



Hành Hương Xứ Phật

Phạm Kim Khánh

-07-

Kinh Niệm Xứ

Bài kinh này, do Đức Thế Tôn thuyết giảng khi Ngài ngự tại một thị trấn tên Kammāssadhamma, trong vương quốc của dân tộc Kuru, được thu gọn như sau:

Lúc ấy tôi có nghe như thế này:--

Đức Phật tuyên ngôn như sau:

Này chư Tỳ Khưu, có con đường duy nhất để chúng sanh tự thanh lọc, để diệt trừ đau khổ, để thành đạt trí tuệ, và để chứng ngộ Niết Bàn -- đó là Tứ Niệm Xứ (bốn nền tảng của chánh niệm).

Bốn đó là gì?

Nơi đây, người đệ tử sống:

Quán niệm thân (kāyānupassanā) trong thân, nhiệt tâm (ātāpī), hiểu biết rõ ràng (sampajāno), chánh niệm (satimā), (tạm thời) dứt bỏ tham ái (abhijjhā) và sầu khổ (domanassa) trong thế gian (loke) này.

Quán niệm thọ (vedanānupassanā);

Quán niệm tâm (cittānupassanā);

Quán niệm pháp (dhammānupassanā).

Niệm Thân (Kāyānupassanā)

Người đệ tử quán niệm thân như thế nào?

A. Niệm Hơi Thở

Vị đệ tử rút ẩn dật vào rừng, hay dưới một cội cây, hoặc một nơi vắng vẻ, ngồi kiết già, thân người ngay thẳng, chuyên chú an trú trong chánh niệm.

Chú tâm hay biết (sato, chú niệm, tỉnh giác, hay biết mình đang làm gì), vị ấy thở vô; hay biết, vị ấy thở ra. Thở vô một hơi dài, vị ấy hay biết: "Tôi đang thở vô một hơi dài". Thở ra một hơi dài, vị ấy hay biết: "Tôi đang thở ra một hơi dài". Thở vô một hơi ngắn, vị ấy hay biết: "Tôi

đang thở vô một hơi ngắn". Thở ra một hơi ngắn, vị ấy hay biết: "Tôi đang thở ra một hơi ngắn".

Chúng nghiệm trọn vẹn tiến trình (của hơi thở): "Tôi sẽ thở vô", vị ấy luyện tập như vậy.

Chúng nghiệm trọn vẹn tiến trình (của hơi thở): "Tôi sẽ thở ra", vị ấy luyện tập như vậy.

Làm lắng dịu tiến trình của hơi thở: "Tôi sẽ thở vô", vị ấy luyện tập như vậy.

Làm lắng dịu tiến trình của hơi thở: "Tôi sẽ thở ra", vị ấy luyện tập như vậy.

Cũng như người thợ tiện chuyên nghiệp, hay người đang học nghề làm thợ tiện, khi kéo sợi dây của bàn tiện một đoạn dài thì biết: "Tôi đang kéo một đoạn dài", khi kéo một đoạn ngắn, biết: "Tôi đang kéo một đoạn ngắn", cùng thế ấy, vị đệ tử thở vô dài thì biết: "Tôi đang thở vô một hơi dài", thở vô ngắn, biết: "Tôi đang thở vô một hơi ngắn". Chúng nghiệm trọn vẹn tiến trình ... (lặp lại như trên) ... vị ấy luyện tập như vậy.

Như thế ấy, vị đệ tử niệm thân trong thân, hay niệm thân ngoài thân, hoặc cả hai, niệm thân trong thân và niệm thân ngoài thân.

Vị ấy sống quán niệm bản chất sanh khởi của tiến trình hơi thở, bản chất hoại diệt, bản chất khởi sanh và hoại diệt của tiến trình hơi thở.

Lúc bấy giờ phát sanh đến vị ấy sự hay biết, "chỉ có một cơ thể, trong mức độ cần thiết để phát triển trí tuệ, để phát triển chánh niệm. Vị ấy sống độc lập, không bám níu vào bất luận gì trong thế gian.

Như thế ấy, vị đệ tử sống niệm thân.

B. Quán Niệm Những Oai Nghi Của Thân (Iriyāpathā).

Trong khi đi, vị đệ tử hiểu biết: "Tôi đang đi"; khi đứng, hiểu biết: "Tôi đang đứng"; khi ngồi, hiểu biết: "Tôi đang ngồi"; khi nằm, hiểu biết: "Tôi đang nằm". Vị ấy hiểu biết mọi oai nghi (thể cử động) của thân mình.

Như thế ấy, vị đệ tử niệm thân trong thân, thân ngoài thân, hoặc quán niệm cả hai, trong thân và ngoài thân.

Vị ấy quán niệm bản chất sanh khởi của thân, hay bản chất hoại diệt của thân. Lúc bấy giờ phát sanh đến hành giả sự hay biết, "chỉ có một cơ thể", trong mức độ ... (như trên) ... vị ấy sống không bám níu vào bất luận gì trong thế gian.

C. Quán Niệm Sự Hay Biết (Catusampajañña).

Vị đệ tử hoàn toàn hay biết khi đi tới đi lui, khi nhìn về phía trước hay nhìn quanh, khi co tay, chân, vào hay duỗi ra, khi đắp y, mang bát, khi ăn, uống, nhai, nếm, khi đi đại tiện hay tiểu tiện, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, khi ngủ, khi thức, khi nói và khi giữ im lặng.

