

Giới thiệu cuốn sách Pháp hành Tứ Niệm Xứ

Cuốn sách gồm bảy chương:

Chương Một : Chương mở đầu.....	02
Chương Hai : Quán thân nơi thân.....	17
Chương Ba : Quán thọ nơi thọ.....	26
Chương Bốn : Quán tâm nơi tâm.....	29
Chương Năm : Quán pháp nơi pháp.....	40
Chương sáu : Kết luận.....	58
Chương Bảy : Một số bài giảng.....	61

## CHƯƠNG MỘT: CHƯƠNG MỞ ĐẦU

Người tu tập Phật Giáo cần phải hiểu rõ ba pháp: Pháp Học – Pháp Hành – và Pháp Thành.

**1./ Thế nào là Pháp Học?** Là người đệ tử nghe lời giảng của Đức Phật hoặc của đệ tử Đức Phật hay đọc kinh điển lưu truyền, lời giảng của Đức Phật. Nhờ trực tiếp nghe giảng hoặc nghiên cứu kinh điển mà người đệ tử có được sự hiểu biết đúng với sự thật. Hiểu biết đúng sự thật đó gọi là Trí tuệ hay Minh. Trí tuệ hay Minh này do nghe mà có được nên gọi là văn tuệ. Những người có được trí tuệ do nghe bậc Chánh Đẳng Giác (hoặc nghiên cứu kinh điển của bậc Chánh Đẳng Giác lưu truyền lại) gọi là Thanh Văn.

Pháp học trong Phật giáo được nhiều người quan niệm là mênh mông vô tận nhưng kỳ thực không phải như vậy. Nội dung pháp học trong Phật giáo bao gồm: Duyên Khởi và Tứ Thánh Đế. Cụ thể là:

-- Hiểu biết đúng như thật về Duyên Khởi đưa đến hiểu biết đúng như thật các pháp vô thường, các pháp vô ngã.

-- Hiểu biết đúng như thật về khổ, về nguyên nhân của khổ, về sự chấm dứt khổ và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ.

Trong 45 năm giảng dạy, lời dạy của Đức Thế Tôn cũng chỉ xoay quanh Tứ Thánh Đế, bốn Chân Lý mà bậc Thánh đã giác ngộ. Để có thể thâm hiểu Tứ Thánh Đế người học Phật phải sử dụng công cụ Duyên khởi hay phải sử dụng định lý duyên khởi để khảo sát Tứ Thánh Đế.

Pháp mà Đức Thế Tôn khéo léo thuyết giảng có tính chất “Thiết thực hiện tại, đến để mà thấy, không có thời gian, có tính chất hướng thượng, cho người trí tự mình giác hiểu”. Trong những tính

chất này có một tính chất là: đến để mà thấy chứ không phải đến để mà tin. Nghĩa là người học pháp có thể kiểm chứng được lời dạy đó bằng mắt thấy tai nghe chứ không phải bằng đức tin mơ hồ trừu tượng. Khi một người thấy một cái ly trên bàn và nếu hỏi người đó thấy cái ly trên bàn hay tin có cái ly trên bàn thì chắc chắn người đó sẽ trả lời là: tôi thấy cái ly trên bàn chứ không trả lời là tôi tin có cái ly trên bàn. Đã thấy (mắt thấy, tai nghe...) thì không còn tin, và đang tin thì đó là chưa thấy. Đức Phật là bậc giác ngộ Chân Lý cho nên những lời dạy của Ngài là sự thật phổ quát, mà sự thật thì chỉ đến để mà thấy chứ không phải đến để mà tin. Lời dạy của Đức Phật đa phần vẫn tồn tại đâu đó trong kinh điển được lưu truyền nhưng sự nhận thức của nhân loại lại không tuân theo tiêu chuẩn đến để mà thấy mà chỉ có tiêu chuẩn đến để mà tin nên rất khó cho nhân loại hiểu đúng lời dạy của Đức Phật. Có thể hiểu điều này qua một thí dụ: nếu trên bàn có một quả chuối chín mọng, vàng ươm và có một người nói rằng: vị ngọt không nằm trong quả chuối này. Lập tức mọi người sẽ phản đối, toàn thể nhân loại sẽ phản đối và cho rằng lời nói này là sai. Vì sao? Vì theo quy trình nhận thức của con người, sau khi nghe: vị ngọt không nằm trong quả chuối, tư duy sẽ khởi lên. Hành vi tư duy này sẽ phân tích, so sánh, đối chiếu nội dung lời nói này với những hiểu biết đang được lưu giữ trong kho tri thức của họ. Mà những hiểu biết đó là: vị ngọt nằm trong đường, vị mặn nằm trong muối, nóng nằm trong lửa, lạnh nằm trong nước đá, ngon dở nằm trong thức ăn, vị ngọt nằm trong quả chuối... Sau khi phân tích so sánh đối chiếu như vậy, đương nhiên đi đến kết luận: lời nói này là sai, người nói chắc có vấn đề thần kinh. Kết luận rằng lời nói này sai y cứ vào đức tin: những tri thức hiểu biết được lưu giữ trong kho chứa là đúng sự thật mà không biết rằng những hiểu biết đang chi phối đời sống nhân loại như ngọt nằm trong đường, mặn nằm trong muối... là không đúng với sự thật, là vô minh vọng tưởng. Phương thức nhận thức của nhân loại không có tiêu chuẩn “đến để mà thấy”, nghĩa là không đối chiếu lời nói này với sự thật. Nếu đối chiếu lời nói này với sự thật thì sẽ thấy như sau. Nếu vị ngọt nằm trong quả chuối nghĩa là không liên quan đến người ăn thì lúc nào ăn cũng phải ngọt cho dù người ăn khỏe mạnh hay đang ốm nặng cả năm trời. Sự thật không phải như vậy. Sự thật mà hầu hết mọi người đã kinh nghiệm là: nếu khỏe mạnh ăn quả chuối đó có vị ngọt, nhưng cũng quả chuối đó nếu cảm cúm vài ba ngày thời ăn có vị đắng. Điều này đưa đến kết luận rằng lời nói vị ngọt không nằm trong quả chuối là đúng với sự thật.

Nếu quán sát kỹ hơn sẽ thấy: dù một đứa trẻ, một thanh niên, một ông già, một kẻ phạm phu hoặc bậc Thánh, nếu thân thể khỏe mạnh thì khi lưỡi tiếp xúc với quả chuối đều kinh nghiệm vị ngọt gần giống nhau, nhưng hiểu biết về vị ngọt lại khác nhau và được chia làm hai loại:

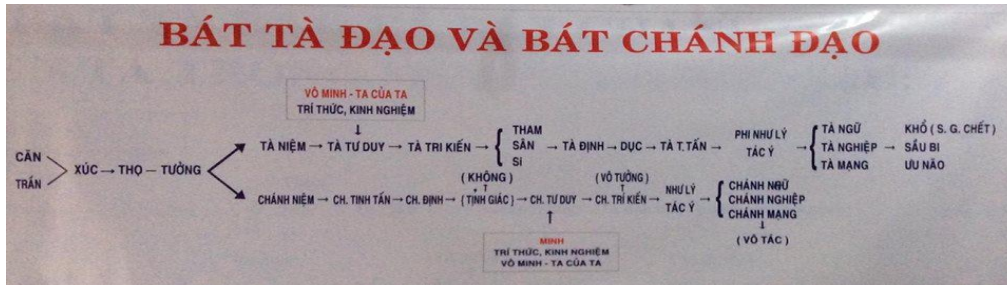
-- Loại thứ nhất chung cho toàn thể nhân loại chưa học Tứ Thánh Đế là vị ngọt nằm trong quả chuối, thường trú nơi quả chuối là của quả chuối. Hiểu biết này không đúng sự thật là Vô minh gọi là Thường Kiến và Ngã Kiến.

-- Loại thứ hai là hiểu biết của bậc Thánh, đó là quán sát sự thật như sau: có lưỡi (căn) và có quả chuối đã bóc vỏ (vị trần) nghĩa là có hai nhân: căn và trần. Nếu hai nhân này chưa tiếp xúc với nhau thì chưa có cảm giác vị ngọt nào cả. khi lưỡi tiếp xúc với quả chuối (căn trần tiếp xúc) hay hai nhân này duyên nhau lúc đó cảm giác vị ngọt mới phát sinh. Nếu xúc diệt cảm giác vị ngọt đó diệt đi. Cảm giác vị ngọt này sinh lên rồi diệt đi, trước khi sinh nó không ở đâu cả (không thường trú nơi quả chuối) và khi diệt đi nó cũng không về đâu cả, Trước khi có xúc nó chưa sinh ra, chưa có mặt nên không ở trong quả chuối cũng không có ở nơi lưỡi. Nghĩa này gọi là vô thường (sinh lên rồi diệt đi, không có thường hằng thường trú).

Cảm giác vị ngọt này cũng không phải là của quả chuối, cũng không phải là của lưỡi, nó vô chủ, vô sở hữu (không có chủ nhân, không có cái gì sở hữu nó) đồng nghĩa với vô ngã, nghĩa là không có một cái Ta là chủ nhân của nó, sở hữu nó. Điều này trái với hiểu biết của nhân loại, có một cái Ta là chủ nhân của các cảm giác: Ta đau, Ta ngứa, Ta đói, Ta mệt...

Như vậy khi lưỡi tiếp xúc với vị trần phát sinh ra cảm giác vị. Cái được biết, được kinh nghiệm là cảm giác thuộc phạm trù tâm (danh pháp) chứ không phải thuộc phạm trù vật chất (sắc pháp) nó vô thường và vô ngã.

