ-xả đối với chính kẻ đang gây cho ta sân hận. Bởi lẽ, chỉ có từ-bi-hỷ-xả trên chính đối tượng gây cho ta sân hận mới xoá bỏ được sự tức giận hiểm hận đối tượng đó một cách tích cực nhất.

Thông thường chúng ta có hai phản ứng khác nhau đối với cùng một việc đáng giận: nếu do người thân yêu gây ra thì ta dễ dàng bỏ qua, trong khi đó nếu người khác làm thì ta lại dễ nổi nóng, tức giận.

Ví dụ trong khi đùa giỡn, một người cha bị đứa con trai quá tay tát mạnh vào mặt nhưng ông vẫn không hề tức giận; hoặc người con trai dù bị mẹ la mắng nhưng ngay sau đó sẽ mau chóng nguôi ngoai không hiểm hận mẹ mình. Ngược lại, nếu người cha hoặc đứa con bị người khác tát tai, mắng chửi thì họ sẽ dễ bị kích động, phần nộ, hận thù lâu dài.

Sở dĩ có hai phản ứng khác biệt là do người cha yêu con, người con thương mẹ. Chính tình thương đối với người thân đã giúp cho chúng ta tránh khỏi tức giận họ. Và đương nhiên, nếu không có từ tâm nơi người khác thì sẽ dễ dẫn đến phần nộ, hiềm hận người khác để rồi chính mình trở thành nạn nhân của ngọn lửa sân triền cái.

Do vậy, muốn diệt trừ tức giận đối với đối tượng khác, cách tốt nhất là phải **tăng trưởng lòng từ tâm thương yêu trên chính đối tượng cụ thể đó**. Đức Phật dạy phải tu tập từ tâm biến mãn, điều này có nghĩa phải phát triển lòng từ ái mở rộng đến mọi đối tượng chúng sanh. Một khi đã biết thương mọi người như thương chính bản thân mình, nhờ thế sẽ giảm trừ được tức giận nơi những người khác, hoặc biết yêu thương người gây cho ta tức giận như cha mẹ, như con cái, như anh chị em thân yêu của mình thì tình thương đó sẽ giúp ta đoạn trừ phần nộ một cách tích cực nhất, giúp ta dễ dàng vượt qua sự bực tức trước những bất như ý do người khác gây ra cho ta.

Thực hiện được như vậy là đã biết **quán pháp Từ trên pháp chướng ngại để đoạn trừ phần nộ do sân triền cái gây ra**.

Đồng thời phải biết tạo Bi tâm nơi kẻ khác tức biết quán xét để thấy rõ hơn những cảnh ngộ, hoàn cảnh đáng thương của kẻ gây cho ta tức giận. Khi biết người đang mắng chửi mình cũng đang bị ức chế do công việc, do thất nghiệp, do bệnh hoạn, do bất hạnh... nên họ mới có hành vi như vậy, ta sẽ bớt giận hờn và không phản ứng trả thù

họ. Thấu cảm với những nỗi khổ đau của người khác sẽ khiến ta không nữa gây thêm đau khổ cho họ.

Chính bi tâm đã giúp ta đoạn trừ được tâm niệm muốn làm hại kẻ khác và đây là cách **quán pháp Bi trên pháp chương ngại để khắc phục hại tâm do sân triển cái gây ra.**

Bên cạnh đó phải biết tạo Hỷ tâm để diệt trừ bất lạc tâm. Thực khó có thể vui mừng, hân hoan khi bị kẻ khác gây cho ta tức giận. Tuy vậy vẫn có thể tạo hỷ tâm bằng cách quán tìm thấy những may mắn trong những cảnh ngộ mà mình đang gặp phải, hoặc những khía cạnh tốt đẹp của pháp sân.

Những câu trả lời của tôn giả Phú-lâu-na trong Trung Bộ 3 (kinh số 145 = [Sb.29]) chỉ ra cho chúng ta biết cách tác ý tạo hỷ tâm để vượt qua sự tức giận. Bài kinh kể lại sự việc tôn giả Phú-lâu-na tình nguyện xin Đức Thế Tôn cho phép Ngài được đến hoá độ tại đất nước Sunaparanta vốn nổi tiếng vì nhiều người hung ác. Đức Thế Tôn đã lần lượt đặt ra những tình huống có thể xảy ra nhằm thăm định khả năng ứng phó của ngài Phú-lâu-na trước những người tạo sân hận. Trong từng trường hợp như vậy tôn giả Phú-lâu-na đều tác ý đến sự may mắn của mình và sự hiền thiện của người dân xứ Sunaparanta.

Đức Thế Tôn hỏi ngài Phú-lâu-na:

“-- Này Punna, người nước Sunaparanta là hung bạo. Này Punna, người nước Sunaparanta là thô ác. Này

Punna, nếu người nước Sunaparanta mắng nhiếc Ông, nhục mạ Ông, thời này Punna, tại đây Ông sẽ như thế nào?”

Ngài Phú-lâu-na trả lời:

*“-- Bạch Thế Tôn, nếu người nước Sunaparanta mắng nhiếc con, nhục mạ con, thời tại đây, con sẽ nghĩ như sau: **“Thật là hiền thiện, người nước Sunaparanta này! Thật là chí thiện, người nước Sunaparanta này! Vì rằng họ không lấy tay đánh đập ta”**. Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy. Bạch Thiện Thệ, tại đây con sẽ nghĩ như vậy”*.

Sau đó Đức Thế Tôn đã tăng dần những tình huống phức tạp hơn và ngài Phú-lâu-na đều biết tạo hỷ tâm bằng cách tác ý về sự may mắn và tính hiền thiện của người dân xứ Sunaparanta nhằm tích cực tăng cường lòng thương yêu để xóa bỏ hận thù.

Nếu bị người nước Sunaparanta đánh đập, thời ngài Phú-lâu-na tác ý mình vẫn còn may mắn và dân Sunaparanta vẫn còn hiền thiện khi chưa ném ngài bằng gạch đá.

Nếu bị người nước Sunaparanta ném gạch đá, thời ngài Phú-lâu-na tác ý mình vẫn còn may mắn và dân Sunaparanta vẫn còn hiền thiện khi chưa đánh đập ngài bằng gậy gộc.

Chặng đường giải thoát khổ đau

Nếu bị người nước Sunaparanta dùng gậy đánh đập, thời ngài Phú-lâu-na tác ý mình vẫn còn may mắn và dân Sunaparanta vẫn còn hiền thiện khi chưa đâm chém ngài bằng dao.

Nếu bị người nước Sunaparanta đâm chém bằng dao, thời ngài Phú-lâu-na tác ý vẫn còn may mắn vì bao lâu thân ngũ uẩn đeo mang giờ đây có người giúp mình cởi bỏ.

Đức Thế Tôn sau khi biết ngài Phú-lâu-na đã đủ tâm lượng từ-bi-hỷ-xả biến mãn để thắng vượt sân hận, nên cuối cùng Ngài đã chấp thuận cho vị Thánh tăng ra đi hoá độ tại Sunaparanta. Và cũng trong mùa an cư năm đó tôn giả Phú-lâu-na đã hoá độ cho một ngàn nam nữ cư sĩ tại địa phương và tự thân mình chứng Tam Minh.

Ngài Phú-lâu-na không những là tấm gương tiêu biểu cho tinh thần tự độ, độ tha cao cả của vị Tỳ-kheo Thanh Văn mà còn để lại bài học sâu sắc về đạo đức từ-bi-hỷ-xả cụ thể của người đệ tử Phật.

Như vậy, biết quán xét tìm ra những may mắn trong cảnh ngộ sân giận mà mình đang gặp phải và tác ý theo chiều hướng thấy được sự tốt đẹp của người gây cho ta tức giận từ đó giúp tâm hồn hoan hơn, an lạc hơn chính là phương pháp **quán pháp Hỷ trên pháp chương ngại nhằm khắc phục bất lạc tâm do sân triển cái gây ra.**

Nhờ biết tăng trưởng quán pháp Từ tâm, Bi tâm, Hỷ tâm trên pháp sân như vậy sẽ giúp dễ dàng đạt tới trạng

thái tâm lý là **Xả tâm**. Nếu xả tâm trong hệ thống quán tâm là biết tha thứ cho chính mình nhờ vậy giúp ta giải trừ sự hiềm hận mình, bực mình; thì Xả tâm trong hệ thống quán pháp chính là lòng bao dung, độ lượng, sẵn sàng tha thứ cho người đã gây cho ta tức giận. Một khi đã biết tha thứ cho kẻ khác thì không còn hận thù kẻ đó nữa, vì thế xả tâm dùng để đoạn tận hận tâm.

Quán xét để tăng trưởng lòng bao dung, sự độ lượng để tha thứ và không còn thù hận người khác đó là cách **quán pháp Xả trên pháp chương ngại để đoạn trừ hận tâm do sân triển cái gây ra**.

Theo ý nghĩa trên, khái niệm Xả tâm trong Bốn Vô Lượng Tâm: Từ - Bi - Hỷ - Xả, phải được hiểu là sự xả trừ lòng hiềm hận, sự xả bỏ hận thù gây phiền não cho tâm bằng cách tu tập tăng trưởng lòng khoan dung, độ lượng, biết tha thứ.

Ngoài ý nghĩa trên, trong kinh Nikāya, khái niệm ‘Xả’ còn có nhiều ý nghĩa khác nữa tùy theo mỗi cách quán của từng hệ thống.

‘Xả’ còn có nghĩa là thí xả, xả ly của cái vật chất để ban phát cho kẻ khác. Pháp ‘xả’ này giúp đoạn trừ lòng xan tham và cũng là thành quả của tâm từ bi được trưởng dưỡng nơi đối tượng khác, vì thế ‘xả’ này thuộc pháp bố thí. Ví dụ như pháp bố thí trong Bốn Nhiếp Pháp (bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự).

‘Xả’ còn có nghĩa là xả bỏ, đoạn xả các pháp bất thiện, không thích đáng để đi tới giác ngộ giải thoát. Trường hợp này thuộc pháp ‘Xả Giác Chi’ của Bảy Giác Chi, hoặc ‘ly hỷ, trú xả... xả niệm lạc trú’ của Tam Thiên, hoặc ‘xả lạc, xả khổ... xả niệm thanh tịnh’ của Tứ Thiên.

Tất cả các pháp ‘Xả’ này đều có những giá trị khác nhau và đều giúp cho người thực hành từng bước đoạn trừ khổ đau.

Bên cạnh bốn pháp Từ-Bi-Hỷ-Xả để giải trừ sân hận, trong bài kinh Trừ Khử Hiềm Hận (TC V:161, tr.613 = [I.5.161]) Đức Phật còn dạy thêm hai pháp khác nữa.

(1) Đó là biết ‘vô niệm - không nhớ nghĩ’ tức lờ đi, bỏ qua một bên các ý niệm sân giận bằng câu tác ý ‘chẳng có lợi ích gì lại nghĩ như thế’. Muốn thực hiện theo phương cách này cần phải tăng trưởng tâm quảng đại, tác ý bao dung mạnh mẽ hơn nữa như trong bài kinh Ví Dụ Cái Cửa (TB1, 21 = [Sb.3]) đã dạy rõ.

(2) *“Trong người nào, này các Tỷ-kheo, hiềm hận được sanh, trong người ấy, sự kiện **nghiệp do mình tạo cần phải an lập** là: “Tôn giả là chủ của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, là khởi nguyên của nghiệp, là bà con của nghiệp, là chỗ nương tựa của nghiệp. Phàm nghiệp thiện hay ác được làm Tôn giả sẽ là người thừa tự nghiệp ấy”.*

Quy luật nhân quả rất công bằng và khi nghĩ đến sự công bằng của luật nhân quả sẽ giúp ta kham nhẫn hơn

hoàn cảnh bất ưng hiện tại, đồng thời cũng giải tỏa được sự tức giận.

Vả lại ‘ai gieo gió ắt gặt bão’, chính người cố tâm gây cho ta đau khổ sẽ là nạn nhân cho hành động bất thiện của chính họ, nhờ như lý tư duy như vậy sẽ cảm thấy tội nghiệp cho đối tượng và không nở oán hận họ thêm. Người không còn ôm lòng thù hận là người cất đi được biết bao nhiêu phiền não khổ đau.

Tập hợp tất cả những pháp giúp đoạn trừ sân hận được gọi chung là pháp vô sân, và cách tốt nhất để đối trị sân triền cái vẫn là chủ động phát triển pháp Từ-Bi-Hỷ-Xả trên chính pháp chương ngại đó.

Nhằm đoạn diệt sân triền cái được triệt để hơn, người tu tập Bốn Niệm Xứ cũng cần phân biệt thêm các khái niệm nội pháp sân, ngoại pháp sân và nội-ngoại pháp sân.

Nội pháp sân là những tính cách, bản tánh tiềm ẩn bên trong của người khác khiến cho ta tức giận họ, ví dụ như tính tình nóng nảy, cố chấp, nhỏ mọn...; hoặc đó là những yếu tố nội tại bên trong của pháp chương ngại (bị bệnh tật, ức chế, căng thẳng...) khiến cho đối tượng có thái độ khó ưa, khó chịu.

Ngoại pháp sân là những hành vi, cử chỉ, lời nói của kẻ khác nhắm đến ta, chúng biểu lộ bên ngoài rõ ràng khiến cho ta tức giận kẻ đó; hoặc những yếu tố bên ngoài chi phối khiến đối tượng gây cho ta sân giận (bị người

khác xúi dục, bị kích động do say rượu, do tác dụng của chất kích thích...).

Nội-ngoại pháp sân là kết hợp cả hai trường hợp trên.

Từ đây, tùy từng trường hợp, cần đoạn trừ sân triền cái bằng nhiều phương cách cụ thể theo nguyên tắc:

_ **Quán pháp vô sân trên nội pháp sân,**

_ **Quán pháp vô sân trên ngoại pháp sân,**

_ **Quán pháp vô sân trên nội-ngoại pháp sân.**

Đồng thời phải kết hợp:

_ **Quán tánh sanh khởi trên pháp sân** là quán tìm nguyên nhân cụ thể nào khiến cho đối tượng khác gây cho ta tức giận. Tùy theo nguyên nhân phát sinh sẽ biết cách hoá giải hoặc tránh né pháp chướng ngại đó.

_ **Quán tánh diệt trừ trên pháp sân** là quán tìm cách hoá giải mâu thuẫn với đối tượng để hai bên thông cảm nhau hơn, dễ dàng tha thứ nhau hơn...

_ **Quán tánh sanh diệt trên pháp sân** là vừa tìm hiểu nguyên nhân vừa tìm cách hoá giải xung đột, mâu thuẫn.

Trên đây là nội dung của phần chánh niệm **quán các pháp vô sân trên pháp chướng ngại để đoạn trừ phần nội, hiềm hận do sân triền cái gây ra.**

Tóm lại, người tu Bốn Niệm Xứ phải tích cực ngăn chặn không cho sân triền cái khởi lên bằng cách tăng trưởng tâm từ bi biến mãn, nhưng một khi sân triền cái đã khởi lên phải tức khắc nhận diện đồng thời tích cực giải trừ bằng các phương pháp vô sân cho đến khi biết rõ chúng không còn gây phiền não cho ta.

Đây chính là nội dung ý nghĩa của lời dạy: *“Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi có sân hận”; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có sân hận”. Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy”*.



4.1.3 Hôn trầm - Thủy miên triền cái

Hôn trầm là trạng thái ngầy ngật, buồn ngủ, mơ màng, nửa mê nửa tỉnh. Thủy miên là ngủ gục. Tâm ở trong trạng thái thụ động này, sự tỉnh giác và trí tuệ vắng mặt, do đó không còn khả năng tư duy hoặc tu tập, chính vì thế Thánh đạo không hiển lộ.

Hôn trầm thủy miên thuộc về pháp si, không những làm chướng ngại trên con đường giác ngộ mà còn là sợi dây cột trời vào sanh tử luân hồi. Bởi lẽ, ăn và ngủ vốn là hai bản năng cơ bản của mọi loài chúng sanh, còn bị dính

Chặng đường giải thoát khổ đau

mắc chi phối bởi hai bản năng này thì trí tuệ chưa được giải thoát hoàn toàn.

Do vậy, chiến thắng bản năng hôn trầm, thù miên là một yêu cầu tất yếu trên con đường đi đến giác ngộ giải thoát.

*“Ngủ gục, nhác, ngáp dài,
Không vui, ăn quá độ,
Ở đây, đối chúng sanh,
Thánh đạo không hiển lộ.
Ngủ gục, nhác, ngáp dài,
Không vui, ăn quá độ,
Với tinh tấn, đoạn chúng,
Thánh đạo được thanh tịnh”* (TU1,7 = [Vd.8.16])

Chính vì thế, để chiến đấu chống lại bản năng tham dục và các bất thiện pháp khác, vị Tỳ-kheo phải nỗ lực tinh tấn tu tập cả ngày lẫn đêm, thậm chí cả trong tư thế ngủ:

“Chúng ta phải chú tâm cảnh giác. Ban ngày đi kinh hành (hay) trong lúc ngồi, chúng ta phải tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại.

Ban đêm canh một đi kinh hành (hay) trong lúc ngồi, chúng ta phải tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại.

Ban đêm canh giữa, chúng ta phải nằm dằng nằm con sư tử, nghiêng bên hông tay phải, một chân đặt trên chân kia, chánh niệm tinh giác, tâm nghĩ đến lúc thức dậy lại.

Ban đêm canh đầu thức dậy, đi kinh hành (hay) trong lúc ngồi, chúng ta phải tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại” (TBI, 39 = [U.17.11]).

Để đoạn diệt các bất thiện pháp, thoát ly sanh tử, vị Tỳ-kheo phải suốt ngày tu tập theo dõi từng niệm tưởng, đêm chỉ ngủ một canh giữa, trời chưa sáng đã phải thức dậy tu tập tiếp, do vậy vị tu sĩ sẽ phải đối mặt và chiến đấu với hôn trầm thù miên. Người tu Phật nếu không tích cực đoạn trừ bản năng gốc này, sẽ dễ dàng bị chúng chi phối khiến trở thành phóng dật, giải đãi; nhất là trong môi trường độc trú biệt cư yên tịnh.

Vị Tỳ-kheo đứng trước chướng ngại này hãy noi theo gương hạnh của Đức Thế Tôn: *“Rồi Thế Tôn sau khi đã đi kinh hành ngoài trời một phần lớn của đêm. Khi đêm đã gần mãn, Ngài rửa chân, bước vào tịnh xá, và nằm xuống phía hông bên phải theo thế nằm của con sư tử, hai chân gác lên nhau, chánh niệm tỉnh giác và nghĩ đến lúc thức dậy” (TU1,107 = [Sd.16.7])*

Bậc Chánh Đăng Giác khi đã giác ngộ rồi còn nêu gương hạnh như thế, hướng hồ những người con của Ngài còn đang lao đao trong vòng sanh tử, làm sao có thể yên tâm để mặc cho bản năng này chi phối? Làm chủ được hôn trầm thù miên cũng có nghĩa là tiến thêm một bước đến giải thoát vĩnh hằng.

Muốn chiến thắng triền cái phức tạp này, trước hết phải hiểu biết những nguyên nhân chính gây ra hôn trầm thù

miên. Trong kinh Tăng Chi, Đức Thế Tôn chỉ rõ năm nguyên nhân trội khiến hôn trầm thủy miên tăng trưởng:

“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến hôn trầm thủy miên đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, như không hân hoan, biếng nhác, chán nản, ăn quá no, tâm thụ động. Với người có tâm thụ động, này các Tỷ-kheo, hôn trầm thủy miên chưa sanh được sanh khởi, và hôn trầm thủy miên đã sanh được tăng trưởng quảng đại” (TC I, tr.12 = [I.1.2]).

Như vậy, các nguyên nhân gây ra hôn trầm thủy miên được nêu ra ở trên thuộc về nội tại, do từ nơi bản thân phát khởi, trong đó tâm thụ động đóng vai trò quan trọng; vì thế những yếu tố này thuộc về *nội pháp hôn trầm thủy miên*. Ngoài ra hôn trầm thủy miên còn do những tác nhân bên ngoài gây ra và được gọi là *ngoại pháp hôn trầm thủy miên*, như do dùng các thứ thuốc, thức ăn, đồ uống có chất an thần; hoặc trong môi trường thụ động, thiếu tích cực. Trạng thái hôn trầm thủy miên do kết hợp cả hai nguyên nhân trong và ngoài được gọi là *nội-ngoại pháp hôn trầm thủy miên*. Vì có liên quan đến các pháp bên ngoài nên hôn trầm - thủy miên được xếp trong hệ thống quán Pháp.

Tuy nhiên, nguyên nhân quan trọng nhất của Hôn trầm - Thủy miên vẫn là do tâm thụ động gây ra. Vì vậy Đức Phật cũng đã dạy rõ phương pháp hữu hiệu nhất, chủ lực nhất để chiến thắng hôn trầm thủy miên triền cái chính là sự tinh cần tinh tấn:

“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến hôn trầm thủy miên chưa sanh không sanh khởi, hay hôn trầm thủy miên đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ kheo, như **tinh cần giới, cần đông giới, đông mãnh giới**. Người tinh cần, tinh tấn, này các Tỷ kheo, hôn trầm thủy miên chưa sanh không sanh khởi, hay hôn trầm thủy miên đã sanh được đoạn tận” (Sđd).

Tinh cần giới là sự tinh tấn một cách chuyên cần thường xuyên, được lập đi lập lại nhiều lần, để chống lại các cơn hôn trầm thủy miên xảy đến hằng ngày vào những thời khắc nhất định như: sau khi ăn no, hoặc buồn ngủ vào đầu đêm hay cuối đêm...

Cần đông giới là sự tinh tấn mạnh mẽ hơn nữa để đối trị với hôn trầm thủy miên do hai ba nguyên nhân kết hợp. Ví dụ vừa ăn xong lại gặp trời mưa rả rích.

Đông mãnh giới là sự tinh tấn vượt trội, mạnh mẽ nhất để chiến thắng những cơn hôn trầm thủy miên cực điểm do nhiều nguyên nhân kết hợp một lúc.

Bên cạnh đó, cụ thể hơn nữa, trong kinh Ngũ Gục (TC VII:58, tr.396 = [I.7.58]), Đức Thế Tôn dạy ngài Mục Kiền Liên bảy pháp chống lại ngũ gục:

1. Nếu đang trú trong tướng nào khiến buồn ngủ phát khởi, không nên tiếp tục trú trong tướng ấy nữa.
2. Quán xét suy tư chánh pháp để kích thích tâm trí hoạt động.

Chặng đường giải thoát khổ đau

3. Đọc tụng kinh điển đã được học thuộc lòng.
4. Kéo hai lỗ tai, xoa bóp tay chân.
5. Lấy nước lau mặt, nhìn về phía chân trời và nhìn lên các ngôi sao đang chiếu sáng.
6. Tác ý đến tường ánh sáng và an trú vào tường ban ngày.
7. Trú tâm trên chỗ kinh hành, với các căn hướng nội với ý không hướng ngoại.

Vị tu sĩ thực hành đầy đủ bảy bước nêu trên cũng đã đến giờ đi ngủ, lúc ấy hãy *“nằm như dáng sư tử, khi thức dậy phải thức dậy thật mau, nghĩ rằng “ta sẽ trú không có chú tâm đến lạc nằm ngủ, lạc nằm xuống một bên, lạc thùy miên”* (Sđd).

Điều cần lưu ý thêm là phải quán xét để biết hôn trầm thùy miên của ta thuộc dạng nào, hay xuất hiện lúc nào để ngăn ngừa ngay từ đầu. Khi cảm thấy mới chớm buồn ngủ hoặc sắp tới lúc hôn trầm như thường lệ, cần nhanh chóng đối phó ngay từ đầu thì việc chống hôn trầm sẽ dễ dàng hơn. Ở đây, nguyên tắc ‘phòng bệnh hơn chữa bệnh’ là hoàn toàn chính xác và đối trị với hôn trầm thùy miên vẫn là sự tinh cần, cần đồng và đồng mãnh.

Một khía cạnh nguy hiểm khác của hôn trầm thùy miên mà người tu thiền cần phải cảnh giác, đó là đã có những ngộ nhận xem triền cái này như một trạng thái của thiền

định. Sở dĩ có sự ngộ nhận này là do người tu thiền không đúng phương pháp, chỉ biết một chiều ức chế tâm, tập trung tâm đơn thuần vào một đối tượng thiền định nhưng không có chánh niệm tỉnh giác hoặc như lý tác ý hoặc thay đổi phương pháp tu đúng lúc, do vậy tâm sẽ đi đến thụ động.

Chính Đức Thế Tôn đã cảnh giác về điều này: “*Tỳ-kheo siêng tu tập tăng thượng tâm, này các Tỳ-kheo, nếu một chiều tác ý tướng định, thời có sự kiện tâm vị ấy đi đến thụ động*” (Bài kinh Kê Lọc Vàng, TC1, C3, 100 = [I.3.92]). Một chiều tác ý tướng định theo đúng chánh pháp còn khiến tâm thụ động, hướng hồ tác ý tướng định theo kiểu tà pháp.

Như đã nói ở trên, tâm thụ động là mẹ đẻ của hôn trầm (buồn ngủ), chính vì thế khi bị triền cái này chi phối nhưng người tu không nhận biết được chúng, cứ tiếp tục định tâm trong trạng thái này sẽ khiến cho tâm bị muội lực nặng hơn nên rơi vào thụ miên (ngủ gục).

Cho nên, các chuyên gia tâm lý dựa theo kinh nghiệm của mình, thường khuyên những người bị khó ngủ trước khi đi ngủ hãy tập trung tâm đếm số thứ tự 1, 2, 3... nhờ vậy sẽ dễ ngủ hơn. Thực chất của phương pháp này chỉ nhằm duy trì tập trung tâm vào một đối tượng nhất định, do vậy tâm sẽ đi đến trạng thái bị thụ động. Cứ tiếp tục trong trạng thái này, tâm sẽ bị muội lực (hôn trầm) mạnh hơn và từ đây đi vào giấc ngủ (thụ miên) không khó khăn gì.

Những phương pháp tu thiền không phải Chánh Niệm - Bốn Niệm Xứ cũng hoàn toàn giống như tiến trình trên, chỉ có khác một điều là những người tu thiền tùy theo pháp môn của mình mà tập trung tâm đơn thuần vào các đối tượng thiền định khác nhau như đếm hơi thở, chú tâm vào cơ bụng, quán sát vọng tưởng của tâm, niệm chú, niệm tên thần thánh... Tất nhiên, dù các phương pháp và đối tượng hành trì có khác nhau, nhưng nếu cứ ‘một chiều tác ý tướng định’ thì tất cả đều phải đi đến một hậu quả chung, đó là tâm bị thụ động và rơi vào thủy miên.

Tùy mức độ mạnh yếu của thủy miên mà người rơi vào cảm thấy mơ màng, hoặc hoàn toàn không còn nhận biết, hay ghi nhớ gì cả. Do vậy có phải thiền gọi các trạng thái này là ‘vô ký’ (không nhớ), ‘vô ký hôn trầm’, ‘vô ký ngoan không’ (hoàn toàn giống như người ngủ mê vậy).

Thực chất của các trạng thái vô ký này cũng chỉ là các mức độ thủy miên nông sâu mà thôi. Chính vì thế khi rơi vào đây, người tu không còn có ý niệm về thời gian, không gian; dù trải qua mấy giờ ngồi ‘thiền’ nhưng người tu vẫn tưởng như mới chỉ vài phút, hơn nữa khi ‘xuất thiền’ còn cảm thấy thoải mái dễ chịu như vừa mới... ngủ dậy nên ngỡ rằng nó là định.

Chỉ có điều người ngủ mê sau khi tỉnh dậy biết mình vừa ngủ mê và nếu có nằm mơ biết mình ngủ mơ nên không có chuyện gì. Thế nhưng người tu thiền lại không biết như vậy vì họ đang ngồi tu thiền chứ không nằm ngủ, cho nên rơi vào trạng thái này họ dễ ngộ nhận rằng vừa đạt được một ‘tầng thiền đặc biệt’. Nếu trong trạng thái ‘đặc

biệt' này họ 'thấy' hoặc 'nghe' được Phật thọ ký, Tổ ấn chứng, Bồ-tát rước đến Niết Bàn đúng như mong ước bấy lâu của họ, điều này chẳng có gì là lạ.

Thế nhưng có người vì tăng thượng mạn nên lại tưởng rằng mình có kỳ duyên đặc biệt, đắc được đạo thực sự, bèn tuyên bố lập giáo khai tông dạy thiền cho người khác, chẳng đếm xỉa gì đến giới hạnh; hoặc có người cũng có nói đến giới hạnh, cũng nhắc đến 'Bốn Niệm Xứ', 'Bảy Giác Chi', 'Tứ Thiền', 'Tám Chánh Đạo' nhưng nội dung hoàn toàn khác với chánh Kinh chánh Luật, thêm bót loanh quanh theo tưởng giải chủ quan của mình, đây mới là điều vô cùng nguy hiểm.

Bên cạnh đó, một số khác cũng 'đắc' được như vậy, nhưng trung thực hơn, thấy rõ tham-sân-si của mình còn y nguyên nên gọi chúng là những 'ma chướng' của người tu thiền, khôn nổi họ lại mang khẩu nghiệp ác ngữ khi dạy người khác báng bỏ bậc Đạo sư theo kiểu 'gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ' (!)

Tất cả các hiện tượng nêu trên chỉ là hệ quả của hôn trầm thủy miên triền cái, trước sau chúng chẳng có giá trị gì về phương diện giải thoát chân chánh. Trong thời Phật, các du sĩ ngoại đạo cũng không thoát khỏi tám lưới võng triền cái oan khiên này và họ cũng 'gặp' được các thần linh, tổ tiên của mình trong các trạng thái 'thiền đặc biệt'. Vì thế trong kinh tạng Nikāya mới có các cụm từ '**chư Thiên do tưởng làm ra**' hoặc '**tưởng chứng đắc**'. Thực ra những hiện tượng này cũng chỉ là những 'ma chướng' như

người đời sau mà thôi, danh từ có khác nhau nhưng bản chất là một.

Các Tỳ-kheo Thanh Văn biết rất rõ điều này vì nhờ tu đúng pháp của Phật, ngay từ đầu biết Chánh niệm tỉnh giác và Như lý tác ý, nên không bao giờ gặp phải các chứng bệnh tướng nêu trên; và cho dù có ‘chứng’ chẳng nữa, họ cũng biết rõ bản chất của chúng và tinh tấn đoạn trừ.

Vì hôn trầm thùy miên cũng tạo ra các trạng thái khoan khoái hoặc mộng tưởng không khác gì giấc ngủ cho nên nó cũng hấp dẫn người tu, thế nhưng vì nó là bản năng và làm ngăn che trí tuệ nên người tu Bốn Niệm Xứ phải nhận diện rõ chúng và tích cực đoạn diệt. Tất nhiên, người tu muốn diệt trừ các ‘ma chướng’ này, không có một cách nào khác là phải nỗ lực thực hành theo ba pháp **tinh cần, cần dũng và dũng mãnh**.

Trên đây là nội dung cách **quán pháp tinh cần, cần dũng, dũng mãnh trên pháp buồn ngủ để đoạn trừ tham ưu do hôn trầm thùy miên triển cái gây ra** và cũng nằm trong ý nghĩa nội dung của đoạn kinh:

“Hay nội tâm có hôn trầm thùy miên, tuệ tri: “Nội tâm tôi có hôn trầm thùy miên”; hay nội tâm không có hôn trầm thùy miên, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có hôn trầm thùy miên”. Và với hôn trầm thùy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thùy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thùy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy”.



4.1.4 Trạo Hối triền cái

Trạo Hối triền cái bao gồm hai pháp: trạo cử và hối quá. Hai trạng thái này có hai nội dung khác nhau và cách đối trị cũng hoàn toàn khác biệt.

a) Trạo cử triền cái:

Có hai loại trạo cử: tâm trạo cử và thân trạo cử.

_ **Trạo cử nơi tâm** là trạng thái tâm bị các niệm lăng xăng, vó vắn chi phối. Trong kinh điển Nikāya, tâm này còn được gọi là ‘tâm lang thang’ vì mãi mê suy nghĩ lan man hết chuyện này đến chuyện khác không dứt. Điều cần lưu ý là những niệm trạo cử không hẳn là niệm ác, nhưng cũng không phải là niệm thiện, chúng chỉ là những niệm trung tính.

Ví dụ lúc ngồi thiền, do không tỉnh giác, tâm bị cuốn theo những ý niệm vụn vặt như phải trồng loại cây này trước thất, cất đôi dép chỗ kia cho khỏi ướt, lát nữa trời mưa hay không mưa v.v... và v.v... Tuy chỉ là những niệm trung tính, nhỏ nhặt, vụn vặt nhưng chúng gây trở ngại cho sự định tâm và cột trói tâm vào những việc không đáng, không giúp phát triển trí tuệ, do đó tâm trạo cử cũng là một triền cái cần phải đoạn trừ.

_ **Trạo cử nơi thân** là trạng thái thân bị đau nhức, tổn thương do những hành vi căng thẳng quá đáng, vô lý. Nếu hành trì quá sức chịu đựng của thân khiến cho cơ thể bị tổn thương cũng là tà tinh tấn, điều này trở thành một trở ngại không thích đáng cho sự tu tập.

Tu hành tinh tấn trong mọi oai nghi một cách cân đối để giữ cho thân trong trạng thái khinh an không bị tổn thương là yếu tố quan trọng để nhập vào chánh định, vì an lạc nơi thân chính là chi phần thứ tư không thể thiếu của Sơ thiền (tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm), đồng thời còn giúp người tu sĩ duy trì sự tu tập lâu dài theo thời gian.

Hơn nữa bị trạo cử quá đáng nơi thân còn có thể gây ra những tác hại di chứng hoặc dị tật không tốt cho thân và tâm về sau này. Vì thế thân trạo cử cũng là một triền cái cần phải được ý thức rõ để ngăn chặn và đoạn trừ.

Những niệm lăng xăng liên hệ đến bản thân là nội tâm trạo cử. Những niệm vu vơ hướng ra bên ngoài là ngoại tâm trạo cử. Tâm lang thang hết chuyện vợ vắn của bản thân đến chuyện vụn vặt ở bên ngoài là nội-ngoại tâm trạo cử.

Tổn thương bên trong thân là nội thân trạo cử. Tổn thương bên ngoài thân là ngoại thân trạo cử. Tổn thương cả bên trong lẫn bên ngoài thân là nội ngoại thân trạo cử. Vì trạo cử có liên quan đến các pháp bên ngoài nên triền cái này được xếp trong hệ thống quán pháp.

Đối với tất cả các loại trạo cử nêu trên, trong Kinh Tăng Chi tập 3, chương 6 pháp, bài kinh Trạo Cử, số 116, Đức Phật đã dạy rõ: “**Để đoạn tận trạo cử, Chỉ cần phải tu tập**” [I.6.116].

‘Chỉ’ có nghĩa là ngưng, dừng, ngăn lại. Như vậy khi bị trạo cử nơi tâm phải ngăn, dừng ngay các ý niệm vớ vẩn, lăng xăng lại bằng các câu tác ý giúp định tâm, hướng tâm trở lại sự tỉnh giác theo thân hành: nếu đang đi biết đang đi, nếu đang ngồi Định niệm hơi thở phải trở về tỉnh giác theo hơi thở...

Đối với trạo cử nơi thân thì phải biết ngưng, dừng đúng lúc một tư thế đang hành trì quá mức để chuyển sang tu tập tư thế khác nhằm tránh gây tổn hại cho thân. Trong thời Phật, có vị Tỳ-kheo cố sức đi kinh hành đến chân bật máu, Đức Phật đã dùng ví dụ dây đàn để chỉ dạy cho sự tinh tấn đúng cách: dây đàn chùng quá không phát thành tiếng, nhưng căng quá cũng bị đứt, do vậy phải điều chỉnh dây đàn cho thích đáng. Vận dụng phương pháp tu ‘Chỉ’ để đoạn trừ trạo cử cho thân cũng như vậy.

Nếu hôn trầm thùy miên là trạng thái do tâm thụ động gây ra thì phải dùng sự tinh tấn hoặc pháp tu Quán để đối trị theo nguyên lý ‘lấy động chế tịnh’. Trái lại khi bị trạo cử là trạng thái thân tâm bị dao động, phải dùng pháp tu Chỉ để chế ngự theo nguyên lý ‘lấy tịnh chế động’.

Điểm cần lưu ý thêm, khi tâm bị trạo cử dùng **phương pháp tu Chỉ** để đối trị các niệm lăng xăng, vụn vặt là thích đáng. Vì các niệm trạo cử vốn là những niệm trung tính,

vớ vẫn, không thiện, không ác; do đó có thể ngưng, dừng chúng để tiếp tục định tâm mà không sợ bị ức chế. Ngược lại, đối với các niệm ác bất thiện thì phải kết hợp cách tu về **Quán** để tích cực diệt trừ, có vậy tâm mới đạt được sự thanh tịnh đúng pháp để nhập chánh định.

Thế nhưng, đối với các cách tu thiền của ngoại học, do người thực hành không biết phân biệt niệm trạo cử và các niệm bất thiện tham-sân-si khác, chỉ chú tâm đơn thuần trên một đối tượng thiền định để bỏ lờ tất cả các niệm; cho nên dù vị hành giả trong lúc công phu có thể ‘quên’ đi các niệm bất thiện, nhưng càng làm cũng chỉ đạt được sự yên ổn tạm thời. Sau đó các niệm bất thiện do không quán xét để tiêu diệt tận gốc nên chúng vẫn còn nguyên trong tiềm thức và khi hữu duyên sẽ tiếp tục khởi lên để gây phiền não. Đây là điểm khác biệt căn bản giữa thiền của Đạo Phật và thiền ngoại giáo, và là một trong những căn cứ để người tu Phật hiểu thêm lời tuyên bố của Đức Thế Tôn: *“Bốn Niệm Xứ là con đường độc nhất thanh tịnh cho chúng sanh”*.

-- **Quán tánh sanh khởi trên pháp trạo cử** là quán xét tìm ra nguyên nhân gây ra sự lăng xăng nơi tâm (do tiếp duyên không thích đáng, hoặc do có quá nhiều công việc phải làm...); hoặc nguyên nhân khiến đau nhức nơi thân (do làm việc quá sức, do sắp xếp thời gian không hợp lý, do chỗ ngồi hoặc nơi kinh hành không thoải mái...).

-- **Quán tánh diệt tận trên pháp trạo cử** là tìm biện pháp ngăn chặn và đoạn trừ các nguyên nhân trạo cử.

-- Quán tánh sanh diệt là phải kết hợp cả hai cách vừa nêu.

Khi thân và tâm khởi lên trạo cử thì ngay đó phải tuệ tri để nhận biết, đồng thời đình chỉ niệm lắng xả nơi tâm hoặc ngưng một tư thế không thích đáng gây tổn hại cho thân chính là biết **quán pháp Chỉ trên pháp trạo cử nhằm khắc phục phiền não do trạo cử triền cái gây ra.**



b) Hối quá triền cái:

Hối là hối hận, quá là qua rồi. Hối quá là sự hối hận, day dứt vì một lỗi lầm đã lỡ gây ra trong quá khứ.

Phàm làm người, từ khi còn trẻ dại đến lúc trưởng thành biết được điều hay lẽ phải, khó có ai tránh khỏi những lỗi lầm vì ‘nhân vô thập toàn’. Hơn nữa quá trình tu tập Bốn Niệm Xứ là quá trình thanh lọc tâm, mỗi lúc thiện tâm càng được tăng trưởng thêm, vì vậy có những tội lỗi trước đây ta không nhận ra, nhưng giờ đây do tâm thanh tịnh dần mới thấy rõ chúng là các ác pháp.