D. Quán Tưởng Tánh Cách Ở Trước Của Thân (Patikkūlamānasikāra).

Vị đệ tử quán tưởng đến cơ thể của chính mình, từ bàn chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, bao bọc trong một lớp da và chứa đầy đủ loại uế trước khác nhau.

Trong thân này có : tóc, lông, móng tay, móng chân, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi, bao tử, ruột, ruột non, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, dãi, nước miếng, nước mũi, nước nhớt ở các khớp xương, và nước tiểu.

Cũng giống như có một cái bao trống hai đầu, chứa đựng đầy những loại mẽ cốc như gạo, lúa, đậu xanh, đậu vàng, mè và trấu; người kia dỡ miệng bao lấy ra từng món và quán tưởng; đây là gạo, đây là lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu vàng, đây là mè, đây là trấu, Cùng thế ấy, vị đệ tử quán tưởng đến tánh chất ô trước khác nhau của từng bộ phận trong thân mình.

Như thế ấy, vị đệ tử niệm thân trong thân ... (như trên) ... vị ấy không bám níu vào bất luận gì trong thế gian.

E. Quán Tưởng Về Tứ Đại (Dhātumanasikāra)

Vị đệ tử quán tưởng đến các nguyên tố cấu thành thân này của chính mình. Trong thân này có thành phần đất (địa đại, nguyên tố có đặc tánh cứng hay mềm, chiếm không gian, nở rộng, duỗi ra), thành phần nước (thủy đại, nguyên tố có đặc tánh lỏng, làm dính liền lại), thành phần lửa (hỏa đại, nguyên tố có đặc tánh nóng, hay lạnh), và thành phần gió (phong đại, nguyên tố có đặc tánh di động).

Cũng như người đồ tể thiện xảo, hay người đang học nghề làm đồ tể, khi hạ một con bò và cắt ra thành từng phần rồi ngồi tại ngã ba đường, bày các phần thịt ấy ra (hiểu biết đây là đùi, đây là vai, đây là sườn v.v...), cùng thế ấy, vị đệ tử quán tưởng đến các thành phần cấu thành cơ thể mình.

Như thế ấy vị đệ tử niệm thân trong thân ... (như trên) ... vị ấy không bám níu vào bất luận gì trong thế gian này.

F. Quán Tưởng Chín Loại Tử Thi (Navasīvathikāpabba)

a) Vị đệ tử nhìn thấy một tử thi bỏ ngoài bãi tha ma của người chết được một ngày, hai ngày, hay đã chết ba ngày, sinh lên, bầm tím và chảy nước hôi thúi. Lúc bấy giờ vị đệ tử liên tưởng đến thân của chính mình như thế này: "Thật vậy, thân này cũng cùng thế ấy, cũng cùng một bản chất như vậy, cũng trở thành như vậy và sẽ không thể tránh khỏi trạng thái ấy."

Như thế ấy, vị đệ tử niệm thân trong thân ... (như trên) ... vị ấy không bám níu vào bất luận gì trong thế gian này.

b) Vị đệ tử nhìn thấy một tử thi bỏ ngoài bãi tha ma bị quạ, diều, kên kên, chó nhà hoặc chó rừng, cấu xé để ăn thịt, hay các loại giòi từa hoặc côn trùng đục khoét. Vị ấy liên tưởng đến thân mình như thế này: "Thật vậy, thân này cũng cùng thế ấy, cũng cùng một bản chất như vậy và sẽ không thể tránh khỏi trạng thái ấy."

Như thế ấy, vị đệ tử niệm thân trong thân ... (như trên) ... vị ấy không bám níu vào bất luận gì trong thế gian này.

c) Vị đệ tử nhìn thấy một tử thi bỏ ngoài bãi tha ma chỉ còn bộ xương dính liền nhau nhờ mấy sợi gân, cùng với chút ít thịt và máu ...

d) Vị đệ tử nhìn thấy một tử thi bỏ ngoài bãi tha ma chỉ còn bộ xương dính liền nhau nhờ mấy sợi gân, còn lem luot máu mà thịt đã hết ...

e) Vị đệ tử nhìn thấy một tử thi bỏ ngoài bãi tha ma chỉ còn bộ xương tro trọi, dính liền nhau nhờ mấy sợi gân, thịt và máu đã hết ...

f) Vị đệ tử nhìn thấy một tử thi bỏ ngoài bãi tha ma chỉ còn là những khúc xương rời rạc nằm ngổn ngang: xương bàn tay, xương bàn chân, xương ống quyển, xương đùi, xương hông, xương sống, sọ v.v ...

g) Vị đệ tử nhìn thấy một tử thi bỏ ngoài bãi tha ma chỉ còn những khúc xương trắng phao như vỏ sò, vỏ ốc (bỏ lâu ngày ngoài mưa nắng) ...

h) Vị đệ tử nhìn thấy một tử thi bỏ ngoài bãi tha ma của người đã chết hơn một năm, chỉ còn một đồng xương ...

i) Vị đệ tử nhìn thấy một tử thi bỏ ngoài bãi tha ma chỉ còn những lóng xương thâm đen, đang dần dần tan rã thành cát bụi. Vị đệ tử liên tưởng đến thân mình như thế này: "Thật vậy, thân này cũng cũng thế ấy, cũng cũng một bản chất như vậy, cũng trở thành như vậy, và sẽ không thể tránh khỏi trạng thái ấy."