Pháp học Tứ Thánh Đế trình bày theo duyên khởi đã được trình bày tỉ mỉ trong cuốn: Bát Chánh Đạo con đường vắng mặt khổ đau, trang 126. Nhà xuất bản Đà Nẵng 2013.



Đây là hai lộ trình tâm: Bát Tà Đạo của kẻ phàm phu và Bát Chánh Đạo của bậc Thánh hữu học và vô học. Dù là phàm hay thánh có một đoạn chung đó là:

Căn

Xúc → Cảm giác(Thọ) — Tướng ( cái biết trực tiếp)

Trần

Khảo sát lộ trình tâm Bát Tà Đạo sẽ thấy trong đó có vô minh, tham, sân, si, ràng buộc và sầu bi khổ ưu não tức là thấy được sự thật về khổ, sự thật về nguyên nhân của khổ, tức là Khổ Đế và Tập Đế.

Khảo sát lộ trình tâm Bát Chánh Đạo sẽ thấy không có vô minh, không có tham sân si, không có ràng buộc, không có sầu bi khổ ưu não và được diễn tả bằng các cụm từ khác như là không giải thoát, vô tướng giải thoát, vô tác giải thoát (Không – Vô tướng – Vô tác). Nghĩa là thấy được sự thật về sự chấm dứt khổ và sự thật về con đường đưa đến sự chấm dứt khổ.

Theo sơ đồ: Xúc → Thọ - Tướng → Niệm thì chỗ rẽ của hai con đường ở ngay Niệm. nếu Tà niệm khởi lên thì toàn bộ Bát Tà Đạo sẽ tự động khởi lên theo định luật Duyên Khởi. Nếu Chánh niệm khởi lên thì toàn bộ Bát Chánh Đạo sẽ tự động khởi lên theo định luật Duyên Khởi.

Niệm là một hành vi thuộc phạm trù tâm, là một danh pháp rất sâu kín, khó thấy, khó hiểu. Nghĩa tiếng việt của niệm là nhớ đến nhưng nghĩa này cũng chưa nói được hết nội dung của niệm. Niệm còn có nghĩa là tìm kiếm thông tin hay kích hoạt thông tin cho tư duy sinh khởi, đưa đến cái biết ý thức.

Xúc → Cảm giác(Thọ) — Tướng → Niệm → Tư duy → Ý thức

Thí dụ: một người Mỹ không ăn thịt chó theo văn hóa của họ thì trong “kho chứa” của họ có lưu giữ thông tin: “ăn thịt chó là hèn hạ, đê tiện...” khi người Mỹ đó đến Việt Nam du lịch, một người chơi khăm nên mời anh ta đến một cửa hàng thịt chó được nguy trang rất cẩn thận, trang hoàng rất đẹp và không cho anh ta biết đây là cửa hàng thịt chó. Khi nhà hàng đưa món thịt chó mà anh ta chưa một lần ăn, anh ta ăn vào và nức nở khen ngon. Lộ trình tâm của anh ta trong trường hợp này như sau: lưỡi tiếp xúc với thịt chó phát sinh một cảm giác vị và thiết thức khởi lên biết cảm giác vị đó. Tiếp đó Niệm khởi lên, kích hoạt loại thông tin về ngon, dở, đưa đến tư duy khởi lên: phân tích so sánh đối chiếu cảm giác vị vừa biết với các thông tin về ngon dở của các cảm giác vị đã ăn trước đây được lưu giữ trong kho chứa và đã được niệm kích hoạt. Tư duy như vậy sẽ đưa đến kết luận (ý thức) đây là một món ăn ngon rất khoái khẩu. Sau đó vất bỏ các thứ nguy trang để cho anh ta biết cái mà anh vừa ăn chính là thịt chó. Bây giờ lộ trình tâm của anh ta khởi lên: ý tiếp xúc với pháp trần phát sinh cảm giác vị vừa ăn (tưởng lại) và tưởng thức khởi lên biết cảm giác vị đó, rồi niệm lại khởi lên. Lần này niệm sẽ kích hoạt thông tin “ăn thịt chó là hèn hạ, là đê tiện...” và tư duy khởi lên sẽ đối chiếu thông tin về cảm giác vị với thông tin vừa được niệm kích hoạt và kết luận (ý thức) đây là một món ăn ghê tởm và có thể nôn ọe ra tại chỗ.

Hành vi niệm xảy ra ở đâu? Khi căn trần tiếp xúc (tương tác với nhau) phát sinh cảm giác và cái biết trực tiếp xảy ra tại các giác quan. Tiếp đến những thông tin mà cái biết trực tiếp có được về cảm giác sẽ được dẫn truyền vào các tế bào thần kinh não bộ ở khu vực tương ứng (vùng cảm giác hình ảnh, vùng cảm giác âm thanh, vùng cảm giác mùi, vùng cảm giác vị, vùng cảm giác xúc chạm, vùng cảm giác pháp trần). Tại các tế bào thần kinh não bộ này sẽ xảy ra sự tiếp xúc hay sự tương tác giữa hai loại thông tin: thông tin về cảm giác vừa được truyền vào và thông tin trong “kho chứa” gọi là pháp trần (được chứa trong ADN của tế bào). Xúc này sẽ phát sinh một hành vi gọi là niệm và chính hành vi này kích hoạt thông tin trong “kho chứa” cho tư duy sinh khởi. Lượng thông tin của cái biết trực tiếp xảy ra nơi các giác quan khi được dẫn truyền vào tế bào thần kinh não bộ sẽ tương tác (xúc) với lượng thông tin nào nổi trội nhất trong “kho chứa”. Vì vậy niệm kích hoạt thông tin nào nổi trội nhất trong “kho chứa” lúc đó. Ví như một người đam mê cờ bạc thì suốt ngày nhớ đến cờ bạc, một người nghiện hút suốt ngày nhớ đến nghiện hút, người đam mê âm nhạc suốt ngày nhớ

đến âm nhạc, một thanh niên vừa được yêu cả ngày luôn nhớ đến người yêu... đây là biểu hiện của Niệm.

**Chánh niệm và Tà niệm:** đối với những người đã học Tứ Thánh Đế, trong “kho chứa” thông tin của họ ngoài tri thức, kinh nghiệm, thói quen còn có hai lượng thông tin đối lập: một là Vô minh, Ta, của Ta, và hai là Minh (hiểu biết như thật về duyên khởi, về Tứ Thánh Đế). Đối với những người này khi có: Xúc → Thọ - Tưởng, lượng thông tin của cái biết trực tiếp sẽ tiếp xúc (tương tác) với Vô minh hay Minh tùy thuộc vào thông tin nào nổi trội hơn. Nếu Vô minh nổi trội sẽ phát sinh Tà Niệm và như vậy toàn bộ Bát Tà đạo sẽ khởi lên và sẽ có Vô minh, tham sân si, sầu bi khổ ưu não. Nếu Minh nổi trội hơn thì sẽ phát sinh Chánh niệm và toàn bộ Bát Chánh đạo khởi lên và sẽ kinh nghiệm được không có Vô minh, tham sân si, sầu bi khổ ưu não.

Điều này phù hợp với định luật duyên khởi nghĩa là nhiều nhân (tối thiểu hai nhân) tiếp xúc với nhau cùng diệt mà phát sinh nhiều quả chứ không thể có một nhân mà biến đổi thành quả. Ví như có một bao thóc giống, nếu bao thóc này tiếp xúc với thửa ruộng được cày bừa kỹ thì phát sinh ruộng mạ; nếu bao thóc này tiếp xúc với miệng một đàn vịt thì ra quả khác, nếu bao thóc này tiếp xúc với đồng lửa sẽ ra quả khác; nếu bao thóc này tiếp xúc với máy xay thì ra quả khác... Riêng một bao thóc (một nhân) thì không có quả nào, tùy thuộc vào nhân khác mà bao thóc tiếp xúc sẽ có rất nhiều lộ trình nhân quả diễn tiến khác nhau. Cần phải nhận thức sâu sắc và đúng sự thật về quy luật nhân quả để thấy rằng: Bát Chánh đạo không sát trừ, không diệt trừ Vô minh phiền não mà đơn giản là lộ trình nhân quả của Bát Tà đạo thì có Vô minh phiền não còn lộ trình nhân quả của Bát Chánh đạo vận hành khác đi nên không có Vô minh phiền não. Ví như một người đi từ thành phố Hồ Chí Minh ra Hà Nội bằng đường bộ (ví như Bát Tà đạo) thì sẽ gặp Nha Trang, Đà Nẵng, Huế, còn nếu người này đi bằng đường hàng không (ví như Bát Chánh đạo) thì sẽ không bắt gặp Nha Trang, Đà Nẵng, Huế ở đâu cả.

Chánh niệm được kinh đề cập đến gồm bốn:

-- Chánh niệm thứ nhất: (nhớ đến) quán thân nơi thân, nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm.

-- Chánh niệm thứ hai: (nhớ đến) quán thọ nơi thọ, nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm.

-- Chánh niệm thứ ba: (nhớ đến) quán tâm nơi tâm, nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm.

-- Chánh niệm thứ tư: (nhớ đến) quán pháp nơi pháp, nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm.

Những nội dung này sẽ được nói đến trong pháp hành tứ niệm xứ.

