

# Tứ Niệm Xứ Bốn Nền Tảng Của Chánh Niệm

*Tỳ Khuru Brahmavamso*

*Giới thiệu: Đại đức Brahmavamso là vị lãnh đạo tinh thần của hội Phật Giáo Tây Úc, và là viện chủ thiền viện Bodhinyana, huyện Serpentine, tiểu bang Tây Úc, Úc châu.*

-oOo-

Các vị thiền sư Phật Giáo đã nói rất nhiều về cách hành trì Pháp Tứ Niệm Xứ (Satipattana), ngoại trừ người tu sĩ này. Cho nên, trong bài pháp ngắn hôm nay, tôi cũng xin theo xu hướng này để trình bày một vài điều quan sát thực tế về pháp hành thiền đó, vốn là một pháp giảng của Đức Phật mà có lẽ đã có nhiều ngộ nhận trong hàng thiên sinh Phật Tử.

Các bạn nào đã từng tham gia vào các trung tâm Phật Giáo thì chắc đã nghe nhiều vị thầy tuyên bố rằng Pháp Tứ Niệm Xứ là "**một con đường duy nhất**" để tiến đến Giác Ngộ. Mặc dù lời tuyên bố này có vẻ khẳng định và hấp dẫn, nhưng thật ra, đó không phải là lời phiên dịch chính xác của kinh điển nguyên thủy và cũng không nhất quán với những lời Phật dạy trong các bài kinh khác. Cụm từ Pali "**Ekayana Magga**" trong bài kinh số 10 (Kinh Tứ Niệm Xứ) trong Trung Bộ Kinh thường được dịch là "con đường duy nhất" cũng được dùng trong bài kinh số 12 (Đại Kinh Sư Tử Hống) và có ý nghĩa rõ ràng là "**một con đường với một mục đích duy nhất**". Có nhiều con đường khác nhau nhưng cùng chung một mục đích. Thật ra, "con đường duy nhất" đã được Đức Thế Tôn đề cập đến, không phải là Tứ Niệm Xứ,

mà là Con Đường Tám Chánh (Bát Chánh Đạo), như trong Kinh Pháp Cú:

***"Trong tất cả các con đường, Con Đường  
Tám Chánh là thù thắng nhất (...)  
Đây là con đường duy nhất, không có con  
đường nào khác, để đi đến tri kiến thanh  
tịnh"(...)***  
***(Pháp Cú, 273-274, giản lược)***

Như thế, "**con đường duy nhất**" đến Giác Ngộ, như mọi Phật Tử đều đã biết rõ, là **Bát Chánh Đạo**. Bốn nền tảng của Chánh Niệm (Tứ Niệm Xứ) chỉ là một phần của con đường đó. Đó là chi phần thứ 7 (Chánh Niệm). Ngoài ra, còn có Chánh Định là chi thứ 8, và cũng còn có Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Tinh Tấn, và 3 chi của Chánh Giới (Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng). Mỗi chi phần này đều cần thiết như nhau, để đạt Giác Ngộ. Nếu có chi phần nào mà không cần thiết thì ắt hẳn Đức Phật đã dạy về Đạo Bảy Chánh, Đạo Sáu Chánh, v.v. Thế nhưng, trong kinh điển, lúc nào Ngài cũng luôn luôn đề cập đến Đạo Tám Chánh. Cho nên, trong công tác tu học và hành trì của các bạn, các bạn cần phải luôn luôn ghi nhớ rằng tất cả tám chi phần của Bát Chánh Đạo cần phải được tu dưỡng đồng đều và trọn vẹn, như là "**một con đường duy nhất**".

Hành trì pháp Tứ Niệm Xứ như lời Phật dạy là một công phu rất cao cấp. Cao cấp đến nỗi mà Đức Thế Tôn dạy rằng nếu người nào có thể hành trì nghiêm túc bốn niệm xứ đó theo phương cách mà Ngài đã đưa ra thì chỉ trong bảy ngày, người đó có thể đạt Giác Ngộ hay đắc quả Bất Lai (Kinh Tứ Niệm Xứ). Nhiều thiền sinh đã từng tham dự các khóa thiền 7 ngày, 10 ngày, hay nhiều hơn mà vẫn chưa đạt được một kết quả cao quý nào như Đức Phật đã hứa hẹn. Tại sao thế? Tôi nghĩ rằng đó là vì họ đã không thực hành nghiêm túc đúng theo những lời Phật dạy.

Nếu bạn muốn thực hành pháp Tứ Niệm Xứ theo phương cách mà Đức Phật nói có kết quả nhanh chóng tiến đến Giác Ngộ, thì có nhiều việc mà bạn cần phải hoàn tất trước khi

bạn bắt đầu quán niệm. Các công việc sửa soạn này có thể tóm tắt như sau: ***Bạn cần phải hành trì trọn vẹn bảy chi phần kia của Bát Chánh Đạo***. Hay nói một cách khác, như Đức Phật đã giảng trong Tăng Chi Bộ ("Chín Pháp - Phẩm Niệm Xứ", Kinh số 63 và 64), bạn phải tuân giữ chặt chẽ 5 Giới luật, buông bỏ 5 Triền cái (tham lam, hận sâu, hôn trầm, trạo hối, nghi ngờ), rồi mới hành thiền Quán Niệm.