Như thế ấy, vị đệ tử niệm thân trong thân ... (như trên) ... vị ấy không bám níu vào bất luận gì trong thế gian này.

Niệm Thọ (Vedanānupassanā)

Vị đệ tử, khi chứng nghiệm thọ lạc, hiểu biết: "Tôi đang chứng nghiệm thọ lạc"

Vị đệ tử, khi chứng nghiệm thọ khổ, hiểu biết: "Tôi đang chứng nghiệm thọ khổ".

Vị đệ tử, khi chứng nghiệm thọ vô ký (không lạc, không khổ), hiểu biết: "Tôi đang chứng nghiệm thọ vô ký".

Vị đệ tử, khi chứng nghiệm thọ lạc trần tục (sāmisā, thuộc về thế gian), hiểu biết: "Tôi đang chứng nghiệm thọ lạc trần tục".

Vị đệ tử, khi chứng nghiệm thọ khổ trần tục, hiểu biết: "Tôi đang chứng nghiệm thọ khổ trần tục".

Vị đệ tử, khi chứng nghiệm thọ vô ký trần tục, hiểu biết: "Tôi đang chứng nghiệm thọ vô ký trần tục".

Vị đệ tử, khi chứng nghiệm thọ lạc phi trần tục (nirāmisā, không thuộc về thế gian), hiểu biết: "Tôi đang chứng nghiệm thọ lạc phi trần tục".

Vị đệ tử, khi chứng nghiệm thọ khổ phi trần tục, hiểu biết: "Tôi đang chứng nghiệm thọ khổ phi trần tục".

Vị đệ tử, khi chứng nghiệm thọ vô ký phi trần tục, hiểu biết: "Tôi đang chứng nghiệm thọ vô ký phi trần tục".

Như thế ấy, vị đệ tử sống niệm thọ trong thọ, bên trong hay bên ngoài, hoặc cả hai, bên trong và bên ngoài. Vị ấy sống quán niệm bản chất sanh khởi, bản chất hoại diệt, bản chất sanh khởi và hoại diệt của những thọ cảm. Lúc bấy giờ phát sanh đến vị ấy sự hay biết, "chỉ có những thọ cảm" trong mức độ cần thiết ... (như trên) ... vị ấy sống không bám níu vào bất luận gì trong thế gian.

Niệm Tâm (Cittānupassanā)

Khi tâm có tham (rāga) vị đệ tử hay biết rằng tâm có tham. Khi tâm không có tham, hay biết rằng không có tham.

Khi tâm có sân (dosa), vị ấy hay biết rằng tâm có sân. Khi tâm không có sân, hay biết rằng không có sân.

Khi tâm có si (moha), vị ấy hay biết rằng tâm có si. Khi tâm không có si, hay biết rằng không có si.

Khi tâm uế oái (samkhitta, tức liên hệ đến đã dụci hôn trầm), hay biết tâm uế oái.

Khi tâm loạn động (vikkitta, tức liên hệ đến uddhacca, phóng dật), hay biết có loạn động.

Khi tâm phát triển cao thượng (mahaggata, tâm đại hành, danh từ gọi chung các loại tâm thuộc Sắc Giới hay Vô Sắc Giới), vị ấy hay biết rằng có tâm phát triển cao thượng.

Khi có tâm không-phát-triển-cao-thượng (amahaggata, tức các loại tâm thuộc Sắc Giới), hay biết có tâm không-phát-triển-cao-thượng.

Khi có tâm hữu hạn (sanuttara, còn có thể hơn được, tức các loại tâm thuộc Dục Giới hay Sắc Giới, vì các loại tâm này còn có thể được phát triển cao hơn, đến tâm Vô Sắc Giới), vị ấy hay biết rằng có tâm hữu hạn.

Khi có tâm vô thượng (anuttara, không thể hơn được nữa), vị ấy hay biết có tâm vô thượng.

Khi có tâm định (samāhita, an trụ vững vàng), hay biết có tâm định.

Khi có tâm không định (asamāhita), hay biết có tâm không định.

Khi có tâm giải thoát (vimutta, tự do), hay biết có tâm (tạm thời) giải thoát.

Khi có tâm không-giải-thoát (avimutta), hay biết có tâm không-giải-thoát.

Như thế ấy, vị đệ tử sống quán niệm tâm trong tâm, hay quán niệm tâm ngoài tâm, hay quán niệm tâm trong và ngoài tâm.

Vị ấy sống quán niệm bản chất sanh khởi của các trạng thái tâm, bản chất hoại diệt của các trạng thái tâm, bản chất khởi sanh và hoại diệt của các trạng thái tâm. Lúc bấy giờ phát sanh đến vị ấy sự hiểu biết, "chỉ có những trạng thái tâm" trong mức độ cần thiết ... (như trên) ... trong thế gian.

Niệm Pháp (Dhammānupassanā)

1. Năm Pháp Triển Cái (Nīvarana)

Vị đệ tử quán niệm về các pháp có liên quan đến Năm Chướng Ngại Tinh Thần.