Có nhận thức sai lạc cho rằng chánh niệm là hay biết thực tại đang là hoặc chánh niệm là hay biết như thật thực tại đang là. Cần phải thấy rõ rằng Niệm là nhớ đến, kích hoạt các thông tin cho tư duy sinh khởi còn cái biết (hay biết) là thức, cụ thể là nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, tướng thức và ý thức. Ví như khi mắt tiếp xúc với pháp trần phát sinh cảm giác hình ảnh và nhãn thức. Lúc này chính nhãn thức thấy (hay biết) thực tại đang là, đó là cảm giác hình ảnh. Nếu chánh niệm là hay biết cái thực tại đang là, thì như vậy chánh niệm là nhãn thức ư? Điều này là một nhầm lẫn rất lớn. Phải thấy rõ: Tà niệm phát sinh Tà tư duy và Tà tư duy phát sinh Tà tri kiến còn chánh niệm theo lộ trình:

Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh Định → (Tỉnh giác) → Chánh tư duy → Chánh kiến, hay Chánh niệm phát sinh Tỉnh giác (kinh nghiệm tách bạch được cái biết trực tiếp) và Chánh kiến. Có thể nói Chánh niệm là nhân phát sinh cái biết tỉnh giác và chánh kiến. Có một đoạn kinh trong Tương Ưng, Đức Phật có ví: Niệm như là cổ con voi. Đây là một ví dụ rất dễ hiểu và khế hợp. Cổ con voi chỉ có một việc là quay trở bên này hay bên kia. Do cổ quay trở, đầu voi sẽ hướng đến bên này hoặc bên kia và do đó mắt voi sẽ thấy cái này hay cái kia. Cái thấy (hay biết) là của mắt chứ không phải của cổ (Niệm) nhưng mắt thấy được cái này hay cái kia là do cổ (Niệm) quay trở. Cũng y như vậy nếu tà niệm sẽ khởi lên cái biết ý thức tà kiến, nếu Chánh niệm sẽ phát sinh cái biết ý thức Chánh kiến.

Có những thắc mắc được khởi lên khi thấy lộ trình tâm Bát Chánh Đạo khởi lên theo thứ tự:



Xúc → Thọ - Tưởng → Chánh niệm → Chánh Tinh tấn → Chánh định → (Tĩnh giác) → Chánh tư duy → Chánh kiến → (Chánh ngữ - Chánh nghiệp - Chánh mạng).

Trong kinh được sắp xếp theo thứ tự:

Chánh kiến → Chánh tư duy → Chánh ngữ → Chánh nghiệp → Chánh mạng → Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh định.

Điều này phải được hiểu Bát Chánh Đạo trong kinh được sắp xếp như vậy là để giảng dạy (Bát Chánh Đạo hiệp thể), còn Bát Chánh Đạo được trình bày theo sơ đồ phía trên là lộ trình tâm của một vị hữu học đang thực hành Bát Chánh Đạo hoặc lộ trình tâm của một vị vô học đạo (Bát Chánh Đạo siêu thể).

Trong Phật giáo các trường phái có thể có các quan điểm khác nhau nhưng đều nhất trí: thực hành pháp theo lộ trình Giới – Định – Tuệ, nghĩa là: Giới là nhân phát sinh Định, Định là nhân phát sinh Tuệ. Nếu theo cách sắp xếp trong kinh thì: Chánh kiến – Chánh Tư duy là Tuệ, Chánh ngữ - Chánh nghiệp – Chánh mạng là Giới, và Chánh niệm – Chánh tinh tấn – Chánh định là Định thì lộ trình xảy ra là Tuệ - Giới – Định và như vậy không phù hợp với lộ trình Duyên khởi Giới Định Tuệ.

Lộ trình tâm Bát Chánh Đạo siêu thể ở đây là:

Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh định → (Tĩnh giác) → Chánh tư duy → Chánh kiến. Theo trực chính là: Chánh niệm → Chánh định → Chánh kiến (Tuệ) hay là Niệm – Định – Tuệ. Niệm – Định – Tuệ chứ không phải là Giới – Định – Tuệ như cách hiểu hiện nay. Trong Tăng Chi hoặc Tương Ưng Đức Phật có nói: “Này các Tỷ khưu hãy cùng nhau tụng đọc Pháp mà Ta đã thuyết giảng, sau khi so sánh câu với câu, chữ với chữ hãy cùng nhau thực hành đừng có cãi lộn nhau. Và thế nào là Pháp mà Ta đã thuyết giảng hãy cùng nhau tụng đọc, sau khi so sánh câu với câu, chữ với chữ hãy cùng nhau thực hành đừng có cãi lộn nhau. Đó là Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, và Bát Chánh Đạo”. Đó là toàn bộ pháp hành với 37 phẩm nhưng không nói đến Giới Định Tuệ mà chỉ nói: Tín Tấn Niệm Định Tuệ.

Chắc hẳn 20 năm đầu Đức Phật chưa chế định một giới điều nào nên bản kinh này Đức Phật nói ra vào thời kỳ đó, nên chỉ nói Niệm Định Tuệ chưa nói đến Giới Định Tuệ. Giới Định Tuệ chỉ được thuyết giảng khi Đức Phật đã chế định giới. Nhưng có gì khác nhau giữa Niệm Định Tuệ và Giới Định Tuệ.

Tín – Tấn – Niệm – Định – Tuệ được phát triển bắt đầu từ Tín. Tín ở đây là Chánh tín, một đức tin phát sinh trên hiểu biết đúng như thật đó là Chánh kiến. Chánh kiến này chính là Tuệ do nghe và tư duy về Pháp gọi là Văn tuệ và Tư tuệ. Với Tín này sẽ phát sinh Tinh tấn để thực hành Pháp. Lúc đó mới phát sinh lộ trình tâm Bát Chánh Đạo siêu thế Niệm – Định – Tuệ. Trong tiến trình Tín Tấn Niệm Định Tuệ, Tín ở hàng đầu cũng có nghĩa là Chánh kiến đứng đầu và Tuệ ở cuối cùng có nghĩa là Chánh kiến ở cuối. Nhưng Chánh kiến đứng hàng đầu này là Văn tuệ, Tư tuệ thuộc về Bát Chánh Đạo hiệp thế là Chánh kiến: “thuộc hữu lậu, thuộc phước báo đưa đến quả sanh y”. Còn Chánh kiến đứng ở cuối hàng, Tín Tấn Niệm Định Tuệ là Chánh kiến thuộc “vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi: (một trong tám chi phần của Đạo Đế).

Có Tín – Tấn – là một nhân cho Niệm sinh khởi nhưng Niệm khởi lên còn tùy thuộc vào Minh ở trong “kho chứa” có nổi trội không. Ví như khi một người thức dậy vào bốn giờ sáng tọa thiền, lúc đó sau một đêm ngủ ngon lành những thông tin của ngày qua trong “kho chứa” đã “lắng” xuống vì vậy khi khởi lên “quán thân nơi thân nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm”, thông tin này sẽ nổi trội trong “kho chứa”. Vì vậy khi các lộ trình tâm Xúc → Thọ → Tưởng khởi lên sẽ có Chánh niệm khởi lên liên tục và người đó an trú Chánh niệm “quán thân nơi thân” một cách liên tục nên vào định một cách dễ dàng. Nếu buổi tối người đó tọa thiền thì do cả một ngày có rất nhiều thông tin nổi trội khác phát sinh trong “kho chứa” nên Chánh niệm khởi lên khó khăn, đan xen với Tà niệm. Đặc biệt nếu buổi chiều người đó có xung đột toại bời, giận dữ tức tối một người nào đó thì khi tọa thiền đa phần là Tà niệm, chỉ nhớ đến những xung đột mà thôi. Vì vậy nếu một người không giữ giới mà buông lung phóng dật thì suốt ngày chỉ có các Tà niệm (các niệm và tư duy thế tục) chứ không thể có Chánh niệm. Để có đủ nhân duyên cho Chánh niệm khởi lên thì việc giữ giới (tối thiểu là năm giới) phải miên mật, lúc đó thông tin về Minh ở trong “kho chứa” mới nổi trội, mới đủ nhân duyên cho Chánh niệm khởi lên.

Vì những lý do này nên nói lộ trình Niệm – Định – Tuệ hay Giới – Định – Tuệ đều tương đồng không có gì mâu thuẫn. Hai mươi năm đầu Đức Phật chưa chế giới vì thời kỳ này người xuất gia toàn là hạng ưu tú, xuất sắc, không cần đến giới luật mà họ cũng đã trong sạch hơn hẳn người thường.

## 2./ Pháp hành là gì? Là thực hành Tứ Niệm Xứ.

Pháp hành được Đức Phật giảng dạy có 37 phẩm nhưng xuyên thấu các lời dạy ấy thì cốt lõi của sự thực hành là thực hành Chánh niệm. Không phải ngẫu nhiên mà các Kinh dạy thực hành là: Niệm hơi thở vô hơi thở ra, Thân hành niệm và Tứ Niệm Xứ đều có chữ Niệm, nghĩa là cốt lõi sự thực hành là thực hành Chánh niệm. Bởi vì nếu Chánh niệm khởi lên thì toàn bộ Bát Chánh Đạo siêu thế sẽ tự động khởi lên theo định luật duyên khởi.

Mở đầu bài Kinh Niệm Xứ Đức Phật dạy:

“Này các Tỷ khưu đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, 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 Tỷ khưu, ở đây Tỷ khưu sống trú quán thân trên thân, nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời; sống trú quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời; sống trú quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời; sống trú quán pháp trên pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời”.

Trong bài kinh Niệm Xứ đây là phần tổng thuyết, phần quan trọng nhất, phần còn lại là phần biệt thuyết, phần giải thích sự trải nghiệm theo từng đề mục.