Các điều kiện tiên quyết tối quan trọng này thật ra đã được Đức Phật giảng trong hai bài kinh về Tứ Niệm Xứ (trong Trung Bộ và Trường Bộ) trong câu Pali: "***Loke Abhijjha-Domanassam***". Câu này thường được dịch là: "sau khi nhiếp phục tham lam và ưu sầu trên đời" hay tương tự như thế. Lời dịch như vậy thường không được các thiền sinh hiểu rõ và họ xem thường lời dạy đó của Đức Phật, và vì thế, họ đã không đạt được kết quả nào cả! Vào thời Đức Phật còn tại thế, các vị tỷ kheo, tỷ kheo ni, và cư sĩ ắt hẳn đã hiểu ngay câu nói đó có nghĩa là "***sau khi đã buông bỏ năm Triền cái!***". Các bản chú giải chính thống về hai bài kinh Tứ Niệm Xứ đều giải thích rõ ràng rằng cụm từ ***Abhijjha-Domanassam*** là dùng để chỉ năm Triền cái. Trong các bài kinh giảng khác của Đức Phật, ***Abhijjha*** là đồng nghĩa với Triền cái thứ nhất, ***Domanassam*** là đồng nghĩa với Triền cái thứ nhì, và nếu dùng chung lại với nhau -- trong thành ngữ Pali -- đó là cách viết tắt cho nhóm năm Triền cái. Điều này có nghĩa là cả năm Triền cái phải được buông bỏ trước khi bắt đầu hành trì pháp Quán Niệm. Cho nên, theo ý kiến của tôi, chính vì các thiền sinh cố hành thiền Quán Niệm trong khi vẫn còn vướng mắc vào các Triền cái mà họ đã không đạt được kết quả tốt hay lâu dài.

Chức năng của việc thấu đạt các tầng thiền (Jhana) -- chi phần Chánh Định của Bát Chánh Đạo -- là để buông bỏ tất cả năm Triền cái để giúp triển khai tuệ Minh sát. Trong bài kinh số 68 của Trung Bộ (Kinh Nalakapana), Đức Phật dạy rằng khi hành giả chưa đạt các tầng thiền Jhana, năm Triền cái cùng với bất lạc và giải đãi sẽ xâm chiếm tâm và trú tại đó. Chỉ khi nào hành giả đạt vào các tầng thiền thì năm Triền cái cùng với bất lạc và giải đãi mới không xâm chiếm tâm và không trú tại đó. Đức Phật đã dạy rõ ràng như thế.

Thiền sinh nào đã trực nghiệm được các tầng thiền mạnh mẽ này thì ắt đã biết được, qua kinh nghiệm bản thân, bản chất thật sự của tâm sau khi các Triền cái đã buông bỏ. Thiền sinh nào chưa biết các tầng thiền thì chưa hiểu rõ các dạng vi tế của các Triền cái. Họ tưởng rằng các Triền cái đã buông bỏ, nhưng thật ra, họ đã không nhận thức được chúng, và vì thế, đã không đạt kết quả tốt trong khi hành thiền. Do đó mà pháp hành Thiền Vắng Lặng (Samatha) để nuôi dưỡng các tầng thiền Jhana là một phần của pháp Quán Niệm, và vì thế nếu cho rằng pháp Quán Niệm (Satipattana) là một pháp "Thiền Minh Sát thuần túy" (Vipassana) thì điều này không được chính xác cho lắm. Vị thầy của tôi, ngài Ajahn Chah, đã nói đi nói lại nhiều lần rằng Samatha và Vipassana -- Vắng Lặng và Minh Sát; Chỉ và Quán -- phải đi đôi với nhau, không thể tách rời được, như thể hai mặt của một đồng tiền.

Sau khi đã kiên trì hoàn tất các công tác sửa soạn cần thiết, thiền sinh giờ đây có thể an trú chánh niệm vào một trong bốn đề mục: thân thể của mình, các cảm thọ đau đớn hay hỷ lạc, tâm thức, và đối tượng của tâm. Khi các Triền cái đã tàn lụi và thiền sinh có thể duy trì định lực vững mạnh để chú niệm vào các đề mục này, thì lúc đó thiền sinh mới có thể quán chiếu được phần sâu thẳm trong tâm thức, sâu hơn cả các nhận thức thông thường, về tính chất vô thường của cái gọi là Tự Ngã mà chúng ta thường bám víu vào đó. Chúng ta thường cho rằng thân thể này là tôi, là của tôi, rằng các cảm thọ sướng hay khổ là có liên quan với cái tôi, rằng cái tâm đang quán sát chính là linh hồn của tôi, rằng các đối tượng của tâm như là ý nghĩ và hành thức (cái "chọn lựa") là Tự Ngã, là tôi, là của tôi. Mục đích của Tứ Niệm Xứ là để hướng dẫn thiền sinh phải làm gì sau khi đã thoát ra các tầng thiền, để khám phá ra cái ảo tưởng đã được nguy trang khéo léo của cái gọi là Tự Ngã, và từ đó thấy được điều mà Đức Phật đã khám phá, đó là Chân Lý của Vô Ngã.

Đây không phải là điều dễ làm, không phải bất cứ người nào cũng làm được trong thời gian ngắn, nhưng đó là điều khả thi, có thể hoàn tất được trong bảy ngày. Nhưng với điều kiện là thiền sinh phải hành trì ***trọn vẹn và nghiêm chỉnh***

theo các lời Phật dạy mà không chạy theo một ngõ tắt nào khác.

*Bình Anson lược dịch  
tháng 8-1997*

---

**[Trở về trang Thư Mục]**

*last revised: 20-06-2006*