Khi có tham dục (kāmacchanda), hiện diện trong tâm, vị đệ tử nhận thức rõ ràng: "Tôi có tham dục", hoặc khi không có tham dục trong tâm, vị ấy nhận thức rõ ràng: "Tôi không có tham dục". Vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không có tham dục, nay khởi sanh như thế nào; vị ấy hiểu biết tận tường thế nào là sự dứt bỏ tham dục đã phát sanh, vị ấy hiểu biết tận tường thế nào là sự không khởi sanh trở lại, trong tương lai, của tâm tham dục đã dứt bỏ.

Khi có oán ghét (vyāpāda) hiện diện trong tâm, vị đệ tử nhận thức rõ ràng: "Tôi có oán ghét", hoặc khi không có oán ghét, vị ấy nhận thức rõ ràng: "Tôi không có oán ghét". Vị ấy hiểu biết rõ ràng cái tâm mà trước kia không có oán ghét nay khởi sanh như thế nào; vị ấy hay biết tận tường thế nào là sự dứt bỏ oán ghét đã phát sanh; vị ấy hiểu biết tận tường thế nào là sự không sanh khởi trở lại, trong tương lai, của tâm oán ghét đã dứt bỏ.

Khi có hôn trầm đã dụci (thīna-middha) hiện diện trong tâm, vị đệ tử nhận thức rõ ràng: "Tôi có hôn trầm đã dụci", hoặc khi không có hôn trầm đã dụci, vị ấy nhận thức rõ ràng: "Tôi

không có hôn trầm đã dượt". Vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không có hôn trầm đã dượt nay khởi sanh như thế nào; vị ấy hiểu biết tận tường thế nào là sự dứt bỏ hôn trầm đã dượt đã phát sanh; vị ấy hiểu biết tận tường thế nào là sự không sanh khởi trở lại, trong tương lai, của tâm hôn trầm đã dượt đã dứt bỏ.

Khi có phóng dật lo âu (*uddhacca kukkucca*) hiện diện trong tâm, vị đệ tử nhận thức rõ ràng: "Tôi có phóng dật lo âu", hoặc khi không có phóng dật lo âu, vị ấy nhận thức rõ ràng: "Tôi không có phóng dật lo âu". Vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không có phóng dật lo âu nay khởi sanh như thế nào; vị ấy hiểu biết tận tường thế nào là sự không khởi sanh trở lại, trong tương lai, của tâm phóng dật lo âu đã dứt bỏ.

Khi có hoài nghi (*vicikicchā*, tâm bất định, không nhất quyết) hiện diện trong tâm, vị đệ tử nhận thức rằng: "Tôi có hoài nghi", hoặc khi không có hoài nghi, vị ấy nhận thức rõ ràng: "Tôi không có hoài nghi". Vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không có hoài nghi nay sanh khởi như thế nào; vị ấy hiểu biết tận tường thế nào là sự dứt bỏ hoài nghi đã phát sanh; vị ấy hiểu biết tận tường thế nào là sự không khởi sanh trở lại, trong tương lai, của tâm hoài nghi đã dứt bỏ.

Như thế ấy, vị đệ tử quán niệm các pháp liên quan đến Năm Chương Ngại Tinh Thần.

2. Ngũ Uẩn Thủ (*Upādānakkhandha*)

Vị đệ tử suy tư: "Như thế này là sắc (*rūpa*, hình thể vật chất), như thế này là sự khởi sanh của sắc, như thế này là sự hoại diệt của sắc. Như thế này là thọ (*vedanā*, cảm giác), như thế này là sự khởi sanh của thọ, như thế này là sự hoại diệt của thọ. Như thế này là tưởng (*saññā*, tri giác), như thế này là sự khởi sanh của tưởng, như thế này là sự hoại diệt của tưởng. Như thế này là hành (*sankhāra*, hoạt động của các tâm sở trừ hai tâm sở thọ và tưởng), như thế này là sự khởi sanh của hành, như thế này là sự hoại diệt của hành. Như thế này là thức (*viññāna*), như thế này là sự khởi sanh của thức, như thế này là sự hoại diệt của thức.

Như thế ấy, vị đệ tử sống quán niệm các pháp (*dhamma*) có liên quan đến Ngũ Uẩn Thủ (sự bám níu chặt chẽ vào năm uẩn).

3. Sáu Nội Và Ngoại Xứ (*Salāyatana*)

Vị đệ tử nhận thức rõ ràng mắt (nhãn), hình thể vật chất (sắc), và đây trời buộc phát sanh do nhãn và sắc tạo duyên. Vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không bị thăng thục trời buộc nay khởi sanh như thế nào; vị ấy hiểu biết tận tường thế nào là sự dứt bỏ những thăng thục đã khởi sanh; vị ấy hiểu biết tận tường thế nào là sự không khởi sanh trở lại, trong tương lai, của các thăng thục đã dứt bỏ.

Cùng một thế ấy, vị đệ tử nhận thức rõ ràng tai (nhĩ) và tiếng động (thính), mũi (tỷ) và mùi (hương), lưỡi (thiệt) và vị, thân và sự xúc chạm (xúc), tâm (ý) và các đối tượng của tâm (pháp), và các thăng thục phát sanh do các căn và các trần ấy tạo duyên. Vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không bị thăng thục trời buộc nay khởi sanh như thế nào, sự dứt bỏ những thăng thục đã khởi sanh như thế nào, và sự không khởi sanh trở lại, trong tương lai, của các thăng thục đã dứt bỏ như thế nào.