Có bốn chánh niệm cần phải được khởi lên và an trú (thực hành).

-- Chánh niệm thứ nhất (nhớ đến) quán thân nơi thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm hay nói tắt là Niệm Thân.

-- Chánh niệm thứ hai (nhớ đến) quán thọ nơi thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm hay nói tắt là Niệm Thọ.

-- Chánh niệm thứ ba (nhớ đến) quán tâm nơi tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm hay nói tắt là Niệm Tâm.

-- Chánh niệm thứ tư (nhớ đến) quán pháp nơi pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm hay nói tắt là Niệm Pháp.

Nội dung của các chánh niệm này là quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp với chánh niệm, nhiệt tâm, tỉnh giác (đối với ngôn ngữ Pali dịch là: nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm, nhưng với ngữ pháp Việt thì phải sắp xếp theo thứ tự: chánh niệm, nhiệt tâm, tỉnh giác).

Quán ở đây là gì? Quán là chữ nói tắt của từ quán sát và phải phân biệt với từ quan sát. Quan sát là chỉ cho lộ trình bát tà đạo đưa đến cái biết ý thức nhị nguyên có chủ thể quan sát (Ta) và đối tượng được quan sát (Cảnh) còn quán sát nói tắt là quán chỉ cho lộ trình bát chánh đạo bao gồm chánh niệm – chánh tinh tấn (nhiệt tâm) – chánh định (chú tâm) – tỉnh giác. Nội dung của các chánh niệm này là: quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp với chánh niệm, với nhiệt tâm, với tỉnh giác nhưng ẩn đi sự chú tâm vì đương nhiên đã quán sát một đối tượng nào thì phải chú tâm vào đối tượng đó.

Với nội dung của Niệm là quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp với chánh niệm, nhiệt tâm, tỉnh giác thì đương nhiên khi chánh niệm khởi lên sẽ phát sinh chánh tinh tấn (nhiệt tâm) phát sinh chánh định (chú tâm) phát sinh tỉnh giác. Lộ trình này nói tắt là chánh niệm tỉnh giác. Có chánh niệm thì toàn bộ bát chánh đạo sẽ khởi lên và trên bát chánh đạo sẽ có cái biết như thực là tỉnh giác (biết trực tiếp) và chánh kiến (ý thức).

Như vậy với Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm và Niệm Pháp với nội dung là quán thân, thọ, tâm, pháp với chánh niệm, nhiệt tâm, tỉnh giác sẽ đưa đến biết như thật về Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

-- Với Niệm Thân, Niệm Thọ sẽ đưa đến cái biết như thật về thân về thọ đó là cái biết tỉnh giác. Cái biết tỉnh giác này thực chất là cái

biết trực tiếp bao gồm: nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và tướng thức với sự có mặt của chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định.

-- Với Niệm Tâm, Niệm Pháp sẽ có cái biết như thật về tâm về pháp bao gồm cả cái biết tỉnh giác và cái biết chánh kiến (ý thức).

Một vấn đề nữa cần phải lưu tâm: đó là quán thân nơi thân, thọ nơi thọ, tâm nơi tâm, pháp nơi pháp, trong đó chữ thân thọ tâm pháp được nhắc lại. Điều này được hiểu là: khi quán thân, quán thọ là quán sát các cảm giác trên thân (quán thân) và quán sát sáu cảm giác (quán thọ): cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác mùi, cảm giác vị, cảm giác xúc chạm, cảm giác pháp trần đưa đến cái biết trực tiếp gọi là tỉnh giác. Cái biết trực tiếp này phát sinh đồng thời với cảm giác do có chánh niệm – chánh tinh tấn – chánh định nên được tách bạch ra khỏi cái biết ý thức được gọi là tỉnh giác biết như thực “cái đang là”. Khi quá tâm, quán pháp, ví dụ quán vô thường thì chính khi đang có chánh niệm quán vô thường người tu biết đối tượng với cái biết tỉnh giác và ngay sau đó chánh kiến khởi lên biết đối tượng đó là vô thường. Chánh kiến vô thường xảy ra là biết đối tượng đó vô thường ngay khi nó vừa xảy ra chứ không phải là giảng nói, bàn bạc hay tư duy về sự vô thường của đối tượng ấy.

Trong Kinh điển thường mô tả sự thực hành bằng câu “ngồi kiết già lưng thẳng an trú chánh niệm trước mặt”. Đây là toàn bộ sự thực hành ở đoạn đầu, ở đoạn giữa, ở đoạn cuối. Đoạn đầu cũng an trú chánh niệm trước mặt, đoạn giữa cũng an trú chánh niệm trước mặt, đoạn cuối cũng chỉ là an trú chánh niệm trước mặt. Và an trú chánh niệm nào? Đó là quán thân nơi thân quán thọ nơi thọ, quán tâm nơi tâm, quán pháp nơi pháp.

3./ Pháp thành: Kinh nghiệm hay chứng ngộ và an trú Tâm giải thoát – Tuệ giải thoát.

Trong bài Kinh Niệm Xứ có đề cập: quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời. Vậy mục đích của pháp hành Tứ Niệm Xứ là để nhiếp phục tham ưu. Tham là tham ái, nói tắt của tham sân si; ưu là ưu phiền là sầu, bi, khổ, ưu, não, sinh, già, bệnh, chết. Khi thực hành chánh

niệm, lộ trình tâm Bát chánh đạo sẽ khởi lên. Trên lộ trình bát chánh đạo sẽ không có vô minh, không có tham sân si, không có ràng buộc, không có sầu bi khổ ưu não. Đó gọi là nhiếp phục tham ưu đối với vị hữu học hay đoạn tận tham ưu đối với vị vô học. Đó cũng là Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát. Đó cũng được gọi là Không giải thoát, Vô Tướng giải thoát, Vô Tác giải thoát. Đó cũng gọi là Khô diệt (Diệt Đế) hay Niết Bàn.

-- Đối với Niệm Thân, Niệm Thọ đa phần lộ trình tâm Bát chánh đạo lúc đó là:

Xúc → Thọ - Tưởng → Chánh Niệm → Chánh Tinh tấn → Chánh Định → (Tỉnh giác)

Lúc này hành giả an trú phần lớn với cái biết tỉnh giác (hay không tánh), cái biết không tri thức, khái niệm, ngôn từ. Cái biết này là cái biết như thật các cảm giác có chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định nên được tách bạch không còn lẫn lộn với cái biết ý thức có tri thức khái niệm ngôn từ. Người tu kinh nghiệm được: thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, cảm nhận chỉ là cảm nhận, không có tư duy xuất hiện ở đây nên đầu óc trống rỗng. Lúc này không có vô minh, không có tham ái, không có sầu bi khổ ưu não. An trú cái biết tỉnh giác hay không tánh này gọi là an trú không giải thoát hay an trú Tâm giải thoát. Chữ Tâm giải thoát ở đây là nói cho Định (giải thoát do chánh định). Tâm giải thoát này chỉ an trú khi có Chánh Định.

-- Đối với Niệm Tâm, Niệm Pháp lộ trình tâm lúc đó đa phần sẽ là:

Xúc → Cảm giác → Tưởng → Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh định → [Tỉnh giác] → Chánh tư duy → Chánh kiến (ý thức)

Trên lộ trình tâm này có cái biết tỉnh giác và như vậy có Tâm giải thoát. Mặt khác còn có cái biết Chánh kiến là cái biết ý thức đúng như thật. Tùy theo Chánh niệm quán những gì được biết được thấy là tâm, quán vô thường, quán vô chủ (vô ngã), quán ly tham, quán buông xả hay quán khô, tập, diệt, đạo mà nội dung cái biết chánh kiến sẽ khác nhau. An trú cái biết chánh kiến này sẽ kinh nghiệm được không có vô minh, không có tham ái, không có ràng buộc,

không có sầu bi khổ ưu não. Kinh nghiệm giải thoát khi an trú chánh kiến gọi là an trú Tuệ giải thoát hay Vô tướng giải thoát. Chính Tuệ giải thoát này được tu tập, được làm cho viên mãn mới đưa đến xóa bỏ hoàn toàn thông tin “vô minh, ta, của ta” trong “kho chứa”, mới đoạn diệt Vô minh, mới làm cho Minh khởi lên, mới đưa đến đoạn tận tham, sân, si, mới đưa đến quả A la hán.

Như vậy khi niệm Tâm, niệm Pháp sẽ chứng ngộ và an trú được Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát. Một số tông phái Phật giáo khi lễ bái họ niệm: Giới hương, Định hương, Tuệ hương, Giải thoát hương, Giải thoát tri kiến hương là họ đang nhắc lại lộ trình thực hành: Giới, Định, Tuệ, đưa đến Tâm giải thoát – Tuệ giải thoát (Giải thoát tri kiến). Có một số chủ trương thực hành Tứ Niệm Xứ là để chứng ngộ vô thường, khổ, vô ngã. Điều này là không đúng mà là để chứng ngộ Tâm giải thoát – Tuệ giải thoát. Như đại kinh Ví dụ Lối cây đã nói rõ: mục đích của sự thực hành pháp (sự thực hành Tứ Niệm Xứ), mục đích của phạm hạnh này không phải là tri kiến (thấy được khổ, vô thường, khổ, vô ngã) mà là bất động tâm giải thoát (Tâm giải thoát - Tuệ giải thoát).