Ví dụ khi xưa do còn ham chơi không phụng dưỡng đầy đủ cho cha mẹ, hoặc hiểu không đúng về song thân, hoặc có lúc nóng tính đã dám lớn tiếng với cha, làm buồn lòng mẹ... giờ đây nhớ lại mới thấy mình sai trái đâm ra hối hận, nhưng khôn nổi cha mẹ không còn để xin người

tha thứ, vì vậy tâm cứ bị cắn rứt không an, những trường hợp như vậy được gọi là hối quá.

Thực ra biết hối hận trước một việc làm sai trái là thiện pháp chứ không phải ác pháp, nhưng ở đây sự bứt rứt, day dứt khôn nguôi khiến tâm không thể an tịnh để nhập chánh định, do vậy hối quá cũng được xem là một triền cái cần phải an trú, vượt qua (chứ không đoạn diệt).

Nếu hối hận vì những lỗi lầm đã tự gây ra cho chính mình được gọi là nội hối quá, thì sự hối hận vì đã phạm lỗi với người khác là ngoại hối quá. Hối hận với tự mình và cả với người khác là nội-ngoại hối quá. Vì có liên quan đến đối tượng bên ngoài nên hối quá cũng được xếp trong hệ thống quán pháp.

Tất cả lòng hối quá phải được thanh tịnh hoá bằng phương pháp **sám hối** chân thực trước người mà mình phạm lỗi hoặc trước các vị đồng phạm hạnh. Riêng đối với các vị Tỷ-kheo khi thực hành lễ Bồ tát, tụng đọc giới luật và phát lồ điều sai trái (nếu có) trước bậc đạo sư và Tăng đoàn cũng là pháp giúp ngăn ngừa lỗi lầm, đồng thời an trú hối quá theo đúng chánh pháp, “*Này các Tỷ-kheo, như vậy luật của bậc Thánh được tăng trưởng, khi nào có người sau khi thấy tội lỗi là tội lỗi, như pháp sám hối để ngăn ngừa trong tương lai!*” (Kinh Nikāya).

Đây là phương cách **quán pháp sám hối trên pháp hối hận để khắc phục phiền não do hối quá triền cái gây ra.**

Bên cạnh việc sám hối trước người khác, đối với tự thân, người thực hành Bốn Niệm Xứ còn phải vận dụng hai pháp **Tàm** và **Quý** để tận trừ hồi quá. Tàm là xấu hổ, Quý là biết sợ hãi trước những việc xấu xa, tội lỗi. Sức mạnh từ thiện tâm biết xấu hổ và sợ hãi điều xấu ác được gọi là tàm lực và quý lực, vì chính nhờ hai nguồn sức mạnh này sẽ giúp chúng ta ngăn ngừa những việc xấu xa, tội lỗi; nếu chưa làm sẽ không làm, và nếu đã lỡ làm thì quyết tâm không tái phạm.

Hơn nữa khi biết xấu hổ và sợ hãi tội lỗi đến độ phát tâm nguyện mạnh mẽ thà chết chứ nhất định không tái phạm tội lần nữa và quyết tâm tạo thiện làm lành, thì tác ý này chính là dòng thiện pháp đẩy người biết tàm quý vượt lên trên lòng hối hận một cách trong sạch, hợp pháp. Đây là điểm khác biệt cơ bản giữa một người có thiện tâm và một kẻ vô lương tâm trước tội lỗi của mình.

- “*Này các Tỷ-kheo, vô minh đi trước, làm cho đạt được các pháp bất thiện; tiếp theo là không xấu hổ, không sợ hãi. Này các Tỷ-kheo, minh đi trước, làm cho đạt được các pháp thiện; tiếp theo là xấu hổ và sợ hãi*” (It.34, Tiểu Bộ 1, tr.334 = [Iti.40])

- “*Vì như, này các Tỷ-kheo, trong thành trì biên địa của vua có một con đường thông hào, vừa sâu và rộng để bảo vệ những người ở trong thành và để chống cự những người bên ngoài.*”

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử có lòng xấu hổ. Vị ấy xấu hổ vì thân làm ác, vì miệng nói ác, vì ý nghĩ

*ác. Vị ấy xấu hổ vì bị rơi vào các ác, bất thiện pháp. Lấy xấu hổ làm con đường thông hào, này các Tỷ-kheo, **Thánh đệ tử từ bỏ bất thiện, tu tập thiện, từ bỏ có tội, tu tập không tội, gìn giữ tự thân thanh tịnh.** Với Diệu Pháp thứ hai này, vị ấy được thành tựu.*

Ví như, này các Tỷ-kheo, trong thành trì biên địa của vua có một con đường đi vòng chung quanh, vừa cao vừa rộng để bảo vệ những người ở trong thành và để chống cự những người bên ngoài.

*Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử có lòng sợ hãi, sợ hãi vì thân làm ác, vì miệng nói ác, vì ý nghĩ ác. Vị ấy sợ hãi vì bị rơi vào các ác, bất thiện pháp. Lấy sợ hãi làm con đường đi vòng xung quanh, này các Tỷ-kheo, **Thánh đệ tử từ bỏ bất thiện, tu tập thiện, từ bỏ có tội, tu tập không tội, gìn giữ tự thân thanh tịnh.** Với Diệu Pháp thứ ba này, vị ấy được thành tựu” (TC VII:63, tr.426-36 = [I.7.63])*

*- “Do vậy, này các Tỷ-kheo, cần phải học tập như sau: “Chúng ta **phải sợ hãi** đối với tội có kết quả hiện tại. Chúng ta **phải sợ hãi** đối với tội có kết quả trong đời sau. Chúng ta phải **tránh xa các tội.** Chúng ta phải **thấy rõ sự nguy hiểm của các tội**”. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải học tập.*

***Đối với ai tránh xa các tội, này các Tỷ-kheo, đối với ai thấy rõ sự nguy hiểm của các tội, thời được chờ đợi rằng người ấy sẽ được giải thoát tất cả tội.**” (TC1, C2, Phẩm Hình Phật, tr.96 = [I.2.1])*

Quán xét vận dụng sức mạnh của Tàm lực và Quý lực để an trú hồi hận về một lỗi lầm đã qua giúp tâm được an tịnh tiến tu theo đúng chánh pháp, đây chính là cách **quán pháp Tàm, pháp Quý trên pháp hồi hận để khắc phục phiền não do hồi quá triển cái gây ra.**

Như vậy, để đối trị với trạo cử phải dùng pháp tu Chỉ, còn đối trị với hồi quá phải dùng pháp Sát hỷ và Tàm-Quý nhằm giúp tâm an tịnh. Nói chung, khi trạo hồi triển cái phát sinh phải nhận thức rõ và tu tập các pháp tu Chỉ và pháp an tịnh tâm (gọi chung là pháp Chỉ Tĩnh) để vượt qua trạng thái này. Ngoài ra, cũng trong bài kinh Anuruddha (2), (TC III:128 = [I.3.120]) đã chỉ rõ các niệm trạo cử, hồi quá, kiêu mạn vi tế mà người tu các giai đoạn cao hơn cần ý thức rõ và ghi nhớ kỹ để đoạn trừ.

Vì thế, trong Kinh Tăng Chi tập 1, phẩm Đoạn Triển Cái, Đức Phật đã dạy: *“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến trạo hồi chưa sanh không sanh khởi, hay trạo hồi đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như tâm tịnh chỉ. Người có tâm tịnh chỉ, này các Tỷ-kheo, trạo hồi chưa sanh không sanh khởi, hay trạo hồi đã sanh được đoạn tận”* [I.1.2]. Nói theo Bốn Niệm Xứ đây là cách **quán pháp Chỉ Tĩnh trên pháp trạo hồi nhằm khắc phục tham ưu do trạo cử và hồi quá triển cái gây ra.**

Tóm lại, khi trạo hồi triển cái phát sinh phải tỉnh giác tuệ tri và vận dụng những pháp tương ứng thích hợp để đối trị nhằm duy trì được trạng thái an định nơi tâm và khinh an cho thân; đồng thời phải tích cực tịnh chỉ, an trú

đúng pháp để trạo hối không còn phát khởi nữa, đó chính là ý nghĩa của đoạn kinh: *“Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri: “Nội tâm tôi có trạo hối”; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có trạo hối”. Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy”*.



4.1.5 Nghi triền cái

Nếu nghi kiết sử là nghi ngờ khả năng chính bản thân mình, thì nghi triền cái trong hệ thống quán pháp lại là sự nghi ngờ có liên quan đến những đối tượng khác ngoài bản thân mình. Nhưng không phải bất cứ nghi ngờ nào cũng là nghi triền cái, vì chỉ có những nghi ngờ làm chướng ngại cho giải thoát, làm ngăn che trí tuệ mới là nghi triền cái. Theo ý nghĩa này, nghi triền cái chính là sự phân vân, hoài nghi, không hiểu rõ về chánh Phật bảo, chánh Pháp bảo, chánh Tăng bảo, các Giới luật và các Học pháp của chính Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni.

Nghi triền cái thuộc về si và cũng rất nguy hiểm. Khi đã bị chướng ngại pháp này bao phủ tâm, người tu sẽ dễ hoang mang chán nản, từ đó không cố gắng vượt thoát nguy hiểm. Không nỗ lực thoát hiểm thì làm sao thoát khỏi nguy hiểm? Ngược lại, có niềm tin chân chánh từ đó có nỗ lực vượt thoát thì khả năng giải thoát mới trở thành hiện

thực. Cho nên kinh điển Nikāya ví niềm tin chân chánh như cột trụ vững chắc của một thành trì.

Người học Phật bị nghi triền cái ngăn che sẽ đắm ra phân vân, mất phương hướng; do vậy dễ sinh ra lười biếng, phóng dật, chán nản như kẻ bị lạc trong sa mạc hay trong rừng sâu. Chính vì thế Đức Thế Tôn gọi những nghi ngờ này là bốn trong năm tâm hoang vu:

“Này các Tỷ-kheo, ở đây vị Tỷ-kheo nghi ngờ, do dự, không quyết đoán, không có tịnh tín đối với bậc Đạo Sư..., nghi ngờ đối với Pháp.... đối với Tăng... đối với Học pháp... Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào nghi ngờ, do dự, không quyết đoán, không có tịnh tín đối với bậc Đạo Sư, Tỷ-kheo ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Khi tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn, như vậy gọi là tâm hoang vu thứ nhất...thứ hai...thứ ba...thứ tư” (trích lược TC IX:71, tr.229 = [I.9.71]).

Không có lòng tin chân chánh nơi Tam Bảo, nơi Giới luật và các Học pháp của Phật, vị tu sĩ dễ bất mãn với đời sống xuất gia và dễ xung khắc với các vị đồng phạm hạnh, chính vì vậy lòng sân hận các vị đồng đạo được xem là tâm hoang vu thứ năm.

Tâm hoang vu cũng đồng nghĩa với trường hợp của người thực hành sai pháp. Vị tu sĩ lúc đầu còn hăng hái tích cực hoặc đôi khi đạt được những xúc tượng hỷ lạc của định tướng nên tinh tấn một thời gian. Nhưng về lâu dài, người tu không thấy có sự tiến bộ hoặc tham-sân-si vẫn

còn nguyên, thậm chí mạnh hơn trước nên đâm ra chán nản, dẫn đến bị tâm trạng phân vân, hoài nghi chi phối. Cuối cùng họ chỉ còn biết dựa vào lòng tin mơ hồ cho rằng ‘Pháp nào cũng là pháp của đức Phật’ để rồi cứ nhắm mắt đưa chân, thực hành đến đâu hay đến đó, cho dù không thấy đâu là bến bờ thực sự.

Do vậy, trong bài kinh đã dẫn ở trên, Đức Phật cũng đã dạy cách đoạn trừ năm tâm hoang vu: “*Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm tâm hoang vu này... Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập*”. Có tu tập đúng pháp Bốn Niệm Xứ mới thấy như thật các phương pháp chỉ dạy của Đức Phật là thiết thực hiện tại, vượt ngoài thời gian; là con đường độc nhất thanh tịnh tâm, giúp chặt đứt các kiết sử và đoạn trừ các triền cái một cách cụ thể, rõ ràng. Qua đây mới có lòng tin chân chánh nơi Phật, Pháp, Tăng, học giới và các học pháp khác; có vậy mới thoát khỏi sự hoang mang, phân vân, nghi ngờ.

Quán xét, tìm hiểu, tu tập theo các phương pháp quán thân trên thân, quán thọ trên các thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp để thấy rõ tính thiết thực hiện tại của giáo pháp Bốn Niệm Xứ, từ đó đặt lòng tin tưởng thanh tịnh chân chánh nơi Tam Bảo để thoát khỏi tâm hoang vu là nội dung phương pháp **quán pháp Bốn Niệm Xứ trên pháp nghi ngờ nhằm khắc phục tham ưu do nghi triền cái gây ra.**

Tuy vậy, để đạt được lòng tin chân chính khả dĩ được Đức Phật ấn chứng, vị Tỷ-kheo phải có đầy đủ các ‘tiêu chuẩn về lòng tin của một người có lòng tin’ bao gồm: có

giới, nghe nhiều, làm bạn với thiện, không cứng đầu, khéo léo và tinh cần trong công việc, ưa pháp, thực hành Tứ Chánh Cần, chứng Tứ Thiên và Tam Minh (TC XI:15, tr.676 = [I.11.15]). Người đệ tử Phật nào đạt được những tiêu chuẩn này mới có thể tự khẳng định rằng mình đã có lòng tin chân chánh bất động thật sự nơi Phật pháp, đã đoạn trừ tận gốc tận màn nghi triền cái.

Rõ ràng để đoạn trừ Nghi triền cái, xác lập lòng tin chân chánh theo những tiêu chuẩn được Đức Phật nêu lên không đơn giản. Trong đó vị Tỳ-kheo phải thực chứng Tứ Thiên và Tam Minh, chưa đạt được hai tiêu chuẩn cuối này, niềm tin của vị Tỳ-kheo vẫn chưa được Đức Thế Tôn xác chứng. Tuy nhiên, theo những tiêu chuẩn trên, giới hạnh là pháp đầu tiên được nêu lên, vì thế để đoạn trừ từng bước nghi ngờ triền cái, vị Tỳ-kheo hữu học cần phải bắt đầu từ việc giữ gìn giới hạnh cho thanh tịnh. Đây là yêu cầu không thể thiếu trên lộ trình đoạn trừ triền cái thứ năm tiến tới giải thoát thực sự, xác lập niềm tin chân chánh nơi đức Phật và Pháp của Ngài.

Bài kinh Trạm Xe (TB1, 24 = [Vd.24]) đã nêu rõ lộ trình tất yếu của người học Phật khởi đi từ giới hạnh, từ đó mới đoạn được nghi ngờ và đi tới giải thoát thực tế. Lộ trình này được tóm tắt bằng sự mô tả tóm lược như sau:

Giới thanh tịnh → Tâm thanh tịnh → Trí thấy biết như thật thanh tịnh → **Đoạn nghi thanh tịnh** → Trí thấy biết đầu là đạo Phật, đầu không phải đạo Phật một cách thanh tịnh → Trí kiến thực sự về con đường đi tới giải thoát thanh tịnh → Trí kiến giải thoát thực sự thanh tịnh → An

trú không chấp thủ lậu hoặc, chứng nhập Niết Bàn ngay trong hiện tại.

Từ các nhận thức trên có thể nêu lên phương pháp đoạn trừ nghi triền cái một cách trọn vẹn theo các tiêu chuẩn do Đức Phật đề ra chính là quá trình tu tập, thực hành, thực chứng pháp Tam Vô Lậu Học tức Thánh Giới Uẩn, Thánh Định Uẩn và Thánh Tuệ Uẩn. Vị Tỳ-kheo thực hành, thực chứng pháp Tam Vô Lậu Học tới đâu, sẽ xác lập được niềm tin chân chánh nơi đạo Phật đến đó. Cuối cùng khi đã đạt được sự giải thoát hoàn mãn với trí tuệ Tam Minh khả dĩ niềm tin mới được Đức Thế Tôn chấp nhận trọn vẹn.

Chính vì vậy người học Phật cần phải quán xét giới hạnh của mình, thiên định của mình, trí tuệ của mình: nếu chưa thanh tịnh thì phải làm cho thanh tịnh, nếu chưa viên mãn phải làm cho viên mãn.

Thực hiện những điều trên là nội dung ý nghĩa của phương pháp **Quán pháp Tam Vô Lậu Học trên pháp nghi để khắc phục tham ưu do nghi triền cái gây ra.**

-- Người Phật tử được an trú trong lòng tịnh tín bất động đối với Đức Phật sau khi đã nhận thức rõ từng danh xưng “*Đây là Như Lai, bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn*”.

-- An trú trong lòng tin bất động đối với Pháp khi đã thực chứng “*Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực*

hiện tại, vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, được người trí tuệ mình giác hiểu”.

-- An trú trong lòng tin bất động đối với chúng Tăng khi thấy rõ “*Diệu hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, Trục hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, Ứng lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, Chơn chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám chúng. Chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, được cúng dường, đáng tôn trọng, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời”.*

-- An trú trong lòng tin bất động đối với Giới luật Pātimokkha, khi đã thực hành và chứng nghiệm thực sự rằng những phạm hạnh này giúp đi tới giải thoát khổ đau hoàn toàn bằng một nếp sống của từ bi trí tuệ, của ly dục tức ly khổ, diệt dục tức diệt khổ; làm thiện pháp tăng trưởng, ác pháp suy giảm.

-- An trú trong lòng tin bất động đối với các Học Pháp trong kinh điển Nikāya như: Bốn Niệm Xứ, Bốn Chánh Cần, Bốn Như Ý Túc, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Giác Chi, Tám Chánh Đạo, Như Lý Tác Ý, Định niệm hơi thở, Thân Hành Niệm, Chỉ, Quán...

Lòng tịnh tín của người học Phật phải được dựa trên sự thực chứng của bản thân để đạt được trí tuệ chân chánh. Do đó trong Năm Căn và Năm Lực thì Tín căn phải có Tuệ căn và Tín lực phải có Tuệ lực đi kèm là vì vậy. Nếu không có trí tuệ đi kèm, một đức tin đơn thuần sẽ trở thành mê tín, tà tín, cuồng tín mà không biết.

Chặng đường giải thoát khổ đau

Chính vì thế Đức Thế Tôn đã dạy: “*Để đoạn tận tham, bất tịnh cần phải tu tập. Để đoạn tận sân, từ tâm cần phải tu tập. Để đoạn tận si, trí tuệ cần phải tu tập*” (TC VI:107, tr.264 = [I.6.107]).

Muốn có trí tuệ của Chánh tri kiến phải có năm chi phần hỗ trợ: ***Giới, Văn, Thảo Luận, Chỉ và Quán*** (Đại Kinh Phương Quảng). Trong đó giới luật là nếp sống hàng ngày, Văn là tìm đọc kinh điển hoặc nghe Phật pháp, Chỉ và Quán là hai pháp môn tu tập. Riêng thảo luận là một hình thức sinh hoạt hội chúng rất hữu ích, cần phải được tái thực hiện trong sinh hoạt Tăng đoàn cũng như của người cư sĩ.

Ngày nay các nước tiên tiến đều có áp dụng phương pháp thảo luận trong hệ thống giáo dục, nghiên cứu, kinh doanh, sản xuất... và xem đây như một phương tiện quan trọng nhằm đạt được mục đích yêu cầu trong các lãnh vực đó.

Thực ra, hình thức thảo luận đã được áp dụng trong hàng ngũ Tăng chúng ngay khi Phật còn tại thế như đã được ghi lại trong các tạng Kinh và Luật nguyên thủy. Bởi lẽ, đàm luận về Phật Pháp đúng thời là một trong bốn yếu tố giúp đi đến đoạn tận lậu hoặc.

Trong bài kinh Thời gian, Đức Phật đã dạy rõ: “*Có bốn thời gian này, này các Tỷ-kheo, nếu khéo tu tập, nếu khéo vận chuyển, tuần tự đưa đến sự đoạn diệt các lậu hoặc. Thế nào là bốn? Nghe pháp đúng thời, **đàm luận về***

Pháp đúng thời, Chỉ đúng thời, Quán đúng thời.” (TC1, C4, số 147 = [I.4.147])

Thông thường vào lúc sáng sớm, hoặc sau khi khát thực và thọ trai xong, hoặc buổi chiều sau giờ thiền tịnh, các Tỳ-kheo đi đến giảng đường để cùng thảo luận về một đề tài Phật Pháp nào đó. Ví dụ như đoạn mở đầu trong kinh Thân Hành Niệm: “***Rời một số đông Tỳ-kheo, sau buổi ăn, sau khi đi khát thực trở về, đang ngồi tụ họp trong hội trường, câu chuyện này được khởi lên giữa chúng Tăng...***” (TB3, 119 = [U.38]); hoặc thảo luận giữa hai vị Tỳ-kheo với nhau: “***Rời Tôn giả Mahàkotthita, vào buổi chiều từ chỗ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, đi đến Tôn giả Sārīputta...***” (S.ii,112 = [Vd.11.12]).

Nếp sinh hoạt này vừa giúp tăng trưởng trí tuệ cho bản thân và người khác, đồng thời còn là biện pháp chống hôn trầm một cách tích cực. Thế nhưng, đáng tiếc thay, trong nhiều hội chúng học Phật hiện nay đã không còn tiếp tục duy trì hình thức hữu hiệu này, hoặc chỉ thực hiện một cách tự phát. Đây là một trong những lý do khiến sự hiểu biết về Phật pháp có phần hạn chế, góp phần làm tăng trưởng nghi triền cái; hoặc nếu không thì cũng đặt lòng tin theo xu hướng mê tín, tín ngưỡng có tính chất tôn giáo.

Khi tham gia thảo luận trong cùng một hội chúng, mỗi người Phật tử có căn bản về trí tuệ nhân quả đều phải tôn trọng trình độ nhận thức của người khác, đồng thời cũng không nên cố tâm buộc người khác phải nghe theo quan điểm của mình.

Chặng đường giải thoát khổ đau

Với hiểu biết như vậy nếu trong lúc thảo luận phát sanh những ý kiến trái ngược nhau, cả hai bên đều phải biết tạm gác lại vấn đề mâu thuẫn để tiếp tục tìm kiếm những nhận thức chính xác hơn, những ý kiến đúng đắn hơn. Sau đó mới tiếp tục thảo luận để giúp nhau cùng tiến bộ trong tinh thần hòa hợp nhau như nước hòa với sữa.

Ngược lại, nếu các bên tham gia đều cố chấp tư kiến của mình, xem thường nhận thức của người khác và cố tâm ép người khác phải theo quan điểm của mình thì cuộc thảo luận sẽ biến thành tranh luận, phiếm luận, cãi vã một cách không đáng và vô ích.

‘Người nói Pháp không có tranh luận’ - đây là điều mọi người con Phật cần phải nhớ mỗi khi thảo luận về Phật Pháp. Bên cạnh đó, mọi cuộc thảo luận về Phật Pháp cần phải dựa trên nền tảng các ‘Đại Căn Cứ Địa’ tối quan trọng đã được Đức Thế Tôn tuyên thuyết:

*“8. Nhưng ở đây, này các Tỷ-kheo, nếu có Tỷ-kheo nói như sau: **“Tại trú xứ kia có vị trưởng lão, vị này là bậc nghe nhiều, được trao truyền kinh điển, bậc trì Pháp, trì Luật, trì toát yếu. Đối diện với vị trưởng lão ấy, tôi nghe như vậy, đối diện với vị trưởng lão ấy, tôi lãnh thọ như vậy: “Đây là Pháp, đây là Luật, đây là lời dạy của bậc Đạo sư”**”*

Này các Tỷ-kheo, các Thầy không nên tán thán, không nên hủy báng lời nói của Tỷ-kheo ấy, không tán thán, không hủy báng, mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu cần phải học

hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với **Kinh**, đem đối chiếu với **Luật**.

Nếu chúng không phù hợp với **Kinh**, không tương xứng với **Luật**, thì các Thầy có thể kết luận: “Chắc chắn những lời này **không phải lời dạy của Thế Tôn**, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác và các Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo sai lầm”. Và Nay các Tỷ-kheo, các Thầy hãy từ bỏ chúng.

9. Nhưng ở đây, này các Tỷ-kheo, nếu có Tỷ-kheo nói như sau: “Tại trú xứ kia có vị trưởng lão, vị này là bậc nghe nhiều, được trao truyền kinh điển, trì Pháp, trì Luật, trì toát yếu. Đối diện với vị trưởng lão ấy, tôi nghe như vậy, đối diện với vị trưởng lão ấy, tôi lãnh thọ như vậy: “Đây là Pháp, đây là Luật, đây là lời dạy của bậc Đạo sư””.

Này các Tỷ-kheo, các Thầy không nên tán thán, không nên hủy báng lời nói của Tỷ-kheo ấy, không tán thán, không hủy báng, mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu cần phải hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với **Kinh**, đem đối chiếu với **Luật**.

Nếu chúng phù hợp với **Kinh**, tương ứng với **Luật**, thì các Thầy có thể kết luận: “Chắc chắn những lời này là lời dạy của Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác và các Trưởng lão ấy đã thọ giáo chơn chánh”.

Này các Tỷ-kheo, như vậy là **Đại căn cứ địa thứ tư** các Thầy cần phải thọ trì.” (Xem thêm các Đại căn cứ địa thứ

nhất, thứ hai, thứ ba trong TC2, C4, tr.135-140 = [I.4.180.2-9])

Người học Phật phải bám sát các Đại Căn Cứ Địa nêu trên, đồng thời cũng phải căn cứ theo các nguyên tắc cơ bản của Phật Pháp Luận Nghiên Cứu Khách Quan Khoa Học trong việc phân cấp thứ tự các tài liệu, kinh văn. Theo những nguyên tắc khách quan khoa học này, các kinh tạng Nikāya và luật tạng Pātimokkha được kết tập lần đầu tiên phải được xem là các kinh văn gốc cấp 1, các tài liệu nguồn chính thức đáng tin cậy. Vì vậy mọi cuộc thảo luận Phật Pháp tìm chân lý cần phải y cứ trước hết trên hai căn bản địa quan trọng này để tham khảo, so sánh, đối chiếu, đánh giá.

Việc tìm hiểu về Phật Pháp có tuân theo các nguyên tắc cơ bản nêu trên, thì việc đạt được trí tuệ giải thoát khỏi khổ đau thông qua các cuộc thảo luận là điều hoàn toàn khả thi.

Dĩ nhiên, lúc ấy dù có những ý kiến văn hoa, lý luận siêu thế trôi chảy đến đâu chẳng nữa, nhưng nếu chúng vượt ngoài những ‘Đại Căn Cứ Địa’ đã được Đức Phật nêu ra (cũng có nghĩa chúng không chỉ rõ cách thức diệt trừ tham-sân-si, cắt đứt kiết sử, đoạn diệt triền cái, giúp giải thoát khỏi khổ đau một cách thiết thực cụ thể); thì khi ấy, một người có Chánh tri kiến có thể tự mình đánh giá: chúng có giá trị hay không, có cần mất công tìm hiểu hay không, có đáng từ bỏ hay không (Xem thêm bài kinh Các Vấn Đề Được Nói Đến, TC1, C3, số 67 = [I.3.59])

Mong rằng việc chặt đứt sợi dây Nghi kiết sử sẽ được thực hiện triệt để, với sự sắc bén cần thiết của trí tuệ, thông qua sự nhận thức ý nghĩa quan trọng và thực hành đầy đủ tất cả các chi phần của Chánh tri kiến: *Giới, Văn, Thảo Luận, Chỉ và Quán*.



Nội nghi triền cái, Ngoại nghi triền cái, Nội ngoại nghi triền cái

Đoạn trừ nghi ngờ Phật, Pháp, Tăng, học Giới, học Pháp cho bản thân mình là nội dung của nội nghi triền cái. Giúp cho người khác thoát khỏi tâm hoang vu, đoạn trừ nghi ngờ là nội dung của ngoại nghi triền cái. Tự mình thoát khỏi nghi ngờ và giúp người khác không còn nghi ngờ Phật, Pháp, Tăng, học Giới, học Pháp là nội dung của nội-ngoại nghi triền cái. Đoạn nghi cho bản thân mình và giúp người khác đoạn nghi để được giải thoát là sự cụ thể hoá tinh thần tự độ, độ tha của người con Phật.

Bài kinh Tâm Hoang Vu (TB1,16 = [U.10]) đã phản ánh rõ tinh thần tự độ và độ tha của vị Tỳ-kheo Thanh Văn trong việc giúp mình và giúp người đoạn trừ nghi triền cái, giải thoát khổ đau. Nội dung bài kinh này đã đề cập đến 15 pháp bao gồm: năm tâm hoang vu, năm tâm triền phược, bốn pháp Như Ý Túc và pháp cuối cùng là ‘nỗ lực’.

Điều này có nghĩa năm tâm hoang vu và năm tâm triền phược là các pháp bất thiện; ngược lại Bốn Như Ý Túc và

Chặng đường giải thoát khổ đau

sự nỗ lực là các thiện pháp. Vị Tỳ-kheo muốn giúp mình và người khác thoát khỏi năm tâm hoang vu và năm tâm triền phược phải tu tập Bốn Như Ý Túc bao gồm Dục như ý túc, Tinh tấn như ý túc, Định như ý túc và Tuệ như ý túc.

Vị Tỳ-kheo Thanh Văn phải có lòng khát vọng tự cứu mình, giải thoát mình khỏi khổ đau. Và khi đã thành tựu viên mãn vị Tỳ-kheo Thanh Văn còn cần phải tiếp tục tăng trưởng lòng khát vọng để giúp cho người khác giải thoát khỏi khổ đau. Có như vậy nguyện vọng mới đầy đủ theo tinh thần từ bi của người con Phật (Dục như ý túc). Nhờ có khát vọng giải thoát cho mình mới tinh tấn cứu mình và phải có khát vọng cứu người mới tinh tấn cứu giúp cho người, như vậy sự tinh tấn mới đầy đủ (Tinh tấn như ý túc).

Vị Tỳ-kheo phải tinh cần tinh tấn tu tập mới nhập được Chánh định để giải thoát cho mình, sau đó còn phải tiếp tục tinh tấn nỗ lực tu tập cả các trạng thái thiền định vô sắc của ngoại học một cách đầy đủ (Định như ý túc) nhờ vậy mới có trí tuệ trọn vẹn về tất cả trạng thái thiền định (Tuệ như ý túc).

Vị Tỳ-kheo có thực hiện đầy đủ các pháp này mới hiểu rõ đâu là chánh định, đâu là tà định; đâu là chánh trí tuệ, đâu là tà tuệ, đâu là chánh giải thoát, đâu là tà giải thoát, nhờ vậy mới có khả năng cứu mình và cứu giúp cho những người hữu duyên. Mặc dù biết rõ các tầng thiền vô sắc chỉ là các trạng thái tịch tịnh của tướng, không đi đến giải thoát Niết Bàn thực sự, nhưng vị Thánh Thanh Văn vẫn

phải tu tập chúng chỉ với mục đích biết rõ chúng để hoàn thiện khả năng hoá độ chúng sanh.

Chính vì thế, để thực hiện được lý tưởng cao quý này vị Tỳ-kheo cần phải có thêm pháp ‘nỗ lực’ là vì vậy. Bài Kinh Tâm Hoang Vu là thêm một chứng minh cụ thể cho tinh thần từ bi, tự độ - độ tha cụ thể của vị Tỳ-kheo Thanh Văn đệ tử Phật.



Quán Tánh Sanh Khởi, Tánh Đoạn Diệt, Tánh Sanh Diệt Trên Pháp Nghi

-- Quán tánh sanh khởi trên pháp nghi triền cái là quán tìm nguyên nhân phát sinh nghi ngờ hoang vu (ví dụ do không nghiên cứu kỹ Chánh kinh - Chánh luật nên hiểu và tu sai cách, do tiếp xúc với bạn xấu, do thiếu các tiêu chuẩn về lòng tin...) và trên hết vẫn là lời dạy của Đức Thế Tôn “*Và này các Tỳ-kheo, do **phi như lý tác ý**, nghi hoặc chưa sanh được sanh khởi; và nghi hoặc đã sanh đưa đến tăng trưởng, quảng đại*” (TU5, 93 = [Ve.9.35]).

-- Quán tánh diệt tận trên pháp nghi là quán các phương thức để ngăn chặn và diệt trừ các niệm phân vân nghi ngờ. “*Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-kheo, đưa đến nghi hoặc chưa sanh không sanh khởi, và nghi hoặc đã sanh được đoạn tận, này các Tỳ-kheo, bằng **như lý tác ý**. Nếu như lý tác ý, này các Tỳ-kheo, nghi hoặc chưa sanh không sanh khởi, và nghi hoặc đã sanh được*

đoạn tận” (TC I, tr.11 = [I.1.2]) (Ở đây biết phân biệt rõ phi như lý tác ý và biết thực hành như lý tác ý như một pháp môn quan trọng để đi tới giác ngộ là đã có trí tuệ. PNGP).

-- Quán tánh sanh diệt trên pháp nghi là kết hợp cả hai cách nêu trên.

Đến đây, phải lưu ý thêm một điều vô cùng quan trọng, đó là có những nghi ngờ chánh đáng cần phải khởi lên trước những điều phi pháp nhưng đã bị ngộ nhận là chánh pháp (sở dĩ có điều tai hại này là do sự cả tin và ngây thơ - hai căn bệnh thường gặp trong tôn giáo). Trong trường hợp này, để giải nghi cho ‘sự phân vân trí thức’, không có gì rõ ràng và cụ thể hơn lời dạy của Đức Thế Tôn:

“Đương nhiên, này các Kalama, các ông có những nghi ngờ! Đương nhiên, này các Kalama, các ông có những phân vân! Trong những trường hợp đáng nghi ngờ, các ông đương nhiên khởi lên phân vân. Này các Kalama,

- *chớ có tin vì nghe truyền thuyết;*
- *chớ có tin vì theo truyền thống;*
- *chớ có tin vì nghe người ta nói;*
- *chớ có tin vì được Kinh điển truyền tụng;*
- *chớ có tin vì nhân lý luận siêu hình;*
- *chớ có tin vì đúng theo một lập trường;*
- *chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện;*
- *chớ có tin vì phù hợp với định kiến;*
- *chớ có tin vì xuất phát từ nơi có uy quyền,*

- *chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình.*

Nhưng này các Kalama, khi nào tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này là bất thiện - các pháp này là có tội; các pháp này bị các người có trí chỉ trích; các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh khổ đau”, thời này Kalama, hãy từ bỏ chúng!

Này các Kalama, khi nào tự mình biết như sau; “Các pháp này là thiện; các pháp này không có tội; các pháp này không bị người có trí chỉ trích; các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận, đưa đến hạnh phúc an lạc”, thời này các Kalama, hãy đạt đến và an trú!” (TC III:65, tr.337 = [I.3.57]).

Lời dạy mang tính chân lý này tuy đã được nhiều người biết đến, nhưng thực hành cho đúng thì chưa chắc!

Tóm lại, khi một tâm niệm nghi triền cái sanh khởi phải tỉnh giác nhận biết ngay và phải giải nghi bằng các tiêu chuẩn về lòng tin, bằng trí tuệ và bằng sự tu tập thực chứng. Đồng thời quán xét ngăn chặn và loại trừ tâm nghi ngờ không chánh đáng để chúng không còn khả năng phát khởi, tiến tới đạt được lòng tịnh tín bất động nơi Phật, Pháp, Tăng, học Giới và học Pháp; có vậy mới tiến tu trong giáo pháp của Đức Thế Tôn.

Trên đây là nội dung của đoạn kinh: “*Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có nghi”; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có nghi”. Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi*

*đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với
nghĩ đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị
ấy tuệ tri như vậy”.*



4.1.6 Một Vài Trường Hợp Quán Sai Cách

Như đã phân tích ở trên, cần phải phân biệt rõ các trạng thái của thân và tâm cùng những biện pháp đối trị thích đáng, từ đó mới đoạn trừ được các kiết sử và triền cái đúng pháp. Mỗi bệnh phải có thuốc đặc trị riêng. Tuy nhiên còn phải biết điều trị đúng cách, đúng phương pháp thì thuốc mới phát huy tác dụng, nhờ vậy bệnh mới thuyên giảm và khỏi hẳn.

Thuốc dù hay đến đâu nhưng nếu sử dụng không đúng cách thì cũng không có hiệu quả. Ví như thuốc thoa ngoài da lại đi chích vào người, thuốc uống vào bụng lại đi bôi lên đầu thì hẳn nhiên không những không chữa được bệnh mà có khi còn nguy hại thêm. Nói chung, THUỐC HAY nhưng còn phải TRỊ ĐÚNG thời mới có kết quả.

Cũng vậy, Bốn Niệm Xứ là những phương thần dược nhưng cũng cần phải sử dụng từng liệu pháp theo đúng cách thức như bài kinh đã chỉ dạy mới mong chữa lành các phiền não, lậu hoặc. Sau đây là một vài ví dụ tiêu biểu cho các cách quán sai cách.

_ Người tu sĩ khi bị một tịnh tướng cụ thể ám ảnh khiến khởi dục tưởng nơi đối tượng đó, nhưng chỉ quán pháp bất tịnh chung chung, không quán tướng bất tịnh thích ứng ngay trên tịnh tướng ấy, thì không thể diệt trừ được tham dục triền cái. Ngược lại khi bị tham kiết sử trói cột, do không có đối tượng với sắc tướng cụ thể, nên pháp quán bất tịnh không hiệu quả bằng pháp quán về sự nguy hiểm của tham dục.

_ Một vị Tỳ-kheo thấy một ‘pháp tịnh tướng’ sống trong cảnh cô đơn trống vắng, nếu vị Tỳ-kheo cứ quán từ bi, thương cảm, tội nghiệp cho tịnh tướng ấy, hẳn sẽ dẫn đến tình cảnh bị ái kiết sử trói cột. Trong trường hợp này, chỉ cần nhắc nhở người thân, hàng xóm láng giềng, hoặc người hợp duyên với ‘pháp tịnh tướng’ quán từ bi giúp đỡ cho đối tượng ấy là tốt hơn.

_ Khi bị đối tượng khác gây cho ta tức giận hiềm hận, tức bị sân triền cái chi phối, nếu tác ý quán từ bi thương xót mình, tội nghiệp cho mình thì sự buồn khổ tức giận càng tăng thêm. Ngược lại, nếu quán pháp bất tịnh tướng trên pháp chương ngại (mặt mày kẻ đó hung dữ, xấu xí, ghê sợ...) thì càng dễ bị sân triền cái tác động. Hoặc giả khi đang tức mình, bực mình lại ngồi quán từ bi với kẻ khác chung chung sẽ không thể cắt đứt được sợi dây sân kiết sử.

_ Khi hôn trầm thùy miên chi phối lại ngồi tu chí, hoặc tiếp tục duy trì tâm theo một định tướng, khiến tâm đã thụ động lại càng bị thụ động thêm, do đó buồn ngủ và ngủ gục càng tăng trưởng không thể đoạn tận được. Ngược lại,

khi bị trạo cử lại dùng các pháp tà tinh tấn, hoặc tu quán sẽ khiến thân tâm càng bị dao động thêm.

Thực tế đã cho thấy, dù có thuốc hay nhưng không điều trị đúng cách cũng không thể chữa được bệnh. Hẳn nhiên, không biết đến diệu dược, không sử dụng đúng diệu dược thì muôn đời cũng không thể chữa khỏi bệnh. Không biết vận dụng tu tập Bốn Niệm Xứ để điều trị, gột rửa năm triền cái và các kiết sử mà cứ ôm giữ chúng rồi tu thiền, đó là tà thiền. Còn bị các căn bệnh này hoành hành sai khiến dù có nhập được định, đó chỉ là tà định.

Với bài kinh Sandha, Đức Thế Tôn có nhắc đến những đặc điểm cơ bản của chánh thiền, chánh định mà tất cả những ai muốn tu tập thiền định cần phải phân biệt rõ:

“- Nay Sandha, hãy tu Thiền với sự Thiền định của con ngựa thuần thực, chớ có với Thiền định của con ngựa chưa thuần thực.