Như thế ấy, vị đệ tử sống quán niệm các pháp có liên quan đến sáu căn và sáu trần (nội và ngoại xứ).

4. Thất Giác Chi (*Bojjhanga*)

Khi có "niệm giác chi" (*sati*, chi niệm của sự giác ngộ) hiện diện trong tâm, vị ấy nhận thức rõ ràng: "Tôi có niệm giác chi", hoặc khi không có, vị ấy hiểu biết rõ ràng rằng mình không có;

vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không có giác chi "niệm" nay khởi sanh như thế nào và, bằng cách viên mãn hành thiền, làm khởi sanh "niệm giác chi" như thế nào.

Khi có "trạch pháp giác chi" (dhammavicaya, chi trạch pháp của sự giác ngộ) hiện diện trong tâm, vị ấy nhận thức rõ ràng: "Tôi có trạch pháp giác chi", hoặc khi không có, vị ấy hiểu biết rõ ràng rằng mình không có; vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không có giác chi "trạch pháp", nay khởi sanh như thế nào và, bằng cách viên mãn hành thiền, làm khởi sanh "trạch pháp giác chi" như thế nào.

Khi có "tinh tấn giác chi" (viriyā, chi tinh tấn của sự giác ngộ) hiện diện trong tâm, vị ấy nhận thức rõ ràng: "Tôi có tinh tấn giác chi", hoặc khi không có, vị ấy hiểu biết tận tường rằng mình không có; vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không có giác chi "tinh tấn", nay khởi sanh như thế nào, và bằng cách viên mãn hành thiền, làm khởi sanh "tinh tấn giác chi" như thế nào.

Khi có "phỉ giác chi" (pīti, chi phỉ của sự giác ngộ) hiện diện trong tâm, vị ấy nhận thức rõ ràng: "Tôi có phỉ giác chi", hoặc khi không có, vị ấy hiểu biết rõ ràng rằng mình không có; vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không có giác chi "phỉ" nay khởi sanh như thế nào và, bằng cách viên mãn hành thiền, làm khởi sanh "phỉ giác chi" như thế nào.

Khi có "an giác chi" (passadhi, chi an của sự giác ngộ) hiện diện trong tâm, vị ấy nhận thức rõ ràng: "Tôi có an giác chi", hoặc khi không có, vị ấy hiểu biết tận tường rằng mình không có; vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không có giác chi "an" nay khởi sanh như thế nào và, bằng cách viên mãn hành thiền, làm khởi sanh "an giác chi" như thế nào.

Khi có "định giác chi" (samādhi, chi định của sự giác ngộ) hiện diện trong tâm, vị ấy nhận thức rõ ràng: "Tôi có định giác chi", hoặc khi không có, vị ấy hiểu biết rõ ràng rằng mình không có; vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không có giác chi "định" nay khởi sanh như thế nào và, bằng cách viên mãn hành thiền, làm khởi sanh "định giác chi" như thế nào.

Khi có "xả giác chi" (upekkhā, chi xả của sự giác ngộ) hiện diện trong tâm, vị ấy nhận thức rõ ràng: "Tôi có xả giác chi", hoặc khi không có, vị ấy hiểu biết tận tường rằng mình không có; vị ấy hiểu biết tận tường cái tâm mà trước kia không có giác chi "xả" nay khởi sanh như thế nào và, bằng cách viên mãn hành thiền, làm khởi sanh "xả giác chi" như thế nào.

Như thế ấy, vị đệ tử sống quán niệm pháp trong pháp ... (như trên) ... vị ấy không bám níu vào bất luận gì trong thế gian. Như thế ấy, vị đệ tử sống quán niệm các pháp có liên quan đến Thất Giác Chi (bảy yếu tố của sự giác ngộ).

5. Tứ Diệu Đế (Ariyasacca)

Vị đệ tử hay biết trọn vẹn, đúng như thật sự là vậy, "đây là đau khổ", "đây là nguyên nhân của đau khổ", "đây là sự chấm dứt đau khổ", "đây là con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ".

Như thế ấy, vị đệ tử quán niệm pháp trong pháp, quán niệm pháp ngoài pháp, hoặc cả hai, quán niệm pháp trong pháp và pháp ngoài pháp. Vị ấy quán niệm bản chất khởi sanh của các pháp, hoặc bản chất hoại diệt của các pháp, hoặc cả hai, bản chất khởi sanh và hoại diệt của các pháp.

Lúc bấy giờ phát sanh đến vị ấy sự hay biết, "chỉ có các pháp", trong mức độ cần thiết để phát triển trí tuệ, để phát triển chánh niệm. Độc lập, vị ấy sống không bám níu vào bất luận gì trong thế gian.

Như thế ấy, vị đệ tử quán niệm các pháp có liên quan đến bốn Chân Lý Thâm Diệu (Tứ Diệu Đế).

Đúng thật vậy, người trau dồi Tứ Niệm Xứ đúng theo đường lối này trong bảy năm sẽ thành đạt Đạo Quả A La Hán tại đây, và trong kiếp sống hiện tiền, hoặc Đạo Quả A Na Hàm (Anāgāmi, Bất Lai) nếu còn chút luyện ái nào.