Mở đầu bài kinh Niệm Xứ cũng như kết thúc bài kinh Niệm Xứ Đức Phật nhắc đi nhắc lại: “đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu não, chấm dứt khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ.” Đây là sự khẳng định của bậc Đạo Sư, là chân lý không thể khác được. Mặc dù Đức Phật dạy 37 phẩm gồm Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi và Bát Chánh Đạo, tuy các pháp đó khác nhau về ngôn từ nhưng đều là sự thực hành Bát Chánh Đạo theo các khía cạnh và cách nói khác nhau mà thôi. Sự thực hành Bát Chánh Đạo đi từ phương diện hiệp thể đến siêu thể là con đường độc đạo, con đường độc nhất để qua bờ bên kia.

Trong Kinh điển vẫn còn lưu truyền lời dạy: “hãy tự mình nương tựa nơi chính mình, nương tựa nơi chánh pháp, đừng nương tựa một gì khác. Và thế nào là tự mình nương tựa nơi chính mình, nương tựa nơi chánh pháp, đừng nương tựa một gì khác? Vị Tỷ khưu sống trú quán thân nơi thân, nhiệt tâm tỉnh giác chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời. Sống trú quán thọ nơi thọ, sống trú quán tâm nơi tâm, sống trú quán pháp nơi pháp, nhiệt tâm tỉnh giác

chánh niệm để nhiếp phục tham, ưu ở đời là tự mình nương tựa nơi chính mình, nương tựa nơi chánh pháp, không nương tựa một gì khác”. Ai đã có đủ pháp học, pháp hành và pháp thành đúng với lời dạy của bậc Đạo Sư, đúng với sự thật mới chứng ngộ được lời dạy này. Đối với người đó cho dù ở nơi phố thị phồn hoa đông đúc, giữa sa mạc hoang vắng hay hải đảo cô đơn khi người đó an trú vào Bốn Niệm Xứ thì không có bất kỳ một lo lắng, một sợ hãi, một cô đơn, một sự nương tựa nào cho dù là Phật, Pháp, Tăng đi nữa, người đó sống không chấp trước bất kỳ một cái gì trên đời.

Trong Tương Ưng hoặc Tăng Chi có nói đến bốn cách: Một là khổ tu chậm chứng, Đức Phật chê là hạ liệt. Hai là khổ tu mau chứng, Đức Phật chê là hạ liệt. Ba là lạc tu chậm chứng Đức Phật vẫn chê là hạ liệt. Bốn là lạc tu nhanh chứng Đức Phật mới tán thán pháp tu này. Và thế nào là lạc tu nhanh chứng? Nếu một người thực hành Bốn Niệm Xứ suốt ngày an trú chánh niệm thì Bát Chánh Đạo siêu thế khởi lên. Trong Bát Chánh Đạo này có chánh định tức có một trong bốn tầng thiền: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hoặc tứ thiền và như vậy người tu sẽ an trú trong lạc: hỷ lạc của sơ thiền, nhị thiền, lạc của tam thiền, và thanh tịnh của tứ thiền. Đó gọi là lạc tu. Và thế nào là nhanh chứng? Đức Phật đã nói thời hạn: tối đa là bảy năm và tối thiểu là bảy ngày. Đây không phải là lời nói của bậc Đạo Sư để khuyến khích sách tấn người đệ tử mà đây là sự thật được bậc Thiệ Thệ khẳng định. Lời khẳng định này nói rõ rằng một người tu tập Tứ Niệm Xứ trong thời gian từ bảy ngày đến bảy năm thì kết quả sẽ là: chánh trí trong hiện tại (quả A la hán) và nếu còn dư sót là quả Bất Lai, nghĩa là sau kiếp này sẽ sinh lên cõi trời và nhập diệt (Niết Bàn) tại đấy, không còn trở lui cuộc đời này nữa. Đã là đệ tử của bậc Thánh phải có chánh tín vào điều này tức là thành đạt đạo quả ngay trong kiếp sống này chứ không phải là một kiếp tương lai nào khác.

Và cuối cùng:

Không đức tin tôn giáo, không lễ bái cầu nguyện, không một thế giới tâm linh siêu hình huyền bí, Hành Giả Tứ Niệm Xứ đi thẳng vào thực tại mắt thấy, tai nghe với cái biết đúng như thật. Và với cái biết đúng như thật hành giả sẽ chứng ngộ và an trú Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát.



## CHƯƠNG HAI: QUÁN THÂN NƠI THÂN

Chánh niệm thứ nhất mà người tu phải thực hành là: (nhớ đến) quán thân nơi thân, nhiệt tâm tinh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời. Thực hành chánh niệm này trong hai trường hợp: tọa thiền và cuộc sống hàng ngày.

### **I./ Khi tọa thiền:**

1./ Người tu trong tư thế kiết già hay bán già lưng thẳng, bàn tay trái đặt lên bàn tay mặt, ngón cái chạm nhau ( hoặc hai bàn tay đan vào nhau), hai hàm răng chạm nhau hơi chặt, lưỡi cong lên đè lên nóc họng, mắt nhắm lại. Vị ấy tác ý nghĩ đến thực hành quán thân nơi thân, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm hay rút gọn lại là quán thân nơi thân, hay gọn nữa là quán thân. Sau đó vị đó niệm thầm hay nghĩ thầm “quán thân... thân... thân.... thân...”, khởi đầu bằng chữ “quán thân” sau rút gọn lại chỉ còn chữ thân và kéo dài ra. Lúc mới tu tập có thể niệm “quán thân...thân...thân...” như trên theo nhịp ra vào của hơi thở. Nghĩa là khi thở ra hoặc cuối hơi thở ra khởi niệm: “quán thân...thân...thân...” Và kéo dài ra cho đến khi hơi thở vào khởi lên. Ngừng lại trong thời gian hơi thở vào và tiếp tục niệm khi hơi thở ra khởi lên. Toàn bộ sự thực hành chánh niệm quán thân nơi thân chỉ có như vậy. Suốt trong thời gian tọa thiền vị ấy chỉ có niệm thầm như vậy. Người tu không phải làm gì thêm nữa, không hướng tâm đến đối tượng nào cả (kể cả cảm giác hơi thở vô, cảm giác hơi thở ra) không điều khiển quán sát đối tượng nào cả, không tác ý ghi nhận một cái gì cả. Việc thực hành chỉ là niệm thầm như vậy và chỉ như vậy thôi.

Do niệm thầm “quán thân...thân...thân...” mà có được nhân duyên cho chánh niệm khởi lên liên tục. Khi chánh niệm khởi lên liên tục thì Bát Chánh Đạo sẽ khởi lên liên tục và vị ấy chỉ có việc trải nghiệm những gì đang xảy ra. Xin nhắc lại là chỉ niệm thầm

“quán thân...thân...thân...” rồi để tâm tự nhiên trải nghiệm những gì đang xảy ra chứ không có làm gì thêm nữa. Đó chính là ngồi kiết già lưng thẳng an trú chánh niệm trước mặt.

2./ Gọi ý những trải nghiệm xảy ra:

-- Do niệm thâm như vậy nên Chánh niệm sẽ khởi lên và sự chú tâm quán sát sẽ tự động khởi lên. Do sự chú tâm quán sát tự động khởi lên nên vị ấy biết rõ từ cảm giác này sang cảm giác khác. Cảm giác thờ vô, cảm giác thờ ra, cảm giác đau nơi chân, cảm giác nơi răng lười, cảm giác lỏng nhẹ của thân... Sự quán sát đưa đến biết tuần tự từ cảm giác này đến cảm giác khác trên thân theo thứ lớp: cảm giác này diệt thì cảm giác khác sinh.

-- Vị ấy cũng trải nghiệm được cái biết Tỉnh giác, biết mà không có suy nghĩ nên đầu óc trống không, biết mà không tìm hiểu, không phán đoán, không phán xét. Biết mà không có thái độ thích hoặc ghét (tham hoặc sân). Biết mà không bị cuốn hút vào bất kỳ đối tượng nào, không dính mắc, không ràng buộc với bất kỳ đối tượng nào. Với cái biết này không có phiền não.

-- Vị ấy cũng trải nghiệm được ngoài cảm giác trên thân thỉnh thoảng xuất hiện các cảm giác âm thanh và cảm giác pháp trần trước mặt. Đối với các cảm giác này tuy không chú tâm quán sát nhưng cũng chỉ khởi lên cái biết trực tiếp nên không có tìm hiểu, phán đoán, phán xét, không có dính mắc ràng buộc, không có phiền não.

-- Vị ấy cũng trải nghiệm được định: biết được đang an trú sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hoặc tứ thiền tùy theo thời điểm và sự phát triển của định.

3./ Phân tích lộ trình tâm khi niệm thân:

a./ Lộ trình khởi lên chánh niệm: khi niệm quán “thân...thân...thân...” thì hành vi này khởi lên các từ ngữ “quán thân” đó không phải là chánh niệm mà nó là chánh ngữ. Niệm thâm, nghĩ thâm, khởi lên các từ ngữ “quán thân...thân...thân...” là hành vi xảy ra ở cuối một lộ trình tâm trước. Hành vi này sẽ lưu thông tin quán thân nơi thân vào kho chứa và nó là một thông tin nổi trội nhất thuộc về Minh tại thời điểm đó. Vì vào thời điểm đó

thông tin này thuộc Minh nổi trội nên khi một lộ trình tâm sau khởi lên: Xúc → Thọ - Tưởng thì lượng thông tin của cái biết trực tiếp (Tưởng) sẽ tiếp xúc với thông tin nổi trội là quán thân nơi thân này làm phát sinh Niệm và Niệm này chính là Chánh Niệm. Vậy thì hành vi niệm thâm: “quán thân...thân...thân...” không phải là chánh niệm mà nó tạo nhân duyên cho chánh niệm sinh khởi ở lộ trình tâm sau.

b./ Lộ trình tâm quán thân nơi thân: quán thân nơi thân là quán sát cá cảm giác xúc chạm nơi thân:

Thân Căn

Xúc → Cảm giác xúc chạm – Thân thức

Xúc Trần

Xúc trần có hai loại: ngoại xúc trần và nội xúc trần. Ngoại xúc trần là những xúc trần bên ngoài xúc chạm với thân gây ra các cảm giác nóng, lạnh, cứng, mềm v.v... Nội xúc trần là những xúc trần bên trong cơ thể gây ra những cảm giác đau nhức, tê mỏi, cảm giác gờ tay, bước chân, chuyển động của cơ thể, phát sinh lời nói v.v... Thân thức là cái biết trực tiếp cảm giác xúc chạm nơi thân không có tri thức khái niệm ngôn từ. Cái được biết ở đây là cảm giác xúc chạm chứ không phải thân thức biết xúc trần hay biết thân thể.