- Và này Sandha, thế nào là Thiền định của con ngựa chưa thuần thực?

Con ngựa chưa thuần thực, khi bị cột vào máng ăn, liền Thiền tư: “Cỏ ăn, cỏ ăn”. Vì sao? Nay Sandha, con ngựa chưa thuần thực, khi bị cột vào máng ăn, không có nghĩ như sau: “Không biết hôm nay, người đánh xe điều phục ngựa sẽ bảo ta làm việc gì? Nay ta có thể làm gì để báo đáp?”. Con ngựa bị cột vào máng ăn, chỉ Thiền tư: “Cỏ ăn, cỏ ăn!”

Cũng vậy, này Sandha, ở đây có hang người chưa được thuần thục, khi đi đến ngôi rừng, hay khi đi đến gốc cây, hay khi đi đến ngôi nhà trống, trú với tâm bị dục tham ám ảnh, bị dục tham chi phối, không như thật rõ biết sự xuất ly khỏi dục tham đã khởi lên. Người ấy tàng trữ dục tham vào trong, rồi Thiền tư, Thiền lực, Thiền liên tục, Thiền quán; trú với tâm bị sân ám ảnh, bị sân chi phối... trú với tâm bị hôn trầm thụy miên ám ảnh, bị hôn trầm thụy miên chi phối... trú với tâm bị trạo hối ám ảnh, bị trạo hối chi phối... trú với tâm bị nghi hoặc ám ảnh, bị nghi hoặc chi phối, không như thật rõ biết sự xuất ly ra khỏi nghi hoặc đã khởi lên. Người ấy tàng trữ nghi hoặc vào trong, rồi Thiền tư, Thiền lực, Thiền liên tục, Thiền quán.

Người ấy Thiền tư, y chỉ vào đất, Thiền tư y chỉ vào nước, Thiền tư y chỉ vào lửa, Thiền tư y chỉ vào gió, Thiền tư y chỉ vào Không vô biên xứ, Thiền tư y chỉ vào Thức vô biên xứ, Thiền tư y chỉ vào Vô sở hữu xứ, Thiền tư y chỉ vào Phi tướng phi phi tướng xứ, Thiền tư y chỉ vào đời này, Thiền tư y chỉ vào đời sau, phạm điều gì được thấy, được nghe, được cảm giác, được thức tri, được đạt đến, được tâm cầu đến, được ý suy tư, đều y chỉ vào đây người ấy Thiền tư. Như vậy, này Sandha là người Thiền tư không thuần thục.

- Và này Sandha, như thế nào là Thiền tư như con ngựa thuần thục?

Con ngựa hiền lương, này Sandha, con ngựa được thuần thục, khi bị cột vào máng ăn, không có Thiền tư:

“Cỏ ăn, cỏ ăn!” Vì sao? Nay Sandha, con ngựa đã thuần thục, khi bị cột vào máng ăn, suy nghĩ như sau: “Không biết hôm nay, người đánh xe điều phục ngựa sẽ bảo ta làm việc gì? Nay ta có thể làm gì để báo đáp?” Con ngựa bị cột vào máng ăn, không có Thiên tư: “Cỏ ăn, cỏ ăn!” Con ngựa hiền lương, này Sandha, được thuần thục, nhìn sự áp dụng cây gậy thúc ngựa hiền lương như là món nợ, như là trời buộc, như là một thiệt hại, như là một điềm xấu.

Cũng vậy, này Sandha, con người hiền thiện, thuần thục, khi đi đến khu rừng, khi đi đến gốc cây, khi đi đến ngôi nhà trống, **trú với tâm không bị dục tham ám ảnh, không bị dục tham chinh phục, như thật quán tri sự xuất ly khỏi dục tham đã khởi lên. Vị ấy an trú với tâm không bị sân ám ảnh... Vị ấy an trú với tâm không bị si ám ảnh... Vị ấy an trú với tâm không bị hôn trầm thụy miên ám ảnh... Vị ấy an trú với tâm không bị trạo hối ám ảnh... Vị ấy an trú với tâm không bị nghi hoặc ám ảnh, không bị nghi hoặc chinh phục, như thật rõ biết sự xuất ly ra khỏi nghi hoặc đã khởi lên.**

Vị ấy Thiên tư không y chỉ vào đất, Thiên tư không y chỉ vào **nước**, Thiên tư không y chỉ vào **lửa**, Thiên tư không y chỉ vào **gió**, Thiên tư không y chỉ vào **Không vô biên xứ**, Thiên tư không y chỉ vào **Thức vô biên xứ**, Thiên tư không y chỉ vào **Vô sở hữu xứ**, Thiên tư không y chỉ vào **Phi tướng phi phi tướng xứ**, Thiên tư không y chỉ vào thế giới này, Thiên tư không y chỉ vào thế giới sau, phạm điều gì được thấy, được nghe, được cảm giác, được thức tri, được đạt đến, được tầm cầu đến, được ý suy tư, Thiên tư không y chỉ vào cái ấy. Tuy vậy, **vị ấy vẫn có Thiên tư.**

Lại nữa, này Sandha, với vị ấy Thiên tư như vậy, chư Thiên với Thiên chủ, các Phạm thiên với chúng Phạm thiên, dầu từ xa, đánh lễ con người hiền thiện thuần thực:

*Chúng tôi đánh lễ Ngài,
Con người hiền, thuần thực,
Chúng tôi đánh lễ Ngài,
Con người bậc Thượng thủ,
Y chỉ gì Ngài Thiên,
Chúng tôi không được biết...”*
(TC XI:10, tr.655 = [I.11.10])

Từ bỏ được năm triền cái và thành tựu năm chi phần (tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm) là những tiêu chuẩn để thể nhập vào Sơ Thiên. Điều này đã được Tôn giả Xá-lợi-phất trả lời cho Tôn giả Maha Kotthita trong Đại Kinh Phương Quảng:

“-- Này Hiền giả, Thiên thứ nhất từ bỏ bao nhiêu chi phần và thành tựu bao nhiêu chi phần?

*-- Này Hiền giả, **Thiên thứ nhất từ bỏ năm chi phần và thành tựu năm chi phần.** Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo thành tựu Thiên thứ nhất từ bỏ tham dục, từ bỏ sân, từ bỏ hôn trầm thụy miên, từ bỏ trạo hối, từ bỏ nghi; thành tựu tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Này Hiền giả, như vậy Thiên thứ nhất từ bỏ năm chi phần, và thành tựu năm chi phần.”* (TB1, 44 = [Vd.1.22])

Một vị tu sĩ dù xuất thân từ bất cứ giai cấp nào, thuộc bất cứ thành phần nào nhưng đã đoạn diệt năm triền cái và

thành tựu Năm chi Vô học, không những xứng đáng để chư Thiên đánh lễ mà còn là ruộng phước rộng lớn cho những người thiện tín cúng dường bốn vật dụng. Đây là điều Đức Phật đã dạy cho vua Pasenadi:

“-- Cũng vậy, thưa Đại vương, dầu cho một người có xuất gia từ một gia đình nào, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, vị ấy đoạn trừ năm chi và hội đủ năm chi. Bồ thí cho một người như vậy có quả báo lớn.

Thế nào là năm chi được đoạn trừ? Tham dục được đoạn trừ, sân được đoạn trừ, hôn trầm thùy miên được đoạn trừ, trạo hối được đoạn trừ, nghi được đoạn trừ. Năm chi này được đoạn trừ.

Thế nào là năm chi được hội đủ? Vô học giới uẩn được hội đủ, vô học định uẩn được hội đủ, vô học tuệ uẩn được hội đủ, vô học giải thoát uẩn được hội đủ, vô học giải thoát tri kiến uẩn được hội đủ. Năm chi này được hội đủ

Chính một người như vậy, năm chi được đoạn trừ, năm chi được hội đủ, bồ thí cho người như vậy được quả báo lớn.” (Bài kinh Cung Thuật (S.i,98) = [Su.9.23])

Tóm lại, ‘có những pháp ở đây’ là có những pháp thiện tương ưng để đối trị với các pháp bất thiện thuộc năm triền cái bao gồm: tham dục triền cái, sân triền cái, hôn trầm thùy miên triền cái, trạo hối triền cái, nghi triền cái. Người tu tập Bốn Niệm Xứ phải ghi nhớ đầy đủ các pháp thiện thích ứng và sử dụng chúng để đoạn trừ từng pháp triền

cái theo nguyên tắc quán pháp trên các pháp đúng với tinh thần của đoạn kinh:

“Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái”.



IV. QUÁN PHÁP (tt)

4.2 Quán Pháp Năm Thủ Uẩn

Chánh Kinh

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ Uẩn. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ Uẩn?

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư:

“Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt.

Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt.

Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt.

Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt.

Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt”.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.

“Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.



Giải Trình

Quán pháp Năm Thủ Uẩn

Muốn hiểu cách quán pháp **năm thủ uẩn**, trước hết cần phải biết rõ **năm uẩn** là gì và các uẩn này khác nhau như thế nào.

4.2.1 Năm Uẩn

Uẩn là thành phần, hợp phần. Năm uẩn là năm thành phần hay năm hợp phần, bao gồm: **sắc uẩn**, **thọ uẩn**, **trưởng uẩn**, **hành uẩn** và **thức uẩn** (tham khảo kinh Thủ Chuyển (TU3, 58 = [Ve.7.56]), kinh Trăng Rằm (TU3, 100) = [Ve.7.82]).

Trong đó:

-- **Sắc uẩn** là thân vật chất, tứ đại đất-nước-lửa-gió.

-- **Thọ uẩn** là các cảm giác, cảm thọ.

-- **Hành uẩn** là các sự vận hành của thân (như hơi thở, nhịp tim, vận động cơ bắp...); và sự vận hành của tâm (như trí thông minh, hiểu nhanh, nhớ chậm, tư duy nhạy bén...).

Riêng Thức uẩn và Tưởng uẩn khó phân biệt hơn.

-- **Thức uẩn** là sự nhận biết của tâm có liên hệ trực tiếp với các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Có sáu thức: nhãn thức là sự nhận biết trực tiếp của mắt đối với các sắc, nhĩ thức là sự nhận biết trực tiếp của tai với các âm thanh, tỷ thức là sự nhận biết trực tiếp của mũi với các hương, thiệt thức là sự nhận biết trực tiếp của lưỡi với các vị, thân thức là sự nhận biết trực tiếp của thân khi xúc chạm, và ý thức là sự nhận biết của ý căn (bộ não) đối với các pháp trần thông qua năm căn.

-- **Tưởng uẩn** cũng là sự nhận biết của tâm nhưng không liên hệ trực tiếp đến năm giác quan. Ví dụ sự nhận biết trong giấc mơ, hoặc trong trạng thái hồi tưởng, tưởng nhớ, mơ màng... Có sáu loại tưởng: sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng và pháp tưởng (TC VI:63, tr.215 = [I.6.63.5]).

Mắt đang thấy chữ viết màu đen trên nền màu trắng hoặc nhận biết trực tiếp màu áo đang mặc là nhãn thức. Nhưng nhắm mắt lại tưởng nhớ và như ‘thấy’ được màu áo hoa mẹ mua cho hồi nhỏ, hoặc trong giấc mơ ‘thấy’ người thân đã khuất, hoặc ngồi thiền nhắm mắt nhưng ‘thấy’ như có hào quang, ánh lửa; màu khói xanh, vàng, đỏ, trắng... tất cả lại là biểu hiện của sắc tướng.

Khi tai đang nghe tiếng và nhận biết một cách trực tiếp các âm thanh là nhĩ thức. Nhưng đêm qua nằm mơ ‘nghe’ như người thân đã khuất đi lại nói chuyện, hoặc ‘nghe’ như có tiếng vo ve trong tai do ô nhiễm tiếng ồn, hoặc ngồi thiền trong trạng thái mơ màng ‘nghe’ như có ai đó mặc khải, ấn chứng cho mình chứng đạo... tất cả đều là thanh tướng.

Trong bữa ăn khi mũi đang ngửi hương, lưỡi đang nếm vị, tâm nhận biết trực tiếp hương và vị của thức ăn, đó là tỷ thức và thiệt thức. Nhưng đêm qua nằm mơ được ăn uống, nếm ngửi những món ưa thích; hay lúc ngồi thiền như ‘ngửi’ được mùi hương kỳ lạ, hoặc mùi hôi thúi khác thường không có thật, hoặc như ‘nếm’ được vị đặc biệt nào đó... tất cả chỉ là hương tướng và vị tướng.

Khi thân đang xúc chạm trực tiếp với chỗ ngồi, biết được bề mặt cứng hay mềm, nóng hay lạnh, đây là thân thức. Nhưng nằm mơ hoặc hồi tưởng những chạm xúc êm ái, hoặc ngồi thiền cảm nhận (không trực tiếp bằng thân xúc) những cảm giác mơ màng lâng lâng hoặc như bị kiến cắn... đây chỉ là xúc tướng.

Sự hiểu biết trực tiếp từ năm giác quan đem lại có thể kiểm chứng qua thực tế thuộc về ý thức. Còn những đối tượng nhận thức do tưởng tượng hay định tưởng mà có được gọi là pháp tướng. Trong kinh Pháp Môn Căn Bản, những hiểu biết qua tư duy, suy xét, thẩm định, phù hợp với chân lý khách quan, có thể cảm nhận trực tiếp bằng các giác quan được gọi là tuệ tri hay thắng tri (những nhận thức của khoa học nằm trong phạm trù này). Ngược lại những hiểu biết do tưởng tượng hoặc định tưởng mà có, không gắn liền với thực tế, không phản ánh đúng chân lý khách quan được gọi là tưởng tri.

Như vậy, có thể phân biệt rõ hơn sự khác nhau giữa tưởng thức và ý thức thông qua hai trạng thái ngủ và thức. Trong lúc ngủ, nếu nằm mộng thì đó là tưởng thức đang hoạt động, và lúc này ý thức tỉnh giác vắng mặt vì năm giác quan cũng trong trạng thái ‘ngủ’. Ngược lại, khi thức giấc và làm việc thì ý thức cũng ‘thức dậy’ và hoạt động; còn tưởng thức sẽ vắng mặt, vì lúc này năm giác quan được vận dụng một cách tỉnh thức.

Tuy nhiên, trong cuộc sống hàng ngày, đối với những người không biết tu tập chánh niệm - tỉnh giác nhiều khi tưởng thức và ý thức hoạt động xen kẽ với nhau rất khó phân biệt.

Một cô gái tuy ngồi giữa các bạn nhưng cô ta cứ như người ‘mộng du’. Cô có mắt nhìn nhưng đôi khi dường như không thấy ai, có tai nghe nhưng không biết bạn bè đang nói gì. Thực ra những lúc ấy tâm trí cô đang mãi mê

tương tự về hình bóng của người yêu: cô gái có lúc đã sống trong **mộng tưởng**.

Một bà mẹ quá nhớ thương người con quá cố, tâm niệm của bà luôn nhớ về người con khiến có lúc bà không còn ý thức được thực tại. Nhiều lần bà ‘thấy’ như người con vẫn còn hiện hữu trong ngôi nhà và đang nói chuyện cùng bà: chính lúc ấy bà mẹ chìm đắm trong **tưởng nhớ**.

Một nhà điêu khắc đặt trọn tâm tư của mình vào sáng tác bức tượng. Ông say mê đến độ quên cả thế giới hiện thực quanh mình, không biết cả ngoài trời đang mưa hay người qua kẻ lại: người nghệ sĩ đã sống và làm việc bằng trí **tưởng tượng** của mình.

Một thanh niên vốn ham thích du lịch tâm linh. Một hôm do quá mệt mỏi anh bị ngất xỉu một lúc. Trong khi hôn mê, anh thấy mình ‘bay’ đi khắp nơi, thăm viếng hết di tích nọ đến đền miếu kia, gặp cả thần hoàng lẫn cô tiên mẫu. Sự việc chỉ một mình anh thấy biết, nhưng chứng rõ ràng đến độ khi hồi tỉnh lại anh vẫn còn **tin tưởng** rằng mình vừa thực hiện một chuyến du hành thật sự.

Nhiều người tuy đang lái xe nhưng lắm lúc điều khiển xe theo phản xạ tự nhiên, còn tâm hồn cứ rong ruổi **hồi tưởng** về chuyện quá khứ, hoặc lại thích viễn du **mơ tưởng** đến chuyện tương lai. Ngay lúc ấy, nếu bất ưng nhận thức nhận ra tín hiệu đèn đỏ giao thông bắt phải dừng lại, nhưng ý thức tỉnh giác không còn thời gian để thắng xe; tai nạn xảy ra là điều hoàn toàn dễ hiểu.

Nguyên nhân gốc tạo nên các trạng thái tưởng khác nhau chính là do thói quen mà ra. Điều này đã được Đức Thế Tôn chỉ rõ: “*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các tưởng dị thực? Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố rằng các tưởng là kết quả của thói quen, khi nào người ta biết sự vật như thế nào, như thế nào, người ta nói sự vật ấy như sau, như sau: “Như vậy tôi tưởng”. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là các tưởng dị thực*” (TC VI:63, tr.215 = [I.6.63.5]).

Thật vậy, thói quen chính là các thân hành, khẩu hành, ý hành lập đi lập lại nhiều lần. Theo pháp 12 Nhân duyên, các hành nghiệp này duyên sanh nên Thức, trong đó có tiềm thức. Tới lượt mình Thức này tạo nên Danh-Sắc, và vì trong Danh có Tưởng nên Thức cũng là nguồn dinh dưỡng cho Tưởng. Nói khác đi, chính thói quen là nguyên nhân hình thành nên các tưởng dị thực theo các nhân duyên tương ứng (Xem Giải mã hệ thống 12 Nhân Duyên). Bởi thế, dân gian mới có câu “ngày làm sao, chiêm bao làm vậy” cũng nằm trong ý nghĩa này.

Một cô gái hằng ngày cứ hay nhắc tên và nhớ nghĩ đến người yêu của cô, sẽ đến lúc cô ta nằm mơ và gặp được ‘người trong mộng’. Cũng vậy, nhưng giờ đây hàng trăm người cùng có thói quen nhắc tên và nhớ nghĩ đến cùng một thân tượng chung, nếu trong các trạng thái tưởng của họ có sự trùng hợp giống nhau về thân tượng đó, đây là điều hoàn toàn dễ hiểu. Nhận thức rõ được điều này sẽ giúp người Phật tử không bị rơi vào mê tín dị đoan hoặc phân vân giữa các pháp môn tu tập chánh niệm và tà niệm.

Bên cạnh đó, người tu tập Bốn Niệm Xứ cũng cần phân biệt thêm hai loại tướng, đó là tướng có hại và tướng có lợi. Các trạng thái tướng phát sinh từ thói quen của bản năng thường là các tướng có hại như dục tướng, sân tướng, hại tướng. Ngược lại các tướng phát sinh từ thói quen của phương pháp quán tướng tỉnh giác hay từ Như lý tác ý, đúng thời, đúng đối tượng là các tướng có lợi như tướng vô dục, tướng từ bi, tướng vô thường...

Biết chủ động dùng các tướng có lợi để đối trị, đoạn diệt các tướng có hại cũng nằm trong phương pháp chánh niệm tỉnh giác của Bốn Niệm Xứ. Ví dụ dùng tướng bất tịnh để diệt tướng tham dục, dùng tướng từ bi để diệt tướng sân... Đương nhiên, muốn những pháp đối trị về tướng trở thành phản xạ tự nhiên, tất phải có thói quen tu tập!

Cũng trong ý nghĩa này, Đức Phật đã bác bỏ những tri kiến sai lầm của các tu sĩ ngoại học về sự sinh diệt của các tầng thượng tướng, tức các loại tướng phát sanh trong khi tu tập thiền định gặp phải:

*“Này Potthapāda, những Sa-môn, Bà-la-môn nào đã nói: “Không nhân, không duyên, các tướng của con người sinh và diệt”. Những vị này đã sai lạc ngay từ ban đầu. Vì sao vậy? Này Potthapāda, chính vì có nhân, có duyên, các tướng của con người sinh và diệt. **Chính do sự học tập, một loại tướng sanh, chính do sự học tập, một loại tướng diệt**”. Và Thế Tôn nói: - **Sự học tập ấy là gì?...**”*

Những ai muốn tìm hiểu cách học tập cho đúng và tri kiến chánh trực về sự sanh diệt của các tầng thượng tướng

tức các trạng thái tướng phát sanh từ thiên định, hãy đọc kỹ bài kinh Potthapāda (số 9, TrB1 = [So47]) để hiểu rõ hơn.

Trong khoảng thời gian rất ngắn, tâm thức của một người bình thường có thể hoán chuyển giữa hai trạng thái ý thức và tưởng thức một cách rất mau lẹ đến độ khó phân biệt. Chính vì vậy, nếu không hiểu rõ sự khác nhau giữa ý thức và tưởng thức, sẽ dẫn đến những ngộ nhận giữa thế giới thực tại và thế giới của tưởng. Có nhiều khi bị rơi vào tưởng nhưng lại tưởng rằng mình không bị tưởng (cao nhất của các trạng thái này là Phi tưởng phi phi tưởng được các tu sĩ ngoại học xếp vào mức tột cùng của bốn thiên Vô sắc!)

Trong trường hợp tưởng thức hoạt động quá mạnh và liên tục, lấn át cả ý thức tỉnh giác, một người sẽ rơi dần vào sự rối loạn các chức năng tâm thức, từ đó dẫn đến các chứng bệnh về tâm lý hoặc tâm thần. Những căn bệnh về tâm lý, tâm thần và tâm linh có rất nhiều nguyên nhân và biểu hiện khác nhau, nhưng xét riêng về mặt tưởng thức và ý thức, một người tâm thần bị rối loạn các chức năng tâm thức chỉ khác với người không tâm thần ở chỗ, họ không còn khả năng phân biệt giữa thế giới thực tại và thế giới ảo tưởng, không có khả năng từ trạng thái bị tưởng uẩn chi phối trở về với trạng thái của ý thức tỉnh giác khi cần thiết, thân của họ tuy sống giữa đời thường nhưng tâm lại bị đắm chìm trong các trạng thái của tưởng uẩn.

Do vậy, bước đầu để giúp các bệnh nhân tâm thần giảm bớt các trạng thái bị tưởng uẩn chi phối, người chăm sóc

nên áp dụng các hoạt động nhằm duy trì sự tỉnh giác của năm giác quan cho người bệnh để giúp họ củng cố ý thức tỉnh giác, đồng thời nên tránh các sinh hoạt kích thích tưởng uẩn.

Theo chiều hướng này, thiết nghĩ, việc áp dụng các ngành nghề hoặc các môn thể thao giúp tăng cường điều khiển các giác quan của người bệnh tưởng sẽ tốt hơn so với các hoạt động kích thích nhiều tưởng uẩn như đóng kịch, vẽ, thơ, ca... Tất nhiên, những lúc người bệnh ra khỏi trạng thái của tưởng và trở về với trạng thái của ý thức, họ cần được tiếp tục giúp đỡ để thoát khỏi những bức xúc, ức chế, ám ảnh về tâm lý. Có vậy những căn bệnh về tưởng uẩn của họ mới có cơ may chữa lành tận gốc.

Trong dân gian, bấy lâu nay nhiều trường hợp về bệnh tưởng đã bị ngộ nhận thành hiện tượng ‘ma nhập’. Vấn đề này có thể giải thích như sau: Khi người bệnh rơi vào trạng thái của tưởng uẩn quá mạnh, họ hoàn toàn không còn ý thức được thực tại và chính bản thân mình, do vậy họ biến thành một ‘người khác’. Chính vì thế, những người xung quanh nghĩ rằng họ đã bị ‘quỷ ma’ trong cõi vô hình chi phối. Nhiều nơi người ta còn dùng cây dâu, gậy vòng đánh quất vào người bị ma nhập để đuổi ‘con ma’ xuất đi.

Thật tội nghiệp! Vì thật ra không có ‘con ma’ nào chạy đi, mà chỉ vì người bệnh bị đánh đau, thân thức của họ bị kích thích. Khi thân thức bị kích thích sẽ quy hướng về ý thức và kích thích ý thức khiến người bệnh từ trạng thái bị tưởng uẩn chi phối trở về với trạng thái của ý thức tỉnh giác, cho nên người bệnh tỉnh lại.

Biết được điều này những người chăm sóc người bệnh tưởng cần tìm hiểu nguyên nhân vì sao người bệnh tưởng bị rơi vào trạng thái tưởng nhằm giúp họ phòng tránh. Khi người bệnh bị tưởng, người nhà nên tìm mọi cách để giúp nhân thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiết thức, thân thức của người bệnh hoạt động trở lại (lay gọi, thức tỉnh...) nhằm kích thích ý thức tỉnh giác của họ. Mọi người chỉ nên xem như họ đang bị ngủ mơ vậy thôi, không nên dùng những biện pháp thô bạo đối với người bệnh tưởng khiến gây tổn hại tinh thần hoặc thể xác của họ. Trường hợp người bị mộng du phải cẩn thận hơn, tránh làm họ kinh động khiến họ giật mình, phản ứng nguy hiểm.

Đối với người tu tập thiền định còn cần phải phân biệt rõ một điểm rất quan trọng khác: tưởng thức chính là trạng thái khi ý thức tách rời khỏi năm căn. Một trong những cách khiến cho ý thức tách khỏi năm căn dễ nhất đó là **ức chế tâm, tập trung tâm đơn thuần** vào một đối tượng nào đó như hơi thở, cơ bụng, ý niệm của tâm... (nhưng không có Chánh niệm Tỉnh giác, không Như lý tác ý). Hầu hết tất cả các phương pháp tu tập thiền định ngoài Chánh niệm - Bốn Niệm Xứ và Chánh định - Tứ thiên đều mắc phải tấm lưới võng nguy hiểm này.

Thật thế, do tâm quá tập trung đơn thuần vào một đối tượng thiền định cho nên ý thức đến một lúc nào đó quên cả sự tỉnh giác nơi các căn, chính lúc này các trạng thái của tưởng sẽ xuất hiện. Nếu cứ tiếp tục duy trì sự nhất tâm trong trạng thái của tưởng uẩn, thiền sinh sẽ đạt được các tầng định của tưởng vô sắc (nhất tâm là định). Trong Đại Kinh Phương Quảng, ngài Xá-lợi-phất đã cảnh giác về

điều này: “*ý thức thanh tịnh, không liên hệ đến năm căn, có thể đưa đến Hư không vô biên xứ; hư không là vô biên, có thể đưa đến Thức vô biên xứ; thức là vô biên, có thể đưa đến Vô sở hữu xứ, không có sự vật gì*” (TB1, 43 = [Vd.1.12])

Chính Đức Thế Tôn cũng đã xác định các tầng thiên vô sắc thuộc về các trạng thái của tướng. Đương thời Phật, một Tỷ-kheo đã hỏi Ngài về thiên chứng của các loại thiên vô sắc cùng Diệt thọ tướng định, và Bạc Đạo Sư đã chỉ dạy rất rõ ràng.

“-- *Bạch Thế Tôn, Quang giới này với Tịnh giới, Không vô biên xứ giới, Thức vô biên xứ giới, Vô sở hữu xứ giới, Phi tướng phi phi tướng xứ giới, với Diệt thọ tướng giới; bạch Thế Tôn, bảy giới này Thiên chứng (Samāpatti) như thế nào?*

-- *Này các Tỷ-kheo, Quang giới này với Tịnh giới, Không vô biên xứ giới, Thức vô biên xứ giới, Vô sở hữu xứ giới, những giới này lấy **tướng Thiên chứng** (Sannāsamāpatti) được chứng đắc. Này các Tỷ-kheo, Phi tướng phi phi tướng xứ giới này lấy **hành hữu dư Thiên chứng** được chứng đắc. Này các Tỷ-kheo, Diệt thọ tướng giới này lấy **diệt đẳng nhập** được chứng đắc.” (TU2, 149 = [U.52.11])*

Vì vậy, đối với người tu sĩ, nếu hành thiên không đúng pháp, không phân biệt rõ hai trạng thái tướng thức và ý thức, khi đạt được các trạng thái của định tướng sẽ có được những hiểu biết mới từ các tầng định đó (có định thì sẽ có

tuệ). Có vị còn xem các tri thức này như chân lý cho cuộc sống thực tại (!) Chỉ có điều vị ấy không biết rằng những tri kiến này do định tướng mang lại nên Đức Thế Tôn gọi chúng là **tướng tri**, và vì ‘trí tuệ’ này còn bị chi phối bởi tham - sân - si và đầy ảo tưởng nên cũng được gọi là **tà tuệ**.

Do vị hành giả không nhận thức rõ về các trạng thái của tướng, không biết Chánh niệm Tỉnh giác và Như lý tác ý, chỉ một chiều tập trung tâm đơn thuần trên một đối tượng thiền định; nên trước sau các triền cái, kiết sử, phiền não lậu hoặc vẫn còn nguyên. Người thực hành theo các phương pháp thiền này cho dù có đạt được định chẳng nữa cũng không thể phân biệt được chánh thiền và tà thiền, chánh định và tà định, chánh tuệ và tà tuệ, chính vì vậy các định này được xem như **tà định tướng**.

Hầu hết các phương pháp tu tập sai đều không biết vận dụng giai đoạn Định có tầm - có tứ và Như lý tác ý như của đạo Phật để thanh tịnh tâm. Chúng chỉ một chiều tập trung tâm đơn thuần trên một đối tượng thiền định để vội vã ức chế tâm khiến vắng bật ý niệm toàn thời, trống không hoàn toàn, do đó chúng còn được gọi là **định vô sắc**.

Vì ức chế tâm trống không hoàn toàn để nhập định nên tầng định đầu tiên của hệ thống bốn thiền vô sắc được Đức Thế Tôn gọi là Hư không vô biên xứ định tướng. Hành giả không tu theo Chánh định - Tứ thiền khi rơi vào định này sẽ không thể phân biệt giữa thực tại và siêu thực, do vậy dễ dẫn đến những hành vi ngôn ngữ bất thường ngược đời,

hoặc nảy sinh những hý luận ảo tưởng giữa ‘không không - có có’ để rồi đi đến những sự phủ định sạch trơn nguy hiểm. Thế nhưng, khôn thay, những người không tu thiền hoặc không có kinh nghiệm thiền định lại tưởng rằng đó là kết quả của sự chứng đạo siêu thế (!) Tất cả những tri kiến nhuộm đầy ảo tưởng này đều thuộc về **tà kiến**.

Tuy nhiên, ngoại trừ trường hợp người thực hành đã thanh lọc được tham - sân - si, có Chánh tri kiến và Trạch Pháp Giác Chi rõ ràng, không bị các trạng thái tưởng gây ngộ nhận, thì các trạng thái thiền định này mới được xem như Tịch tịnh trú. Tuy vậy, so với Vô tướng tâm định của đạo Phật, chúng cũng chỉ là các trạng thái ‘không’ nhỏ bé, hữu hạn (Xem kinh Tiểu Không, TB3,121 = [Sb.22]).

Mỗi tầng định tưởng đều có các trạng thái của xúc tưởng hỷ lạc và các hiện tượng ‘siêu nhiên’ của tưởng uẩn hoặc thân thông tưởng. Vị Tỷ-kheo không có Chánh tri kiến và biết trạch pháp phân biệt rõ ràng, khi rơi vào các trạng thái này sẽ chấp vào đây để rồi tưởng tri ‘giác ngộ là giác ngộ’, cứ ngỡ tưởng rằng mình đã đạt được sự chứng đạo thực sự. Từ đó mỗi người dựa theo kinh nghiệm của mình, tuyên thuyết một phương pháp tu tập khác với Tám Chánh Đạo hoặc cũng mang danh ‘Tám Chánh Đạo’, cũng ‘Tứ Thiền’, cũng ‘Bốn Niệm Xứ’, cũng ‘Bảy Giác Chi’ nhưng nội dung hoàn toàn khác với lời Phật dạy trong kinh điển Nikāya và luật Pātimokkha.

Trước sau các vị này chỉ quần quanh với những tưởng giải chủ quan của mình, xa lìa chánh Kinh - chánh Luật, không y cứ ‘mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu’ nơi Nikāya và

Pātimokkha. Nói theo kinh Pháp Môn Căn Bản, đây là trường hợp ‘tưởng tri Tứ thiên là Tứ thiên’, ‘tưởng tri Niết Bàn là Niết Bàn’. Thật ra những vị tu sĩ này vẫn còn bị nằm trong tầm lưới võng ‘Tám tà đạo’ mà không biết, **“Chắc chắn vị Đại đức này tuyên bố con đường thích hợp đưa đến Niết Bàn. Nhưng vị Tôn giả Sa-môn, Bà-la-môn này khởi lên chấp thủ...”** (Kinh Năm và Ba, TB3, 102 = [U.26.15]). Chính vì thế, những ‘giải thoát’ ảo còn chất chứa đầy chấp thủ này chỉ được xem là **tà giải thoát**.

Với những vị có tu, có chứng còn như thế; huống hồ với những người không giữ giới, không tu, không chứng, không bám sát Kinh - Luật gốc nhưng lại hay vẽ vời hý luận về thiên định thì còn nguy hiểm biết dường nào!

Đối với người tu thiên không ý thức được những điều trên còn gặp phải nhiều tai họa khác nữa. Trong thực tế, đã có nhiều người mới nghe đồn vị thầy này chứng đắc ‘A-la-hán’, vị ni kia là ‘Bồ-tát tái sanh’, vị giáo chủ nọ là ‘Phật sống’, mọi người chỉ cần nghe các vị ấy nói trôi chảy những pháp môn cũng mang danh đạo Phật như ‘Bốn Niệm Xứ’, ‘Bảy Giác Chi’, ‘Tứ thiên’, ‘Như Lai thiên’, ‘Nguyên thủy thiên’, ‘Bí mật thiên’, ‘Vô vi thiên’... thế là tất cả vội vàng nhắm mắt thực hành theo những lời tưởng giải chủ quan của những vị này. Vì không chịu đối chiếu với Kinh, so sánh với Luật nên không thấy chúng khác biệt hẳn với lời dạy của Phật trong Nikāya và Pātimokkha, cứ thế những người này vô tình tu tập sai pháp mà không biết.

Vì rơi vào tà tinh tấn nên càng nỗ lực càng khổ, càng giải đãi phóng dật càng đỡ khổ. Vì rơi vào tà niệm nên

càng niệm càng thấy kiệt sức, triền cái mịt mù. Vì rơi vào tà định nên càng hành thiền càng ngã mạn, tham-sân-si ngất trời. Tu tập đã nhiều năm nhưng vẫn dậm chân tại chỗ hoặc hoang mang như giữa chốn rừng hoang không biết đâu bến đâu bờ. Không những thế vì tinh tấn lầm lạc có khi còn bị thương tật, điên loạn, thậm chí chết oan nữa!

Chính vì lẽ đó, trong kinh Song Tầm (TB1, 19 = [U.12]), Đức Thế Tôn đã phải cảnh giác **tám tà đạo là con đường nguy hiểm**. Tám tà đạo nguy hiểm bởi ‘vị say ngọt’ của tà kiến khiến những người hành trì theo nó không nhận thức được mình đi sai đường để thoát ra. Người tu dễ bị đánh lừa bởi những xúc tưởng hỷ lạc hạn lượng của tà định, tà giải thoát; hoặc những luận thuyết ‘trườn uốn như con lươn’ của tà tư duy. Đã thế, họ còn thích lôi kéo những người khác hành trì theo để rồi tất cả dù nỗ lực rất nhiều nhưng vẫn phải chịu cảnh khổ đau do không biết cách cắt trừ được kiệt sức nên không đoạn được khổ, không biết thực hành theo đúng chánh pháp để diệt được triền cái nên không giác ngộ giải thoát, trước sau vẫn phải chịu cảnh đọa xứ trước mắt lẫn lâu dài.

Người có kinh nghiệm tu tập đúng pháp Bốn Niệm Xứ và thực sự hiểu những lời dạy trên của Đức Phật cũng sẽ hiểu được vì sao trong Phật giáo lại có quá nhiều các tông phái, có quá nhiều các pháp môn tu hành khác nhau; trong khi Đạo Đế - tức Chân lý về con đường diệt khổ hay Tám Chánh Đạo - dành cho mọi người, mọi lúc, mọi nơi thì chỉ có một và duy nhất một mà thôi.

Chân lý duy nhất vượt mọi thời gian và không gian này cũng nằm trong bốn Đại Giáo Pháp đã được Đức Thế Tôn khuyến giáo lần cuối cùng trước lúc Ngài nhập Niết Bàn, và đây cũng chính là bốn Đại Căn Cứ Địa tối quan trọng của người đệ tử Phật như đã được trích dẫn ở trước:

“121. Nay các Tỷ-kheo, có thể có Tỷ-kheo nói: “Tại trú xứ kia, có một vị Trưởng lão, vị này là bậc đa văn, gìn giữ truyền thống, trì pháp, trì luật, trì pháp yếu. Tôi tự thân nghe từ Trưởng lão, tự thân lãnh thọ; như vậy là Pháp, như vậy là Luật, như vậy là lời dạy của vị Đạo Sư”.

*Nay các Tỷ-kheo, các Ngươi không nên tán thán, không nên hủy báng lời nói của Tỷ-kheo ấy. **Không tán thán, không hủy báng, mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu, cần phải được học hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật.***

Khi đem so sánh với Kinh, đối chiếu với Luật, nếu chúng không phù hợp với Kinh, không tương ứng với Luật, thì các Ngươi có thể kết luận: “Chắc chắn những lời này không phải là lời Thế Tôn, và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo sai lầm”. Và nay các Tỷ-kheo, các Ngươi hãy từ bỏ chúng.

*Khi đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật, nếu chúng phù hợp với Kinh, tương ứng với Luật, thì các Ngươi có thể kết luận: “Chắc chắn những lời này phải là lời dạy của Thế Tôn và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo chơn chánh”. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là **Đại Giáo Pháp thứ tư**, các Ngươi hãy thọ trì” (Xem thêm các Đại Giáo Pháp*

thứ nhất, thứ hai, thứ ba trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, Trường Bộ 1, số 15, trang 618 = [Ab.7.118-121])

Do vậy, bất kỳ một Tỳ-kheo nào nói rằng đức Phật đã dạy như thế này, pháp Phật là như thế kia v.v... một người học Phật chân chánh không vội tin cũng không vội phủ nhận, mà cần hỏi lại cho rõ lời dạy ấy trong kinh gốc Nikāya nào? trong luật gốc Pātimokkha nào? số phẩm? số chương? số trang? Khi đã đem đối chiếu cẩn thận từng chữ, từng câu trong kinh Nikāya và luật Pātimokkha; nếu phù hợp chính xác hãy thọ trì, bằng không, phải từ bỏ ngay cho dù người nói có là vị luận sư, trưởng lão nổi tiếng đến đâu chăng nữa.

Trong thực tế đã có không ít các Tỳ-kheo khi được hỏi tới những bài kinh Nikāya rất quan trọng nhưng lại không biết, hoặc đọc không kỹ. Ngược lại đối với những ai chịu khó đối chiếu chánh kinh Nikāya và chánh luật Pātimokkha sẽ thấy có nhiều người nói hoàn toàn không đúng với lời của Phật, thậm chí trái ngược với Kinh và Luật gốc, thế nhưng vẫn được nhiều người nghe dễ dãi chấp nhận để rồi họ đã vô tình trở thành những tín đồ của tà pháp, tà kiến mà không biết. Đây là sự tướng tri vô cùng nguy hại!

Trở lại vấn đề tướng uẩn và thức uẩn, người tu Phật cần phải nhận thức rõ sự khác nhau giữa tướng uẩn và thức uẩn nhằm giữ tâm luôn trên bình diện của ý thức tỉnh giác “*đi biết đi, đứng biết đứng, nằm biết nằm, ngồi biết ngồi, thân thể sử dụng như thế nào thời biết rõ như vậy*”, và biết chánh niệm chủ động sử dụng hợp lý, đúng thời các niệm

và các tướng có lợi (niệm từ, niệm bi, tướng bất tịnh, tướng vô dục...) để đoạn trừ các niệm và các tướng có hại.