Cũng không phải vậy, người trau dồi đúng mức trong sáu năm ... năm năm ... bốn năm ... ba năm ... hai năm ... một năm ... bảy tháng ... sáu tháng ... năm tháng ... bốn tháng ... ba tháng ... hai tháng ... một tháng ... nửa tháng ... một tuần ... người ấy sẽ thành đạt Đạo Quả A La Hán, hoặc còn chút luyện ái nào, đắc Quả Bất Lai chính trong kiếp sống hiện tiền.

Vì lẽ ấy Như Lai tuyên ngôn:

Có con đường duy nhất để chúng sanh tự thanh lọc, để diệt trừ đau khổ, để thành đạt trí tuệ, và để chứng ngộ Niết Bàn.

-ooOoo-

Kinh Niệm Xứ, Satipatthāna Sutta, là một bài kinh vô cùng quan trọng vì kinh này đề cập đến những đề mục hành thiền nhằm phát triển cả hai, tâm Vắng Lặng (samatha) và trí tuệ Minh Sát (vipassanā).

Danh từ satipatthāna gồm hai phần: sati và patthāna, hoặc sati và upatthāna. Sati là sự chú niệm, sự hay biết hoặc sự chú tâm. Patthāna là sự thiết lập, nền tảng, căn bản, đề tài hay sự chuyên chú. Như vậy, satipatthāna có nghĩa là "nền tảng của sự chú niệm" hay "những đề mục chú niệm chánh yếu".

Cũng có thể hiểu rằng satipatthāna được kết hợp do hai phần: sati và upatthāna. Upatthāna là sự phát sanh, hay sự áp đặt, gắn vào. Như vậy, satipatthāna có nghĩa là "áp đặt tâm niệm lên", hoặc sự "phát sanh của tâm niệm"

Một cách đơn giản, ta có thể hiểu satipatthāna là "nền tảng của tâm niệm", hay "những đề mục chánh yếu để áp đặt tâm niệm vào". Ta thường gọi Satipatthāna Sutta là Kinh Tứ Niệm Xứ, tức là bài kinh đề cập đến bốn "xứ", hay bốn nơi chốn, bốn điểm, hoặc bốn đề mục để ta đặt tâm niệm vào.

Trong bài kinh này có bốn đề mục quán niệm (anupassanā) để thích ứng với những tâm tánh và những cá nhân khác nhau.

Đầu tiên là kāyānupassanā, niệm thân, nhằm gọi bỏ ý niệm sai lầm về cái thường được xem là sắc đẹp hay tánh cách đáng được ưa thích của thân. Quán niệm về đề mục này giúp ta hiểu biết chân chánh rằng không có một "người" làm chuyện này hay chuyện kia mà chỉ có "sự làm" chuyện này hay chuyện kia; không có "người" hành động mà chỉ có "hành động". Chừng đó ta nhận thức rằng không có cái gì gọi là "Ta".

Pháp Niệm Thân bắt đầu bằng sự chú niệm vào hơi thở-vào-và-thở-ra (ānāpānasati) nhằm đạt đến trạng thái tâm nhất điểm (ekaggatā, tâm gom vào một điểm). Tâm nhất điểm đưa đến các tầng Thiền (Jhāna) và cuối cùng đến Đạo Quả A La Hán.

Thật khó mà kiểm soát được cái tâm vô hình, thành phần tối quan trọng trong guồng máy phức tạp của con người. Nó luôn luôn di động, không ngừng phóng nhảy đó đây. Chuyên chú giữ tâm nhất điểm vào một đề mục riêng biệt, dầu trong khoảnh khắc, cũng khó như đặt một hạt cải trên đầu mũi kim và giữ cho nó đừng rơi. Tuy là khó, nhưng đây là một việc có thể làm

được, bằng cách thường xuyên thực tập, bởi vì tâm nhất điểm là một loại tâm sở luôn luôn ngấm bên trong mọi người. Khi tâm nhất điểm này nằm trong một loại tâm bất thiện (akusala citta) thì nó là bất thiện. Khi nó phát hiện trong một loại tâm thiện (kusala citta) thì nó là thiện. Tâm sở nhất điểm này có thể được phát triển để trở thành một chi thiện. Cũng tâm nhất điểm này, nếu được trau dồi đúng mức, có thể được nâng cao đến mức độ có thể trở thành "đỉnh giác chi", một trong bảy yếu tố đưa đến giác ngộ (Bojjhanga, Thất Giác chi), "chi định", một trong tám chi của Bát Chánh Đạo. Đó là lý do tại sao Phật Giáo dạy rằng bên trong mỗi người đều có tiềm tàng những mầm mống mà nếu vun quén đắp bồi đúng mức, có thể làm cho mình trở nên toàn thiện, một bậc vĩ nhân.

Đã đắc được các tầng Thiền (Jhāna) bằng cách vững chắc trụ tâm vào một điểm, hành giả gia công tiến đến Đạo Quả A La Hán. Hành giả xuất ra khỏi trạng thái "Thiền" (Jhāna) và chú tâm "định" vào ba đặc tướng của đời sống: vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattā). Sau khi đã tận lực tinh tấn và thành đạt Đạo Quả A La Hán, hành giả đã hoàn toàn thoát ra khỏi mọi hình thức ái dục (tanhā) và vô minh (avijjā) và tuyệt nhiên không còn luyến ái hay bám níu vào bất luận gì trong thế gian.