\* Đối với người không học Tứ Thánh Đế, không tu Tứ Niệm Xứ thì lộ trình tâm Bát Tà Đạo sẽ khởi lên như sau:

Xúc → Cảm giác xúc chạm (thọ) – Thân thức → Tà niệm → Tà tư duy → Tà kiến → (Tham sân si) → Tà định.

Thân thức chỉ biết như thật cảm giác xúc chạm nhưng tà niệm – tà tư duy phát sinh tà kiến là cái biết ý thức nhị nguyên có nội dung: Ta đau, Ta ngứa, Ta gờ tay, Ta bước chân... Nghĩa là có một cái Ta là chủ nhân của các cảm thọ và cái được biết là xúc trần. Với cái biết tà kiến này nếu: cảm giác dễ chịu (lạc thọ) thì thích (tham). Cảm giác khó chịu (khổ thọ) thì ghét (sân). Cảm giác trung tính (bất khổ bất lạc thọ) thì tìm kiếm một đối tượng dễ chịu khác để thay thế (si).

Đối với lạc thọ thì thích rồi chú tâm vào (tà định) nên lộ trình tâm

sẽ nhảy đi nhảy lại (sinh khởi nhiều lần) trên đối tượng đó và dính mắc vào đối tượng đó.

Đối với khổ thọ thì ghét rồi cũng chú tâm vào đó (tà định) nên lộ trình tâm cũng nhảy đi nhảy lại nhiều lần trên đối tượng đó và dính mắc vào đối tượng đó.

Đối với bất khổ bất lạc thọ: si khởi lên đưa đến tác ý và phát sinh một lộ trình tâm trên đối tượng khác.

Đối với lộ trình tâm bát tà đạo, khi nào trên thân có cảm giác dễ chịu hoặc cảm giác khó chịu mới có chú tâm vào đối tượng và mới biết rõ cảm giác đó, còn cảm giác trung tính thì không có chú tâm nên chỉ có một lộ trình tâm khởi lên, xẹt qua nhanh chóng nên không biết rõ cảm giác đó. Các cảm giác phát sinh nơi thân đa phần là trung tính nên người không tu Tứ Niệm Xứ thường không biết cảm giác trên thân mà tâm si làm cho họ bị lôi cuốn vào các suy nghĩ, tư tưởng khác. Người xưa gọi đó là **quên mình theo vật**.

\* Đối với người tu Tứ Niệm Xứ lộ trình tâm khởi lên như sau:

Xúc → Cảm giác xúc chạm (thọ) – Thân thức → Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh Định.

Lộ trình tâm này có chánh định (chú tâm) và kết thúc ở đó. Chính hành vi chú tâm này của lộ trình tâm trước lại làm duyên cho lộ trình tâm sau sinh khởi nên trên đối tượng (cảm giác) đó lộ trình tâm Xúc → Cảm giác xúc chạm (thọ) – Thân thức → Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh Định. Sẽ nhảy đi nhảy lại (khởi đi khởi lại) nhiều lần. Nhiều lộ trình tâm như vậy liên tiếp xảy ra nên cái biết thân thức được lặp đi lặp lại, được “kéo dài ra” nên biết về cảm giác đó một cách minh bạch rõ ràng. Để diễn tả ý này trên sơ đồ có ghi:

Xúc → Cảm giác xúc chạm (thọ) – Thân thức → Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh Định → (Tĩnh giác). (Tĩnh giác) trong ngoặc là để diễn tả cái biết thân thức được “kéo dài ra” chứ không phải có một cái biết tĩnh giác khác với thân thức. Trong trường hợp này cái biết thân thức được gọi là tĩnh giác, là không tánh hay như Kinh Pháp Môn Căn Bản gọi là Thắng tri. Gọi là không tánh vì cái biết này không có ngôn từ tri thức khái niệm.

Đối với người tọa thiền với niệm thân thì khoảng 80% lộ trình tâm của vị ấy là lộ trình tâm này.

c./ Lộ trình tâm của các cảm giác khác: Đối với tọa thiền thì không chỉ có các cảm giác trên thân. Khi mắt nhắm lại không có cảm giác hình ảnh, không có cảm giác mùi, không có cảm giác vị mà chỉ có ba loại cảm giác: cảm giác xúc chạm, cảm giác âm thanh, và cảm giác pháp trần (những hình ảnh, tư tưởng hiện ra trước mặt). Niệm thân đưa đến phát sinh chú tâm quán sát các cảm giác nơi thân còn hai cảm giác còn lại là âm thanh và pháp trần thì không chú tâm quán sát. Tuy không có chú tâm quán sát những đối tượng này nhưng lộ trình tâm của các cảm giác này vẫn dừng lại cái biết trực tiếp (tưởng).

Nhĩ Xúc → Cảm giác âm thanh – Nhĩ thức

Ý Xúc → Cảm giác pháp trần – Tưởng thức.

d./ Lộ trình tâm trải nghiệm Định:

Nếu chánh niệm khởi lên liên tục vị ấy cũng kinh nghiệm được nhất tâm (nhất niệm) không có phân tâm (không có tà niệm xen vào) và kinh nghiệm được định.

-- Nếu có ly dục, ly bất thiện pháp (vì đã nhất niệm thì không có nhớ nghĩ đến bất kỳ một niềm vui hạnh phúc lạc thú nào trên đời nên không có các ác bất thiện pháp khởi lên gọi là ly dục ly bất thiện pháp); có chú tâm có tầm có tứ (chú tâm có hướng đến đối tượng và giữ sự chú tâm trên đối tượng đó); có hỷ (vui thuộc tâm) có lạc (dễ chịu thuộc thân) vị ấy sẽ kinh nghiệm đây là sơ thiền.

-- Nếu có hỷ, có lạc mạnh hơn; toàn bộ chú tâm là không tầm không tứ; có nội tĩnh nhất tâm vị ấy sẽ kinh nghiệm được đây là nhị thiền.

-- Nếu ly hỷ trú xả (không có vui mà chỉ bình thản) thân cảm nhận lạc thọ thì đó là thiền thứ ba.

-- Nếu xả lạc xả khổ (thân) diệt trừ hỷ ưu (tâm), tâm thanh tịnh nhờ xả.

Lộ trình tâm kinh nghiệm các bậc thiền chỉ thỉnh thoảng mới khởi lên và có sơ đồ như sau:

Xúc → Cảm giác - Thân thức → Chánh niệm → Chánh Tinh tấn → Chánh định → (Tĩnh giác) → Chánh tư duy → Chánh kiến (ý thức).

Cái biết về các tầng định là cái biết ý thức chánh kiến trong lộ trình tâm này. Ở đây chánh tư duy khởi lên so sánh trạng thái tâm đang xảy ra với những thông tin hiểu biết về các bậc thiền trong “kho chứa”, phát sinh chánh kiến biết được đó là sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hay tứ thiền.

e./ Lộ trình tâm kinh nghiệm giải thoát:

Cái biết ý thức chánh kiến sẽ biết, sẽ kinh nghiệm được cái biết tĩnh giác. Với cái biết tĩnh giác này ý thức chánh kiến cũng sẽ kinh nghiệm được không có vô minh, không có tham sân si, không có dính mắc ràng buộc, không có sầu bi khổ ưu não. Giải thoát này gọi là không giải thoát hay Tâm giải thoát. Lộ trình tâm đó cũng xảy ra như khi kinh nghiệm các tầng định.

Xúc → Cảm giác - Thân thức → Chánh niệm → Chánh Tinh tấn → Chánh định → (Tĩnh giác) → Chánh tư duy → Chánh kiến (ý thức).

g./ Kết luận: Khi tọa thiền an trú Niệm Thân có năm loại lộ trình tâm khởi lên với năm loại đối tượng. Trong năm loại lộ trình tâm đó, lộ trình tâm: Xúc → Thân thức → Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh định → (Tĩnh giác) chiếm khoảng 80% và áp đảo các lộ trình tâm khác (gọi tắt là chánh niệm tĩnh giác) vì vậy người tu trải nghiệm được Tâm giải thoát là chính còn lộ trình có Tuệ giải thoát (an trú chánh kiến) cũng có nhưng không nhiều.

## **II./ Thực hành trong cuộc sống hằng ngày:**

Tâm giải thoát này do định mà khởi lên không phải do Tuệ khởi lên nên là giải thoát có hạn kỳ, có một khoảng thời gian nhất định, vì vậy phải thực hành Niệm Thân suốt cả ngày đêm (trừ khi ngủ) để an trú, không phải chỉ duy nhất là tọa thiền.