Người học Phật cũng cần ý thức được vai trò quan trọng ‘độc nhất’ của Bốn Niệm Xứ trong Tám Chánh Đạo, đồng thời phân định rõ sự khác nhau giữa chánh niệm và tà niệm, nhờ đó mới biết phân biệt rõ hơn định niệm và định tướng, chánh định và tà định, Tám Chánh Đạo và tám tà đạo. Có vậy mới không bị lạc vào các phương pháp tu tập sai lầm, không bị sa lầy trong vòng tướng tri của các trạng thái định tướng vô sắc, hoặc mắc phải các chứng bệnh tâm thần do thiên tướng gây ra.

Tóm lại Năm uẩn là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Năm uẩn cần phải được nhận thức phân biệt rõ ràng: “*Đây là sắc... Đây là thọ... Đây là tưởng... Đây là hành... Đây là thức...*”. Hơn thế nữa phải biết những phiền não liên quan đến năm uẩn, trong đó căn bệnh phổ biến nhất chính là **Năm Thủ Uẩn**.



4.2.2 Năm Thủ Uẩn

Muốn hiểu rõ về Năm thủ uẩn, trước hết hãy đọc kỹ lời dạy tiêu biểu của Đức Thế Tôn về căn bệnh này:

“Này các Tỷ-kheo, khi nào các loài hữu tình đối với năm thủ uẩn này không như thật thắng tri vị ngọt là vị ngọt, nguy hiểm là nguy hiểm, xuất ly là xuất ly, thời các

loài hữu tình ấy, này các Tỷ-kheo, với thế giới chư Thiên, Ma, Phạm thiên, với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, với chư Thiên và loài Người, **không thể sống xuất ly, thoát sự liên hệ, giải thoát, với tâm tự tại.**

Và này các Tỷ-kheo, khi nào các loài hữu tình đối với năm thủ uẩn này, **như thật thắng tri vị ngọt là vị ngọt, nguy hiểm là nguy hiểm, xuất ly là xuất ly**, thì các loài hữu tình ấy, này các Tỷ-kheo, với thế giới chư Thiên, Ma, Phạm thiên, với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, với chư Thiên và loài Người, **có thể sống xuất ly, thoát sự liên hệ, giải thoát, với tâm tự tại**” (Bài kinh “VII. Vị Ngọt”, TU3, 27 = [Ve.7.26])

Vậy năm thủ uẩn là gì? Vì sao không thắng tri năm thủ uẩn lại dẫn đến phiền não? Vì sao thắng tri vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm thủ uẩn lại giải thoát khổ đau? Nghiên cứu kỹ kinh tạng Nikāya, người học Phật sẽ có những câu trả lời thỏa đáng. Điền hình như lời dạy sau: “Do duyên sắc, **lạc hỷ sanh**; cái ấy gọi là **vị ngọt của sắc**. **Sự vô thường, đau khổ, chịu sự biến hoại của sắc**; cái ấy gọi là **sự nguy hiểm của sắc**. **Sự nhiếp phục dục và tham đối với sắc, sự đoạn tận dục và tham**; cái ấy là **xuất ly của sắc**” (tương tự với thọ, tưởng, hành và thức) (TU3, 27 = [Ve.7.26])

Cần nhắc lại, người học Phật phải căn cứ vào những lời dạy của Đức Thế Tôn trong kinh tạng Pāli mới có thể hiểu đầy đủ về năm thủ uẩn và thắng tri được các pháp gây ra khổ đau này, từ đó mới có thể giải thoát được sự cột trói

Chặng đường giải thoát khổ đau

của chúng. Bản giải mã này chỉ giới thiệu một cách khái quát mà thôi.

Như tên gọi, năm thủ uẩn là chấp thủ vào năm uẩn. Năm thủ uẩn bao gồm: *Sắc thủ uẩn là chấp thủ vào sắc. Thọ thủ uẩn là chấp thủ vào thọ. Tưởng thủ uẩn là chấp thủ vào tưởng. Hành thủ uẩn là chấp thủ vào hành và Thức thủ uẩn là chấp thủ vào thức.*

Năm thủ uẩn thể hiện theo hai khía cạnh:

(1) Chấp thủ vào năm uẩn này là của ta, là ta, là tự ngã nơi ta; và

(2) Dựa vào năm uẩn để so sánh hơn, thua hoặc ngang bằng với người khác.

Cả hai sự chấp thủ này có quan hệ mật thiết với nhau và đều gây ra những phiền não khổ đau.

Cô A thường tự mãn với dung sắc của mình và cô luôn phải bận tâm vì nó. Một sớm mai mặt cô bị nổi mụn hoặc bị tai nạn, hoặc thời gian khiến cô không còn đẹp như xưa, hẳn nhiên lúc này cô A càng chấp thủ vào dung sắc của mình bao nhiêu, cô sẽ càng bị đau khổ nhiều hơn.

Chính vì kiêu hãnh với dung sắc của mình nên khi bị người khác chê bai cô A cảm thấy đau khổ. Cũng vì chấp thủ vào sắc ấy nên khi gặp người khác đẹp hơn, cô lại bị phiền não do tự ti hay ganh tị. Những đau khổ như vậy là do cô A đã bị **sắc thủ uẩn** trói cột (Sắc thủ uẩn có liên

quan với thân kiến kiết sử, nhưng có thêm sự so sánh hơn thua, ngang bằng với người khác).

Ông triệu phú B cảm thấy hoan lạc thích thú với cảm giác mát lạnh trong chiếc xe hơi đời mới, ông tự mãn trong cảm thọ ấy đâm ra kiêu hãnh với người khác. Nhưng giữa đường xe hư, hoặc bị tai nạn, hoặc khi phải nằm trên giường bệnh chịu đựng các cảm giác khó chịu, hẳn nhiên lúc này theo quán tính hay so sánh với người khác nên ông dễ bị mặc cảm tự ti, thấy đau khổ hơn, buồn chán hơn.

Ngược lại, một cô gái nghèo bán hàng bên đường nhìn thấy chiếc xe hơi sang trọng của ông khiến cô thèm muốn cảm giác khoái lạc được ngồi trong chiếc xe đó. Cô cứ chạnh lòng nghĩ đến thân phận nghèo hèn của mình, suốt ngày phải dãi nắng dầm mưa không được sung sướng như ông nhà giàu kia. Cứ so sánh như thế cô gái đâm ra hay tủi thân, sầu muộn với chính mình. Như vậy ông triệu phú B và cô gái nghèo đều “đồng bệnh tương lân”, buồn khổ như nhau, vì cả hai cùng bị dính mắc vào **thọ thủ uẩn**.

Anh C chấp vào trí thông minh và sự khoẻ mạnh của mình để rồi kiêu căng, tự phụ và khinh chê người khác. Nhưng một cơn bạo bệnh ập đến gây ra những di chứng về lâu dài khiến sức khoẻ và trí tuệ của anh không còn được như xưa. Hẳn nhiên lúc này anh sẽ bị đau khổ và mặc cảm nhiều hơn.

Tương tự, cụ N hàng xóm của anh cứ mỗi lần nhìn đám thanh niên chạy nhảy vui chơi lại đâm ra buồn chán, thở than vì những căn bệnh tuổi già của mình như tay run, tim

yếu, hay quên. Như vậy cả anh thanh niên C và cụ già N đều cùng bị trói cột vào gông cùm của **hành thủ uẩn**.

Thi sĩ D chấp vào tài năng thơ ca, trí tưởng tượng phong phú của mình khi sáng tác những bài thơ lãng mạn bay bổng, từ đó ông luôn ngăm khen mình chê người. Chính vì vậy, khi đọc các bài phê bình chê bai mình, nhà thơ cảm thấy khó chịu, buồn bực, tức giận.

Tu sĩ T nhờ tập trung tâm tốt trên một đối tượng thiền định đến độ ý thức tách rời năm căn nên đạt được các tầng định tưởng. Vì tu sĩ T chấp thủ các trạng thái của xúc tưởng hỷ lạc nên tưởng tri ‘Niết Bàn là Niết Bàn’, từ đó ông đâm ra tự tôn tự đại với pháp môn của mình, khinh thường phỉ báng các tông phái khác và người khác. Nhưng khôn nổi khi tham-sân-si khởi lên, tu sĩ T không biết cách nào để đoạn diệt chúng, vì thế khổ đau vẫn hoàn đau khổ.

Cùng lúc đó, cô M dù không muốn nhưng cứ phải ôm giữ nhớ tưởng đến hình ảnh cùng tiếng mắng chửi của bà hàng xóm khiến cô cứ bực dọc, khổ não không nguôi. Tất cả ba người: thi sĩ D, tu sĩ T và cô M đều là nạn nhân của **tưởng thủ uẩn**.

Vị trí thức H thường kiêu hãnh với vốn kiến thức đồ sộ và bằng cấp chuyên môn của mình. Học giả V tự hào vì những nhận thức hơn người của mình. Chính vì tự mãn tự phụ với khối tri thức ấy nên cả hai đã không tránh khỏi ganh tỵ khi người khác hơn mình, hoặc buồn phiền khi bị người khác coi thường, xúc phạm mình.

Hoặc giả ‘phúc bất trùng lai, họa vô đơn chí’, trước một cú chấn thương sọ não, một cơn tai biến tim mạch hay một tai nạn bất ưng xảy đến, liệu khối tri thức cao siêu của họ còn lại gì? Hẳn nhiên nếu trước kia họ càng tự kiêu bao nhiêu, thì giờ đây khi nó biến diệt họ càng đau khổ nhiều hơn. Chấp thủ vào kiến thức, tri thức, trí thức, nhận thức của mình dẫn đến ngã mạn để rồi phải khổ đau vì nó; như vậy vị trí thức H và học giả V có thực sự trí tuệ không? Hay họ cũng chỉ là nạn nhân bởi chính **thức thủ uẩn** của mình?

Đối với người Phật tử cần phải ghi nhớ thêm, ngay cả những nhận thức về Chánh Pháp cũng được ví như con rắn. Một người chấp thủ mình đã hiểu Chánh Pháp, biết Chánh Pháp hơn các người khác rồi đâm ra tự phụ, khen mình chê người, tranh cãi với người khác, chính là người đang nắm rắn đằng đuôi nên vẫn bị nguy hại về sau.

Ngược lại, người xem Chánh Pháp là phương pháp tu tập thiết thực cụ thể, và theo đây thực hành để tự giúp mình chặt đứt năm thủ uẩn, không tự kiêu tự mãn, chỉ nói Pháp chứ không tranh luận gây mất đoàn kết, đây mới chính là người biết nắm rắn đằng đầu, mới không bị nguy hại bởi chính thức thủ uẩn của mình.

Tóm lại, dù chấp thủ vào sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn hay thức uẩn dưới bất kỳ hình thức nào cũng là những sợi dây trói cột con người vào với phiền não khổ đau.

Chặng đường giải thoát khổ đau

Quán xét kỹ cuộc đời đều thấy giữa sự sống và cái chết chỉ cách nhau có vài hơi thở, mấy nhịp tim. Thân năm uẩn dù có tốt đẹp đến đâu chẳng nữa cũng chỉ như bong bóng nước trời mưa, mong manh dễ vỡ. Mặc dù thân năm uẩn tạm bợ nhưng năm sợi dây chấp thủ vào năm uẩn lại bền chắc vô cùng. Chính từ đây biết bao đau khổ đã xảy đến cho con người qua hàng bao thế kỷ. Đáng tiếc thay, trong nhiều trào lưu được gọi là ‘văn minh, tiên bộ’ thế nhưng vẫn còn tồn tại những chấp thủ phi lý cổ xưa như thế!

Từ xưa đến nay, từ cuộc sống gia đình đến ngoài xã hội, những khổ đau do mâu thuẫn đối kháng xảy ra với nhiều mức độ khác nhau là một thực tế rất phổ biến. Xét cho cùng, nguyên nhân sâu xa cũng là do ‘cái tôi năm uẩn’ của mỗi người quá lớn.

Trong một gia đình chỉ có hai người, nhưng chồng có ‘cái tôi’ của chồng, vợ có ‘cái tôi’ của vợ, chỉ cần hai ‘cái tôi năm uẩn’ này cố chấp không chịu nhường nhau thì những cãi cọ, giận hờn, ẩu đả cũng vẫn xảy ra như thường. Và nếu hai ‘cái tôi năm uẩn’ này đến một hội chúng có nhiều người hơn, vẫn cố chấp với những ‘cái tôi năm uẩn’ khác thì mâu thuẫn, tị hiềm nảy sinh cũng là điều tất yếu.

Xét rộng hơn trong phạm vi toàn thế giới, những tranh đấu xảy ra giữa con người với nhau, muôn thuở cũng là từ bi kịch chấp thủ vào ‘cái tôi’ và ‘cái của tôi’ mà ra.

Do vậy, tu tập chặt đứt sợi dây chấp thủ tự ngã - tức ‘cái tôi năm uẩn’ - là gốc của muôn hạnh lành, là an lạc

ngay trong hiện tại, không những cho bản thân mình, cho mọi người xung quanh mà còn cho toàn thế giới.

Đối với người Phật tử tin vào luật nhân quả và tái sinh luân hồi cần nhận thức thêm một khía cạnh nguy hiểm khác nữa của năm thủ uẩn. Đó là ngoài những khổ đau trong hiện tại, chấp thủ vào năm uẩn còn dẫn đến những khổ đau trong tương lai, vì đây chính là những sợi dây trói cột con người vào với sanh tử luân hồi:

“Này Rādhā, phàm dục gì, tham gì, hỷ gì, khát ái gì, phàm những chấp thủ phương tiện, tâm kiên trú, thiên chấp tùy miên gì đối với sắc... thọ... tưởng... hành... thức, như vậy gọi là sợi dây tái sinh. Sự đoạn diệt chúng là sự đoạn diệt sợi dây tái sinh” (TU3, 190 = [Sb.37.3]).

Không chỉ có thế, theo quy luật Nhân Duyên, một hành nghiệp ganh ty, đổ kỵ do chấp thủ năm uẩn sẽ tạo thành một nghiệp thức bất thiện. Nghiệp thức ‘đen’ này khi chuyển hóa thành thai thức sẽ phải cấu hữu tái sinh trong môi trường tương ưng của hận thù sát hại, và khi ấy khổ đau lại càng nhiều hơn.

Chính vì vậy Đức Thế Tôn đã nêu rõ trong định nghĩa về khổ đế: *“Và này các Tỳ-kheo, thế nào Khổ Thánh đế? Sanh là khổ, già là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ”* (Nikāya). Vì thế, nếu chấp thủ năm uẩn đem lại nhiều phiền não khổ đau không những cho đời này và cho cả đời sau, thì ngược lại đoạn diệt được năm thủ uẩn là

tránh được nhiều khổ đau, đem lại an lạc ngay trong hiện tại lẫn tương lai.

Khi đã phân biệt rõ năm uẩn và khi các niệm chấp thủ vào uẩn nào tập khởi, người học Phật phải ngay tức khắc tuệ tri chúng rõ ràng nhằm ngăn chặn không cho chúng phát triển cột trói mình, và tiếp đó phải suy tư đoạn diệt các niệm bất thiện này để không bị phiền não vì chúng. Đồng thời cũng phải biết rõ các niệm chấp thủ vào uẩn nào đã bị đoạn diệt hoàn toàn, tương lai không còn sanh khởi nữa, đây chính là nội dung ý nghĩa của đoạn kinh:

*“Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư: “Đây là **sắc**, đây là **sắc tập**, đây là **sắc diệt**. Đây là **thọ**, đây là **thọ tập**, đây là **thọ diệt**. Đây là **tưởng**, đây là **tưởng tập**; đây là **tưởng diệt**. Đây là **hành**, đây là **hành tập**, đây là **hành diệt**. Đây là **thức**, đây là **thức tập**, đây là **thức diệt**”.*

Muốn đoạn diệt chấp thủ năm uẩn, trước hết phải thực hành các cách quán xét, suy tư, phân tích một cách có trí tuệ. Rõ ràng, trong thực tế, Năm thủ uẩn là năm sợi dây trói cột con người vào với phiền não khổ đau, vì bản chất của Năm uẩn vốn vô thường, nay thế này mai thế khác, và cái gì vô thường cái ấy nằm trong khổ. Khi năm uẩn biến hoại là một lần đau khổ và càng chấp thủ vào đó sẽ càng bị đau khổ nhiều hơn, như vậy bị khổ hai lần. Bên cạnh đó nếu dựa vào năm uẩn của ta để ngã mạn so sánh hơn thua với người khác thì đau khổ càng nhiều hơn do bị chi phối trói cột vào những tranh chấp, tranh đấu, ganh tỵ, đố kỵ...

Ngược lại, khi đã ý thức năm uẩn là vô thường, bản chất là khổ đau, từ đó không bị năm thủ uẩn trói cột nên khi năm uẩn dù có biến hoại thì thân có thể khổ nhưng tâm không khổ, thân có thể bệnh nhưng tâm không bệnh, thân có thể đau nhưng tâm không đau. Hơn nữa, người không chấp thủ năm uẩn và không dựa vào đó để ngã mạn so sánh hơn thua với ai là người tránh được những khổ đau do ganh ty, tranh giành, tranh đấu.

Nói tóm lại Năm uẩn là vô thường, là một nỗi khổ và chấp thủ vào năm uẩn lại càng khổ đau nhiều hơn, khổ hai lần: khổ vì năm uẩn vô thường và khổ vì chấp dính vào sự vô thường đó. Trái lại, không chấp thủ năm uẩn là tránh được nhiều đau khổ do vô minh lầm chấp.

*“Này các Tỷ-kheo, kẻ vô văn phạm phu khi cảm xúc khổ thọ, sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đấm ngực, đi đến bất tỉnh. Vị ấy cảm giác **hai cảm thọ, cảm thọ về thân và cảm thọ về tâm**. Ví như, này các Tỷ-kheo, có người bị người ta bắn với mũi tên, rồi họ bắn người ấy với mũi tên thứ hai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, người ấy cảm giác cảm thọ cả hai mũi tên...*

*Và này các Tỷ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử khi cảm xúc khổ thọ thời không có sầu muộn, không có than vãn, không có khóc lóc, không có đấm ngực, không có đi đến bất tỉnh. Vị ấy chỉ cảm thọ cảm giác **một cảm thọ, tức là cảm thọ về thân, không phải cảm thọ về tâm**. Ví như, này các Tỷ-kheo, có người bị người ta bắn một mũi tên. Họ **không bắn tiếp** người ấy với mũi tên thứ hai. Như vậy, này*

các Tỷ-kheo, người ấy cảm giác cảm thọ của một mũi tên” (TU4, 207 = [Ve.18.6]).

Rõ ràng khi đã bị mũi tên thứ nhất là sự vô thường ‘bắn’ vào thân năm uẩn gây ra những khổ đau, và nếu chấp thủ vào thân năm uẩn, thì đây chính là mũi tên thứ hai bắn tiếp vào tâm, gây phiền não nơi tâm. Nếu mũi tên thứ nhất là tất yếu, không thể tránh khỏi do bản chất vô thường của cuộc sống; thì ngược lại mũi tên thứ hai, do vô minh lầm chấp tạo ra, có thể tránh được nhờ có trí tuệ và tu tập.

Nguồn trí tuệ có thể giúp giải thoát khổ đau khỏi mũi tên thứ hai do chấp thủ năm uẩn chính là phải biết quán xét để thấy rõ bản chất **vô thường, khổ đau** của năm uẩn, và từ đó thẳng tri năm uẩn theo chiều hướng **Vô Ngã** để không chấp dính vào đó.

Để hiểu rõ phương pháp này, trước hết cần nhận thức rõ mối liên quan giữa năm thủ uẩn và kiết sử, đồng thời phải liễu tri đầy đủ khái niệm Vô Ngã.

Như đã được biết, Năm thủ uẩn chính là năm sợi dây trói cột con người vào với khổ đau trong hiện tại lẫn trong sanh tử luân hồi, và vì thế hậu quả mang lại do chấp thủ năm uẩn cũng chính là **Chấp Mạn Kiết sử (hay Mạn kiết sử)**. Chấp mạn kiết sử có hai nội dung song hành là **ngã chấp kiết sử** và **ngã mạn kiết sử**:

(1) **Ngã chấp** tức chấp thủ năm uẩn là của ta, là ta, là tự ngã nơi ta.

(2) **Ngã mạn** là chấp thủ vào năm uẩn của ta để so sánh hơn, thua, hay ngang bằng với người khác

Vì có liên hệ đến người khác, đối tượng khác, nên Năm thủ uẩn được xếp vào hệ thống quán pháp; và Mạn kiết sử là một trong năm thượng phần kiết sử là vì vậy.

Ngã chấp và ngã mạn đều là đau khổ và đương nhiên không ngã chấp và không ngã mạn sẽ tránh được khổ đau. Nói khác đi đối với các pháp năm thủ uẩn thì phải vô ngã chấp và vô ngã mạn với chúng. Điều này có nghĩa khái niệm Vô Ngã trong kinh tạng Nikāya cũng phải hiểu theo hai cách:

(1) **Vô ngã có nghĩa là Vô ngã chấp** tức không chấp thủ năm uẩn là của ta, là ta, là tự ngã nơi ta.

(2) **Vô ngã còn có nghĩa là Vô ngã mạn** tức không chấp thủ năm uẩn của ta để so sánh hơn, thua, ngang bằng với người khác.

Để thấy rõ hơn các ý nghĩa này cần tìm hiểu và như lý tư duy các cách quán sau đây.



4.2.3 Quán pháp Vô thường, Khổ, Vô ngã chấp trên nội pháp Năm Thủ Uẩn

Theo cách quán này phải như lý tư duy để thấy rõ bản chất năm uẩn là vô thường, khổ đau nên không chấp nó là

Chặng đường giải thoát khổ đau

của ta, là ta, là tự ngã nơi ta. Trong kinh điển Nikāya có thể dễ dàng gặp được rất nhiều bài kinh chỉ dạy cách quán xét vô thường nhằm giúp đoạn dứt chấp thủ năm uẩn, như trong đoạn kinh lược trích tiêu biểu dưới đây:

“Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, sắc là thường hay vô thường?”

– *Vô thường, bạch Thế Tôn.*

– *Những gì vô thường là khổ hay lạc ?*

– *Là khổ, bạch Thế Tôn.*

– *Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chẳng khi xem: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?”*

– *Thưa không vậy, bạch Thế Tôn... (Quán tương tự với thọ, tưởng, hành và thức. PNGP)”*.

Không xem năm uẩn này là của ta, là ta, là tự ngã nơi ta cũng có nghĩa là vô ngã chấp với chúng. Nhờ biết quán pháp vô thường, khổ và vô ngã chấp trên các nội pháp năm thủ uẩn như vậy nên không bị dính mắc, chấp dính vào thân năm uẩn.

Không chấp thủ, không dính mắc vào thân năm uẩn thì dù năm uẩn có biến đổi, biến hoại nhưng tâm không bị biến động theo: thân có bệnh nhưng tâm không bệnh, thân

có khổ nhưng tâm không khổ, thân bị đau nhưng tâm không đau.

Nói khác đi, ta chỉ bị mũi tên thứ nhất - mũi tên vô thường - ‘bắn’ vào thân năm uẩn chứ không bị mũi tên thứ hai ‘bắn’ vào tâm do chấp thủ năm uẩn:

“Này các Tỷ-kheo, cái gì không phải của các Ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc cho các Ông. Cái gì không phải của các ông? Đó là sắc... thọ... tưởng... hành... thức...”

Ví như, này các Tỷ-kheo, có người mang lại cỏ, củi, cành cây, lá của Jetavana này, và đốt chúng hay tùy theo duyên sử dụng chúng. Các Ông có nghĩ rằng: “Người ấy mang chúng tôi, hay đốt, hay tùy theo duyên sử dụng chúng tôi? - Thừa không, bạch Thế Tôn...” (TU3, 33 = [Ve.7.33]).

-- “Ở đây, này các Tỷ-kheo, kẻ vô văn phàm phu không thấy rõ các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không thấy rõ các bậc Chân nhân, không thuần thực pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân; **quán (samamupassati) sắc** như là tự ngã, hay tự ngã như là có sắc, hay sắc ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong sắc. Sắc của vị ấy biến hoại và đổi khác. Khi sắc của vị ấy biến hoại và đổi khác thì sầu, bi, khổ, ưu, não sẽ khởi lên...”

Này các Tỷ-kheo, **biết sắc** là vô thường, biến hoại, ly tham, đoạn diệt; vị ấy thấy tất cả sắc xưa và nay là vô

thường, khổ, chịu sự biến hoại. Do thấy như thật với chánh trí tuệ như vậy, sầu, bi, khổ, ưu, não được đoạn tận. Do chúng được đoạn tận, vị ấy không bị ưu, não. Do không bị ưu, não, vị ấy sống an lạc. Do sống an lạc, vị Tỷ-kheo được gọi là (Tadanganibbuto) vị đã lắng dịu mọi tướng phần, nhứt hướng Niết Bàn” (Tương tự với thọ, tưởng, hành và thức, TU3, 42 = [Ve.7.43]).

Trên đây là gợi ý tổng quát về cách **Quán pháp vô thường, khổ, vô ngã chấp trên nội pháp Năm thủ uẩn** để đoạn trừ tham ưu do ngã chấp kiết sử gây ra.



4.2.4 Quán pháp Vô thường, Khổ, Vô ngã mạn trên ngoại pháp Năm Thủ Uẩn

Ngoại pháp năm thủ uẩn là chấp thủ vào các pháp năm uẩn bên ngoài. Như đã được biết, thông thường vì nhận thức không đúng thực chất của năm uẩn nên người ta chấp vào năm uẩn là mình, từ đó chấp thủ cả năm uẩn bên ngoài cũng là của mình, hoặc dựa vào năm uẩn của ta để so sánh hơn thua với người khác, đây chính là ngã mạn kiết sử - một trong những nguyên nhân gây ra khổ đau. Có ba loại ngã mạn:

_ **Tăng thượng mạn** là thấy năm uẩn của ta hơn người khác và hậu quả sẽ dẫn đến kiêu căng, ngạo mạn.

– **Ti liệt mạn** là thấy năm uẩn của ta thua kém người khác và hậu quả sẽ dẫn đến tự ti, mặc cảm, thiếu tự tin.

– **Đẳng mạn** là thấy năm uẩn của ta ngang bằng người và hậu quả sẽ là tự ái, tức ái chấp tự thân của mình.

Trong kinh văn, Đức Thế Tôn gọi chung ba loại mạn trên là kiêu mạn: “*Này các Tỷ-kheo, có ba kiêu mạn. Thế nào là ba? Kiêu mạn: “Tôi hơn”; kiêu mạn: “Tôi bằng”; kiêu mạn: “Tôi thua”. Này các Tỷ-kheo, đó là ba kiêu mạn này*” (TU5, 56 = [Ve.10.162]).

Nói chung tất cả các ngã mạn do chấp thủ năm uẩn sớm muộn gì cũng đều dẫn đến đau khổ. Bởi lẽ bản chất của năm uẩn là vô thường, nay thế này mai đã thế khác, giờ trước thế này giờ sau đã đổi khác, năm uẩn biến đổi vô chừng và không ai có thể làm chủ được chúng theo ý của mình. Một khi đã thấy rõ tính vô thường, khô đau và bất lực của thân năm uẩn, liệu một người có trí tuệ và khôn ngoan có còn muốn dựa vào đó kiêu mạn hơn thua với người khác để phải gặt hái thêm những buồn khổ, sầu bi?

Chính vì thế, dựa vào những thứ vô thường, khổ đau, biến hoại để so sánh hơn thua với nhau, đây chính là những người không thấy như thật. Quán xét kỹ đoạn kinh sau đây cho thấy Đức Phật đã dạy cho Tỷ-kheo Sona quán năm uẩn trên ngoại pháp và cũng chứng minh khái niệm “vô ngã” là vô ngã mạn:

“-- *Này Sona, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào quán sắc... thọ... tưởng... hành... thức vô thường, khổ, biến hoại*

là: **“Ta tốt đẹp hơn”**, hay quán: **“Ta bằng nhau”**, hay quán: **“Ta hạ liệt hơn”**; những vị ấy đều phải là những ai khác, nếu không phải là những người **không thấy như thật!**” (TU3, 48 = [Ve.7.49]).

Nhưng nguy hiểm hơn, những bất hạnh do kiêu mạn không phải chỉ có trong một đời, mà còn hệ lụy về lâu về dài. Một sắc đẹp lộng lẫy, một nhân tài thể thao, một học vị vượt trội... tất cả dù có giá trị đến đâu cũng không tránh khỏi quy luật vô thường. Hơn thế nữa nếu cứ dựa vào đây kiêu mạn để rồi ganh tỵ, tranh đấu với nhau bằng nhiều tà hạnh gây ra hại mình hại người, thì ngay trong hiện tại đã phải khổ đau vì ganh đua, đã thế hậu quả của một nghiệp bất thiện là phải cấu hữu tái sinh vào trong những cõi thấp đầy hận thù tranh chấp. Lúc ấy sắc đẹp, tài năng, trí thức sẽ chẳng còn lại gì, trái lại chỉ còn có nghiệp nhân quả thiện ác chi phối.

Như vậy trong vòng sanh tử luân hồi, rút cuộc chỉ có Minh và Hạnh là những Thánh sản đáng để gìn giữ vun bồi; còn sắc đẹp, giàu sang, tài năng, bằng cấp có đáng là gì để người có trí chấp thủ vào đó kiêu mạn, hơn thua với đời?

Trong Kinh Phật Thuyết Như Vậy, Đức Thế Tôn đã bảo đảm rằng sự từ bỏ được kiêu mạn cũng là sự chấm dứt tái sinh luân hồi: **“Này các Tỷ-kheo, hãy từ bỏ một pháp. Ta bảo đảm cho các Thầy không có tái sinh. Thế nào là một pháp? **Mạn**, này các Tỷ-kheo, là một pháp các Thầy hãy từ bỏ. Ta bảo đảm cho các Thầy không có tái sinh”** (It.3 = [Iti.6])

Chính vì thế, trong kinh điển Nikāya có rất nhiều bài kinh, đoạn kinh Đức Phật dạy cách đoạn trừ ngã mạn kiết sử, trong đó pháp quán vô thường trên năm uẩn là quan trọng nhất.

- “*Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về vô thường. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về vô thường, cái gì thuộc ngã mạn được trừ diệt*” (Đại Kinh Giáo Giới La Hầu La, TB2, 62 = [Sb.14])

- “*Do tu tập, làm cho sung mãn vô thường tướng, tất cả dục tham được đoạn tận, tất cả sắc tham được đoạn tận, tất cả hữu tham được đoạn tận, tất cả vô minh được đoạn tận, tất cả ngã mạn được tận trừ*” (TU3, 155 = [Ve.7.102])

- “*Và này các Tỷ-kheo, khi Tỷ-kheo ấy đã trú trong năm pháp này, bốn pháp nữa cần phải tu tập. Cần phải tu tập tướng bất tịnh để đoạn tận tham ái, cần phải tu tập từ tâm để đoạn tận sân, cần phải tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra để cắt đứt tầm, cần phải tu tập tướng vô thường để phá hoại ngã mạn. Này các Tỷ-kheo, với Tỷ-kheo có tướng vô thường, tướng vô ngã được an trú; với Tỷ-kheo có tướng vô ngã, ngã mạn bị phá hoại, ngay trong hiện tại, đạt được Niết Bàn...*” (TC IX:1, tr.67 = [I.9.1.5]).

- “*Này Ānanda, có năm thủ uẩn. Ở đây, Tỷ-kheo cần phải đoạn tận chúng, khi vị ấy tùy quán sự sanh diệt. Đây là sắc, đây là sự tập khởi của sắc, đây là sự đoạn diệt của sắc. Đây là thọ, đây là sự tập khởi của thọ, đây là sự đoạn*

diệt của thọ. Đây là tướng... Đây là hành... Đây là thức, đây là sự tập khởi của thức, đây là sự đoạn diệt của thức.

Trong khi vị ấy an trú, tùy quán sự sanh diệt của năm thủ uẩn này, nếu có ngã mạn nào (asmimmano) (khởi lên) đối với năm thủ uẩn, ngã mạn ấy được đoạn tận. Sự kiện là như vậy, này Ānanda, Tỷ-kheo tuệ tri như sau: “Phàm có ngã mạn nào đối với năm thủ uẩn (khởi lên) nơi ta, ta đã đoạn tận ngã mạn ấy”. Ở đây, vị ấy ý thức rõ ràng như vậy. Những pháp này, này Ānanda, thuần nhất liên hệ đến thiện, đều thuộc hiền, Thánh, siêu thế, vượt ngoài tầm của ác ma” (Kinh Đại Không, 122, Trung bộ 3 = [Sb.23.10]).

Như vậy tùy quán sự sanh diệt của năm thủ uẩn chính là thường xuyên thấy rõ tính vô thường, khổ đau của năm uẩn. Nhờ biết thắng tri như vậy mà một người có trí tuệ sẽ không dựa vào đó để so sánh hơn, thua hay ngang bằng với người khác - tức không kiêu mạn với bất kỳ ai. Nhờ không kiêu mạn nên tránh được khổ đau do chấp thủ vào những cái vô thường. Nói cách khác năm uẩn bên ngoài dù có thay đổi thì người không có kiêu mạn sẽ không vì thế cảm thấy đau khổ; đồng thời cũng tránh bị trói cột vào những khổ đau do tranh giành, ganh tỵ, đố kỵ, hận thù...

Với cách quán vô thường, khổ, vô ngã như trên đã cho thêm một minh chứng: Đạo Phật là đạo của trí tuệ, lấy trí tuệ làm phương tiện để đi tới giải thoát. Tuy vậy, có nơi cũng mang danh nghĩa Phật giáo nhưng đã không biết vận dụng những phương pháp quán trí tuệ như trên, trái lại đã dùng những hình thức thô bạo như mắng chửi, sỉ nhục, gây

hại, thậm chí đánh đập người tu, vì cho rằng như vậy là để diệt ngã cho họ!

Những kiểu ‘dạy đạo’ phi pháp này hoàn toàn sai trái đối với một giáo pháp dùng trí tuệ và từ bi để đi tới giác ngộ. Nó không những không diệt được ngã mạn nơi người tu (có chăng cũng chỉ là bề ngoài), mà còn khiến người áp dụng càng ngày càng tăng thượng mạn một cách quá đáng và tạo ra biết bao đau khổ cho những người tin theo. Trong trường hợp này câu ‘vô minh là nguyên nhân gây ra đau khổ’ cũng thật tương xứng.

Tóm lại, trên đây là ý nghĩa khái quát của cách **Quán pháp vô thường, khổ, vô ngã mạn trên ngoại pháp Năm Thủ Uẩn để đoạn trừ tham ưu do ngã mạn kiết sử gây ra.**



4.2.5 Quán pháp Vô thường, Khổ, Vô ngã trên nội-ngoại pháp Năm Thủ Uẩn

“Sắc, ... Thọ, ... Tưởng, ... Hành, ... Thức, này các Tỷ-kheo, là vô thường. Cái gì vô thường là khổ. Cái gì khổ là vô ngã. Cái gì vô ngã, cần phải như thật quán với chánh trí tuệ là: “Cái này không phải của tôi; cái này không phải là tôi; cái này không phải tự ngã của tôi”. Do như thật quán với chánh trí tuệ như vậy, tâm ly tham, được giải thoát, không có chấp thủ các lậu hoặc...”

Này các Tỷ-kheo, nếu vị Tỷ-kheo đối với sắc giới có tâm ly tham, giải thoát, không có chấp thủ các lậu hoặc, đối với thọ giới... đối với tướng giới... đối với hành giới... đối với thức giới, có tâm ly tham, giải thoát, không có chấp thủ các lậu hoặc. Do giải thoát, vị ấy an trú. Do an trú, vị ấy tri túc. Do tri túc, vị ấy không ưu não. Do không ưu não, vị ấy tự mình tịch tịnh. Vị ấy biết: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa” (Tóm lược bài kinh III.Vô Thường, TU3, 44a = [Ve.7.45])

Trong đoạn kinh trên:

- ‘*Cái này không phải của tôi*’ là đối với ngoại năm thủ uẩn (kể cả sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp).

- ‘*Cái này không phải là tôi*’ là đối với nội năm thủ uẩn (kể cả sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý).

- ‘*Cái này không phải tự ngã của tôi*’ là đối với nội-ngoại năm thủ uẩn (kể cả sáu căn và sáu trần).

- Khái niệm sắc giới, thọ giới, tướng giới, hành giới và thức giới có nghĩa bao gồm cả nội và ngoại năm uẩn.

Vì sự chấp thủ nội năm thủ uẩn và chấp thủ ngoại năm thủ uẩn có liên hệ chặt chẽ với nhau, không tách rời nhau, giống như hai mặt của một bàn tay; do đó cần phải quán nội-ngoại pháp năm thủ uẩn một cách kết hợp. Như vậy theo cách quán kết hợp nội-ngoại pháp, **khái niệm ‘Vô**

ngã' là khái niệm tổng hợp của hai khái niệm: vô ngã chấp và vô ngã mạn.

Đoạn kinh sau đây Đức Thế Tôn dạy cho Vacchagotta là minh chứng cụ thể: “-- *Này Vaccha, tà kiến đã được Như Lai đoạn trừ. Nhưng này Vaccha, đây là điều Như Lai đã thấy: “Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt; đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt; đây là tưởng, đây là tưởng tập, đây là tưởng diệt; đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt; đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt”*. Do vậy, ta nói rằng, với sự đoạn trừ, ly tham, đoạn diệt, xả bỏ, vứt bỏ tất cả ảo tưởng của tất cả hôn mê, của **tất cả ngã kiến, ngã sở kiến, mạn tùy miên**, mà Như Lai được giải thoát, không còn chấp thủ.”

Ngã kiến, ngã sở kiến là ngã chấp kiết sử thuộc nội pháp. Mạn tùy miên chính là ngã mạn kiết sử thuộc ngoại pháp. “*Đoạn trừ, ly tham, đoạn diệt, xả bỏ, vứt bỏ tất cả ảo tưởng của tất cả hôn mê, của tất cả ngã kiến, ngã sở kiến, mạn tùy miên*” chính là vô ngã chấp và vô ngã mạn, hai pháp này gọi chung là vô ngã theo cách quán nội-ngoại pháp Năm thủ uẩn.

Theo đó cần nhận thức và thực hành đầy đủ: có thẳng tri thấy rõ bản chất vô thường, khổ đau của sắc-thọ-tưởng-hành-thức mới không chấp thủ năm uẩn là của ta, là ta, là tự ngã nơi ta; nhờ vậy mới không khổ đau vì **ngã chấp**. Đồng thời cũng không dựa vào đó để so sánh hơn thua với người, nhờ thế mới đoạn dứt được khổ đau do **ngã mạn** kiết sử gây ra. Có thường xuyên thực hiện cả hai cách quán

song hành như trên mới chặt đứt được sợi dây **Chấp mạn kiết sử**.

Điều quan trọng cần nhắc lại thêm: do chấp thủ năm uẩn là ta, là tự ngã nơi ta nên cũng dễ dàng dẫn đến chấp thủ năm uẩn và các pháp bên ngoài cũng là của ta, thuộc về ta. Chính vì chấp thủ như vậy nên khi các ngoại pháp này thay đổi, biến hoại theo quy luật vô thường cũng khiến cho ta bị sầu, bi, khổ, ưu, não theo.