Phần đề cập đến các oai nghi -- đi, đứng, nằm, ngồi -- cũng đưa đến tâm định và tâm tự hay biết mình. Như thế, giữ tâm chú niệm trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, cũng đưa đến trạng thái hiểu biết thấu đáo và tận tường rằng không có một "người" mà chỉ có những cử động phát khởi do nhân duyên.

Đoạn kinh đề cập đến tánh cách ô trược của ba mươi hai bộ phận trong cơ thể, bốn nguyên tố chánh yếu (Tứ Đại) hợp thành cái gọi là thân, và mười hình thể của xác chết (Mười Đẻ Mục Về Tử Thi) nhằm diệt trừ lòng tham ái ích kỷ, bám níu vào cái thân tạm bợ phù du này.

Pháp quán niệm thứ nhì, niệm thọ (vedanānupassanā) liên quan đến bất cứ loại cảm giác (thọ) nào -- vật chất hay tinh thần -- có thể phát sanh đến ta. Pháp này giúp phá tan ý niệm lầm lạc, xem hạnh phúc ảo huyền của thế gian là chính thực và vững bền (sukhavipallāsa). Trong cuộc sống, ta chứng nghiệm những cảm giác vui sướng, những cảm giác khổ đau, và những cảm giác không vui không khổ. Tất cả đều tạm bợ nhất thời. Do đó không thể có hạnh phúc thật sự vững bền trong những cảm giác ấy. Niết Bàn là hạnh phúc tối thượng. Đó là hạnh phúc giải thoát, hạnh phúc đã vượt ra khỏi mọi khổ đau phiền lụy.

Pháp quán niệm thứ ba, niệm tâm (cittānupassanā), liên quan đến các trạng thái tâm khác nhau. Pháp này có khuynh hướng loại trừ ý niệm sai lạc xem cái tạm bợ vô thường là trường tồn vĩnh cửu (niccavipallāsa). Tâm, hay thức, phát sanh và hoại diệt trong từng khoảnh khắc, mau như chớp nhoáng, còn nhanh chóng hơn sự đổi thay của những đơn vị căn bản vật chất. Trong từng khoảnh khắc chúng ta có những chấp trụ tưởng thiện hoặc bất thiện. Trong phần này của bài kinh, các loại tâm được kể ra từng cặp.

Pháp quán niệm thứ tư là niệm pháp (dhammānupassanā). Phạm ngữ dhamma, được dịch ở đây là "pháp", là một danh từ rất khó được phiên dịch một cách chính xác bởi vì theo từng đoạn văn, danh từ này hàm xúc ý nghĩa khác nhau. ở đây, dhamma, pháp, bao gồm: năm pháp triển cái (nīvarana, năm chướng ngại tinh thần), thất giác chi (bhōjjhanga, bảy yếu tố đưa hành giả đến giác ngộ), ngũ uẩn thủ (upādānakkhandha, năm nhóm làm đối tượng cho sự bám níu), lục căn và lục trần (salāyatana) và Tứ Diệu Đế (ariyasacca). Pháp quán niệm này nhằm loại trừ ý niệm sai lạc, khư khư chấp có một linh hồn vĩnh cửu trường tồn bất biến.

Ta có thể chọn bất luận một đề mục (xứ) nào trong bốn đề mục -- thân, thọ, tâm, pháp -- và gia công trau dồi, phát triển tâm cho đến khi thành đạt Đạo Quả A La Hán, hoặc nữa, để thuận tiện thực hành. Có thể thay đổi và hành xen kẽ cũng được, thí dụ như lúc này niệm thân, lúc khác niệm thọ, lúc khác nữa niệm tâm v.v..., không phải theo một thứ tự nào. Để đạt đến các tầng Thiền (Jhāna), tốt hơn nên chọn một đề mục thích ứng với tâm tánh mình. Chẳng hạn như người có khuynh hướng tham dục sẽ chọn đề mục quán niệm về tánh cách uế trược của thân,

hoặc niệm về những nguyên tố chánh yếu (Tứ Đại) cấu thành cơ thể này, hoặc những đề mục về từ thi. Tuy nhiên, không có định luật nhất định, hoặc công thức cứng rắn hay nhanh chóng nào để chọn một đề mục quán niệm thích hợp. Chính ta là người quán xét tâm tánh của ta để dàng nhất.

Một nơi yên tĩnh vắng vẻ sẽ thích nghi cho công trình hành thiền. Một khu rừng xa xóm làng quả thật vô cùng thích hợp, nhưng không phải là điều kiện tất phải có. Ta có thể hành thiền trong căn phòng của mình nếu ở đó không bị ngoại cảnh phiền nhiễu. Cảnh vắng lặng ở ngay trong tâm mỗi người. Nếu tâm không an, dầu ở giữa rừng sâu tịch tịch cũng không thích hợp. Nhưng nếu tâm không giao động thì ở ngay trung tâm thành phố rộn rịp cũng được. Khung cảnh chung quanh tác động một cách gián tiếp để giúp tâm an trụ.

Điều kể đó mà hành giả phải quyết định là giờ giấc, lúc mà chính hành giả và khung cảnh chung quanh có nhiều điều kiện thuận tiện nhất để hành thiền. Sáng sớm, tâm trí còn tươi tỉnh, hoặc tối, trước khi đi ngủ, nếu không quá mệt, thường là lúc thích hợp nhất để hành thiền. Tuy nhiên, dầu thì giờ nào mà ta đã chọn, nên cố giữ đúng giờ ấy mỗi ngày để tập cho tâm được quen, có ảnh hưởng tốt đẹp đến pháp hành.