1./ Thực hành: Từ lúc thức dậy đến khi đi vào giấc ngủ chỉ có niệm thầm liên tục: “quán thân...thân...thân...”. Cho dù đánh răng, rửa mặt, thiền hành, ăn uống, tắm giặt, lau nhà, đi đường, làm các công việc khác... liên tục niệm thầm “quán thân...thân...thân...” Khi đã thuần thục chỉ cần niệm thầm một chữ thân...thân... Lúc thiền hành lấy nhịp chân bước mà niệm cho dễ dàng. Sự thực hành chỉ đơn giản như vậy và để tâm tự nhiên trải nghiệm những gì đang xảy ra.

2./ Gợi ý trải nghiệm:

Nếu duy trì được niệm thầm liên tục chánh niệm sẽ liên tục khởi lên (nhớ đến quán sát các cảm giác trên thân) nên sự chú tâm quán sát các cảm giác trên thân sẽ tự động xảy ra. Vì vậy khi đi biết rõ các cảm giác chạm đất của chân, các chuyển động của vai trái vai phải, các cảm giác trên thân. Khi đánh răng rửa mặt, khi giơ tay, khi động chân, khi nhai nuốt, khi quét nhà, khi rửa bát, khi tắm giặt, khi đại tiện tiểu tiện... đều có chú tâm và biết rõ các cảm giác. Tuy biết các cảm giác xúc chạm nơi thân nhưng vẫn đan xen với thấy các cảm giác hình ảnh, nghe các cảm giác âm thanh. Người tu cũng trải nghiệm được tuy vẫn thấy vẫn nghe, vẫn cảm nhận nhưng không tìm hiểu, không phán đoán, không phán xét, không yêu thích, không chán ghét, không ràng buộc bởi bất kỳ đối tượng nào. Luôn luôn biết thân nhưng cũng biết bên ngoài nên không còn quên mình theo vật.. người tu cũng trải nghiệm được đầu óc trống rỗng nhưng rất bình an do có hỷ (vui nhẹ) và lạc (thoải mái) của sơ thiền.

3./ Phân tích lộ trình tâm: Cũng giống như khi tọa thiền nhưng có thêm một loại lộ trình tâm nữa.

a./ Lộ trình khởi lên chánh niệm: giống tọa thiền.

b./ Lộ trình tâm quán thân: giống tọa thiền

c./ Lộ trình tâm các cảm giác khác: giống tọa thiền

d./ Lộ trình tâm trải nghiệm định: giống tọa thiền nhưng ở đây chỉ đạt được sơ thiền chứ không đạt được các bậc thiền cao hơn như khi tọa thiền vì ở đây luôn luôn có chú tâm có tầm có tứ.

e./ Lộ trình tâm trải nghiệm giải thoát: giống tọa thiền.

g./ Lộ trình tâm có lời nói hành động: lúc Niệm thân trong cuộc sống, nơi đời sống thường ngày nên phát sinh lời nói, hành động hoặc sự ăn uống nuôi mạng. Các lộ trình tâm này sẽ là:

Xúc → Thọ - Tưởng → Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh định → (Tỉnh giác) → Chánh tư duy → Chánh kiến → Như thật tác ý → (Chánh ngữ - chánh nghiệp – chánh mạng).

Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng do chánh kiến, cái biết trí tuệ khởi lên nên không bị tham sân si chi phối, không có ràng buộc với kết quả nên gọi là vô tác giải thoát. Trong lộ trình tâm này toàn bộ bát chánh đạo đã khởi lên, có mặt đầy đủ.

### III./ Kết luận:

Nếu một người chuyên tu có hiểu biết đúng (văn tuệ) có tinh tấn có thể thực hành Niệm Thân từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Dần dà người đó có thể trọn ngày an trú chánh niệm quán thân nơi thân. Rồi người đó có thể trọn vẹn một ngày, hai ngày, một tuần, hai tuần, một tháng, hai tháng... an trú chánh niệm quán thân nơi thân, người đó kinh nghiệm và an trú được Tâm giải thoát, kinh nghiệm được một cuộc sống an ổn thoát khỏi mọi khổ ách. Người đó cũng kinh nghiệm được trong thời gian an trú Tâm giải thoát như vậy không có ham muốn bất cứ một cái gì ở trên đời, chỉ cần có tứ vật dụng (thức ăn, quần áo mặc, chỗ ngủ và thuốc trị bệnh) với mức độ tối thiểu nhất.

Người Phật tử tại gia nếu có văn tuệ như vậy nhưng cần một nỗ lực cao hơn thì 30% thời gian giao tiếp làm việc có nói năng không thực hành được nhưng 70% thời gian còn lại trong ngày có thể thực hành an trú chánh niệm quán thân nơi thân và kinh nghiệm, an trú được Tâm giải thoát.

Một cô giáo khi được hướng dẫn qua điện thoại đã thực hành niệm thân trong cuộc sống. Lúc đầu cô thực hành được 30 đến 40% thời gian trong ngày sau tăng lên 60% và cô đã kinh nghiệm được: khi bước ra khỏi lớp học cô không còn mang chuyện trong lớp học ra đường, khi vào nhà cô không còn mang chuyện ngoài đường vào



nhà, khi vào bếp cô không còn mang chuyện phòng khách vào bếp... nhờ thực hành niệm thân nên đầu óc rỗng không, ít tư duy sinh khởi nên không có quá khứ, không có tương lai mà chỉ có giây phút hiện tại với cái biết tỉnh giác.

Người tu phải nỗ lực cố gắng niệm thân để kinh nghiệm được Tâm giải thoát này. Có kinh nghiệm được tâm giải thoát này người đó mới có thể có được chất liệu để so sánh với những sự việc trước đây và đương nhiên sẽ lựa chọn cái gì là tốt nhất cho mình

Ví như khi quét nhà, nếu mỗi nhát chổi đều niệm thầm: thân...thân... thì vị ấy sẽ có được sự chú tâm quán sát các cảm giác khi quét nhà, vị ấy biết rõ các cảm giác ấy với cái biết tỉnh giác. Sự quét nhà sẽ diễn ra rất cẩn thận, chuyên chú, với đầu óc trống không. Lúc đó chỉ có hiện tại, quá khứ và tương lai không có mặt. Vị ấy quét nhà một cách sạch sẽ, trọn vẹn trong sự bình an, không vương bận bởi bất cứ một cái gì ở trên đời. Vị ấy sẽ kinh nghiệm được hết khổ ngay nơi mỗi nhát chổi xảy ra chứ không phải là quét nhà vội vã cho nhanh để khi quét xong mới hết khổ. Nếu được như vậy vị ấy cũng sẽ kinh nghiệm được: Pháp này là thiết thực hiện tại, nghĩa là hết khổ ngay trong hiện tại. Pháp này không có thời gian nghĩa là chỉ có hiện tại với cái biết tỉnh giác, (quá khứ và tương lai không có mặt nên không có khái niệm thời gian ở đây). Pháp này đến để mà thấy có nghĩa là thực hành Tứ Niệm Xứ thì tự mình thấy, tự mình biết, tự mình an trú Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát.

Tuy vậy thực hành niệm thân chỉ chứng ngộ và an trú được Tâm giải thoát mà chưa đưa đến giải thoát tối hậu (quả A la hán) vì khi niệm thân Tuệ giải thoát mới khởi lên rất ít chưa được tu tập, chưa được làm cho viên mãn nên không thể đưa đến đột chuyển để xóa bỏ hoàn toàn vô minh trong “kho chứa”.

## CHƯƠNG BA: QUÁN THỌ NƠI THỌ

Sáu căn tiếp xúc với sáu trần phát sinh sáu cảm giác hay sáu cảm thọ.

Mắt  
Xúc → Cảm giác hình ảnh – Nhãn thức

Sắc

Tai  
Xúc → Cảm giác âm thanh – Nhĩ thức

Thanh

Mũi  
Xúc → Cảm giác mùi – Tỷ thức

Hương

Lưỡi  
Xúc → Cảm giác vị – Thiệt thức

Vị

Thân  
Xúc → Cảm giác xúc chạm – Thân thức

Xúc

Ý  
Xúc → Cảm giác pháp trần – Ý thức

Pháp

Viết gộp sáu lộ trình này là:

Căn  
Xúc → Cảm giác (thọ) – Tướng

Trần

Quán thân nơi thân là quán sát các cảm giác xúc chạm phát sinh nơi thân. Còn quán thọ nơi thọ là quán sát cả sáu cảm giác này. Như vậy quán thân nơi thân chỉ là một trường hợp riêng của quán thọ nơi thọ. Tại sao không quán thọ nơi thọ không thôi mà phải tách riêng quán thân nơi thân ra làm một đề mục. Đức Phật phân chia thành quán thân, quán thọ vì các cảm giác trên thân có tính chất đặc biệt hơn năm loại cảm giác kia. Mỗi lộ trình tâm bát tà đạo khi có tham sân si, sầu bi khổ ưu não được lưu vào kho chứa lại là nhân duyên của nội xúc làm phát sinh một cảm giác khác nơi thân. Lộ trình tâm do những nội xúc này khởi lên đưa đến cái biết ý thức về sự có mặt của tham sân si, sầu bi khổ ưu não. Một người khi lo âu sợ hãi có cảm giác quặn đau nơi bụng, khi chờ đợi căng thẳng có cảm giác đau nơi dạ dày v.v...