Ngược lại, nếu biết quán xét và tác ý rằng bản thân mình vô thường và các ngoại pháp cũng vô thường nên thực chất chúng cũng không có gì là sở hữu của ta, thuộc về ta. Nhờ biết thường xuyên như lý tư duy nhắc tâm như vậy, nên dù các ngoại pháp có biến diệt thế nào thì cũng không gây hệ lụy cho mình, đúng như lời dạy trong kinh Pháp Cú số 62:

*“Con tôi, tài sản tôi,
Người ngu sanh ưu não,
Tự ta, ta không có,
Con đâu, tài sản đâu.”*

Người học Phật cần tham khảo thêm Đại Kinh Mãn Nguyệt (TB3, 109 = [Sb.21]), trong đó Đức Phật phân tích rất kỹ về năm uẩn và năm thủ uẩn. Trong bài kinh này có đoạn Đức Phật dạy cách quán vô ngã chấp và vô ngã mạn có liên quan với nhau trong mối liên hệ giữa nội và ngoại pháp năm thủ uẩn, **đồng thời phủ nhận cách hiểu vô ngã là vô ngã tánh**.

Trong bài kinh này một Tỷ-kheo đã hỏi Đức Thế Tôn: “-- Bạch Thế Tôn, do biết gì, do thấy gì, mà **không có mạn tùy miên** rằng: “Ta là người làm, sở thuộc của ta là người làm”, **đối với tự thân có ý thức, và đối với tất cả tướng ở ngoài?**

-- Nay Tỷ-kheo, phàm có sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, đối với tất cả sắc, thấy được như thật với trí tuệ là: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”.

Phàm có thọ gì... tưởng gì... hành gì... phàm có thức gì, quá khứ vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, đối với tất cả thức, thấy được như thật với trí tuệ là: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”.

Nay Tỷ-kheo, do biết như vậy, thấy như vậy, nên không có mạn tùy miên rằng: “Ta là người làm, sở thuộc của ta là người làm”, đối với tự thân có ý thức, và đối với tất cả tướng ở ngoài.

Rồi một Tỷ-kheo khác khởi lên sự suy tư như sau: “Nếu được nói rằng, chư Tôn giả, sắc là vô ngã, thọ là vô ngã, tưởng là vô ngã, hành là vô ngã, thức là vô ngã; như vậy những hành động do vô ngã làm đã được **ngã nào** cảm thọ kết quả?”

Thế Tôn biết được tâm tư của Tỷ-kheo ấy với tâm tư của mình, liền nói với các Tỷ-kheo:

-- *Này các Tỷ-kheo, sự kiện này xảy ra, khi ở đây có **kẻ ngu si, vô tri, vô minh, với tâm bị tham dục chi phối**, lại nghĩ cần phải vượt qua lời dạy của bậc Đạo sư với câu hỏi: “Nếu được nói rằng, chư Tôn giả, sắc là vô ngã, thọ là vô ngã, tưởng là vô ngã, hành là vô ngã, thức là vô ngã; như vậy những hành động do vô ngã làm đã được ngã nào cảm thọ kết quả?”* Này các Tỷ-kheo, các Ông đã được Ta huấn luyện **tìm kiếm nhân duyên**, chỗ này chỗ kia, đối với những pháp này, pháp khác. Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, sắc là thường hay vô thường?...”

Rõ ràng vị Tỷ-kheo thứ hai đã hiểu ‘vô ngã’ là vô ngã tánh (không có tự tánh, không có cái ta) nên mới thắc mắc ‘ngã nào’ cảm thọ kết quả và đã bị Đức Thế Tôn khiển trách nặng nề. Các Tỷ-kheo cần phải ý thức rõ điều này để không bị xếp vào loại ‘ngu si, vô tri, vô minh, với tâm bị tham dục chi phối’.

Thật vậy, chính vì ‘ngu si, vô tri, vô minh, với tâm bị tham dục chi phối’ nên mới không hiểu rằng tất cả các pháp đều có ngã tánh cụ thể và do duyên kết hợp mà thành. Cái xe có ngã tánh của cái xe, bánh xe có ngã tánh của bánh xe, khung xe có ngã tánh của khung xe, mui xe có ngã tánh của mui xe.

Chỉ có điều, **ngã tánh chủ thể** ‘cái xe’ được tồn tại dựa trên sự tồn tại và kết hợp của các **ngã tánh cá thể** ‘bánh xe’, ‘khung xe’, ‘mui xe’. Cho nên dù các ngã tánh cá thể này vẫn tồn tại nhưng khi các **duyên kết hợp** của các ngã tánh cá thể này không còn, thì chủ thể “cái xe” cũng không còn. Điều này không thể nói các pháp là vô

ngã tánh được, và càng không thể dựa vào đây để phủ định Bốn Thánh Chân Lý (vô Khổ, Tập, Diệt, Đạo) của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, trừ khi là có ý đồ bất thiện.

Cũng vì ‘ngu si, vô tri, vô minh, với tâm bị tham dục chi phối’ nên mới không hiểu rằng các pháp đều do duyên hợp, vì thế chúng cũng vô thường. Cái xe, bánh xe, khung xe, mui xe dù có cứng rắn, quý giá đến đâu chẳng nữa cũng không thoát khỏi quy luật vô thường, nay còn mai mất. Cho nên một người có trí không chấp cái xe là ta, ta là cái xe, cái xe là của ta (vô ngã chấp), và không dựa vào cái xe để hơn thua với nhau (vô ngã mạn); nhờ vậy mới tránh được đau khổ vì cái xe. Đây mới chính là ý nghĩa thiết thực hiện tại của khái niệm ‘vô ngã xe’.

Ngược lại quan niệm cái xe là vô ngã tánh, từ đó dẫn đến phủ nhận tất cả các pháp cũng không có ngã tánh giúp diệt khổ như thế nào đây?

Vị nào chủ trương như thế có dám tự ‘phân rã’ thân năm uẩn - tứ đại của mình để chứng minh mình cũng vô ngã tánh như cái xe?

Có dám chấp nhận bị đòn 100 roi để chứng minh thọ uẩn không có ngã tánh lạc hay khổ? sắc uẩn cũng là không? Mà dù có dám chẳng nữa, nhưng khôn ngoan và trí tuệ ở chỗ nào đây?

Có dám ăn cả đồ dơ bẩn để chứng minh các pháp là vô ngã tánh, không dơ không sạch? Mà dù có dám chẳng nữa, nhưng như vậy có hơn gì các sinh vật cấp thấp?

Hiểu các pháp là vô ngã tánh như vậy, có thực tế không và có giá trị gì ở đây?

Về phương diện thực hành, điều cần ghi nhớ là luôn phải kết hợp pháp quán vô thường - khổ - vô ngã cùng với pháp như lý tác ý thích đáng để đoạn diệt những kiết sử tùy miên (ngủ ngầm, tiềm ẩn) cũng như những niệm kiết sử phát khởi hiện hành. Trong trường hợp có sự chấp thủ cả hai nội và ngoại pháp, ở đây không có gì rõ ràng cụ thể hơn lời dạy của Đức Thế Tôn trong kinh Đoạn Giảm:

*“Này Cunda, những loại sở kiến này khởi lên trên đời, hoặc liên hệ đến **ngã luận**, hoặc liên hệ đến **thế giới luận**, - chỗ nào những sở kiến này tiềm ẩn, và chỗ nào những sở kiến này hiện hành, chỉ có cách như thật quán sát chúng với trí tuệ rằng: **“Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”**, có vậy thời có sự đoạn trừ những sở kiến ấy, có sự xả ly những sở kiến ấy”* (TB1, 8 = [Sb.1.3])

Trong đoạn kinh trên cũng như nhiều bài kinh liên hệ đến năm thủ uẩn, cụm từ *“Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”* được nói đến rất nhiều lần, đây chính là câu như lý tác ý để đoạn trừ và tẩy rửa các niệm chấp mạn kiết sử sau khi đã quán sát tánh vô thường, khổ đau và không thể làm chủ được chúng. Trong lời dạy trên, cần lưu ý hai từ ‘đoạn trừ’ và ‘xả ly’. Điều này có nghĩa câu tác ý ‘Cái này... của tôi’ vừa có tác dụng đoạn trừ các sở kiến về ngã luận và thế giới luận đã phát khởi, đồng thời tẩy rửa các ngã kiến tùy miên còn ngủ ngầm để xả ly chúng khỏi tiềm thức.

Khi tu tập pháp môn này, người học Phật hãy xem như mình có phước duyên hy hữu được chính Đức Thế Tôn hỏi và mình lần lượt trả lời: “*Sắc là thường hay vô thường?*”

- *Vô thường, bạch Thế Tôn.*

- *Những gì vô thường là khổ hay lạc?*

- *Là khổ, bạch Thế Tôn.*

- *Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi xem: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?”*

- *Thưa không vậy, bạch Thế Tôn (tiếp tục với Thọ, Tướng, Hành và Thức)”. Sau đó phải nhớ lập lại câu Như lý tác ý nêu trên (nếu cần hãy xem nó như câu thần chú siêu việt).*

Cứ như vậy cho đến lúc người tu tách biệt được ‘mình’ ra khỏi thân năm uẩn của ‘ta’, giống như trường hợp ‘mình với ta tuy hai mà một, ta với mình tuy một mà hai’. Được như vậy là người học Phật đã làm được rất nhiều, đã bớt được biết bao khổ đau phiền não do bị trói cột bởi chấp thủ năm uẩn (dĩ nhiên đây không phải trạng thái tâm thần phân liệt, vì người tu luôn có ý thức tỉnh giác rõ ràng).

Ví dụ trong khi ngồi thiền nếu có cảm giác thích thú hay khó chịu khởi lên, người tu không nên chấp thọ ấy là ta, ta là thọ ấy, không tham đắm cũng không bực bội, hãy

tập quán sát chúng. Khi cảm thọ phát sanh, hãy xem các cảm thọ ấy như một loại “định tướng” của thiền để quán sát chúng.

*“10. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, **quán sát tướng** được vị Tỷ-kheo khéo nắm giữ, khéo tác ý, khéo thọ trì, khéo thể nhập với trí tuệ.*

11. Ví như, này các Tỷ-kheo, một người quán sát một người khác, người đứng quán sát người ngồi, hay người ngồi quán sát người nằm. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, quán sát tướng được Tỷ-kheo khéo nắm giữ, khéo tác ý, khéo thọ trì, khéo thể nhập với trí tuệ.

Này các Tỷ-kheo, đây là sự tu tập thứ năm về Thánh chánh định gồm có năm chi phần.” (Bài kinh Năm Chi Phần, TC2, C5, III. Phẩm Năm Phần, số 28, tr.339- 346 = [I.5.28]).

Cũng vậy, ta như một người quán sát (tướng thọ của) một người khác, như người đứng quán sát (tướng thọ của) người ngồi, hay người ngồi quán sát (tướng thọ của) người nằm. Các ‘tướng’ khác cũng cần tập quán sát như vậy, đừng chấp thủ chúng là ta, là của ta. Cố gắng tu tập theo đây mới giúp tâm định tĩnh, thoát khỏi chấp thủ trước các cảm thọ cũng như các pháp khác.

Và khi đó, nếu có một người cung kính quỳ lạy, ca ngợi sắc-thọ-tướng-hành-thức của ‘ta’, thì ‘mình’ như một người thứ ba vô can, đứng ngoài khách quan quán sát nên không vì thế ham thích ngạo mạn. Ngược lại, khi thân năm

uẩn của ‘ta’ có biến diệt đổi thay, thì ‘mình’ cũng như một khán giả vô tư đang xem các diễn viên đóng kịch, nhờ vậy sẽ bớt được rất nhiều đau buồn, khổ sở.

Duy trì được điều này, người tu xem như đã tránh được biết bao đau khổ từ sự trói cột của sợi dây ngã chấp và ngã mạn kiết sử - gọi chung là chấp mạn kiết sử hay mạn kiết sử. Một người tu tập Bốn Niệm Xứ tinh cần, luôn quán sát thân tâm một cách chặt chẽ sẽ thấy chấp mạn kiết sử rất bền chắc và nguy hiểm; sẽ thấy các niệm liên quan đến chấp thủ mình, chấp thủ người khác, chấp thủ mình và người khác hiện ra trói cột tâm rất nhiều. Người tu cần phải cảnh giác và kiên trì thực hiện đúng lời Phật dạy một cách tích cực mới có thể đoạn trừ dần được phiền não phức tạp và vi tế này. Xin chớ coi thường để rồi bị năm sợi dây thông lọng của năm thủ uẩn treo ngược ta vào với đau khổ!

Một điểm cần lưu ý thêm, trong bài kinh Khema, hai Tỷ-kheo Khema và Sumana đã trình bày nhận thức của mình về vô ngã nhưng mới chỉ hiểu một khía cạnh của vô ngã là vô ngã mạn, không đề cập đến khía cạnh thứ hai của vô ngã là vô ngã chấp. Đức Thế Tôn tuy khả chứng cho nhận thức ấy, nhưng Ngài cũng khuyến cáo rằng hiểu vô ngã chỉ một mặt như vậy vẫn còn là những kẻ ngu si, ngạo mạn nên vẫn còn bị nguy hại về lâu dài:

*“Như vậy, này các Tỷ-kheo, các thiện nam tử nói lên chánh trí, có nói đến mục đích, **nhưng không đề cập đến tự ngã**. Tuy vậy, ở đây một số kẻ ngu nói lên chánh trí một cách ngạo mạn đặc chí. Họ về sau rơi vào nguy hại”* (TC VI:49, tr.131 = [I.6.49]).

Sự nguy hại đầu tiên của việc không đề cập đến tự ngã là sẽ rơi vào tà kiến ngộ nhận ‘vô ngã’ thành ‘vô ngã tánh’ tức không có ngã tánh, không có cái ta, không có cái bản thể. Rất nhiều Sa-môn, Bà-la-môn đương thời Phật đều mắc phải tà kiến này. Ngay cho dù Đức Thế Tôn đã nhiều lần khuyến cáo cách hiểu sai lầm này, thế nhưng xem ra các luận sư Bà-la-môn đương thời Phật, và cả sau này, vẫn không thoát khỏi chấp thủ vào truyền thống tà kiến của mình, cho nên họ vẫn còn tiếp tục bị ngộ nhận và lầm lạc.

Trong thực tế, năm uẩn cũng như tất cả các pháp khác đều có ngã tánh riêng biệt cụ thể, nhờ vậy mới phân định được ‘đây là sắc, đây là thọ, đây là tưởng, đây là hành, đây là thức’. Thế nhưng không nên chấp thủ sai lạc năm uẩn để rồi dẫn đến quan niệm ta có tự ngã hay không có tự ngã.

Để dễ hiểu, có thể ví năm uẩn như ngôi nhà chúng ta đang sống. Sự hiện hữu của căn nhà với đầy đủ ngã tánh của nó là một thực tế không thể phủ nhận. Chính nhờ có ngã tánh căn nhà nên mới phân định được ‘nhà ở’ với ‘nhà thương’, ‘nhà xác’, ‘nhà trẻ’, ‘nhà tù’... Thế nhưng sự hiện hữu của căn nhà là vô thường, vì thế ta không nên chấp ‘nhà ở’ là của ta, ta là căn nhà, căn nhà là ta; và cũng không nên dựa vào căn nhà để hơn thua với người khác, nhờ vậy mới tránh được đau khổ vì căn nhà. Đây là tri kiến chánh trực và thực tiễn.

Ngược lại, dựa vào sự vô thường của căn nhà để rồi phủ nhận sự thật hiện hữu của căn nhà là một sai lầm ấu trĩ, một hoang tưởng tà vạy, và càng rồ dại hơn khi dựa vào đây phủ nhận các sự thật khác. Càng tệ hại hơn nữa

khi dựa vào sự hoang tưởng phi thực tế này phủ nhận cả bốn sự thật thuộc về chân lý của Khổ - Tập - Diệt - Đạo. Có thể nói đây là kiểu nguy hiểm đầy nham hiểm của tà kiến, hoặc nếu không thì cũng là hệ quả của sự loạn tưởng đến tận cùng.

Chính vì thế, chấp thủ ‘căn nhà năm uẩn’ dẫn đến chấp thủ ‘ta có tự ngã’ là một cực đoan của vô tri, vô minh; trái lại phủ nhận không có ‘căn nhà năm uẩn’ dẫn đến chấp thủ ‘ta không có tự ngã’ lại là một cực đoan thứ hai của vô tri, vô minh không kém. Trong kinh Tất Cả Các Lộ Hoặc, Đức Phật đã khẳng định rõ những nhận thức này đều thuộc về tà kiến:

*“Với người không như lý tác ý như vậy, một trong sáu tà kiến này khởi lên: **“Ta có tự ngã”**, tà kiến này khởi lên với người ấy như thật, như chơn; **“Ta không có tự ngã”**, tà kiến này khởi lên với người ấy như thật như chơn...”*
(TB1, 2 = [U.4.4d])

Cụ thể hơn, trong bài kinh ‘Ānanda hay Sự Có Mặt Của Ngã’ (Lưu ý tựa đề. PNGP), dù du sĩ ngoại đạo Vacchagotta hai lần hỏi Đức Thế Tôn ‘Có tự ngã không?’ nhưng Ngài đều im lặng không trả lời, sau đó Ngài đã dạy cho tôn giả Ānanda:

*“Này Ānanda, nếu được hỏi: **“Có tự ngã không?”**, và Ta trả lời cho du sĩ Vacchagotta là: **“Có tự ngã”**, như vậy, này Ānanda, thuộc về phái các Sa-môn, Bà-la-môn **chấp thường kiến**.*

-- Và này Ānanda, nếu được hỏi: “Có phải không có tự ngã?”, và Ta trả lời cho du sĩ Vacchagotta là: **“Không có tự ngã”**, như vậy, này Ānanda, là thuộc về phái các Sa-môn, Bà-la-môn **chấp đoạn kiến**.

-- Lại nữa, này Ānanda, nếu được hỏi: “Có tự ngã không?” và Ta trả lời cho du sĩ Vacchagotta là: “Có tự ngã”, như vậy, câu trả lời của Ta có phù hợp với trí khởi lên rằng: “Tất cả các pháp là vô ngã”?

-- Thừa không, bạch Thế Tôn.

-- Lại nữa, này Ānanda, nếu được hỏi: “Có phải không có tự ngã?” và Ta trả lời cho du sĩ Vacchagotta là: **“Không có tự ngã”**, như vậy, này Ānanda, lại làm cho du sĩ Vacchagotta **càng ngờ ngác bối rối hơn nữa**: “Trước đây ta có tự ngã, nay không có tự ngã nữa” (TU4, 400 = [Sb.38.10]).

Xin lưu ý: các pháp (năm uẩn) đều có **ngã tánh** cụ thể, nhưng đừng chấp thủ chúng để không rơi vào biên chấp ta có **tự ngã** hay không, hai vấn đề này hoàn toàn khác nhau, cần phân biệt rõ. Bên cạnh đó, Đức Chánh Biến Tri cũng đã vạch trần cả những kiểu hý luận ‘trườn uốn như con lươn’ của các ngoại học mà sau này một số người vẫn mắc phải khi giải thích lươn lẹo vô ngã không phải như thế này, vô ngã không phải như thế kia:

“Này các Tỷ-kheo, ở đây có Sa-môn, Bà-la-môn đàn độn ngu si. Vì này, vì đàn độn ngu si, khi bị hỏi vấn đề này hay vấn đề khác, liền dùng những lời ngụy biện trườn uốn

như con lươn: ... Nhưng tôi không nói là như vậy. Tôi không nói là như kia. Tôi không nói là khác như thế. Tôi không nói là không phải như thế. Tôi không nói là không không phải như thế... tất cả những vị này đều bị bao trùm bởi lưới của sáu mươi hai luận chấp này, dầu chúng nhảy vọt lên, chúng vẫn bị hạn cuộc bao phủ ở nơi đây” (Kinh Phạm Võng, số 1, Trường Bộ 1 = [So.38.49]).

Đến đây, những ai đã tuệ tri năm uẩn và năm thủ uẩn đều phải hiểu rằng ‘vô ngã’ chính là vô ngã chấp và vô ngã mạn, hoàn toàn không phải là vô ngã tánh. Và như vậy câu ‘Tất cả các pháp là vô ngã’, xét trong mối quan hệ với năm thủ uẩn, cần phải được hiểu một cách chính xác và đầy đủ, đó là: *tất cả các pháp sắc, thọ, tưởng, hành, thức thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần đều phải vô ngã chấp và vô ngã mạn với chúng, điều này có nghĩa không nên chấp thủ vào năm uẩn là của ta, là ta, là tự mãn nơi ta (ngã chấp) và dựa vào đó so sánh hơn thua với người khác (ngã mạn).*

Tuyệt đối không nên hiểu ‘Vạn pháp là vô ngã tánh’ vì những ngộ nhận phi thực tế này đã, đang và sẽ nhấn chìm những ai tin theo nó sa lầy vào những tà kiến nguy hiểm, những hý luận hư vô ngớ ngẩn cùng những sự phủ định sạch trơn tai hại.

Tóm lại, nói theo ngôn ngữ Bốn Niệm Xứ, các nhận thức trên nằm trong phương pháp **Quán pháp Vô thường, Khổ, Vô ngã trên nội-ngoại pháp Năm thủ uẩn để đoạn trừ tham ưu do chấp mạn kiết sử gây ra**



4.2.6 Quán tánh sanh khởi, tánh đoạn diệt, tánh sanh diệt trên pháp Năm Thủ Uẩn

Trong bài kinh Thủ Chuyển (TU3, 58 = [Ve.7.56]), Đức Thế Tôn đã dạy pháp ‘bốn chuyển’ gồm có: thắng tri năm uẩn, thắng tri năm uẩn tập khởi, thắng tri năm uẩn đoạn diệt, thắng tri con đường đưa đến đoạn diệt chấp thủ năm uẩn (lẫn không còn tái sanh luân hồi). Trong bài kinh này sau khi định nghĩa về năm uẩn, Đức Phật đã chỉ rõ:

- Do các **thức ăn** tập khởi nên **sắc** tập khởi. Do các thức ăn đoạn diệt nên **sắc** đoạn diệt.

- Do **xúc** tập khởi nên **thọ** tập khởi. Do xúc đoạn diệt nên **thọ** đoạn diệt.

- Do **xúc** tập khởi nên **tưởng** tập khởi. Do xúc đoạn diệt nên **tưởng** đoạn diệt.

- Do **xúc** tập khởi nên các **hành** tập khởi. Do xúc đoạn diệt nên các hành đoạn diệt.

- Do **đanh sắc** tập khởi nên **thức** tập khởi. Do đanh sắc đoạn diệt nên thức đoạn diệt.

- Con đường đưa đến **đoạn diệt năm thủ uẩn** là con đường **Thánh đạo tám ngành** gồm Chánh kiến, Chánh tư

duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Với lời dạy trên, nếu chú ý hơn nữa người học Phật có thể nhận thấy ‘Xúc’ chính là nhân duyên tập khởi cho cả ba uẩn: thọ, tưởng và hành. Điều này có nghĩa: nếu xúc ‘trắng’ (tiếp xúc chánh pháp, thiện hữu tri thức...) thì thọ, tưởng, hành theo đó cũng ‘trắng’; ngược lại xúc ‘đen’ thì thọ, tưởng, hành cũng ‘đen’ theo.

Lại nữa, thẳng tri được ý nghĩa này sẽ dễ dàng hiểu được vì sao xuyên suốt trong kinh tạng Nikāya pháp môn biệt trú độc cư luôn được Đức Thế Tôn nhấn mạnh và nhắc nhở các Tỳ-kheo. Đây là yếu tố hết sức quan trọng nhằm đạt được chánh định để đi tới giác ngộ giải thoát cho mình từ đó mới giúp được cho người khác.

Chính bản thân Đức Phật cũng tự thân giáo hóa và nêu gương thực hiện phương pháp này với hai ý nghĩa tự lợi - lợi tha rõ ràng: *“Do Ta quán sát hai mục đích mà Ta sống tại các trú xứ xa vắng, trong rừng núi hoang vu. Tự thấy sự hiện tại lạc trú và vì lòng thương tưởng chúng sanh trong tương lai”* (Kinh Khiếp đảm và sợ hãi, TB1, 4 = [So.1.29]).

Để hiểu rõ hơn ý nghĩa diệt khổ của cách quán này, người học Phật cần tham khảo thêm về cách quán 12 Chi Phần Nhân Duyên đã được giới thiệu trước đây. Trong mỗi liên hệ nhân duyên, trong Tương Ứng Uẩn có bài kinh Thiên Định (TU3,13 = [Ve.7.5]) được xem như tiêu biểu cho cách quán tánh sanh khởi và đoạn diệt năm thủ uẩn.

Chặng đường giải thoát khổ đau

Người tu Bốn Niệm Xứ cần tham khảo kỹ những bài kinh trong chương này.

Tóm lại, để tu tập quán pháp Năm thủ uẩn một cách thực tế, người học Phật cần thực hiện bốn nội dung chính sau đây:

(1) Trước hết cần phải nhận thức đầy đủ và phân biệt rõ các khái niệm thuộc về *năm uẩn*, *năm thủ uẩn*, *ngã chấp*, *ngã mạn*, *chấp mạn kiết sử*, *vô ngã*, *vô ngã chấp*, *vô ngã mạn*.

(2) Sau đó cần luôn ghi nhớ ‘có các pháp ở đây’ là các pháp *vô thường*, *khổ*, *vô ngã* và quán xét chúng trên các pháp năm thủ uẩn (tự hỏi và trả lời như đã nói ở trên) để tẩy rửa dần các chấp mạn kiết sử tùy miên trong nội tâm. Đồng thời phải quán xét những nguyên nhân nào khiến tâm hay sanh khởi những niệm chấp thủ năm uẩn, và phải quán các cách ngăn chặn đoạn trừ chúng.

(3) Hoặc khi một niệm chấp thủ năm uẩn nào tập khởi thì ngay đó phải tỉnh giác phát hiện xem đó là niệm chấp thủ sắc, hay chấp thủ thọ, hay chấp thủ tưởng, hay chấp thủ hành, hay chấp thủ thức. Và tùy theo tính chất của niệm đó thuộc nội, ngoại hay nội-ngoại pháp để quán pháp vô thường, khổ, vô ngã tương ưng trên niệm đó.

(4) Cuối cùng phải luôn ghi nhớ như lý tác ý ‘cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải là tự ngã nơi ta’ để đoạn diệt năm thủ uẩn tận gốc.

Trên đây là nội dung ý nghĩa của đoạn kinh: *“Nhu vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.*

“Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn”.



IV. QUÁN PHÁP (tt)

4.3 Quán Pháp Sáu Nội Ngoại Xứ

Chánh Kinh

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ?

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Tỷ-kheo tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng... tuệ tri mũi và tuệ tri các hương... tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị... tuệ tri thân và tuệ tri các xúc... tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như

vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.

“Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.



Giải Trình

Quán pháp Sáu Nội Ngoại Xứ

Sáu nội xứ là môi trường của sáu căn với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý căn (bộ não). Sáu ngoại xứ là môi trường của sáu trần tức sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Thông thường, khi sáu căn tiếp xúc sáu trần, nếu không biết chánh niệm tỉnh giác và như lý tác ý, sẽ có hai xu hướng xảy ra: hoặc tham ái vì vị ngọt của các tịnh tướng như ý, hoặc khó chịu vì đối tượng bất như ý. Từ đây những dục tham và ưu

phiền phát sanh và trở thành các kiết sử trói cột chúng sanh vào đau khổ đời này và đời sau. Tiến trình được lược giải như sau:

Sáu căn + sáu trần → tham ưu → kiết sử

Như vậy bản thân sáu căn và sáu trần không phải là các kiết sử, mà chính dục tham và ưu phiền phát sanh khi các pháp này tiếp xúc nhau mới là các kiết sử. Nhận thức này đã được tôn giả Xá-lợi-phất xác định rõ: “-- *Này Hiền giả Kotthika, con mắt không phải là kiết sử của các sắc, các sắc không phải là kiết sử của con mắt; ở đây, do duyên cả hai khởi lên dục tham. **Dục tham ở đây là kiết sử...***” (trương tự với các căn và các trần khác. PNGP) (TU4, 162 = [Ve.8.191]).

Đến đây, vấn đề cần xác định là sáu nội ngoại xứ tạo nên các kiết sử gì và làm thế nào để chặt đứt chúng? Muốn giải mã được các pháp này, cần phân tích quán xét sáu xứ theo từng phần thuộc nội pháp, ngoại pháp và nội-ngoại pháp.



4.3.1 Quán pháp trên các pháp sáu nội xứ

Như sự phân tích của Đức Thế Tôn trong kinh điển Nikāya, khi mắt thấy sắc có sự nhận biết nơi mắt tức nhãn thức sanh khởi, khi tai nghe tiếng có sự nhận biết bằng tai tức nhĩ thức sanh khởi, khi mũi ngửi hương - tỷ thức sanh

khởi, khi lưỡi nếm vị - thiết thức sanh khởi, khi thân xúc chạm sự vật - thân thức sanh khởi; và khi ý căn tiếp xúc các pháp - ý thức sanh khởi.

Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiết thức và thân thức nếu không có chánh niệm tỉnh giác đi kèm sẽ luôn có xu hướng tăng trưởng tự nhiên theo chiều của bản năng dục. Chính vì thế năm thức thuộc dục này còn được gọi là **năm dục trưởng dưỡng** và chúng đều quy hướng về ý thức để tạo ra ý thức dục. Tuy nhiên, trong ý thức còn có khuynh hướng thứ hai là ý thức vô dục được hình thành do tiếp xúc với Phật pháp. Cho nên nói sáu căn, sáu trần, sáu thức nhưng chỉ có năm dục trưởng dưỡng là vì vậy.

Năm dục trưởng dưỡng chính là kiết sử của sáu nội-ngoại xứ, chúng vừa làm tăng trưởng ý thức dục vừa là nguyên nhân dẫn đến khổ đau theo tiến trình của 12 Chi Phần Nhân Duyên: sáu xứ duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên già chết sầu bi khổ ưu não (Xem giải mã hệ thống pháp Nhân Duyên).

Vì năm dục trưởng dưỡng luôn có khuynh hướng tự nhiên của bản năng, do đó cách tốt nhất để kèm thúc, đoạn trừ kiết sử này là phải thực hành pháp **hộ trì các căn**. Thả lỏng các căn tiếp xúc thoải mái với các cảnh trần khiến cho năm dục trưởng dưỡng từ đó dẫn đến ý thức được thanh tịnh là điều không thể xảy ra.

Điều này ví như một vị tướng trấn giữ thành trì có sáu cửa thành nhưng lúc nào cũng mở rộng để cho bọn giặc

cướp ra vào thoải mái trong thành trì, thì việc gìn giữ cho thành trì được an ổn thanh bình là điều không bao giờ có (trừ khi vị tướng là người hay nói dối, thích báo cáo sai sự thật vì những ý đồ riêng tư).

Do vậy, vị tướng quân chân chánh muốn giữ yên thành trì thì việc quan trọng bức thiết hàng đầu là phải kiểm soát chặt chẽ sáu cửa thành, phải luôn tỉnh giác chánh niệm chỉ cho vào thành những người dân lương thiện và ngăn chặn tích cực bọn giặc cướp. Có thực hiện bảo vệ nghiêm ngặt các cổng thành từ đó mới giúp cho thành trì được yên ổn là điều hoàn toàn khả thi.

Trong bài kinh Đòn Tỳ Bà (TU4, 195 = [Ve.8.205]) Đức Thế Tôn đã cho một ví dụ rất cụ thể về mối quan hệ giữa hộ trì các căn, năm dục trường dưỡng (hay năm dục công đức) và thiền định: *“Ví như, này các Tỷ-kheo, lúa mì đã chín và một người giữ lúa mì **phóng dật (lơ đãng)**. Có con bò ăn lúa mì, xâm phạm lúa mì, xâm phạm lúa mì ấy và mê say ăn một cách thỏa thích. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, kẻ vô văn **phàm phu không hộ trì đối với sáu xúc xú, mê say thọ dụng một cách thỏa thích đối với năm dục công đức**.*

*Ví như, này các Tỷ-kheo, lúa mì đã chín và một người giữ lúa mì **không phóng dật**. Có con bò ăn lúa mì, xâm phạm lúa mì ấy. Người giữ lúa mì nắm chắc cái lỗ mũi của con bò; sau khi nắm chắc cái lỗ mũi, người ấy rì chặt trên cái trán. Sau khi rì chặt trên cái trán, với cái gậy, người ấy đánh con bò một trận nên thân. Sau khi lấy gậy đánh cho một trận nên thân, người ấy thả con bò đi...*

*Như vậy, này các Tỷ-kheo, con bò ăn lúa mì ấy đi vào làng, hay đi vào rừng, hay khi đứng, hay ngồi, nó không xâm phạm lúa mì ấy, vì nó nhớ đến cảm xúc cái gậy lần trước. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi nào **Tỷ-kheo có tâm chơn trực, chánh trực đối với sáu xúc xứ, thời nội tâm được an trú, tịnh chỉ, nhứt tâm, Thiền định**”.*

Do vậy, khi và chỉ khi, một Tỷ-kheo đã thành tựu Tam Vô Lậu Học, đã tu tập thuần thực sự hộ trì các căn mới có thể yên tâm trước năm dục trường dưỡng. Tuy vậy vị này vẫn tiếp tục hộ trì các căn để làm gương cho những người theo sau.

Ngược lại, một Tỷ-kheo còn hữu học nhưng nếu cứ thả lỏng các căn, thoải mái tiếp xúc với các cảnh trần để cho năm dục trường dưỡng thì không thể giữ cho ý thức thanh tịnh để nhập Thánh thiền định của Đạo Phật và có được tri kiến chân thực.

- “*Với căn không phòng hộ, này các Tỷ-kheo, với người khiếm khuyết phòng hộ các căn, **giới đi đến hủy hoại**; với giới không có, với ai khiếm khuyết về giới, **chánh định đi đến hủy hoại**. Với chánh định không có, với ai khiếm khuyết chánh định, **tri kiến như thật đi đến hủy hoại**...*” (TC VI:50, tr.133 = [I.6.50])

- “*Ai sống **không nhiếp hộ nhãn căn**, này các Tỷ-kheo, thời **tâm người ấy bị nhiễm ô** (vyāsincati) đối với các sắc do mắt nhận biết. Với người tâm bị nhiễm ô thời **không có hân hoan**. Do không có hân hoan nên **không có hỷ**. Do không có hỷ nên **không có khinh an**. Do không*

khinh an nên khổ an trú. Với người đau khổ, tâm không có thể định tĩnh. Do tâm không định tĩnh, các pháp không hiển lộ. Do các pháp không hiển lộ, người ấy được gọi là người trú phóng dật...” (Tương tự với nhĩ căn... tỷ căn... thiệt căn... thân căn... ý căn... PNGP) (TU4, 78 = [Ve.8.96])

Ngược lại, vị Tỳ-kheo phải luôn cố gắng kiểm soát hộ trì các căn chặt chẽ để kèm thúc không cho năm dục trưởng dưỡng lôi kéo. Đây là điều hết sức quan trọng nhằm giúp cho thân tâm tịnh lạc, an trú trong chánh định để đi tới giải thoát:

“... Ai sống nhiếp hộ nhãn căn, tâm không bị nhiễm ô đối với các sắc do mắt nhận biết. Với người tâm không bị nhiễm ô thời hân hoan sanh. Do có hân hoan nên hỷ sanh. Do có hỷ sanh nên thân được khinh an. Do thân khinh an nên cảm giác lạc thọ. Với người an lạc, tâm được định tĩnh. Do tâm định tĩnh, các pháp được hiển lộ. Do các pháp được hiển lộ, người ấy được gọi là người an trú không phóng dật... Ai sống nhiếp hộ nhĩ căn... tỷ căn... thiệt căn... thân căn... ý căn...” (Sđd)

Tóm lại, luôn ý thức quán xét, suy tư và tu tập kiểm soát phòng hộ chặt chẽ sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý căn chính là phương pháp quán pháp hộ trì các căn trên các pháp sáu nội xứ để khắc phục tham ưu do năm dục trưởng dưỡng gây ra.



4.3.2 Quán pháp trên các pháp sáu ngoại xứ

Như đã được biết, khi sáu căn tiếp xúc sáu trần nếu không phòng hộ, không chánh niệm tỉnh giác để cho tham ưu khởi lên là đã bị kiết sử trói cột. Tham dục tăng trưởng đến độ phải chiếm hữu, sở hữu một hay nhiều đối tượng để thoả mãn cho các căn môn một cách phi pháp được gọi là **hữu tham kiết sử** (Trong kinh Nikāya còn có nhiều cách gọi khác như: *hữu kiết sử*, *hữu ái kiết sử*, *sanh hữu kiết sử*...)

Theo định nghĩa trong pháp Nhân Duyên, có ba loại hữu tham kiết sử:

-- Dục hữu tham kiết sử là những tham hữu theo chiều bản năng nhục dục.

-- Sắc hữu tham kiết sử là những tham ái các vật sở hữu có hình tướng, hình sắc như tài sản, tiền bạc, nhà cửa, xe cộ v.v...

-- Vô sắc hữu tham kiết sử là tham ái những đối tượng không có hình tướng, hình sắc như danh vọng, chức vị, quyền thế, đạo danh, đạo vị, tà kiến, chư Thiên v.v...

Sắc hữu tham kiết sử và Vô sắc hữu tham kiết sử còn được gọi tắt là hữu và phi hữu. Do có liên hệ đến các pháp bên ngoài, nên Sáu Nội Ngoại Xứ được xếp trong hệ thống quán pháp, và hữu tham kiết sử là một trong năm thượng phần kiết sử.

(Riêng về **năm thượng phần kiết sử**, có bài kinh ghi là: *Sắc tham, vô sắc tham, mạn, trạo cử và vô minh*. Ở đây *sắc tham* cần được hiểu là *hữu tham kiết sử*, *vô sắc tham* chính là *ái kiết sử*, và *trạo cử* (vốn là triền cái) cần được hiểu là *tà kiến kiết sử*. Như vậy, năm thượng phần kiết sử bao gồm: **hữu tham kiết sử, ái kiết sử, mạn kiết sử, tà kiến kiết sử** và **vô minh kiết sử**. Sờ dĩ có sự sai khác này là do ‘tam sao thất bản’)

Theo phân loại về hữu tham kiết sử ở trên, một tu sĩ đã ly gia cắt ái, tuy có cơ sở để đoạn dứt dục hữu kiết sử, nhưng nếu không cắt đứt ‘sắc hữu’ và ‘vô sắc hữu’ kiết sử, thì vị tu sĩ này vẫn còn phải bị hệ lụy phiền não trước mắt lẫn về lâu dài.

Đạo Phật không chủ trương khổ hạnh cực đoan nhưng cũng không xu hướng một chiều theo lợi dưỡng. Vì vậy đối với các sắc hữu và vô sắc hữu bên ngoài, vị Tỳ-kheo không tham đắm khi được như ý, nhưng cũng không ưu phiền khi không được như ý. Và cho dù là những sanh hữu nhỏ nhặt, vị Tỳ-kheo vẫn phải cảnh giác với chúng. Bởi lẽ các hữu tham kiết sử biểu hiện rất đa dạng, đôi khi rất nhỏ nhiệm vi tế nhưng lại rất nguy hiểm.

Mắt còn tham luyện sắc, tai còn tham luyện thanh, các căn còn tham luyện các trần đến độ phải tìm kiếm, chiêm hữu những vật chất này để thỏa mãn, thì đây chính là biểu hiện của sự trói cột bởi sắc hữu tham kiết sử.

Trong kinh Nikāya có rất nhiều bài kinh nói đến sự nguy hại của Hữu tham kiết sử. Trong số đó, đáng kể có

một bài kinh thuộc Tương Ứng Ác Ma với sự kiện được ghi lại như sau: có một lần các Tỳ-kheo đang *‘hết sức chú tâm, hết sức chú ý, tập trung mọi tâm tư, lắng tai nghe pháp’*, ngay lúc ấy một con bò đực xuất hiện khiến có vị Tỳ-kheo phải bất an lo lắng. Sở dĩ vị Tỳ-kheo này phải xao lãng, mất sự định tâm là vì sợ con bò đạp bẻ các bình bát đang phơi ngoài sân.

Chỉ vì một cái bình bát nhỏ nhoi tầm thường nhưng nếu còn dính mắc tham hữu vào đó đã làm cho vị Tỳ-kheo phải rung động sợ hãi; thì các tài sản lớn hơn, danh vọng cao hơn còn khiến người ta lo âu phiền não tới đâu?