Cách ngồi cũng có thể giúp nhiều cho việc gom tâm. Người phương Đông thường ngồi chéo chân mặt đặt trên về trái, và chân trái đặt trên về mặt, thân hình ngay thẳng. Đó là lối ngồi kiết già. Nếu không quen ắt thấy khó ngồi như thế. Nhiều người ngồi bán già dễ dàng hơn, chỉ để chân mặt trên về trái, còn chân trái thì để dưới luôn, khỏi phải chéo lên.

Khi ngồi theo điệu tam giác ấy thì thân mình vững vàng. Tay mặt đặt trên tay trái, cổ ngay, giữ mũi nằm trên đường thẳng góc với rún. Lưỡi ép sát phía trên nóc giọng. Sắp sửa quần áo ngay ngắn và lưng quần không nên thắt chặt lắm. Vài người chịu nhắm kín mắt lại để không còn thấy gì nữa. Nhắm kín mắt cũng có lợi, nhưng thường làm buồn ngủ. Đến lúc muốn ngủ rồi thì hành giả không còn kiểm soát tâm được nữa. Những tư tưởng bất định phát sanh, không còn ngồi ngay ngắn, vô tình mở miệng, chảy nước vãi và gục đầu.

Chư Phật thường ngồi kiết già, hình đóa sen búp, mắt nhắm phân nửa, nhìn theo chót mũi chỉ đất, không xa hơn lối một thước hai.

Người nào thấy lối ngồi kiết già khó khăn có thể thuận tiện ngồi trên ghế hay chỗ nào khác, vừa đủ cao để hai bàn chân gác trên mặt đất. Thế ngồi không quan trọng lắm. Hành giả tùy thích, ngồi thế nào cũng được, miễn cảm nghe thoải mái.

Hành giả phải kiên trì cố gắng trong pháp hành để chế ngự những khát vọng như tham ái và sân hận. Không nên trông đợi kết quả nhanh chóng. Ta có thể thấu hoạch thành quả trong nhiều tháng, nhiều năm, hay chỉ trong vài ngày. Nhưng dầu sao, chớ nên nản lòng. Điều thiết yếu là phải thực hành đều đặn. Sự cố gắng phải được phối hợp với sự hiểu biết rõ ràng và thấu đáo thực tướng của vạn pháp. Trí tuệ, đỉnh cao cùng tột của Phật Giáo, quả thật tuyệt đối cần thiết để thanh lọc tâm.

Học vấn cổ truyền trong thế gian là một điểm lợi, nhưng để giải thoát, điều tối quan trọng là hiểu biết chân chánh thực tướng của chính mình, là thấu triệt tường tận chính mình, đúng như thật sự mình là vậy. Để đạt đến trạng thái giải thoát ra khỏi mọi khổ đau, van vái nguyện cầu không có một vai trò nào trong Phật Giáo. Chuyên cần chú niệm cũng thiết yếu như tinh tấn và trí tuệ.

Đã có ba yếu tố thiết yếu tối quan trọng là chuyên cần chú niệm, tinh tấn và trí tuệ, hành giả phải gia công tam thời chế ngự năm pháp triền cái, vốn cản trở sự tiến bộ tinh thần của mình. Hành giả phải nỗ lực khắc phục mọi luyện ái bám níu vào dục vọng. Điều này không có nghĩa là phải hoàn toàn từ bỏ mọi thú vui vật chất. Nhưng không nên làm nô lệ cho các lạc thú trần tục ấy.

Sân hận, hay oán ghét, cũng có năng lực phá hoại hùng mạnh không kém gì tham ái. Cả hai, tham ái và sân hận, là hai ngọn lửa vô cùng nguy hại thiêu đốt chính ta và những người khác sống quanh ta.

Luôn luôn cảnh giác, không lo âu sợ sệt vô ích, giữ tâm bình thân, và tin chắc vào mục tiêu mong mỏi, tất cả những yếu tố ấy đều cần thiết để thành công trong công trình quán niệm tối quan trọng này.

Đối tượng tối hậu của những phương pháp quán niệm trên là hoàn toàn giải thoát ra khỏi vô minh (avijjā) và ái dục (tanhā), bằng cách chứng đắc Đạo Quả A La Hán. Sau đó hành giả không còn ham muốn hay đeo níu vào bất luận gì trên thế gian.

-ooOoo-

Hình ảnh:



Thị Trấn Kammāssadhamma: Nơi Đức Phật thuyết giảng Kinh Tứ Niệm Xứ cho người dân Kuru.



Một nhà nhỏ trong đó có tảng đá ghi dấu nơi Đức Phật thuyết Pháp. Tảng đá này

được bao trùm trong lưới sắt để bảo trì những chữ viết trên đá.



Đoàn hành hương, chụp hình kỷ niệm nơi Đức Thế Tôn giảng kinh Tứ Niệm Xứ.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

*Chân thành cảm ơn Bác Phạm Kim Khánh đã gửi tặng bản vi tính
(Bình Anson, 09-2004)*

[[Trở về trang Thư Mục](#)]
last updated: 15-09-2004