Quả thật, Hữu tham kiết sử chính là một loại ‘Ác Ma’ nguy hiểm đối với người tu sĩ muốn tìm kiếm sự giải thoát chân chánh.

Đề Bà Đạt Đa cũng từ bỏ hoàng cung, xuất gia làm sa-môn và đạt được một số thiên chứng. Thế nhưng vì ông đã không đoạn dứt được vô sắc hữu tham nơi chức danh giáo chủ Tăng đoàn, nên ông phải trở lui ác đạo. Đây là một điển hình nguy hại mà mọi Tỳ-kheo phải ghi nhớ để cảnh giác đoạn trừ.

Cũng vậy, một trưởng lão cố giữ cho được chức vị trong giáo hội hoặc ngoài xã hội để có được nhiều lợi dưỡng cung kính, tới đâu cũng muốn mọi người biết được học vị, danh vị của mình, điều này chỉ chứng tỏ vị trưởng lão vẫn còn bị vô sắc hữu kiết sử cột trói nơi ý. Nếu còn những sanh hữu như vậy, ngay trong hiện tại vị Tỳ-kheo sẽ bị nhiều chướng duyên khiến tâm không được an trú,

thân không được an lạc, khó chứng nhập các trạng thái giải thoát của bậc vô dục.

Bên cạnh đó, các Tỳ-kheo không tham đắm chuyện thế sự, không bao đồng chuyện thế sự, đây chính là pháp đầu tiên trong bảy nguyên nhân giúp Tăng đoàn lớn mạnh, không bị suy giảm: *“Này các Tỳ-kheo, khi nào chúng Tỳ-kheo không ưa thích làm thế sự, không hoan hỷ làm thế sự, không đam mê làm thế sự, thời này các Tỳ-kheo, chúng Tỳ-kheo sẽ được lớn mạnh, không bị suy giảm”* (bài kinh “Công việc”, TC3, C7, Phẩm Bạt kỳ, số 22 = [I.7.22]).

Chỉ cần ưa thích làm thế sự thôi đã khiến vị Tỳ-kheo bị suy giảm, hưởng hồ vị Tỳ-kheo ôm giữ các chức vụ thế sự, các danh vị thế gian. Chính vì lẽ đó, trong kinh Văn Đức Thế Tôn đã chỉ trích việc bàn luận đến những chuyện thị phi thế sự. Còn trong tạng Luật, vị Tỳ-kheo có những liên hệ với việc quân, binh lính bị phạm tội Ưng đối trị (điều 48, 49, 50).

Như đã được biết ở phần trước, khi các sắc - thanh - hương - vị - xúc - pháp được nhận thức bởi các căn, nếu không tỉnh giác - chánh niệm, thì năm dục trường dưỡng phát sinh sẽ có xu hướng theo chiều của bản năng dục và sẽ quy hướng về ý thức để tạo thành ý thức dục. Chính ý thức dục này tạo ra các niệm tham-sân-si để từ đó dẫn đến sâu, bi, khổ, ưu, não.

Một sắc pháp tầm thường, tuy không đáng giá nhưng con mắt vẫn còn dính mắc vào nó nên nhãn thức dục vẫn

còn trưởng dưỡng. Nhân thức dục tăng trưởng sẽ khiến ý thức dục vẫn còn duy trì (tùy miên, ngủ ngầm), và vì thế tiềm thức vẫn còn phát sanh các niệm bất thiện khác. Một điệu nhạc, một danh xưng, một học vị dù nhỏ nhoi tầm thường, chẳng ra gì nhưng một khi đã dính mắc tham ưu vì nó, thì ý thức phải ‘tâm viên ý mã’ chộn rộn suốt cả ngày chứ làm sao hàng phục được.

Chính vì lẽ đó, không cảnh giác, không thấy sự nguy hiểm của sáu ngoại xứ, và các căn còn bị cột trói bởi các cảnh trần dù là nhỏ nhiệm, mà đi tìm sự định tâm thực sự theo Thánh định là điều không thể xảy ra. Nếu có chẳng, thì đó chỉ là tà thiện tà định mà thôi. Do vậy, đối với Tỷ-kheo đệ tử Phật, phải đoạn dứt sợi dây hữu tham kiết sử là điều kiện tất yếu cho sự giải thoát chân chánh ngay trong hiện tại.

Hơn thế nữa, còn bị trói cột bởi hữu tham kiết sử không những hiện tại bị nhiều bất an sợ hãi mà trong tương lai còn có nguy cơ phải tái sanh luân hồi trong những cảnh giới nguy hiểm: *“Thật tốt hơn, này các Tỷ-kheo, nếu **nhãn căn** bị hủy hoại với một cây kim bằng sắt nung đỏ, hừng cháy, rực cháy, cháy lửa ngọn. Như vậy, không có chấp thủ tướng riêng, không chấp thủ tướng chung đối với các sắc do mắt nhận thức.*

Này các Tỷ-kheo, thực có thể vững trú, kiên trú, bị trói buộc bởi vị ngọt tướng chung hay bị trói buộc bởi vị ngọt tướng riêng. Trong thời gian ấy, nếu mệnh chung, thời sự kiện này xảy ra: Đi thác sanh vào một trong hai sanh thú này: địa ngục hay bàng sanh. Này các Tỷ-kheo,

*do thấy nguy hiểm này, Ta nói như vậy: Thật tốt hơn, này các Tỳ-kheo, nếu **nhĩ căn** bị hủy hoại với một cái dùi bằng sắt nung đỏ, hừng cháy, rực cháy, cháy lửa ngọn...”* (Trích lược TU4, 168 = [Ve.8.194]) (Tương tự với các căn và các trần khác với những chi tiết thích đáng. PNGP)

Từ các nhận thức trên sẽ dễ dàng hiểu được vì sao Đức Thế Tôn luôn căn dặn các Tỳ-kheo phải thấy được sự nguy hiểm ngay trong những lỗi nhỏ nhặt. Thậm chí Đức Phật còn xác quyết “*Tỳ-kheo nào, này các Tỳ-kheo, không như thật biết rõ sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly của sáu xúc xứ; vị ấy không thành tựu Phạm hạnh, còn đứng xa Pháp và Luật này*” (TU4, 43 = [Ve.8.71]).

Đến đây người tu Phật dễ dàng hiểu được vì sao ngay trong phần đầu bài kinh Niệm Xứ, vị Tỳ-kheo tu tập chánh niệm cần ‘*đi đến khu rừng vắng, ngôi nhà trống*’: đó là vì ‘*khu rừng vắng*’ là nơi sáu xúc xứ không có duyên tác động và ‘*ngôi nhà trống*’ là biểu hiện của hữu tham kiết sử vắng mặt.

Riêng cụm từ ‘*Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời*’ được lặp đi lặp lại đến 16 lần trong toàn bộ bài kinh Niệm Xứ đã nói lên ý nghĩa quan trọng của mối quan hệ giữa bản thân và môi trường bên ngoài, và cũng là yêu cầu không thể thiếu trong quá trình tu tập thanh tịnh tâm. Còn sống nương tựa vật gì, chấp trước điều gì là còn bị phụ thuộc dính mắc vật ấy, điều ấy. Còn bị phụ thuộc và dính mắc thì khó có thể tìm tới giải thoát triệt để Niết Bàn.

Tóm lại, phải quán xét để thấy rõ vị ngọt, sự nguy hiểm của sáu ngoại xứ. Đồng thời quán xét xem các căn có bị dính mắc, tham đắm, chấp trước tướng chung, tướng riêng của các cảnh trần nào không. Nếu có, phải tích cực đoạn trừ để thoát ly khỏi vị ngọt của sáu ngoại xứ đó. Đây là nội dung ý nghĩa của cách **quán pháp vị ngọt, sự nguy hiểm trên các pháp sáu ngoại xứ để khắc phục tham ưu do hữu tham kiết sử** gây ra.



4.3.3 Quán pháp trên các pháp sáu nội-ngoại xứ

Đây là cách quán kết hợp của hai cách quán vừa nêu. Nói chung khi các căn tiếp xúc với các trần, một mặt phải thực hiện hộ trì các căn để đoạn trừ năm dục trường dưỡng; đồng thời phải cảnh giác với vị ngọt, sự nguy hiểm của sáu ngoại xứ để không bị dính mắc trói cột bởi hữu tham kiết sử.

Hơn nữa, vì hậu quả của sáu nội ngoại xứ rất đa dạng và phức tạp nên trong rất nhiều bài kinh phần Tương Ứng Sáu Xứ, Đức Thế Tôn đã dạy thêm các cách quán khác, trong đó đặc biệt nhắc nhở nhiều lần cách quán pháp **vô thường, khổ, vô ngã** trên sáu nội-ngoại xứ. Người học Phật cần đọc kỹ các bài kinh này để nắm vững các chi tiết và hiểu rõ hơn ý nghĩa cụ thể của phương pháp.

Ở đây chỉ giới thiệu một cách khái quát như sau: cần phải quán các pháp mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý căn và sắc,

thanh, hương, vị, xúc, pháp là vô thường. Vì vô thường nên bản chất của chúng là khổ đau. Vì khổ đau nên không được chấp thủ sáu nội-ngoại xứ là của ta, là ta, là tự ngã nơi ta và dựa vào đó hơn thua với đời (cũng có nghĩa vô ngã chấp và vô ngã mạn).

Theo chiều hướng này, có thể nói bài kinh Thắng (TU4, 88 = [Ve.8.107]) là bài kinh tiêu biểu cho cách quán vô thường, khổ, và một lần nữa chứng minh khái niệm vô ngã của đạo Phật chính là vô ngã mạn.

Nơi phần đầu bài kinh này, Đức Phật đã giải thích (trích tóm lược):

“Này các Tỷ-kheo, do có mắt, do chấp thủ mắt, do thiên chấp mắt nên có: “Thắng hơn là tôi”, “Ngang bằng là tôi” hay “Thấp kém là tôi”... Do có tai... Do có mũi... Do có lưỡi... Do có thân... Do có ý, do chấp thủ ý, do thiên chấp ý nên có: “Thắng hơn là tôi”, “Ngang bằng là tôi” hay “Thấp kém là tôi”... “

Sau đó Đức Phật đã dạy cách quán vô thường, khổ trên sáu căn và cuối cùng đi đến kết luận theo chiều hướng vô ngã mạn để đoạn trừ khổ đau:

“Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, nếu không chấp thủ cái ấy, thì (có thể) có ý nghĩ: “Thắng hơn là tôi”, “Ngang bằng là tôi” hay “Thấp kém là tôi” không?

-- Thừa không, bạch Thế Tôn.

-- Thấy vậy, này các Tỷ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử nhằm chán đối với mắt... tai... mũi... lưỡi... thân... nhằm chán đối với ý. Do nhằm chán nên vị ấy ly tham. Do ly tham nên vị ấy được giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên biết rằng: “Ta đã được giải thoát”. Vị ấy biết rõ: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa” (Trích tóm lược).

Nhằm chán sáu căn cũng có nghĩa là không chấp thủ sáu nội xứ, nhờ không chấp thủ nên ly tham, nhờ ly tham nên giải thoát. Đối với sáu ngoại xứ (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) cũng thế. Tất cả tài sản, địa vị, danh vọng, lợi dưỡng, cung kính... cũng phải được quán theo chiều hướng vô thường - khổ - vô ngã. Cần thấy rõ tánh vô thường và bản chất là khổ đau nên nhằm chán các ngoại pháp này, không còn ngã chấp và ngã mạn với chúng, từ đó mới ly tham để giải thoát khỏi sự ràng buộc của chúng.

Như đã nói ở trên, đối với người tu sĩ mặc dù đã xuất gia nên có điều kiện chặt đứt được sợi dây dục hữu kiết sử, nhưng vẫn cần phải ý thức sự nguy hiểm của sắc hữu kiết sử và vô sắc hữu kiết sử để đoạn dứt hoàn toàn sự trôi cột của hữu tham kiết sử. Đừng để quá muộn khi sanh tử gần kề, phải chịu khổ đau bên giường bệnh, kiệt sức đến độ hơi thở của bản thân cũng không cầm giữ được, lúc ấy dù có là vua chúa hay tỷ phú cũng phải chấp nhận sự thật nghiệt ngã: sáu nội-ngoại xứ, sắc thân, tài sản, danh lợi... tất cả chỉ là vô thường, khổ đau và vô ngã.

Những trạng thái khổ đau vì cận tử nghiệp của gia chủ Cấp Cô Độc trong bài kinh Giáo Giới Cấp Cô Độc (TB3,143 = [Vd.7]) cũng là lời giáo giới cảnh tỉnh cho tất cả chúng ta. Chính vì đã hiểu được ý nghĩa của pháp môn sáu nội-ngoại xứ, dù có quá trễ, mà cư sĩ Cấp Cô Độc - một vị trưởng giả giàu có nhất đương thời - trước khi nhắm mắt đã thỉnh cầu pháp môn này được giảng dạy cho cả hàng cư sĩ tại gia.

Chắc hẳn vị đại trưởng giả mong mỗi mọi người hãy sớm trở thành những đóa hoa sen, sớm vượt lên trên mặt nước đón nhận ánh sáng Chánh Pháp để giải thoát ngay trong kiếp sống này, chứ không phải nhờ những giọt nước mắt muện màng bên những đồng tài sản như ông.

Tóm lại các pháp hộ trì các căn, vị ngọt sự nguy hiểm, vô thường - khổ - vô ngã... là những thiện pháp đối trị trong cách quán sáu nội-ngoại xứ, và nói theo ngôn ngữ Bốn Niệm Xứ, đây là cách **quán Pháp đối trị trên các pháp sáu nội-ngoại xứ để khắc phục tham ưu do năm dục tưởng dưỡng, hữu tham kiết sử và chấp mạn kiết sử gây ra.**



4.3.4 Quán tánh sanh khởi, tánh đoạn diệt, tánh sanh diệt trên pháp sáu nội ngoại xứ

Trong kinh điển Nikāya, Đức Thế Tôn dạy rất nhiều các các quán tánh sanh khởi, tánh đoạn diệt và tánh sanh

diệt trên sáu nội ngoại xứ theo nhiều phương pháp phân tích khác nhau. Ở đây chỉ lược trích một vài bài kinh như ví dụ tiêu biểu cho cách quán sanh khởi và đoạn diệt trên sáu nội ngoại xứ dựa theo pháp Nhân Duyên:

*“Và này các Tỷ-kheo, thế nào là khổ tập khởi? Do duyên con mắt và các sắc, nhãn thức khởi lên... Do duyên tai và các tiếng, nhĩ thức khởi lên... Do duyên mũi và các hương, tỷ thức khởi lên... Do duyên lưỡi và các vị, thiệt thức khởi lên... Do duyên thân và các xúc, thân thức khởi lên... Do duyên ý và các pháp, ý thức khởi lên. Do ba cái tụ hội, nên có **xúc**. Do duyên xúc nên có **thọ**. Do duyên thọ nên có **ái**. Đây các Tỷ-kheo, đây là **khổ tập khởi**.*

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là khổ đoạn diệt? Do duyên con mắt và các sắc, nhãn thức khởi lên. Do ba cái tụ hội, nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái.

Do ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều đoạn diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này. Đây các Tỷ-kheo, đây là khổ đoạn diệt.

Do duyên lỗ tai và các tiếng, nên nhĩ thức sanh khởi... Do duyên mũi và các hương, nên tỷ thức sanh khởi... Do duyên lưỡi và các vị nên thiệt thức sanh khởi... Do duyên thân và các xúc nên thân thức sanh khởi... Do duyên ý và các pháp nên ý thức sanh khởi. Do ba cái tụ họp nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái.

Do sự ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đoạn diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này” (TU2, 71 = [U.51.43]).

Điều cần lưu ý thêm, theo cách quán sáu nội ngoại xứ nêu trên, các chi phần ‘xúc’ và ‘thọ’ không đoạn diệt mà chỉ đoạn diệt ‘tham ái’ phát sanh. Bởi lẽ, khi sáu căn tiếp xúc sáu trần phát sanh cảm thọ là chuyện tất nhiên. Thế nhưng trong quá trình này, ‘xúc’ và ‘thọ’ vẫn chưa phải là kiết sử, chỉ có ‘ái’ mới là kiết sử và tập khởi khổ đau nên mới cần đoạn diệt.

Còn trong những trường hợp khác, nếu ‘xúc’ và ‘thọ’ là nguyên nhân tập khởi khổ đau thì phải đoạn diệt cả hai chi phần này. Có phân biệt rõ những khác biệt này mới thấy các pháp tu một chiều ngăn chặn tất cả các xúc theo kiểu ‘có mắt như mù, có tai như điếc, có miệng như câm’ là không đúng với chánh lý của chánh pháp.

Người tu Phật hãy tìm đọc và học thuộc bài kinh **V. Nàtika** (TU2, 84 = [U.51.45]) để biết phương pháp tu tập pháp môn quán tánh sanh khởi và đoạn diệt sáu nội ngoại xứ. Theo bài kinh này ghi lại, chính Đức Phật đã tự thân giáo hóa bằng cách trong lúc thiền tịnh độc cư Ngài đã đọc lên pháp môn này như một hình thức của Như lý tác ý. Một Tỷ-kheo khác đứng ngoài lắng nghe, sau đó được Đức Phật khuyến giáo: “-- *Này Tỷ-kheo, Ông hãy học pháp môn này. Này Tỷ-kheo, Ông hãy học thuộc lòng pháp môn này. Này Tỷ-kheo, pháp môn này liên hệ đến mục đích và*

căn bản Phạm hạnh” [Bài kinh này xếp sau bài kinh Thế Giới (TU2, 73)]

Quán sanh diệt trên sáu nội ngoại xứ cũng là quán thấy sự vô thường của các căn và các trần cũng có nghĩa là minh sanh khởi: “*Này Tỳ-kheo, Tỳ-kheo biết mắt, thấy mắt là vô thường nên vô minh đoạn tận, minh sanh khởi... thấy tai... thấy mũi... thấy lưỡi... thấy thân... thấy ý căn là vô thường...*” (TU4, 49 = [Ve.8.79]). Vì thấy sáu xứ đều vô thường từ đó mới nhàm chán, có nhàm chán mới ly tham, có ly tham mới đoạn diệt được dục tham phát khởi từ các thức:

“Nếu Tỳ-kheo quán sanh diệt trong nhãn căn, vị ấy nhàm chán đối với nhãn căn... trong nhĩ căn... trong tỷ căn... trong thiệt căn... trong thân căn... Nếu Tỳ-kheo quán sanh diệt trong ý căn, vị ấy nhàm chán đối với ý căn. Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy được giải thoát. Trong sự giải thoát, khởi lên trí biết rằng: “Ta đã được giải thoát”. Vị ấy biết rõ rằng: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa” (TU4, 140 = [Ve.8.152]).

Cần nhắc lại, trong kinh Tương Ứng có hẳn nhiều chương liên quan đến pháp Sáu Xứ với rất nhiều bài kinh quý giá. Người học Phật cần đọc kỹ và ghi nhớ để tích cực thực hành học pháp rất quan trọng này. Chính Đức Thế Tôn trong bài kinh Sakka (TU4, 101 = [Ve.8.117]) đã xác nhận học pháp này chính là căn bản của sự thể nhập được hay không được Niết Bàn ngay trong kiếp hiện tại. Một tu

sĩ chân chính, biết coi trọng phạm hạnh và có kinh nghiệm tu tập không thể xem thường học pháp này.

Tóm lại, ‘Có những pháp ở đây’ là các pháp hộ trì các căn, pháp quán vị ngọt sự nguy hiểm của sáu xứ, pháp vô thường-khô-vô ngã, pháp sanh diệt trên sáu xứ, pháp như lý tác ý. Phải biết quán các pháp này để ngăn chặn, đoạn trừ, tẩy rửa các niệm thuộc năm dục trường dưỡng, hữu tham kiết sử và chấp mạn kiết sử tùy miên tiềm ẩn nơi sáu nội ngoại xứ. Đồng thời nếu các niệm bất thiện liên quan đến sáu căn, sáu trần vừa phát khởi thì ngay đó phải quán pháp tương ưng để diệt trừ.

Đây là ý nghĩa nội dung của đoạn kinh “*Có những pháp ở đây*”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ”.



IV. QUÁN PHÁP (tt)

4.4 Quán Pháp Bảy Giác Chi

Chánh Kinh

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác Chi. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác Chi?

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo nội tâm có Niệm Giác Chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có Niệm Giác Chi”; hay nội tâm không có Niệm Giác Chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có Niệm Giác Chi”. Và với Niệm Giác Chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Niệm Giác Chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay Tỷ-kheo nội tâm có Trạch Pháp Giác Chi... (như trên)... hay nội tâm có Tinh Tấn Giác Chi... (như trên)... hay nội tâm có Hỷ Giác Chi... (như trên)... hay nội tâm có Khinh An Giác Chi... (như trên)... hay nội tâm có Định Giác Chi... (như trên)... hay nội tâm có Xả Giác Chi, tuệ

tri: “Nội tâm tôi có Xả Giác Chi”; hay nội tâm không có Xả Giác Chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có Xả Giác Chi”. Và với Xả Giác Chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Xả Giác Chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.

“Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác Chi.



Giải Trình

Quán Pháp Bảy Giác Chi

Trong bài kinh số 72, Tương Ưng 5, một Tỷ-kheo đã hỏi Đức Thế Tôn như thế nào là giác chi. Đức Phật đã trả lời cụ thể: “Này Tỷ-kheo, **chúng đưa đến giác ngộ**, do vậy, chúng được gọi là các giác chi... Do vị ấy tu tập Bảy Giác Chi này, tâm được giải thoát khỏi dục lậu, tâm được

giải thoát khỏi hữu lậu, tâm được giải thoát khỏi vô minh lậu... ” [Ve.9.5].

Như vậy, Bảy Giác Chi là bảy chi phần giúp đi tới giác ngộ nhờ giải thoát khỏi dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu. Và Bảy Giác Chi là những học pháp phải hiểu rõ để theo đây tu tập chứ không phải tự dung mà có.

Căn cứ vào các bài kinh Thân (TU5, 64 = [Ve.9.2]), Giới (TU5, 67 = [Ve.9.3]), Pháp Môn (Pariyāya) (TU5, 108 = [Ve.9.52]), Nhập Túc Xuất Túc Niệm (TB3, 118 = [U.37]), bước đầu nhận thức về các chi phần đi tới giác ngộ như sau:

-- **Niệm Giác Chi:** là niệm tỉnh giác, không bị hôn mê, thường nhớ nghĩ, suy tâm chánh pháp. Có hai loại Niệm Giác Chi là Niệm Giác Chi theo nội pháp và Niệm Giác Chi theo ngoại pháp.

-- **Trạch Pháp Giác Chi:** là trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát, quán sát các pháp; biết phân biệt rõ các pháp thiện và pháp bất thiện, các pháp không có tội và có tội, các pháp trắng và liệt, các pháp trắng và đen. Có hai loại Trạch Pháp Giác Chi là trạch pháp theo hướng nội pháp và trạch pháp theo hướng ngoại pháp.

-- **Tỉnh Tấn Giác Chi:** là sự nỗ lực tinh cần không có thụ động theo ba trạng thái *phát cần giới* (ārambhadhātu), *tỉnh cần giới* (mikkamadhātu), *cần đồng giới* (parakkamadhātu). Có hai loại Tỉnh Tấn Giác Chi là thân tinh tấn và tâm tinh tấn.

-- **Hỷ Giác Chi:** là sự hân hoan, hoan hỷ không liên hệ đến vật chất. Có hai loại Hỷ Giác Chi là hỷ có tầm có tứ (hỷ do ly dục của sơ thiên) và hỷ không tầm không tứ (hỷ do định từ nhị thiên trở lên).

-- **Khinh An Giác Chi:** là trạng thái an lạc, thanh thản. Có hai loại Khinh An Giác Chi: thân khinh an và tâm khinh an.

-- **Định Giác Chi:** là sự định tĩnh, nhất tâm. Có hai loại Định Giác Chi: định có tầm có tứ (định của sơ thiên) và định không tầm không tứ (định từ nhị thiên trở lên). Định Giác Chi phát khởi từ tịnh chỉ tướng và bất loạn tướng.

-- **Xả Giác Chi:** là khéo trú xả nhìn (sự vật). Có hai loại Xả Giác Chi là xả đối với nội pháp và xả đối với ngoại pháp.

Các chi phần giác ngộ này có liên hệ mật thiết với nhau theo chiều sanh khởi. Khi Niệm Giác Chi được tu tập, được làm cho sung mãn sẽ làm sanh khởi Trạch Pháp Giác Chi. Trạch Pháp Giác Chi được tu tập, được làm cho sung mãn sẽ làm sanh khởi Tinh Tấn Giác Chi. Tinh Tấn Giác Chi được tu tập, được làm cho sung mãn sẽ làm phát khởi Hỷ Giác Chi. Hỷ Giác Chi được tu tập, được làm cho sung mãn sẽ làm sanh khởi Khinh An Giác Chi. Khinh An Giác Chi được tu tập, được làm cho sung mãn sẽ làm sanh khởi Định Giác Chi. Định Giác Chi được tu tập, được làm cho sung mãn sẽ làm sanh khởi Xả Giác Chi.

Đề dễ nhớ, có lược đồ tóm tắt: **Niệm Giác Chi** → **Trạch Pháp Giác Chi** → **Tĩnh Tấn Giác Chi** → **Hỷ Giác Chi** → **Khinh An Giác Chi** → **Định Giác Chi** → **Xả Giác Chi**

Và Bảy Giác Chi này được tu tập, làm cho sung mãn sẽ dẫn tới quả Tam Minh và Giải thoát (TCX:102 = [I.10.102] & TU5, 94 = [Ve.9.38]). Có hai pháp giúp cho Bảy Giác Chi sanh khởi đó là *Như lý tác ý* (đối với nội chi phần) và *làm bạn với thiện* (đối với ngoại chi phần) (TU5, 101 + 102 = [Ve.9.49/50]).

Bên cạnh đó, các chi phần này cần phải được áp dụng thích hợp trong từng trạng thái của thân và tâm khi bị thụ động hay bị dao động trạo cử, ngoại trừ Niệm Giác Chi. Trong bài kinh Lửa, Đức Thế Tôn đã dạy rõ ý nghĩa này:

“Trong khi tâm thụ động, này các Tỷ-kheo, trong khi ấy, không phải thời là tu tập Khinh An Giác Chi, không phải thời là tu tập Định Giác Chi, không phải thời là tu tập Xả Giác Chi. Vì sao? Khi tâm thụ động, này các Tỷ-kheo, thật khó làm tâm phát khởi nhờ những pháp này.

-- Và này các Tỷ-kheo, trong khi tâm thụ động, trong khi ấy, phải thời là tu tập Trạch Pháp Giác Chi, phải thời là tu tập Tĩnh Tấn Giác Chi, phải thời là tu tập Hỷ Giác Chi. Vì sao? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, khi tâm thụ động, thật dễ làm tâm phát khởi nhờ những pháp này.

-- Và này các Tỷ-kheo, trong khi tâm dao động, trong khi ấy, không phải thời là tu tập Trạch Pháp Giác Chi,

*không phải thời là tu tập **Tinh Tấn Giác Chi**, không phải thời là tu tập **Hỷ Giác Chi**. Vì sao? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, tâm dao động, thật khó được tịnh chỉ do những pháp ấy.*

*-- Và này các Tỷ-kheo, trong khi **tâm dao động**, trong khi ấy, **phải thời** là tu tập **Khinh An Giác Chi**, phải thời là tu tập **Định Giác Chi**, phải thời là tu tập **Xả Giác Chi**. Vì sao? Vì rằng, tâm dao động thật dễ được tịnh chỉ nhờ những pháp này”.*

*... Nhưng đối với **niệm**, này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng lợi ích trong mọi trường hợp...” (Trích lược TU’5, 112 = [Ve.9.53])*

Về pháp Bảy Giác Chi còn có rất nhiều các nội dung ý nghĩa thiết thực khác nữa đã được Đức Phật chỉ dạy cụ thể trong kinh Nikāya, đặc biệt trong phần Tương Ứng các Giác chi.

Do vậy để giải mã hệ thống này, cách tốt nhất là người học Phật cần đọc kỹ các bài kinh liên hệ đến pháp Bảy Giác Chi, phân tích quán xét chúng theo các cách đã được giới thiệu ở các phần trên để biết cách tu tập cho đúng.



IV. QUÁN PHÁP (tt)

4.5 Quán Pháp Bốn Thánh Đế

Chánh Kinh

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh Đế. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh Đế?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo như thật tuệ tri: “Đây là Khổ”; như thật tuệ tri: “Đây là Khổ tập”; như thật tuệ tri: “Đây là Khổ diệt”; như thật tuệ tri: “Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt”.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.

“Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh Đế.



Giải Trình

Quán pháp Bốn Thánh Đế

Để giải mã đoạn kinh trên, trước hết cần phải hiểu rõ ý nghĩa quan trọng của cụm từ ‘Bốn Thánh Đế’. Khái niệm ‘Đế’ có nghĩa là chân lý. Bốn Thánh Đế là bốn chân lý của bậc Thánh nhân. Bốn Thánh Đế còn được gọi là Bốn Diệu Đế với ý nghĩa đây là bốn chân lý vi diệu, diệu kỳ.

Bốn Thánh Đế hay Bốn Diệu Đế bao gồm:

‘**Khổ đế**’ - Chân lý về khổ,

‘**Tập đế**’ - Chân lý về nguyên nhân của khổ,

‘**Diệt đế**’ - Chân lý về diệt khổ,

‘**Đạo đế**’ - Chân lý về Con đường đi đến đoạn diệt khổ đau tức Tám Chánh Đạo.

Như đã giới thiệu trong phần đầu, chỉ được gọi là chân lý, khi và chỉ khi, điều được tuyên thuyết thoả mãn được các yêu cầu sau đây:

- Phải đúng cho tất cả mọi người không phân biệt giới tính, màu da, sắc tộc, giai cấp, tín ngưỡng...
- Phải đúng qua mọi thời gian, mọi thời đại: quá khứ, hiện tại và tương lai.
- Phải đúng ở bất kỳ nơi nào: từ Bắc đến Nam, từ Đông sang Tây, từ thành thị đến nông thôn...

Ví dụ: bốn trạng thái sanh, già, bệnh (thân và tâm), chết được gọi là ‘khổ đế’ vì những khổ đau này xảy ra cho tất cả mọi người không phân biệt nam nữ, giàu nghèo, sang hèn; những khổ đau này là sự thật hiển nhiên từ ngàn xưa cho tới nay lẫn trong tương lai; và những khổ đau này hiện hữu khắp mọi nơi, mọi chốn, không ở đâu trên trái đất này con người có thể thoát được thực tế này. Dù ở bất cứ đâu, trong bất cứ thời đại nào, không một ai cảm thấy sung sướng khi rơi vào các trạng thái này. Do vậy, nếu nói một cách chân chánh phải thừa nhận sanh, già, bệnh, chết là chân lý về khổ đau.

Điều quan trọng hơn, đó là cứu cánh chân lý (Diệt Đế và Đạo Đế) chỉ có giá trị và đem lại nhiều hữu ích cho con người khi người thực hành chân lý ấy không gây nguy hại và khổ đau cho mình, cho mọi người, cho cả hai phía. Đồng thời, người thực hành chân lý biết làm lợi ích cho mình, cho mọi người, cho cả hai.

Cứu cánh Chân lý ấy luôn được thể hiện cụ thể theo chiều hướng làm thiện pháp tăng trưởng, ác pháp suy giảm. Một cứu cánh chân lý như vậy chỉ hiện hữu ở nơi không có tham, không có sân, không có si, không có ái dục, không có chấp thủ, không có hý luận, có trí tuệ và thuận ứng - nghịch ứng (tức biết quán xét lý nhân quả).

Bên cạnh đó, đối với vị Tỳ-kheo đệ tử Phật phải nhận thức thêm: chân lý và cứu cánh của Niết Bàn mang tính chất đặc thù chỉ có một chứ không có hai. Nếu có hai thì đó không phải là chân lý, không phải là cứu cánh đích thực. Trong Tiểu Kinh Sư Tử Hống (TB1,11 = [U.9]), Đức Thế Tôn đã dạy các Tỳ-kheo phải biết xác định tính chân lý cứu cánh duy nhất, chỉ có một không có hai, để biết phân định rõ pháp giải thoát và không giải thoát, pháp trắng và pháp đen, pháp thắng và pháp liệt.

Rõ ràng những đặc tính như vậy chỉ có thể tìm thấy trong Bốn Thánh Đế, đặc biệt trong Đạo Đế - Tám Chánh Đạo, cũng như trong Chánh niệm - Bốn Niệm Xứ chứ không có ở đâu khác.

Các nội dung về Bốn Thánh Đế được Đức Phật phân tích rất kỹ trong Đại Kinh Niệm Xứ (TrB 2, 22 = [U.1]) và đây cũng chính là sự khác biệt quan trọng giữa hai bài kinh Niệm Xứ thuộc Trung Bộ và Trường Bộ. Người học Phật cần đọc kỹ nội dung phân tích rất đa dạng trong Đại Kinh Niệm Xứ để nắm vững hơn tính chân lý của giáo pháp này. Ở đây chỉ có thể giới thiệu tóm lược một trong rất nhiều cách quán pháp Bốn Thánh Đế mà thôi.



4.5.1 Quán Pháp Cứu Cánh Chân Lý trên nội pháp Bốn Thánh Đế

Trong cách quán này người học Phật cần phải nắm vững các nội dung chi tiết của Bốn Chân lý của bậc Thánh được phản ánh trong Đại Kinh Niệm Xứ.

*“Và này các Tỳ-kheo, thế nào **Khổ Thánh đế**? Sanh là khổ, già là khổ, chết là khổ; sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, câu không được là khổ; tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.*

*...Này các Tỳ-kheo, thế nào là **Khổ tập Thánh đế**? Sự tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm câu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Như dục ái, hữu ái, vô hữu ái.*

*...Này các Tỳ-kheo, và thế nào là **Khổ diệt Thánh đế**? Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).*

*...Này các Tỳ-kheo, thế nào là **Khổ diệt đạo Thánh đế**? Đó là tám chi Thánh đạo, tức là Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định” (Sđd)*

Như vậy, đối với người Phật tử, Tám Chánh Đạo là con đường duy nhất để tu tập, nhằm chứng ngộ chân lý giải thoát, do diệt khổ bằng cách đoạn tận nguyên nhân

Chặng đường giải thoát khổ đau

của khổ; tất cả phải được bắt đầu từ sự liễu tri khổ đau như thật:

“Thánh đế về Khổ, này các Tỷ-kheo, cần phải liễu tri.

Thánh đế về Khổ tập cần phải đoạn tận.

Thánh đế về Khổ diệt cần phải chứng ngộ.

Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt cần phải tu tập” (TU5, 436 = [Ve.4.29]).

Tuy nhiên, trong thực tế, do có rất nhiều ý thức hệ khác nhau nên cũng có rất nhiều quan điểm khác nhau về chân lý. Người đệ tử Phật phải noi theo gương của Đấng Từ Phụ: *“Này các Tỷ-kheo, Ta không tranh luận với đời, chỉ có đời tranh luận với Ta. Này các Tỷ-kheo, người nói Pháp không tranh luận với bất cứ một ai ở đời”* (Kinh Bông Hoa, TU3, 113, tr.249 = [Ve.7.94]).

Vi vậy, người tu Phật cần tự mình quán xét để thấy rõ một điểm chung, đó là thông thường tất cả các ‘chân lý’ được hộ trì đều dựa trên một hoặc năm yếu tố sau: 1. lòng tin, 2. sự thích ý, 3. luận thuyết hay kinh văn, 4. cân nhắc suy tư và 5. chấp nhận quan điểm.

Thế nhưng, có những điều được tin tưởng nhưng lại trống rỗng, hư vọng, giả dối; ngược lại có những điều không được tin tưởng lại là chân thật, khách quan, xác thực. Đối với những sự thích ý, các luận thuyết, cân nhắc suy tư và chấp nhận quan điểm cũng vậy. Do đó, với năm

yếu tố nêu trên vẫn chưa đủ để cho một người có trí tuệ đi tới kết luận ‘Chỉ có chân lý mình theo là đúng thật, ngoài ra tất cả đều sai lầm’.

Trong bài kinh Canki (TB2, 95 = [So.28]), Đức Thế Tôn đã phân tích cụ thể có ba mức độ của chân lý theo quan điểm của đạo Phật, đó là: (1) Hộ trì chân lý hay chân lý được hộ trì, (2) Giác ngộ chân lý hay chân lý được giác ngộ và (3) Chứng đạt chân lý hay chân lý được chứng đạt.

- Sự hộ trì chân lý hay chân lý được hộ trì được Đức Phật nêu rõ: “*Này Bharadvaja, nếu có người có lòng tin và nói: “Đây là lòng tin của tôi”, người ấy hộ trì chân lý, nhưng người ấy không đi đến kết luận một chiều: “Chỉ đây là sự thật, ngoài ra đều là sai lầm”. Cho đến như vậy, này Bharadvaja, là sự hộ trì chân lý. Cho đến như vậy, chân lý được hộ trì. Và cho đến như vậy, chúng tôi chủ trương hộ trì chân lý. Nhưng ở đây, chưa phải là **giác ngộ chân lý...**”* (lược trích).

- Để giác ngộ chân lý hay chân lý được giác ngộ một người cần phải căn cứ vào ba pháp gây ra khổ đau để quán sát vị Đạo sư tuyên thuyết chân lý, để biết tham-sân-si có còn nơi vị này không, hay vị này có khiến người khác bị đau khổ lâu dài không?

Người muốn giác ngộ chân lý, sau khi quan sát, nếu thấy vị thuyết chánh lý không có tham-sân-si hoặc không khiến người khác bị đau khổ bởi tham-sân-si, từ đó mới phát sanh lòng tin nơi vị ấy, “*với lòng tin sanh, người này đến gần, khi đến gần liền **thân cận giao thiệp**, do thân cận*

*giao thiệp, nên **lóng tai**, lóng tai, người ấy **nghe pháp**, sau khi nghe, liền **thọ trì pháp**, rồi **tìm hiểu ý nghĩa các pháp được thọ trì**; trong khi tìm hiểu ý nghĩa, **các pháp được hoan hỷ chấp nhận**; khi các pháp được hoan hỷ chấp nhận, **ước muốn** sanh, khi ước muốn sanh, liền **cố gắng**, sau khi cố gắng liền **cân nhắc**, sau khi cân nhắc, người ấy **tinh cần**. Trong khi tinh cần, người ấy **tự thân chứng ngộ tối thượng chân lý**, và **khi thể nhập chân lý ấy với trí tuệ, người ấy thấy**. Cho đến mức độ này, này Bharadvaja là sự **giác ngộ chân lý**, cho đến mức độ này, chân lý được giác ngộ, và cho đến mức độ này, chúng tôi chủ trương sự giác ngộ chân lý. Nhưng như vậy chưa phải là **chứng đạt chân lý**” (Sđd).*

- Chứng đạt chân lý hay chân lý được chứng đạt đó là: *“chính nhờ **luyện tập, tu tập và hành tập nhiều lần**, chân lý mới được chứng đạt. Cho đến như vậy, này Bharadvaja, là chứng đạt chân lý, cho đến như vậy, chân lý được chứng đạt, cho đến như vậy, chúng tôi chủ trương sự chứng đạt chân lý” (Sđd).*

Theo ý nghĩa này, Bốn Diệu Đế do Đức Phật tuyên thuyết cũng cần được mỗi người Phật tử hộ trì, cần được giác ngộ và cần được chứng đạt. Trong đó nội dung của ‘Đạo đế’ - Chân lý về con đường diệt khổ để đạt đến cứu cánh Niết Bàn cần phải được nhận thức và phân định rõ ràng để thực hành luyện tập, tu tập, hành tập cho đúng.

Trong kinh Nikāya rất dễ dàng tìm thấy những định nghĩa cụ thể, nhất quán, trước sau như một của Đức Phật

về Tám Chánh Đạo mà mỗi người Phật tử cần thuộc nằm lòng.

-- **Chánh Tri Kiến** là tri kiến chân chánh về Khô Đế, Tập Đế, Diệt Đế, và về Con đường diệt khổ.

-- **Chánh Tư Duy** là tư duy chân chánh theo hướng không dục, tư duy về không sân, tư duy về không làm hại mình và chúng sanh khác.

-- **Chánh Ngữ** là tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, tự chế không nói lời phù phiếm.

-- **Chánh Nghiệp** là có hành nghiệp chân chánh: tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà hạnh trong các dục.

-- **Chánh Mạng** là nuôi thân mạng chân chánh, từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng.

-- **Chánh Tinh Tấn** là tinh tấn chân chánh theo hướng **Bốn Chánh Cần** - tức bốn điều nỗ lực chân chánh cần phải thực hiện:

1. Đối với các pháp ác, bất thiện chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí (*Ngăn ác*).

2. Đối với các pháp ác, bất thiện đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí (**Diệt ác**).

3. Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí (**Sanh thiện**).

4. Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí (**Tăng trưởng thiện**).

-- **Chánh Niệm** là nhớ nghĩ chân chánh theo **Bốn Niệm Xứ** “ở đây vị Tỳ-kheo sống

quán thân trên thân, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;

quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;

quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;

quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời”.

-- **Chánh Định** là thiền định chân chánh theo **Tứ Thiên - Tứ Thánh Định**

- Tỳ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú **Thiền thứ nhất**, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tâm, với tứ.

- Tỳ-kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú **Thiền thứ hai**, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

- Tỳ-kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là ‘xả niệm lạc trú’, chứng và trú **Thiền thứ ba**.

- Tỳ-kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú **Thiền thứ tư**, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Người nắm vững Tám Chánh Đạo đều thấy rõ đây là con đường chân chánh chính giữa, không sa vào hai cực đoan có hại: khổ hạnh ép xác hoặc hưởng thụ dục lạc. Chính vì thế Tám Chánh Đạo là con đường trung đạo chân chánh đã được chính Đức Thế Tôn xác định:

“Có hai cực đoan mà người xuất gia không nên thực hành: Một là say đắm dục lạc đối với các dục vọng hạ liệt, đê tiện, phàm phu, không xứng Thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích.

Hai là hành hạ tự thân, khổ đau, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích. Từ bỏ hai cực đoan này là con đường trung đạo, đã được Như Lai giác ngộ,

tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn.

*Thế nào là **con đường trung đạo** ấy, này Thôn trưởng, đã được Như Lai giác ngộ, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn? Đây là con đường **Thánh Đạo Tám Ngành**, tức là Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. **Đây là con đường trung đạo**, này Thôn trưởng, được Như Lai giác ngộ, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn” (TU4, 330 = [Su.11.12]).*

Cần nhắc lại, người học Phật phải khẳng định rõ Tám Chánh Đạo chính là con đường trung đạo chân chánh nhất, diệt khổ đau duy nhất trong bất kỳ thời đại nào, ở bất kỳ đâu, đối với bất kỳ người Phật tử nào cũng vậy. Phủ nhận đạo lộ này đồng nghĩa với phủ nhận Phật Pháp. Đức Thế Tôn đã dạy rõ: “*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **con đường cũ, đạo lộ cũ** ấy do các vị Chánh Đẳng Giác thuở xưa đã đi qua? Đây chính là con đường **Thánh Đạo Tám Ngành**, tức là Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.*” (TU2, 104 = [U.51.65]).

Xa xưa đã như vậy, nay cũng như vậy và tương lai mãi mãi cũng sẽ như vậy, không thể sai khác. Bởi, Tám Chánh Đạo là Đạo Đế - Chân lý về con đường diệt khổ! Có nắm vững điều này người Phật tử mới không bị ngộ nhận vì những tà thuyết về tà trung đạo.

Thêm nữa, người học Phật cũng cần tự mình như lý tư duy để tự xác định tính cứu cánh chân lý duy nhất của các nội dung nêu trên trong Bốn Thánh Đế, nhất là trong Đạo Đế.

Ví dụ: quán xét Chánh Niệm - Bốn Niệm Xứ để thấy có phải các kiết sử và triền cái là những bất thiện pháp trôi cột và ngăn che trí tuệ của tất cả mọi người, qua mọi thời đại và ở khắp mọi nơi hay không?

Đồng thời các phương pháp quán thân trên thân, quán thọ trên các thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp có phải là những phương pháp hữu hiệu có thể áp dụng cho mọi người, mọi lúc, mọi nơi để đoạn dứt các kiết sử và triền cái hay không?

Bốn Niệm Xứ có phải là sự nhớ nghĩ chân chánh (chánh niệm), là cứu cánh diệt tham-sân-si duy nhất, có tính vĩnh hằng, không thể tìm thấy nơi con đường nào khác?

Bốn Niệm Xứ hay Chánh Niệm có phải là một chi phần không thể thiếu được, không thể thay thế của Chân lý về Con đường trung đạo đoạn diệt khổ đau, ***‘là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn’***?

Hoặc giả, nếu người học Phật được nghe một Tỳ-kheo nào đó tuyên thuyết một ‘chân lý’ trái ngược với Bốn Thánh Đế hoặc một ‘giáo pháp’ khác với Tám Chánh Đạo,

Chặng đường giải thoát khổ đau

thì trước hết, người học Phật cần quán sát xem những bất thiện pháp tham - sân - si, phiền não lậu hoặc có còn nơi người đó không?

Sau đó, tìm hiểu xem ‘chân lý’ hoặc ‘giáo pháp’ mà vị ấy hộ trì ca ngợi có phương pháp nào cụ thể giúp đoạn diệt tham, diệt sân, diệt si, diệt đau khổ một cách thiết thực hiện tại không (lưu ý ‘đoạn diệt’ chứ không phải lờ đi, bỏ qua, đè nén, hý luận, hứa hẹn chung chung)?

Sau khi quán sát và tìm hiểu, nếu thấy những pháp gây phiền não khổ đau là tham-sân-si, các triền cái và các kiết sử không được diệt trừ hiệu quả tức thời và triệt để, người học Phật có thể đi đến kết luận dứt khoát: ‘chân lý’ hoặc ‘giáo pháp’ được Tỳ-kheo kia tuyên thuyết chắc chắn không phải của Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni. Và vì lý thuyết ấy không giúp đoạn trừ khổ đau một cách thiết thực hiện tại nên chúng không cần phải hộ trì, không cần phải giác ngộ, không cần phải chứng đạt.

Cũng cần nói rõ thêm, trong tạng kinh ‘Trường lão Tăng Kệ’ và ‘Trường lão Ni Kệ’ thường có chuyện các Tỳ-kheo hoặc Tỳ-kheo-ni nhận được một đề tài tu tập sau đó mới chứng đạo. Vấn đề này cần được hiểu là mỗi vị tu sĩ ấy được chỉ dạy pháp thích ứng để đoạn diệt kiết sử hoặc triền cái hoặc phiền não nổi trội của mình, nhờ vậy sự giải thoát của họ được nhanh hơn. Trên cơ sở đoạn diệt các phiền não chính, các ngài vẫn phải thanh tịnh tất cả các phiền não khác theo con đường Tám Chánh duy nhất. Bởi lẽ, đây chính là độc đạo cho mọi đệ tử Phật, mọi lúc, mọi nơi.

*“Bậc Sa-môn thuyết giảng,
Con đường cao và thấp,
Nhưng đến bờ bên kia,
Không có hai con đường,
Tuy vậy chớ nghĩ rằng,
Đường này chỉ là một.”*
(Kinh Nālaka, kệ 714, Sn 131)

*“Không bệnh, lợi tối thắng,
Niết Bàn, lạc tối thắng,
Bát Chánh là độc đạo,
An ổn và bất tử.”*
(K.Magandiya, TB75 = [So.19.11])

Tùy căn nghiệp chúng sanh phải giảng Pháp có cao thấp, nhưng đến bến bờ giải thoát Niết Bàn chỉ có một con đường duy nhất là Đạo Đế. Nhưng con đường này không phải chỉ có một mà là tám ngành chân chánh tức là Tám Chánh Đạo.

Người học Phật hãy đọc kỹ lại bài kinh Magandiya nêu trên để thấy rõ nhiều ngoại học, cũng như du sĩ Magandiya lém lỉnh, đã nhận vợ mình chúng được Niết Bàn nhưng lại phủ nhận con đường Tám Chánh Độc Đạo của Đức Phật; và họ đã bị Đức Thế Tôn vạch trần sự ‘mù lòa bẩm sinh’ của họ như thế nào.

Do vậy cần phải hiểu một cách hình tượng như sau: giáo pháp Chánh Niệm - Bốn Niệm Xứ trong Tám Chánh Đạo có tới tám vạn bốn ngàn niệm chân chánh khác nhau

giúp đoạn diệt tám vạn bốn ngàn tà niệm bất chánh, và vì vậy nó phù hợp cho tám vạn bốn ngàn căn tánh khác nhau.

Nhưng điều này không có nghĩa, thế gian có muôn vạn người căn tánh khác nhau thì Phật giáo phải có tám vạn bốn ngàn ‘kinh - luật - luận’ khác nhau, hay phải có tám vạn bốn ngàn tông phái với các kiểu tu khác nhau để cứu chuộc cho từng người. Người học Phật có trách pháp phân biệt rõ điều này mới không bị làm chấp tà pháp là chánh pháp, tà đạo là chánh đạo, tà kiến là chánh kiến.

Có chánh tri kiến như vậy người học Phật mới đoạn trừ những kiến chấp sai lầm về Bốn Thánh Đế, những tà kiến nguy hiểm này trôi cột con người vào đau khổ ngay trong hiện tại: *“Này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ... Thánh đế về Khổ tập... Thánh đế về Khổ diệt... Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, ta sẽ chon chánh đoạn tận khổ đau”; sự kiện này không xảy ra.*

Ví như, này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Không xây dựng tầng dưới của ngôi nhà có nóc nhọn, tôi sẽ xây dựng tầng trên của ngôi nhà”, sự kiện này không xảy ra. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: “Không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ... Thánh đế về Khổ tập... Thánh đế về Khổ diệt... Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, ta sẽ chon chánh đoạn tận khổ đau”; sự kiện này không xảy ra” (TU5, 452 = [Ve.4.44]).

Trái ngược hoặc phủ nhận chánh kiến là tà kiến. Sợ đây tà kiến không những gây nguy hại ngay trong hiện tại

mà còn trôi cột con người vào khổ đau của sanh tử luân hồi: “*Này các Tỷ-kheo, do không giác ngộ, do không thông đạt Bốn Thánh Đế mà Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này*” (TU5, 431 = [Ve.4.21]).

Hơn nữa, đoạn trừ tà kiến cũng có nghĩa tránh được khổ cảnh của địa ngục và bàng sanh, điều này đã được Đức Như Lai không ít lần cảnh báo trong Kinh điển Nikāya: “*Với người có tà kiến, này các Tỷ-kheo, một trong hai sanh thú được chờ đợi: địa ngục hay loại bàng sanh. Với người có chánh kiến, này các Tỷ-kheo, một trong hai sanh thú được chờ đợi: chư Thiên hay loài Người*” (Phẩm Người Ngu, TC II, tr.116 = [I.2.3.8]).

Vì vậy, nhận thức đầy đủ và đúng đắn về Bốn Thánh Đế là đã tránh được **tà kiến kiết sử** - tức những kiến chấp sai lầm làm thành sợi dây nguy hiểm - không những trôi cột con người vào đau khổ ngay trong hiện tại mà còn phải tái sanh vào cõi dữ trong tương lai.

Vì có liên quan đến đối tượng bên ngoài nên Bốn Thánh Đế được xếp vào hệ thống quán pháp và tà kiến là một trong năm thượng phần kiết sử là vì vậy.

Đến đây điều cần lưu ý thêm, như Đức Phật đã dạy “*Này các Tỷ-kheo, có hai hạng người này xuyên tạc Như Lai. Thế nào là hai? Người độc ác với tâm đầy sân hận, và người có lòng tin với tà kiến. Này các Tỷ-kheo, có hai hạng người này xuyên tạc Như Lai*” (Phẩm Người Ngu, TC II, tr.114 = [I.2.3.3]).

Bởi lẽ, cũng trong tạng Kinh và tạng Luật còn ghi lại, có khi là những tà kiến, tà pháp của những người ngoại học nhưng họ cũng biết giả danh Phật, mượn những danh từ của Đức Phật, khéo ẩn náu trong những khái niệm của Phật để đánh lừa các đệ tử Phật. Do vậy nếu không xác minh kỹ lưỡng, vội vàng chấp nhận những tà thuyết, tà luận ấy; thì chính những người con Phật dù rất tin Phật nhưng lại là những kẻ xuyên tạc Phật một cách vô ý thức.

Chính vì lẽ đó, trong rất nhiều bài Kinh Nikāya và luật Pātimokkha đều phản ánh một nguyên tắc quan trọng: đó là khi các Tỳ-kheo nghe một điều gì từ bất kỳ ai nói rằng ‘Chính tôi nghe Phật dạy như thế này...’, họ đều phải trở về hỏi lại Đức Thế Tôn và khi được chính Đức Phật đích thân xác nhận, các Tỳ-kheo mới xác lập niềm tin của mình.

Hẳn, các vị Tỳ-kheo đều ý thức rõ ràng: một đức tin đơn thuần không được kiểm chứng, không có lý trí đi kèm không thể mang lại chánh tri kiến!

Vì thế, sau khi Đức Thế Tôn đã nhập Niết Bàn, nếu người học Phật không cẩn trọng dựa trên những Căn Bản Địa mà Đức Phật đã di giáo, không biết đem đối chiếu ‘mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu’ với Kinh Nikāya và Luật Pātimokkha, không ‘tìm hiểu ý nghĩa các pháp được thọ trì’, không ‘có gắng, cân nhắc, tinh cần, tự thân chứng ngộ, thể nhập chân lý với trí tuệ’; thì sẽ không có chánh kiến để phân biệt thực hư rõ ràng, sẽ không thể xương minh đúng Chánh Pháp. Để rồi các đệ tử Phật dù tin Phật nhưng do còn mang tà kiến và gieo rắc tà kiến cho người

khác nên họ vô tình trở thành những người phản bội chính bậc Đạo Sư của mình mà không biết.

Không chỉ có vậy, thậm chí ngay cho dù có những phương pháp tu tập được gọi là ‘Bốn Niệm Xứ’, ‘Tứ thiền’ hay ‘Định niệm hơi thở’... nhưng nếu chúng không bám sát nội dung từng chữ, từng câu của Phật trong kinh điển Nikāya, và lại được vẽ vờ hoặc thêm thắt bằng các ý tưởng cá nhân, mọi người học Phật cần phải thận trọng ghi nhận.

Và một khi đem đối chiếu với Kinh gốc - với Luật gốc nhưng thấy chúng không phù hợp, không chính xác thì cần dứt khoát từ bỏ. Nếu không như vậy, có lúc họ sẽ phải trả những cái giá rất đắt cho sự cả tin của mình ngay trong hiện tại cũng như về lâu dài.

Mỗi người con Phật phải ghi nhớ kỹ điều Bậc Đạo Sư đã nhiều lần căn dặn: ôm giữ tà kiến chỉ có hai sanh thú, địa ngục hoặc bàng sanh.

Theo đúng luật Nhân Quả, kẻ mang tà kiến lại đi gieo rắc tà kiến, bố thí tà pháp cho người khác, tất phải gánh chịu trách nhiệm tai hại và quả báo khổ đau nhiều hơn. Ngược lại, người có chánh kiến, bố thí đúng chánh pháp mới đem lại phước báu cho mình và mọi người.

“Những Tỷ-kheo nào, này các Tỷ-kheo, chặn đứng cả văn và nghĩa, bằng cách nắm giữ sai lạc các kinh điển và những văn tự thích ứng, thì những Tỷ-kheo ấy, này các Tỷ-kheo, chịu trách nhiệm về bất hạnh cho đa số, không

an lạc cho đa số, không lợi ích cho đa số, bất hạnh, đau khổ cho chư Thiên và loài Người. Ngoài ra, các Tỷ-kheo ấy, này các Tỷ-kheo, chất chứa nhiều vô phước làm cho Diệu Pháp biến mất.

Những Tỷ-kheo nào, này các Tỷ-kheo, tùy thuận cả văn và nghĩa, bằng cách nắm giữ đúng đắn các kinh điển và những văn tự thích ứng, thì những Tỷ-kheo ấy, này các Tỷ-kheo, chịu trách nhiệm về hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, lợi ích cho đa số, hạnh phúc, và an lạc cho chư Thiên và loài Người. Ngoài ra, các Tỷ-kheo ấy, này các Tỷ-kheo, chất chứa nhiều phước đức, làm cho Diệu Pháp an trú” (Bài kinh Đất, TC II, tr.132 = [I.2.4.10]).

Với lời dạy trên, người học Phật càng hiểu thêm vì sao Chánh kiến được đặt lên hàng đầu trong Tám Chánh Đạo, và điều này cũng bao hàm cả nội dung ý nghĩa của cách quán pháp Cứu cánh Chân lý trên pháp Bốn Thánh Đế để đoạn trừ tham ưu do tà kiến kiết sử gây ra.



4.5.2 Quán Pháp Bốn Thánh Đế trên các ngoại pháp

Cách quán này để đối trị với những tâm niệm trái với Bốn Chân Lý của bậc Thánh khởi lên trong tâm (các tà niệm trong tâm chứ không phải chủ đích tranh luận với bên ngoài). Thông thường khi tâm chưa gột rửa hết tham dục thì các niệm câu hữu với dục tham sẽ phát khởi trong tâm trở thành những niệm ác, bất thiện. Những tà niệm

này rất đa dạng và phức tạp, chúng thể hiện trong các kết sử và triền cái, hoặc có khi biến thành những tà kiến như xem đời là lạc thú, hoặc cần phải thỏa mãn các tham dục kể cả việc sẵn sàng thực hiện tà đạo để đạt được các lạc thú đó, hoặc nguy hiểm để phủ nhận sự thật khổ đau cuộc đời từ đó phủ nhận con đường đoạn diệt khổ đau chân chính v.v...

Những niệm ác, bất thiện còn tùy miên hay đã phát khởi sẽ được đoạn trừ dần khi người học Phật quán xét để liễu tri như thật Bốn Thánh Đế. Trong đó cần nhận thức rõ cách quán pháp Tám Chánh Đạo trên các ngoại pháp tám tà đạo như sau:

-- Tà kiến là không nhận thức như thật hoặc phủ nhận Bốn Thánh Đế, khiến ác pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm; và tà kiến này phải do Chánh Kiến đoạn trừ.

-- Tà tư duy là tư duy theo chiều hướng tham dục, sân hận, hại mình và hại người. Tà tư duy phải do Chánh Tư Duy đoạn trừ.

-- Tà ngữ là nói láo, nói hai lưỡi, nói ác ngữ, nói phù phiếm. Tà ngữ phải do Chánh Ngữ đoạn trừ.

-- Tà nghiệp là sát sanh, trộm cắp, tà hạnh trong các dục. Tà nghiệp phải do Chánh Nghiệp đoạn trừ.

-- Tà mạng là lừa đảo, nói lời mê ly, hiện tướng gian trá, lấy lợi cầu lợi. Tà mạng phải do Chánh Mạng đoạn trừ.

Chặng đường giải thoát khổ đau

-- Tà tinh tấn là nỗ lực trái với xu hướng ngăn ác, diệt ác, sanh thiện, tăng trưởng thiện, và càng tinh tấn theo chiều hướng sai lầm này càng khổ hoặc càng bị tà dục tăng trưởng. Tà tinh tấn phải do Chánh Tinh Tấn đoạn trừ.

-- Tà niệm là nhớ nghĩ theo chiều hướng của tham-sân-si khiến các kiết sử tăng trưởng cột trói vào đau khổ, và các triền cái phát triển làm cấu uế tâm, ngăn che trí tuệ không phát triển. Tà niệm phải do Chánh Niệm - Bốn Niệm Xứ tức biết quán thân trên thân, quán thọ trên các thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp mới đoạn trừ được.

-- Tà định là sự nhất tâm thiền định nhưng không dựa trên căn bản của Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngũ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm; là ôm giữ một định tướng để tập trung tâm trong khi tham-sân-si còn đầy đủ; là gom tâm trên một đối tượng thiền định trong khi các kiết sử và triền cái không biết đoạn trừ; là dồn nén, đè ép ức chế tâm không biết đoạn trừ xả ly tham dục, ly các bất thiện pháp để nhập định. Tà định phải do Chánh Định đoạn trừ (Tham khảo Kinh Đoạn Giảm, TB1, 8 = [Sb.1]; Đại Kinh Bốn Mươi, TB3, 117 = [U.36])

Riêng về Chánh Định và tà định cần quán xét thêm để phân định rõ hơn. Như trong bài kinh Golaka Moggallāna còn ghi lại, ngay sau khi Đức Thế Tôn vừa mới nhập Niết Bàn không bao lâu, Bà-la-môn Vassakara cũng đã khéo léo xuyên tạc Phật Pháp bằng cách lập lờ rằng chính Đức Thế Tôn tán thán tất cả Thiên định.

-- “Thưa Tôn giả Ānanda, một thời Tôn giả Gotama ở tại Vesali, Đại Lâm, ở Kutagarasala (Trùng Các giảng đường). Rồi, thưa Tôn giả Ānanda, tôi đi đến Mahavana (Đại Lâm), Kutagarasala, đến Tôn giả Gotama. Ở đây, Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện nói về Thiền định luận. **Tôn giả Gotama thật là vị tu Thiền và tánh thiền về Thiền định. Và Tôn giả Gotama tán thán tất cả Thiền định**” (TB3, 107 = [So.33])

Nhưng tôn giả Ānanda đã không bị lời ca ngợi giả dối của Bà-la-môn Vassakara đánh lừa, trái lại ngài đã vạch trần sự xuyên tạc nêu trên bằng cách xác định rõ thiền định nào không được Thế Tôn tán thán và thiền định nào được Thế Tôn tán thán:

-- “Này Bà-la-môn, **Thế Tôn ấy không tán thán tất cả Thiền định, không không tán thán tất cả Thiền định. Và này Bà-la-môn, loại Thiền định nào Thế Tôn ấy không tán thán?**

Ở đây, này Bà-la-môn, một số vị sống với tâm tham nhuần **dục tham**, bị dục tham chi phối, và không như thật biết sự giải thoát khỏi dục tham đã được khởi lên. Vị ấy lấy dục tham làm đối tượng tối hậu, Thiền tu, Thiền tu, Thiền định, Thiền nhập.

Vị ấy sống với tâm tham nhuần **sân hận**, bị sân hận chi phối, và không như thật biết sự giải thoát khỏi sân hận đã được khởi lên. Vị ấy lấy sân hận làm đối tượng tối hậu, Thiền tu, Thiền tu, Thiền định, Thiền nhập.

*Vị ấy sống với tâm tham nhuần **hôn trầm thụy miên**, bị hôn trầm thụy miên chi phối, và không như thật biết sự giải thoát khỏi hôn trầm thụy miên đã được khởi lên. Vị ấy lấy hôn trầm thụy miên làm đối tượng tối hậu, Thiên tu, Thiên tư, Thiên định, Thiên nhập.*

*Vị ấy sống với tâm tham nhuần **trạo hối**, bị trạo hối chi phối và không như thật biết sự giải thoát khỏi trạo hối đã được khởi lên. Vị ấy lấy trạo hối làm đối tượng tối hậu, Thiên tu, Thiên tư, Thiên định, Thiên nhập.*

*Vị ấy sống với tâm tham nhuần **nghi hoặc**, bị nghi hoặc chi phối và không như thật biết sự giải thoát khỏi nghi hoặc đã được khởi lên. Vị ấy lấy nghi hoặc làm đối tượng tối hậu, Thiên tu, Thiên tư, Thiên định, Thiên nhập. Nay Bà-la-môn, Thế Tôn ấy không tán thán loại Thiên định như vậy.*

*Và này Bà-la-môn, **loại Thiên định nào Thế Tôn ấy tán thán?***

Ở đây, này Bà-la-môn, Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp chứng và trú Thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm với tứ.

Vị ấy diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiên thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

Vị ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.

Vị ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Nay Bà-la-môn, loại Thiên như vậy, Thế Tôn ấy tán thán” (Sđd)

Theo lời dạy trên, những phương pháp thiền định nào được thực hiện trong khi không biết cách diệt trừ năm triền cái và các bất thiện pháp là loại thiền định không được Đức Thế Tôn tán thán. Ngược lại Tứ thiền - Tứ Thánh Định là thiền định được tán thán, vì phương pháp thiền định này được thực thi dựa trên nền tảng thân tâm phải được làm cho thanh tịnh tránh khỏi sự ô nhiễm của các kiết sử, triền cái và lậu hoặc trước; rồi sau đó mới tiến hành định chỉ. Nói cách khác, Chánh Niệm có viên mãn mới dẫn đến Chánh Định được viên mãn.

Do vậy, bất kỳ loại thiền định nào dù được ca ngợi cao siêu đến đâu nhưng không chỉ dạy cho người thực hành theo biết cách đoạn trừ các ác bất thiện pháp này mà lao ngay vào tu thiền là tà thiền, nhập định ngay là tà định, giải thoát liền là tà giải thoát, và trí tuệ đạt được cũng chỉ là tà tuệ mà thôi.

Để hiểu thêm về hai loại thiền định nói trên, người tu thiền hãy thử nghiệm ví dụ sau đây.

Giả sử có hai vị tướng quân trấn giữ hai thành trì trong cùng một bối cảnh còn nhiều bất ổn với cả thù trong lẫn giặc ngoài. Trong khi vị tướng quân thứ nhất lơ đãng, bỏ qua mọi sự bất ổn và giặc cướp, ông chỉ biết khuyên dân chúng đóng chặt cửa, cố sức ngồi yên trong nhà chú tâm vào một đối tượng nào đó. Người dân vì quá tập trung vào một đối tượng ưa thích của mình nên tạm thời quên đi lo âu phiền não, hoặc có lúc sanh ra mỗi mệt và ngủ quên, hoặc có khi gặp được mộng tưởng như ý, hoặc khi thức dậy cũng có được đôi chút khoan khoái, thoải mái. Tất nhiên, sau đó người dân ra khỏi nhà thì đâu vẫn hoàn đấy, họ vẫn bị giặc cướp hoành hành.

Ngược lại, vị tướng quân thứ hai lo giữ gìn giới luật tinh nghiêm, đồng thời tích cực tinh giác canh phòng ngăn chặn giặc ác chưa khởi lên không cho chúng khởi lên, khi chúng đã khởi lên thì tích cực chánh niệm tiêu trừ dẹp loạn, bằng cách tích cực đào tạo thiện binh và làm hùng mạnh thiện binh đó. Nhờ vậy, sau một thời gian giặc cướp không còn phá hoại. Đến lúc này vị tướng quân an trú cả thiện binh để dồn sức xây dựng thành trì trong sự thanh bình chân chánh, tạo nên sự an lạc thực sự cho dân chúng về lâu dài.

Thử hỏi, trong hai trường hợp trên, vị tướng quân nào tài trí hơn và khôn ngoan hơn? Sự bình an nơi nào mới thực sự được tán thán và nên thực hiện?

Rõ ràng là vị tướng quân thứ hai và thành trì của ông!

Người tu thiền cũng là một vị tướng quân phải lo trấn giữ và xây dựng thành trì tâm của mình. Sự bất ổn là ví dụ để chỉ những niệm ác bất thiện, phiền não, lậu hoặc trong tâm. Thù trong là năm hạ phần kiết sử. Giặc ngoài là năm triền cái và năm thượng phần kiết sử.

Ví dụ về ‘chú tâm vào một đối tượng’ là tượng trưng cho các phương pháp thiền gom tâm đơn thuần vào các đối tượng thiền định dẫn đến định tướng. Sự bình an giả tạm trong giấc mộng hoặc khoan khoái sau khi ngủ dậy là các trạng thái của xúc tướng hỷ lạc do định tướng mang lại. ‘Ngôi nhà’ là trạng thái thiền định.

Trong khi đó, thiện binh là tượng trưng cho các niệm thiện, pháp thiện thuộc chánh pháp. Tinh tấn ngăn ác, diệt ác, sanh thiện, tăng trưởng thiện là Chánh Tinh Tấn - Bốn Chánh Cần hay còn gọi là ‘Định tư cụ’ (dụng cụ nhập các định, TB1, 44 = [Vd.35]). Sự bình an thật sự sau khi giặc ác không còn để ổn định xây dựng nhà cửa và thành trì là các trạng thái hiện tại lạc trú của Chánh Định - Bốn Thiền Bốn Thánh Định dựa trên cơ sở thành tựu về Chánh Niệm - Bốn Niệm Xứ và các chánh đạo khác (Tham khảo bài kinh Thành Trì, TC VII:63, tập 3, tr.426 = [I.7.63]).

Người tu sĩ Đạo Phật có quán xét phân biệt rõ ràng hai con đường thiền định hoàn toàn khác nhau như trên, mới chọn đúng con đường thiền định cho mình, không đi lạc vào tà thiền, tà định.

Trên đây là cách **quán pháp Chánh Định trên ngoại pháp Tà định nhằm khắc phục tham ưu do tà định gây**

ra. Và cách quán này nằm trong phương pháp **quán pháp Tám Chánh Đạo trên ngoại pháp Tám tà đạo nhằm khắc phục tham ưu do Tám tà đạo gây ra.**

Như vậy quán pháp Bốn Thánh Đế trên nội-ngoại pháp là tu tập quán niệm kết hợp hai phương pháp quán theo nội pháp và ngoại pháp để khắc phục tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà mạng, tà nghiệp, tà tinh tấn, tà niệm, tà định.

Cũng cần nhận thức thêm, Tám Chánh Đạo là đạo lộ của vị đệ tử hữu học. Hơn thế nữa để đạt được địa vị đệ tử vô học - không còn học thêm gì nữa - vị Tỷ-kheo hữu học phải thành tựu thêm hai chi phần là **Chánh Trí Tuệ và Chánh Giải Thoát** để đoạn diệt hoàn toàn hai bất thiện nghiệp đạo là tà tuệ và tà giải thoát. Trong đó:

-- Tà tuệ là tri thức dựa trên nền tảng của tám tà đạo, của tướng tri, không phản ánh đúng với thực tế khách quan, đem lại đau khổ cho mình và cho người khác, làm ác pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm; thế nhưng nó lại khéo nguy hiểm lừa lẻo khiến cho nhiều người bị lầm tưởng đó là chân chánh. Tà tuệ phải được đoạn trừ hoàn toàn bởi Chánh Trí Tuệ - tức trí tuệ của Minh thực hiện bởi Chánh Định - Bốn Thiền.

-- Tà giải thoát là trạng thái 'giải thoát ảo' hữu hạn của xúc tưởng hỷ lạc khi đạt được các tầng định của vô sắc và hậu quả mang lại là 'tướng tri Niết Bàn là Niết Bàn'. Tà giải thoát cũng là kết quả của tám tà đạo và phải được đoạn trừ bởi Chánh Giải Thoát tức sự giải thoát hoàn toàn, triệt để từ trí tuệ của Minh 'thắng tri Niết Bàn là Niết Bàn'.

Đến đây, người tu Bốn Niệm Xứ cần nghiên cứu kỹ Đại Kinh Bốn Mươi đã dẫn ở trên để có tri kiến hiểu biết đầy đủ hơn về hai loại chánh đạo: chánh đạo hữu lậu và chánh đạo thuộc bậc Thánh, cùng hai loại tà đạo: tà đạo hữu lậu và tà đạo phi Thánh. Chánh đạo có **mười chánh đạo hữu lậu** và **mười chánh đạo bậc Thánh**; tà đạo cũng tương tự. Người học Phật nào phân biệt rõ ràng vững vàng bốn mươi pháp này, chắc chắn sẽ không còn phân vân hoài nghi giữa Phật Pháp với tà pháp, và không thể bị đánh lừa bởi bất kỳ luận thuyết nguy hiểm nào:

“Nhu vậy, này các Tỷ-kheo, có hai mươi thiện phần, hai mươi bất thiện phần. Đại pháp môn Bốn mươi đã được chuyển vận không bị chặn đứng lại bởi một Sa-môn, Bà-la-môn, Thiên, Ma, Phạm thiên hay một ai ở đời” (Sđd).



4.5.3 Quán tánh sanh khởi, quán tánh đoạn diệt, quán tánh sanh diệt trên pháp Bốn Thánh Đế

Quán tánh sanh khởi trên pháp Bốn Thánh Đế là quán khổ và nguyên nhân sanh khởi nên khổ đau. Nói cách khác chính là quán hai chân lý đầu ‘Khổ đế’ và ‘Tập đế’.

Quán tánh diệt tận trên pháp Bốn Thánh Đế là quán sự đoạn diệt và phương pháp đoạn diệt khổ đau. Nói cách khác là quán hai chân lý sau ‘Diệt đế’ và ‘Đạo đế’.

Chặng đường giải thoát khổ đau

Quán tánh sanh diệt là quán kết hợp sanh khởi và đoạn diệt đối với bốn Thánh Chân lý - Khổ, Tập, Diệt, Đạo.

Các cách quán này đã được chi tiết và cụ thể hoá trong tiến trình của hệ thống Nhân Duyên thông qua 12 chi phần cơ bản:

“Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh đế về Khổ tập?”

Vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên sắc, danh sắc duyên sáu xứ, sáu xứ duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu não. Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này. Đây gọi là Thánh đế về Khổ tập.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh đế về Khổ diệt?”

Do vô minh diệt không có tàn dư, nên các hành diệt. Do hành diệt, nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu não đều diệt. Như vậy là sự đoạn diệt toàn bộ của khổ uẩn này. Đây gọi là Thánh đế về Khổ diệt” (TC III:61, tr.317 = [I.3.53]).

Nội dung quán pháp 12 Chi phần Nhân duyên đã được giới thiệu trước đây trong phần ‘Giải mã tóm lược hệ thống pháp Nhân Duyên - Thánh lý cứu khổ’. Ở đây, trong

mối quan hệ giữa quán pháp Bốn Thánh Đế và các kiết sử thông qua hệ thống 12 chi phần Nhân Duyên, có thể thấy xuất hiện thêm hai kiết sử là **Vô minh kiết sử** và **Ái kiết sử**. Như đã được biết, hai kiết sử này cũng có liên quan đến các pháp bên ngoài nên chúng cũng được xem là các thượng phần kiết sử.

Như vậy bằng cách quán tánh sanh khởi, quán tánh đoạn diệt, quán tánh sanh diệt trên Bốn Thánh Đế trong mối liên hệ với pháp Nhân Duyên, người học Phật có thể biết cách đoạn trừ thêm hai thượng phần kiết sử còn lại là Vô minh kiết sử và Ái kiết sử.

“Này Tỷ-kheo, chính là không rõ biết Khổ, không rõ biết Khổ tập, không rõ biết Khổ diệt, không rõ biết Con Đường đưa đến Khổ diệt. Này Tỷ-kheo, đây gọi là vô minh. Cho đến như vậy là đi đến vô minh.

Này Tỷ-kheo, chính là rõ biết Khổ, rõ biết Khổ tập, rõ biết Khổ diệt, rõ biết Con Đường đưa đến Khổ diệt. Này Tỷ-kheo, đây gọi là minh. Cho đến như vậy là đi đến minh” (TU5, 429 = [Ve.4.17/18).

*“Vô minh và hữu ái, này các Tỷ-kheo, những pháp này được gọi là những pháp cần phải **đoạn tận với thắng trí**”* (TC IV:251, tr.288 = [I.4.251]). ‘Thắng trí’ là có trí tuệ khéo thể nhập Thánh lý 12 Chi phần Nhân Duyên.

Nói theo ngôn ngữ Bốn Niệm Xứ, đây là cách **Quán pháp 12 Chi phần Nhân Duyên trên nội - ngoại pháp nhằm khắc phục tham ưu do Vô minh kiết sử và Ái kiết**

sử gây ra (Lưu ý: Pháp Nhân Duyên còn có rất nhiều ý nghĩa khác nữa nên được tách thành một hệ thống riêng biệt)

Đến đây, cũng cần phân biệt thêm sự khác nhau giữa Tà kiến kiết sử và Vô minh kiết sử. Tuy cả hai đều có nghĩa là không nhận thức như thật Bốn Thánh Đế, nhưng chúng khác nhau về mặt hậu quả phát sinh. Trong khi tà kiến tạo ra tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định; thì vô minh tạo nên hành, thức, danh sắc, sáu xứ... Và để đoạn diệt tất cả các chướng ngại đạo này, trước sau, chỉ có Tám Chánh Đạo mà thôi!

Rõ ràng sự phân biệt một cách chi tiết như vậy đã nói lên ý nghĩa của sự phân tích cụ thể mọi di chứng, hậu quả của bệnh tật để từ đó có các phương pháp đối trị thích hợp, trọn vẹn và triệt để của một chánh pháp ‘thiết thực hiện tại, đến để mà thấy, không có thời gian’.

Tóm lại, nếu xét riêng Bốn Niệm Xứ trong mỗi quan hệ với các kiết sử có thể rút ra nhận thức như sau:

Năm hạ phần kiết sử bao gồm: ***thân kiến kiết sử, giới cảm thủ kiết sử, nghi kiết sử, tham kiết sử và sân kiết sử***. Năm sợi dây trói cột ‘ta với ta’ vào với đau khổ này được tẩy trừ, đoạn diệt bằng quá trình tu tập ***quán thân trên thân, quán thọ trên các thọ, quán tâm trên tâm***.

Năm thượng phần kiết sử bao gồm: ***mạn kiết sử, tà kiến kiết sử, hữu tham kiết sử, vô minh kiết sử và ái kiết sử***. Năm thượng phần kiết sử này có liên quan đến người

khác, đến các pháp bên ngoài khác nên phức tạp hơn và chúng được tẩy trừ, đoạn diệt bằng quá trình tu tập ***quán pháp trên các pháp***.

Tuy nhiên năm hạ phần kiết sử và năm thượng phần kiết sử có quan hệ mật thiết với nhau như thân kiến kiết sử có liên hệ với sắc thủ uẩn thuộc chấp mạn kiết sử, giới cấm thủ có liên hệ với tà kiến và vô minh kiết sử... Chính vì thế muốn đoạn diệt các kiết sử này phải tu tập trọn vẹn Bốn Niệm Xứ và các học pháp khác. Điển hình như lời dạy trong các bài kinh số 67 và 70 thuộc Tăng Chi 4, chương 9, Phẩm Niệm Xứ [I.9.67/70]:

-- “*Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm hạ phần kiết sử này, Bốn Niệm Xứ cần phải tu tập*” (Tham khảo thêm lộ trình đoạn diệt năm hạ phần kiết sử trong Đại Kinh Malunkya (TB2, 64) = [U.22]).

-- “*Này các Tỷ-kheo, để đoạn tận năm thượng phần kiết sử này, cần phải tu tập Bốn Niệm Xứ*”.



4.6 Các Phương Pháp Tu Tập Bốn Niệm Xứ

Như đã được biết ở trước, Tỉnh giác thuộc pháp tu Chỉ - tức tu tập về tâm - nhằm giúp tâm được định tĩnh và cũng là cách ngăn chặn các niệm ác chưa phát khởi sẽ không cho phát khởi. Trong khi đó, Chánh niệm thuộc pháp tu Quán - tức tu tập về trí tuệ - nhằm giúp trí tuệ tăng trưởng

và cũng là phương pháp quán các niệm thiện để diệt các niệm ác ngủ ngầm hay đã phát khởi trong tâm.

Hai phương pháp này phải được kết hợp một các linh hoạt song hành chặt chẽ không thể thiếu một, giống như hai mặt của một bàn tay. Chính vì lẽ đó, trong kinh Niệm Xứ nói riêng và kinh Nikāya nói chung, hai phương pháp này luôn được trình bày gắn liền cột chặt với nhau một cách mật thiết trong một thể thống nhất. Và vị Tỳ-kheo phải dựa theo đây tu tập mới có thể đạt được tâm giải thoát và tuệ giải thoát trọn vẹn.

Theo đó, vị Tỳ-kheo tu tập Bốn Niệm Xứ phải nắm vững và thực hành linh hoạt ba phương pháp tu tập cơ bản sau đây: **phương pháp tu tập tuần tự, phương pháp tu tập đặc trị và phương pháp tu tập ứng phó kịp thời.**

4.6.1. **Phương pháp tu tập tuần tự** là cách thực tu tập Bốn Niệm Xứ theo lời dạy trong bài Kinh Chuyển Luân Thánh Vương Sư Tử Hống (TrB2, 26 = [U.2]). Trong bài kinh này vị vua Sát-đế-ly phải “*gội đầu trai giới, đi lên lầu cao, thì xe báu cõi Trời hiện ra đầy đủ ngàn tằm, vành xe, trục xe và đầy đủ các bộ phận*”.

Sau đó vị ấy “*tay trái cầm bình nước, tay mặt tưới nước trên bảo luân và nói: “Hãy lăn, này Thiên bảo luân, hãy nhiếp phục tất cả*”.

Từ đây vị vua Sát-đế-ly mới sử dụng cỗ xe báu lăn tuần tự khắp bốn hướng Đông - Nam - Tây - Bắc, tại mỗi hướng với sự an trú vào giới luật và chánh pháp, các vị vua thù

ngịch sẽ tự động xếp giáo quy hàng vị Chuyển Luân Thánh Vương.

Cỗ xe báu tượng trưng cho pháp Bốn Niệm Xứ. ‘Gội đầu trai giới’ tượng trưng cho phạm hạnh phải thanh tịnh, đây là yêu cầu bắt buộc để vận chuyển xe báu thành công.

‘Tay trái cầm bình nước’ phải vững vàng chắc chắn, tượng trưng cho pháp tu Chỉ.

‘Tay mặt tưới nước’ là động, tượng trưng cho pháp tu Quán. Hai pháp này hỗ trợ cho nguồn nước thanh tịnh giới luật mới vận chuyển xe báu được.

Câu nói ‘Hãy lăn...’ tượng trưng cho pháp Như Lý Tác Ý.

Bốn hướng Đông - Nam - Tây - Bắc tượng trưng cho bốn xứ Thân - Thọ - Tâm - Pháp.

Các vị vua thù nghịch tượng trưng cho các niệm ác bất thiện, các kiết sử và triền cái.

Cũng vậy, một vị Tỳ-kheo biết giữ gìn giới luật thanh tịnh và tu hành đúng chánh pháp của Bốn Niệm Xứ cũng chính là vị Chuyển Luân Vương thái tử tiếp tục vận chuyển cỗ xe chánh pháp.

Chính Đức Thế Tôn đã chỉ rõ: *“Do Bốn Niệm Xứ không được tu tập, không được làm cho sung mãn, này Bà-la-môn, khi Như Lai nhập Niết Bàn, Diệu Pháp không có*

tồn tại lâu dài. Do Bốn Niệm Xứ được tu tập, được làm cho sung mãn, này Bà-la-môn, khi Như Lai nhập Niết Bàn, Diệu Pháp được tồn tại lâu dài” (TU5, 174 = [Ve.2.25]).

Vị Tỳ-kheo chuyển vận cỗ xe báu Bốn Niệm Xứ theo đúng các yêu cầu trên, tuần tự ghi nhớ quán thân trên thân, quán thọ trên các thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp.

Cứ tiếp tục quán lần lượt trở đi trở lại thường xuyên như vậy thì các niệm ác - bất thiện, các kiết sử và triền cái tại bốn xứ này sẽ tự động được tẩy trừ, đoạn giảm đi đến tiêu diệt hoàn toàn. Có thể gọi đây là cách tu ‘không chiến tự nhiên thành’ và phương pháp này giống như cách điều trị phòng bệnh tổng quát trong y học.

4.6.2. Phương pháp tu tập đặc trị được Đức Thế Tôn giới thiệu ngay trong Kinh Niệm Xứ. Theo cách này người học Phật phải tự quán xét mình để biết có những niệm bất thiện nào thường phát khởi, hay còn bị kiết sử nào cột trói mạnh mẽ, hay triền cái nào gây chướng ngại nhiều hơn.

Khi biết rõ mình bị niệm ác bất thiện nào chi phối nhiều hơn thì phải tu tập các pháp đặc trị thích hợp đối với phiền não lậu hoặc đó kỹ hơn. Các phiền não ngủ ngầm nào đã trừ diệt hoàn toàn không còn sanh khởi cũng phải biết rõ và duy trì trạng thái miễn nhiễm này.

Tu tập phương pháp này giống như bị mắc bệnh nào nặng và nguy hiểm nhiều hơn, thì ưu tiên dùng thuốc thích hợp để trị bệnh đó tích cực hơn. Còn bệnh nào đã chữa

khỏi hoàn toàn cũng phải biết rõ, nhằm tránh tái phát bệnh và để dành thời gian, công sức, thuốc men điều trị các bệnh còn lại.

Ví dụ tâm còn khởi nhiều niệm tham ưu về thân - tức bị thân kiến kiết sử - thì phải quán và như lý tác ý thân bất tịnh, thân bốn đại vô thường, thân biến hoại nhiều hơn; hoặc khi niệm tham kiết sử còn mạnh thì phải quán và tác ý tâm vô tham bằng cách thấy rõ sự nguy hiểm của tham dục thường xuyên hơn...

4.6.3. **Phương pháp ứng phó kịp thời** là sự tu tập được áp dụng bất kỳ lúc nào khi một niệm ác bất thiện, kiết sử hay triền cái đã phát khởi; thì liền ngay đó phải tỉnh giác phát hiện và dùng pháp thiện tương ưng để tiêu trừ, đoạn diệt, tẩy sạch ngay tức khắc. Thực hiện điều này giống như phải cấp cứu điều trị tức thời, không được chậm trễ một căn bệnh nguy cấp.

Phương pháp tu tập ứng phó kịp thời đã được Đức Thế Tôn chỉ dạy ngay trong kinh Niệm Xứ và cũng được nhắc đến rất nhiều trong các bài kinh khác. Lời dạy thiết thực cụ thể như trong kinh Phật Thuyết Như Vậy là một trong số đó:

“Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang đi... đang đứng... đang ngồi... đang nằm khởi lên dục tâm, sân tâm hay hại tâm; nếu Tỷ-kheo không chấp nhận, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không hiện hữu; thì này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo khi đang đi... đang đứng... đang ngồi... đang nằm có sở hành như vậy, vị ấy là có nhiệt tình, có sợ

hãi, liên tục thường hằng tinh cần tinh tấn, siêng năng”
(Trích lược, It.115 = [Iti.110])

Hoặc trong bài kinh ‘Cổ Nhân’ thuộc Tương Ưng:

“Ví như, này các Tỷ-kheo, có người ném một bó đuốc bằng cỏ cháy đổ vào một rừng cỏ khô. Người ấy với tay và chân gấp dập tắt bó đuốc ấy. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các sanh loại sống nương vào cỏ và củi sẽ không gặp bất hạnh và tai họa.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào đối với tướng bất chánh khởi lên, gấp từ bỏ, nhiếp phục, chấm dứt, tiêu diệt; vị ấy ngay trong hiện tại trú trong an lạc, không có phiền lao, không có sầu não, không có nhiệt não; sau khi thân hoại mạng chung, được sanh vào thiện thú” (TU2, 151 = [U.52.12]) (Xem thêm kinh Chế Ngự, TC IV:12, tr.574 = [I.4.12]).

Cần lưu ý, tu tập ứng phó kịp thời là phải **gấp** ‘từ bỏ, nhiếp phục, chấm dứt, tiêu diệt, không chấp nhận, tẩy sạch’ ngay các niệm ác chứ không được lờ đi bỏ qua chúng. Bởi lẽ các niệm ác, bất thiện nếu không bị diệt trừ, chúng sẽ vẫn còn tồn tại mãi trong tâm. Do vậy, không thực hiện giai đoạn chánh niệm để đoạn diệt niệm ác khi chúng đã phát khởi, mà bỏ qua chúng hoặc chỉ biết một chiều chú tâm vào một đối tượng thiền khác, thì dù có tinh tấn đến đâu vẫn bị Đức Thế Tôn gọi là sự ‘tinh tấn hạ liệt’.

Ba phương pháp tu tập nêu trên phải được phối hợp đồng bộ, trong đó phương pháp tu tập tuần tự là

quan trọng nhất và chủ yếu nhất. Nếu thực hiện tốt phương pháp này thì các phiền não tùy miên ngũ ngầm cũng được đoạn trừ, tiêu diệt một cách trọn vẹn, nhờ vậy hành giả cũng đỡ tốn công trong tu tập phương pháp đặc trị hoặc phải ứng phó kịp thời.

Điều này giống như nếu thực hiện tốt việc điều trị tổng quát, ngăn chặn trước tất cả các bệnh thì đỡ phải điều trị đặc trị hoặc cấp cứu. Nói khác đi, tích cực sanh thiện, tăng trưởng thiện cũng là cách ngăn ác, diệt ác một cách tích cực nhất. Ở đây, nguyên tắc ‘phòng bệnh hơn chữa bệnh’ và đừng để ‘nước tới chân mới nhảy’ đối với tham-sân-si là hoàn toàn chính xác.

Hơn nữa, khi tu tập phương pháp tuân tự thuần thực sẽ tạo nên một phản xạ tốt cho tâm, khi tâm xuất hiện một niệm bất thiện thì ngay đó có một niệm thiện tương ưng tự động xuất hiện để đối trị loại trừ, thậm chí ngay cả trong lúc vô ký ngủ mơ, điều này có nghĩa ‘thức diên tiến’ khi thân hoại mạng chung cũng sẽ theo đẩy tự động xuôi theo chiều thiện lành.

Bên cạnh đó, điều cần phải đặc biệt lưu ý là tu tập Bốn Niệm Xứ phải được đặt trong mối quan hệ thống nhất theo hướng Tám Chánh Đạo. Tu tập Bốn Niệm Xứ hay Chánh Niệm không thể tách rời khỏi hệ thống tu tập Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn và Chánh Định. Nếu thiếu sự hỗ trợ của các chánh đạo này thì Bốn Niệm Xứ không thể thành tựu viên mãn.

Thêm nữa, trong hai bài kinh ‘Quán’ (1&2), Đức Thế Tôn chỉ rõ có sáu pháp khiến vị Tỳ-kheo không thể an trú tu tập Bốn Niệm Xứ: “*Không đoạn tận sáu pháp, này các Tỳ-kheo, không có thể trú quán thân trên thân... quán thọ trên thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên pháp....*

Thế nào là sáu?

Ưa thích công việc, ưa thích nói chuyện, ưa thích ngủ nghỉ, ưa thích hội chúng, không phòng hộ các căn, không tiết độ trong ăn uống. *Này các Tỳ-kheo, không đoạn tận sáu pháp này, không thể trú quán thân trên thân... quán thọ... quán tâm... quán pháp...*” (TC VI:117&118, tr.270 = [I.6.117/118])

Vị Tỳ-kheo tu tập Chánh Niệm cần ý thức đoạn tận đầy đủ tất cả sáu pháp cản trở nêu trên, có như vậy mới thấy thực sự Bốn Niệm Xứ là ‘con đường độc nhất thanh tịnh cho chúng sanh’ và tính ‘thiết thực hiện tại, vượt ngoài thời gian’ của Chánh Phật Pháp.

Riêng đối với pháp hộ trì các căn, như trong phần quán sáu nội ngoại xứ đã phân tích, không bảo vệ các căn khi tiếp xúc các trần để cho năm dục trường dưỡng tự nhiên, thì việc thanh tịnh tâm là điều không thể xảy ra.

Điều này cũng giống như một đất nước không biết kiểm soát chặt chẽ tất cả các cửa khẩu: hải cảng, sân bay, biên giới; để kẻ giặc cướp tự do xâm nhập quấy phá mà đất nước và người dân trong nước đó được bình yên là chuyện không bao giờ có.

Một trong những phương cách hộ trì các căn tích cực là nếp sống thanh tịnh, an trú nỗ lực tu tập. Đây không phải là nếp sống ích kỷ, trái lại mang tinh thần tự độ - độ tha theo ý nghĩa của bài kinh Sedaka:

“Này các Tỷ-kheo, “Tôi sẽ hộ trì cho mình”, tức là niệm xứ cần phải thực hành. Này các Tỷ-kheo, “Chúng ta sẽ hộ trì cho người khác”, tức là niệm xứ cần phải thực hành. Trong khi hộ trì cho mình là hộ trì người khác. Trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình

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

*Và này các Tỷ-kheo, **thế nào trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình?** Chính do sự kham nhẫn, do sự vô hại, do lòng từ, do lòng ai mãn. Như vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình” (TU5, 168 = [Ve.2.19])*

Có thực hành đúng nếp sống hộ trì cho bản thân mới thấy rõ giá trị thiết thực của Bốn Niệm Xứ là con đường duy nhất giúp tâm thanh tịnh để thể nhập các Thánh thiện định. Từ đó mới có thể giới thiệu pháp môn này một cách đúng đắn, thiết thực cho mọi người theo tinh thần từ bi của người đệ tử Phật:

“Này các Tỷ-kheo, những ai mà các Ông có lòng lân mẫn, những ai mà các Ông nghĩ rằng cần phải nghe theo, các bạn bè, hay thân hữu hay bà con, hay huyết thống; này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải khích lệ các người ấy, hướng dẫn, an trú các người ấy trong sự tu tập Bốn Niệm Xứ” (TU5, 189 = [Ve.2.48]).

Thêm nữa, một Tỷ-kheo tu tập Bốn Niệm Xứ nếu chỉ biết bảo vệ các căn nhưng không tuân giữ nghiêm chỉnh giới luật Pātimokkha thì cũng không thể thực hành tốt chánh niệm tinh giác. Điều này giống như một đất nước dù các cửa khẩu biên giới được bảo vệ tốt nhưng người dân trong nước không tuân theo luật pháp của quốc gia đó: không tuân theo luật lệ giao thông, không chấp hành luật dân sự... thì đất nước và chính người dân trong nước đó cũng không thể an ổn phát triển.

Do vậy, người tu Bốn Niệm Xứ phải luôn ý thức giới luật Pātimokkha là nền tảng, là căn bản địa, là căn cứ không thể tách rời của Phật pháp nói chung cũng như của Bốn Niệm Xứ nói riêng. Vai trò cơ bản thiết yếu của giới luật với ý nghĩa là căn bản cho sự thanh tịnh các thiện pháp đã được Đức Thế Tôn nhắc đến rất nhiều lần trong kinh tạng Nikāya, điển hình là lời dạy trong bài kinh Pātimokkha:

“Ở đây, này các Tỷ-kheo, hãy sống hộ trì với sự hộ trì của Giới bốn (Pātimokkha), đầy đủ uy nghi chánh hạnh (ācāragocarasampanno), thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và thực hành các học giới.

Này Tỳ-kheo, sau khi sống, hộ trì với sự hộ trì của Giới bốn, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhất, chấp nhận và thực hành các học giới rồi, này Tỳ-kheo, y cứ trên giới, an trú trên giới, hãy tu tập Bốn Niệm Xứ...

Khi nào, này Tỳ-kheo, Ông y cứ trên giới, an trú trên giới, tu tập Bốn Niệm Xứ; khi ấy, này Tỳ-kheo, hoặc là đêm hay ngày, hãy chờ đợi ở nơi Ông sự tăng trưởng trong các thiện pháp, không phải sự tổn giảm” (TU5, 187 = [Ve.2.46]).

Một Tỳ-kheo thực sự phải được học tập trau dồi về giới luật cùng các pháp căn bản trước, sau đó mới tuân tự tu tập theo các bước cao hơn, không củng cố nền tảng giới luật vững chắc, không thể tiến xa trong giáo pháp của Phật. Bởi, theo định nghĩa trong tạng Luật, ‘**Pātimokkha**’ có nghĩa: điều này là đầu tiên, điều này là lối đưa vào, điều này là đứng đầu của các thiện pháp, do đó được gọi là Pātimokkha (Đại Phẩm, Chương lễ Uposatha, dịch bởi TK Nguyệt Thiên).

Vị Tỳ-kheo biết y cứ trên giới luật Pātimokkha để tu tập Bốn Niệm Xứ là ngọn đèn, là hòn đảo cho chính mình, là biết nương tựa vào Chánh pháp và là vị Tỳ-kheo tối thượng sau khi Như Lai nhập Niết Bàn: *‘Này Ānanda, ở đây, Tỳ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; quán thọ trên các thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.*

Này Ānanda, như vậy là Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa cho chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác.

“Này Ānanda, những ai hiện nay hoặc sau khi Ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào một gì khác; những vị ấy, này Ānanda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta, nếu những vị ấy tha thiết học hỏi” (TU5, 152 = [Ve.2.9]).

Các Tỷ-kheo phải tiếp tục học hỏi, vì bản thân pháp Bốn Niệm Xứ không phải chỉ có bấy nhiêu, dù có triển khai cả đời cũng không nói hết được trọn vẹn nội dung của Diệu Pháp (Đại Kinh Sư Tử Hống, TB1, 12 = [Sb.2]).

Do vậy bản giải mã này chỉ là sự trình bày khái quát chứ không thể nói hết được ý nghĩa thâm sâu của pháp môn Niệm Xứ (ví dụ trong kinh Nikāya, Đức Thế Tôn còn nói đến các tâm vô tham, vô sân, vô si với nhiều ý nghĩa khác nữa). Vì thế bản giải mã này mới chỉ là ‘chặng đường’ giải thoát khổ đau chứ chưa phải nội dung đầy đủ của bài kinh Niệm Xứ với ý nghĩa là **con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn.**

Vị Tỳ-kheo phải tiếp tục học hỏi, vì giáo pháp của Phật không chỉ có Bốn Niệm Xứ mà còn có Bốn Như Ý Túc, Bốn Chánh Cần, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Giác Chi, Tám Chánh Đạo, Thân Hành Niệm, Định niệm hơi thở, Chỉ, Quán, Tám Thắng Xứ, Chín Thứ Đệ Diệt, Mười Thánh Cư, Tam Vô Lậu Học, Vô Học Giới Uẩn, Vô Học Định Uẩn, Vô Học Tuệ Uẩn, Vô Học Giải Thoát Uẩn, Vô Học Giải Thoát Tri Kiến Uẩn... cùng với biết bao những lời dạy vô giá trong cả một tạng Kinh Nikāya đồ sộ.

Đối với những Diệu Pháp này, vị Tỳ-kheo phải học hỏi một cách tha thiết vì nếu chỉ xem qua một lượt theo kiểu ‘cưỡi ngựa xem hoa’ sẽ không bao giờ hiểu hết được ý nghĩa thâm sâu của Diệu Pháp. Thậm chí nếu vị Tỳ-kheo không chú tâm tìm hiểu từng câu, từng chữ của Phật, có khi còn phải trả giá đắt cho sự sơ xuất hay chủ quan của mình.

Một khi đã tha thiết học hỏi và giữ gìn giới luật thanh tịnh, tích cực tu tập theo đúng chánh pháp với tất cả nỗ lực của bản thân thì kết quả giải thoát là điều chắc chắn, không hẳn là bảy năm mà thậm chí chỉ trong bảy ngày đúng như điều xác quyết của Đức Thế Tôn và đã được các Thánh Tăng đương thời Phật tự thân minh chứng.

Đến đây không có gì hay hơn, đầy đủ hơn, ý nghĩa hơn lời kết luận của Đức Phật trong Kinh Niệm Xứ, vì vậy phân giải mã Kinh Niệm Xứ phải được kết thúc bằng chính lời dạy của đấng Như Lai, A-la-hán Chánh Đăng Giác, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ,

Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu,
Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.



Chánh Kinh

Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong

hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

***Phần Chánh Kinh theo bản dịch Việt ngữ từ
nguyên bản Pali của HT Thích Minh Châu***



Ghi chú 1: CÁC KHÁI NIỆM CẦN GHI NHỚ

- **Kiết sử:** là những niệm tham và ưu trói cột con người vào đau khổ đời này và đời sau.

- **Năm hạ phần kiết sử:** là năm sợi dây trói cột bản thân ta vào đau khổ. Bao gồm:

1. **Thân kiến kiết sử:** niệm tham - ưu về thân do quán nhìn thân theo hướng tịnh tướng, thường hằng.
2. **Giới cấm thủ kiết sử:** chấp thủ vào những giới cấm sai lầm, tà giới, ác giới.
3. **Nghi kiết sử:** nghi ngờ năng lực bản thân, không tự tin nơi bản thân; bị phân vân, lưỡng lự, thối chí trước các chương ngại pháp và nghịch cảnh.
4. **Tham kiết sử:** tham dục của bản năng.
5. **Sân kiết sử:** tức mình, bực mình; hoặc hận hực, bức bối, bất như ý (do bị kích thích, hay vì hoàn cảnh, môi trường, bệnh tật, tuổi tác...)

- **Năm thượng phần kiết sử:** là năm sợi dây trói cột ta vào trong đau khổ và có liên quan với đối tượng khác. Bao gồm:

1. **Chấp mạn kiết sử (hay Mạn kiết sử):** chấp năm uẩn là của ta, là ta, là tự ngã nơi ta (ngã chấp) và dựa vào đây so sánh hơn, thua, ngang bằng với người khác (ngã mạn).
2. **Tà kiến kiết sử:** những kiến chấp sai lầm theo hướng tám tà đạo.
3. **Hữu tham kiết sử:** là tham luyện ưu phiền thuộc dục hữu, sắc hữu, vô sắc hữu. Ví dụ tham giữ một tấm y đắt tiền, hoặc địa vị trong giáo hội...
4. **Ái kiết sử:** Ái luyện người thân của mình khiến khổ đau, tâm không an tịnh nhập chánh định. Bao gồm:

- **Dục ái** là ái luyện giữa vợ và chồng, chồng và vợ.

- **Sắc ái** là ái luyện giữa người thân còn đang sống, như giữa cha mẹ và con cái, con cái và cha mẹ, giữa ông bà và các cháu, giữa các anh chị em...; hoặc ái sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

- **Vô sắc ái** là ái luyện người thân yêu đã khuất; hoặc ái sắc tưởng, ái thanh tưởng, ái hương tưởng, ái vị tưởng, ái xúc tưởng, ái pháp tưởng.

5. **Vô minh kiết sử:** không tuệ tri Bốn Thánh Chân Lý - Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.

- **Năm triền cái** là năm tấm màn ngăn che trí tuệ, gây chướng ngại cho trí tuệ giải thoát. Bao gồm:

1. **Tham triền cái:** tham dục nơi một hay nhiều đối tượng cụ thể khác do tịnh tướng của chúng.

2. **Sân triền cái:** phẫn nộ, hiềm hận đối tượng khác.

3. **Hôn trầm Thùy miên triền cái:** trạng thái buồn ngủ, ngủ gục.

4. **Trạo Hối triền cái** bao gồm trạo cử và hối quá. Có hai loại trạo cử:

- **Trạo cử nơi thân** là thân bị tổn thương do hành trì sai cách hoặc do tà tinh tấn.

- **Trạo cử nơi tâm** là những niệm trung tính nhỏ nhặt, lãng xăng, vụn vặt, vớ vẩn khiến tâm không được định tĩnh.

- **Hối quá** là hối hận, hối tiếc, day dứt vì một việc lỡ làm trong quá khứ.

5. **Nghi triền cái:** nghi ngờ, không có lòng tịnh tín nơi Phật bảo, Pháp bảo, Tăng bảo, học Giới, học Pháp.

- **Năm uẩn** là năm hợp phần gồm: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Trong đó:

1. **Sắc uẩn** là thân vật chất, tứ đại.

2. **Thọ uẩn** là các cảm giác, cảm thọ.

3. **Tưởng uẩn** là sự nhận biết của tâm không liên hệ với năm giác quan. Có sáu loại tưởng: sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng và pháp tưởng. Nhất tâm trong trạng thái của tưởng là định tưởng hay định vô sắc. Những tri thức do tưởng tượng hoặc định tưởng mà có, không phù hợp với chân lý khách quan là tưởng tri.

4. **Hành uẩn** là sự vận hành của thân (co bóp, hơi thở, huyết mạch...) và sự vận hành của tâm (trí thông minh, tư duy nhạy bén...)

5. **Thức uẩn** là sự nhận biết của tâm liên hệ trực tiếp bởi các giác quan. Có sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Nhất tâm trong trạng thái của ý thức chánh niệm tỉnh giác là định niệm hay định hữu sắc. Những tri thức dựa trên sáu thức, phù hợp với thực tế chân lý khách quan được gọi là thức tri hay tuệ tri hay thắng tri.

- **Năm thủ uẩn**: chấp thủ năm uẩn là của ta, là ta, là tự ngã nơi ta và dựa vào đó so sánh hơn, thua, ngang bằng

Chặng đường giải thoát khổ đau

với người khác tạo nên chấp mạn kiết sử. Năm thủ uẩn bao gồm: chấp thủ sắc uẩn, chấp thủ thọ uẩn, chấp thủ tưởng uẩn, chấp thủ hành uẩn và chấp thủ thức uẩn.

- **Tâm** là tâm tư, tầm cầu, suy tầm. Có hai loại tâm: tâm thiện và tâm ác.

- **Tứ** là tư duy, tư sát, suy tư. Có hai loại tư duy là tà tư duy và chánh tư duy. Ngoài ra, trong một số trường hợp, **tứ** còn có nghĩa là tác ý. Có hai loại tác ý: Như lý tác ý và Phi như lý tác ý.

- **Như lý tác ý** là khởi tâm tác ý theo đúng hướng chánh lý của chánh pháp và được lập đi lập lại một cách thích đáng, giúp đem lại giải thoát khổ đau. Tác ý không theo đúng hướng chánh lý của chánh pháp, duy ý chí, mang lại khổ đau là Phi như lý tác ý.

- **Định** là sự nhất tâm.

- **Định tướng** là sự nhất tâm trong trạng thái của tướng, tức trạng thái khi ý thức tách rời năm căn (do tập trung tâm đơn thuần trên một đối tượng thiền định, thiếu chánh niệm tỉnh giác, không như lý tác ý)

- **Định có tâm có tứ** là nhất tâm trong trạng thái suy tầm, suy tư tâm thiện và tác ý thiện để tẩy rửa tâm tứ ác ngủ ngầm; hoặc nhất tâm trong trạng thái dùng tâm thiện tiêu diệt tâm ác, dùng tứ thiện tiêu diệt tứ ác đã phát khởi trong tâm.

- **Định không tầm có tứ** là nhất tâm trong trạng thái không suy tầm bằng cách như lý tác ý. Ví dụ như Định niệm hơi thở, Vô tướng tâm định (các loại tà thiền dùng phi như lý tác ý không nằm trong định này).

- **Định không tầm không tứ** là các trạng thái định từ Nhị thiền trở lên.

- **Thiền Chỉ** là các phương pháp ngưng, dừng, ngăn vọng niệm. Chỉ là pháp tu tập về tâm, giúp tâm định tĩnh giải thoát.

- **Thiền Quán** là các phương pháp quán sát, quán xét, quán tưởng, quán niệm, quán tầm. Quán là pháp tu về tuệ, giúp tăng trưởng trí tuệ tiến tới giải thoát khỏi các kiết sử, triền cái, phiền não lậu hoặc.

- **Tỉnh giác** có hai nội dung song hành là tỉnh thức và giác tri. Tỉnh thức là biết rõ các oai nghi, hoặc hành động, hoặc hơi thở vô ra; và nếu có niệm khởi lên phải giác tri ngay niệm đó. Tỉnh giác thuộc pháp tu Chỉ, vì nhờ tỉnh thức trên thân nên giúp ngăn, dừng, ngưng niệm ác chưa sanh không cho sanh khởi. Tỉnh giác cũng là pháp tu tập về tâm, giúp tâm được định tĩnh trong giải thoát.

- **Chánh niệm:** là Bốn Niệm Xứ tức quán thân trên thân, quán thọ trên các thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp. Chánh niệm thuộc pháp tu Quán vì phải quán xét những niệm thiện để diệt trừ, tẩy rửa niệm ác, bất thiện. Chánh niệm cũng là pháp tu về tuệ vì có quán sát, suy tư, phân tích thì trí tuệ mới tăng trưởng tiến tới giải

Chặng đường giải thoát khổ đau

thoát khỏi khổ đau. Các pháp Chánh niệm và Tỉnh giác cũng như Chỉ và Quán phải gắn liền cột chặt nhau như hai mặt của một bàn tay.

- **Tâm vô tham** là tâm thấy sự nguy hiểm của tham dục và biết như lý tác ý (Xem thêm kinh Nikāya).

- **Tâm vô sân** là tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả; tâm biết như lý tác ý (Xem thêm kinh Nikāya).

- **Tâm vô si** là tâm biết như lý tác ý theo hướng tự tin vào bản thân mình; là tâm được hỗ trợ bởi chánh lý của chánh pháp không còn sợ hãi những điều vô lý, nhằm nhĩ. Ngoài ra các tâm thiện khác, ngoài tâm vô tham và tâm vô sân, cũng được xem là tâm vô si (Xem thêm kinh Nikāya).

- **Tâm thâm nhiếp** là nhiếp tâm trên một đề mục như hơi thở hoặc nhớ nghĩ Tam Bảo để đối trị tâm tán loạn.

- **Tâm quảng đại** là tâm rộng lượng bao la như đất, nước, lửa, gió nên không chấp trước vào các sự việc nhỏ nhặt, vụn vặt.

- **Tâm vô thượng** là tâm hướng đến Niết Bàn tối thượng, là tâm đạt đến lõi cây của chánh pháp - tức tâm giải thoát bất động trước các pháp.

- **Tâm cố định** là nhất tâm trên một đối tượng thiên Chỉ hoặc thiên Quán.

- **Tâm giải thoát** là tâm không còn bị trói cột bởi các kiết sử và bị ngăn che bởi các triền cái.

- **Giải mã kinh luật** là dùng chính xác những lời dạy của Đức Phật trong kinh điển nguyên thủy Nikāya và luật Pātimokkha (có ghi rõ nguồn trích dẫn) để giải thích, chứng minh các pháp môn và giới luật của Đức Phật.



Ghi chú 2: TÓM LƯỢC CÁC CÁCH QUÁN CÀN GHI NHỚ

➤ QUÁN THÂN

- Quán (niệm) thân bất tịnh trên (niệm) thân tịnh tướng nhằm khắc phục tham ưu do thân kiến kiết sử gây ra.

- Quán thân bốn đại vô thường trên thân bốn đại thường hằng nhằm khắc phục tham ưu do thân kiến kiết sử gây ra.

- Quán thân biến hoại trên thân tịnh tướng - thường hằng nhằm khắc phục tham ưu do thân kiến kiết sử gây ra.

➤ **QUÁN THỌ**

- Quán thọ vô dục trên các cảm thọ dục nhằm khắc phục tham ưu do giới cảm thủ kiết sử gây ra.

➤ **QUÁN TÂM**

- Quán tâm vô tham trên tâm tham nhằm khắc phục tham ưu do tham kiết sử gây ra.

- Quán tâm vô sân trên tâm sân nhằm khắc phục tham ưu do sân kiết sử gây ra.

- Quán tâm vô si trên tâm si nhằm khắc phục tham ưu do nghi kiết sử gây ra.

- Quán tâm thâm nhiếp trên tâm tán loạn nhằm khắc phục tham ưu do tâm tán loạn gây ra.

- Quán tâm quảng đại trên tâm không quảng đại nhằm khắc phục tham ưu do tâm nhỏ mọn, hẹp hòi gây ra.

- Quán tâm vô thượng trên tâm hữu hạn nhằm khắc phục tham ưu do tâm hữu hạn gây ra.

- Quán tâm có định trên tâm không có định nhằm khắc phục tham ưu do tâm không có định gây ra.

- Quán tâm giải thoát trên tâm không giải thoát nhằm khắc phục tham ưu do tâm không giải thoát gây ra.

➤ QUÁN PHÁP

Năm Triền Cái

- Quán pháp vô tham (pháp bất tịnh, vô thường, biến hoại, nguy hiểm của dục, như lý tác ý...) trên các pháp tịnh tướng nhằm khắc phục tham ưu do tham triền cái gây ra.

- Quán pháp vô sân (pháp từ, bi, hỷ, xả, quảng đại, nghiệp quả...) trên các pháp chướng ngại nhằm khắc phục tham ưu do sân triền cái gây ra.

- Quán pháp tinh cần, cần đồng, đồng mãnh trên pháp hôn trầm thùy miên nhằm khắc phục tham ưu do buồn ngủ, ngủ gục gây ra.

- Quán pháp Chỉ trên pháp trạo cử nhằm khắc phục tham ưu do trạo cử triền cái gây ra.

- Quán pháp Sám hối và pháp Tàm-Quý trên pháp hối quá nhằm khắc phục tham ưu do hối quá triền cái gây ra.

- Quán pháp Chỉ Tịnh trên các pháp trạo cử - hối quá nhằm khắc phục tham ưu do trạo hối triền cái gây ra

- Quán pháp vô si trên pháp si nhằm khắc phục tham ưu do nghi triền cái gây ra.

Năm Thủ Uẩn

- Quán pháp vô thường, khổ, vô ngã chấp trên nội pháp năm thủ uẩn nhằm khắc phục tham ưu do ngã chấp kiết sử gây ra.

- Quán pháp vô thường, khổ, vô ngã mạn trên ngoại pháp năm thủ uẩn nhằm khắc phục tham ưu do ngã mạn kiết sử gây ra.

- Quán pháp vô thường, khổ, vô ngã trên nội-ngoại pháp năm thủ uẩn nhằm khắc phục tham ưu do chấp mạn kiết sử gây ra.

Sáu Nội Ngoại Xứ

- Quán pháp hộ trì các căn trên các pháp sáu nội xứ nhằm khắc phục tham ưu do năm dục trưởng dưỡng gây ra.

- Quán pháp vị ngọt, sự nguy hiểm trên các pháp sáu ngoại xứ nhằm khắc phục tham ưu do hữu tham kiết sử gây ra.

- Quán pháp đối trị trên các pháp sáu nội ngoại xứ để khắc phục tham ưu do năm dục trưởng dưỡng, hữu tham kiết sử và chấp mạn kiết sử gây ra.

Bốn Thánh Đế

- Quán pháp Cứu cánh Chân lý trên pháp Bốn Thánh Đế để đoạn trừ tham ưu do tà kiến kiết sử gây ra.

- Quán pháp Tám Chánh Đạo trên ngoại pháp tám tà đạo nhằm khắc phục tham ưu do tám tà đạo gây ra.

- Quán pháp 12 Chi phần Nhân Duyên trên pháp Bốn Thánh Đế nhằm khắc phục tham ưu do Vô minh kiết sử và Ái kiết sử gây ra (Pháp 12 CPND còn nhiều ý nghĩa khác nữa)

(Xem thêm trong kinh tạng Nikāya để biết nhiều cách quán khác nữa)

MỤC LỤC

	Trang
Lời tựa	3
I. QUÁN THÂN	7
1.1 Dẫn nhập	8
1.2 Quán niệm hơi thở căn bản	12
1.3 Quán thân hành động	23
1.4 Quán thân bất tịnh	37
1.5 Quán thân bốn đại vô thường	43
1.6 Quán thân biến hoại	51
II. QUÁN THỌ	57
2.1 Thế nào là quán thọ trên các thọ?	58
2.2 Quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ, nội-ngoại thọ	79
2.3 Quán tánh sanh khởi trên thọ, diệt tận trên thọ, sanh diệt trên thọ.	80
III. QUÁN TÂM	92
3.1 Quán tâm vô tham trên tâm tham	94
3.2 Quán tâm vô sân trên tâm sân	103

3.3	Quán tâm vô si trên tâm si. + Các biến tướng của tâm si	111 117
3.4	Quán tâm thâm nhiếp trên tâm tán loạn	123
3.5	Quán tâm quảng đại trên tâm không quảng đại	126
3.6	Quán tâm vô thượng trên tâm hữu hạ	131
3.7	Quán tâm có định trên tâm không có định	139
3.8	Quán tâm giải thoát trên tâm không giải thoát	151
3.9	Quán tâm trên nội tâm, trên ngoại tâm, trên nội - ngoại tâm	157
3.10	Quán tánh sanh khởi trên tâm, diệt tận trên tâm, sanh diệt trên tâm	159
IV.	QUÁN PHÁP	162
4.1	Quán pháp Năm Triền Cái	164
4.1.1	Tham dục triền cái	167
4.1.2	Sân triền cái	182
4.1.3	Hôn trầm Thùy miên triền cái	196
4.1.4	Trạo Hối triền cái	206
	a) Trạo cử triền cái	206
	b) Hối quá triền cái	210
4.1.5	Nghi triền cái	215

4.1.6	Các trường hợp quán sai cách	231
4.2	Quán pháp Năm Thủ Uẩn	239
4.2.1	Năm uẩn	240
4.2.2	Năm thủ uẩn	257
4.2.3	Quán pháp Vô thường, Khổ, Vô ngã chấp trên nội pháp Năm Thủ Uẩn	268
4.2.4	Quán pháp Vô thường, Khổ, Vô ngã mạn trên ngoại pháp Năm Thủ Uẩn	271
4.2.5	Quán pháp Vô thường, Khổ, Vô ngã trên nội-ngoại pháp Năm Thủ Uẩn	276
4.2.6	Quán tánh sanh khởi, tánh đoạn diệt, tánh sanh diệt trên pháp Năm Thủ Uẩn	291
4.3	Quán pháp Sáu nội-ngoại xứ	295
4.3.1	Quán pháp trên các pháp sáu nội xứ	297
4.3.2	Quán pháp trên các pháp sáu ngoại xứ	302
4.3.3	Quán pháp trên các pháp sáu nội- ngoại xứ	308
4.3.4	Quán tánh sanh khởi, đoạn diệt, sanh diệt trên các pháp sáu nội-ngoại xứ	311
4.4	Quán pháp Bảy Giác Chi	316

4.5	Quán pháp Bốn Thánh Đế	322
4.5.1	Quán pháp cứu cánh chân lý trên nội pháp Bốn Thánh Đế	326
4.5.2	Quán pháp Bốn Thánh Đế trên các ngoại pháp	341
4.5.3	Quán tánh sanh khởi, đoạn diệt, sanh diệt trên pháp Bốn Thánh Đế	350
4.6	Các phương pháp tu tập Bốn Niệm Xứ	354
4.6.1	Phương pháp tu tập tuần tự	355
4.6.2	Phương pháp tu tập đặc trị	357
4.6.3	Phương pháp tu tập ứng phó kịp thời	358
	Phụ chú 1: Các khái niệm cần ghi nhớ	369
	Phụ chú 2: Tóm lược các cách quán cần ghi nhớ.	376



*** Các sách và bài viết khác**

1. Nikāya và Khoa học
2. Bốn thế giới siêu hình trong kinh tạng Nikāya
3. Phân tích và tổng hợp: hai phương pháp tư duy quan trọng trong đạo Phật
4. Quán khổ trong vô thường hay Quán khổ trên vô thường? Quán vô ngã trong khổ hay Quán vô ngã trên khổ?
5. Giải mã hệ thống Pháp Nhân Duyên - Thánh lý cứu khổ
6. Tinh Tấn - Niệm - Định trong 37 Phẩm Trợ Đạo
7. 326 Câu hỏi của người Phật tử
8. Kinh Đại Thiện Kiến Vương - Bản di chúc thiêng liêng và một kho tàng vô giá với rất nhiều mật mã

“Pháp thí, thắng mọi thí!
Pháp vị, thắng mọi vị!
Pháp hỷ, thắng mọi hỷ!
Ái diệt, dứt mọi khổ!”
(PC. 354)