## **I./ Khi tọa thiền**

1./ Khi ngồi khởi lên tác ý quán thọ nơi thọ nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, rút gọn là quán thọ nơi thọ hay rút gọn lại nữa là quán thọ rồi niệm thầm: “quán thọ...thọ... thọ...” liên tục. Có thể niệm thầm theo nhịp của hơi thở nghĩa là khi hơi thở ra niệm thầm, còn khi hơi thở vô ngưng lại. Tất cả sự thực hành chỉ có như vậy và hãy để tâm tự nhiên trải nghiệm những gì xảy ra.

2./ Gọi ý trải nghiệm:

Khi niệm: “quán thọ...thọ...thọ...” chánh niệm sẽ khởi lên và sự chú tâm quán sát các cảm giác sẽ tự động khởi lên. Khác với niệm Thân chỉ quán sát các cảm giác nơi thân, khi niệm Thọ sẽ quán sát ba loại cảm giác: cảm giác trên thân, cảm giác âm thanh, cảm giác pháp trần (hình ảnh và tư tưởng xuất hiện trước mặt). Sự chú tâm quán sát sẽ khởi lên từ cảm giác này sang cảm giác khác theo thứ tự cảm giác này diệt tiếp đến cảm giác khác phát sinh và ba loại cảm giác được quán sát đan xen với nhau. Khi sự chú tâm quán sát tự động khởi lên như vậy người tu sẽ kinh nghiệm được cái biết trực tiếp, biết như thật các cảm giác, gọi là cái biết tỉnh giác. Biết mà không tìm hiểu, phán đoán, phán xét; biết mà không yêu thích, không chán ghét; biết mà không ràng buộc; biết mà không phiền não. Vị ấy cũng cảm nhận rất rõ so với Niệm Thân, định mà vị ấy đạt được rất “nhẹ nhõm” so với định đạt được khi niệm Thân.

### 3./ Phân tích lộ trình tâm:

Lộ trình tâm cũng giống như khi niệm Thân nhưng chỉ khác niệm thân chỉ quán sát một loại cảm giác còn niệm Thọ khi tọa thiền quán sát ba loại cảm giác. Định đạt được khi niệm Thọ “nhẹ nhõm” hơn rất nhiều khi niệm Thân là vì khi niệm thân các cảm giác được biết chủ yếu là trên thân trong đó có nhiều cảm giác đau được “quét đi quét lại” nhiều lần. Còn trong niệm thọ các cảm giác pháp trần trước mặt luôn xuất hiện đan xen với cảm giác trên thân và cũng thỉnh thoảng đan xen với cảm giác âm thanh, vì vậy cảm giác trên thân nhất là cảm giác đau không còn xuất hiện nhiều như khi niệm thân nữa. Định khi niệm Thọ đạt được tứ thiền một cách dễ dàng hơn nhiều khi niệm Thân

### II./ Thực hành trong cuộc sống:

Thực hành và trải nghiệm giống như Niệm Thân.

### III./ Kết luận

Niệm Thân và Niệm Thọ giống nhau về sự thực hành và trải nghiệm chỉ khác nhau về số lượng cảm giác được quán sát. Niệm Thân và Niệm Thọ làm cho người tu an trú được Tâm giải thoát nhưng không đưa đến giải thoát tối hậu (quả A la hán) vì với Niệm Thân và Niệm Thọ, Tuệ giải thoát chưa được tu tập, chưa đi đến viên mãn nên chưa đoạn diệt được vô minh mà chỉ nhiếp phục vô minh. Vì niệm Thân và niệm Thọ giống nhau như vậy người tu có thể thực hành theo cách: lúc tọa thiền thì niệm Thọ, khi thực hành trong cuộc sống thì niệm Thân (thực hành trong cuộc sống niệm Thân dễ hơn thực hành niệm Thọ).

## CHƯƠNG BỐN: QUÁN TÂM NƠI TÂM

Trong phần quán Tâm nơi Tâm có ba pháp quán tâm hay ba đề mục quán tâm: Một là quán những gì được thấy, được biết là tâm. Hai là quán các tâm biết như nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, tưởng thức, ý thức. Ba là quán sát đối tượng của tâm ý thức.

A./ Quán những gì được thấy được biết là tâm:

Sáu căn và sáu trần tiếp xúc với nhau phát sinh ra sáu cảm giác và sáu cái biết trực tiếp, biết như thật sáu cảm giác đó.

Mắt

Xúc → Cảm giác hình ảnh – Nhãn thức

Sắc

Tai

Xúc → Cảm giác âm thanh – Nhĩ thức

Thanh

Mũi

Xúc → Cảm giác mùi – Tỷ thức

Hương

Lưỡi

Xúc → Cảm giác vị – Thiệt thức

Vị

Thân

Xúc → Cảm giác xúc chạm – Thân thức

Xúc

Ý

Xúc → Cảm giác pháp trần – Ý thức

Pháp

Trong cuốn Bát Chánh Đạo Con Đường Vắng Mặt Khổ Đau đã phân tích kỹ: nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh. Nhĩ thức nghe cảm giác âm thanh. Tỉ thức biết cảm giác mùi. Thiệt thức biết cảm giác vị. Thân thức biết cảm giác xúc chạm. Tưởng thức biết cảm giác pháp trần. Nhưng lộ trình tâm bát tà đạo của một người không học Tứ Thánh Đế, không tu Tứ Niệm Xứ sẽ khởi lên cái biết ý thức tà kiến:

Căn

Xúc → Cảm giác (Thọ) – Tưởng → Niệm → Tư duy

Trần → Ý thức (Tà kiến)

Cái biết ý thức nhị nguyên gọi là Tà Kiến bao gồm chủ thể biết (có một cái Ta là chủ nhân của cái biết) và đối tượng được biết là trần cảnh được phán định là dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Cái biết ý thức nhị nguyên này là vô minh, là tà kiến bởi cái biết là vô ngã (không có Ta) và cái được biết là cảm giác chứ không phải là sáu trần cảnh, không phải là thế giới vật chất bên ngoài. Cái được biết là sáu cảm giác thuộc phạm trù tâm là danh pháp chứ không phải cảnh là sắc pháp. Vô minh này phát sinh vì Tà niệm kích hoạt thông tin “vô minh Ta của Ta” trong “kho chứa” cho tà tư duy sử dụng. Hiểu biết vô minh “tâm thấy cảnh” phát sinh nơi mỗi lộ trình tâm Bát Tà Đạo lại được lưu vào “kho chứa” và lại được Tà niệm kích hoạt ở lộ trình tâm sau. Vô minh này có thể gọi là vô minh gốc vì từ vô minh này “tâm biết cảnh” mới có vô minh hiểu biết về khổ, tập, diệt, đạo ở nơi hoàn cảnh (khổ, nguyên nhân của khổ ở nơi hoàn cảnh, sự chấm dứt khổ cũng ở nơi hoàn cảnh và đương nhiên con đường đưa đến chấm dứt khổ là thay đổi hoàn cảnh). Nếu là Chánh kiến: những gì được thấy được biết là tâm thì cũng đưa đến Chánh kiến: khổ, tập, diệt, đạo là tâm (trừ khổ diệt không phải là tâm, cũng không phải là vật, nó là pháp vô vi được tâm biết.)

I./ Khi tọa thiền

1./ Người tu tác ý nghĩ đến quán tâm nơi tâm, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm mà cụ thể là quán sát những gì được thấy được biết là tâm và rút gọn lại là quán là tâm hay rút gọn nữa là tâm, sau đó

khởi lên niệm thầm: “là tâm...là tâm... là tâm...” và có thể rút gọn nữa: “là tâm... tâm... tâm...” Sự thực hành chỉ có như vậy và hãy để tâm tự nhiên rồi chiêm nghiệm.

2./ Gọi ý trải nghiệm: Khi niệm liên tục “là tâm... tâm... tâm...”, chánh niệm sẽ khởi lên liên tục và sự chú tâm quán sát sẽ tự động xảy ra liên tục. Vị ấy biết rõ các cảm giác với cái biết tỉnh giác và tiếp theo cái biết ý thức như thật (chánh kiến) sẽ khởi lên: “là tâm” tức ý thức biết đối tượng đó là tâm. Một cảm giác trên thân, một cảm giác pháp trần, một cảm giác âm thanh khởi lên được biết rõ rồi ý thức chánh kiến khởi lên: đó là tâm. Khi chánh kiến khởi lên “là tâm” vị ấy cũng kinh nghiệm được lộ trình tâm dừng lại đó ngay lập tức. Không còn khởi lên tìm hiểu, phán đoán, phán xét, không yêu thích, không chán ghét, không dính mắc ràng buộc với đối tượng đó. Vị ấy cũng kinh nghiệm được mức định rất cao của pháp quán này thường là tam thiên hoặc tứ thiên. Và như vậy vị đó kinh nghiệm (chứng ngộ) và an trú được Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát.

3./ Phân tích lộ trình tâm:

Có năm loại lộ trình tâm khởi lên trong pháp quán này.

a./ Lộ trình tâm khởi lên chánh niệm: cũng giống như niệm Thân niệm Thọ, hành vi niệm thầm từ “là tâm” không phải là chánh niệm mà nó tạo nhân duyên cho chánh niệm sinh khởi. Nhưng trong trường hợp niệm Tâm, người tu cần phải phân biệt giữa niệm thầm từ “là tâm” với chánh kiến cũng khởi lên với từ “là tâm”. Lúc đầu vị ấy niệm thầm “là tâm” nhưng khi lộ trình tâm có chánh kiến là tâm khởi lên liên tục thì chính lúc đó chánh kiến: “đối tượng này là tâm” được lưu vào “kho chứa” và là nhân duyên cho chánh niệm ở lộ trình tâm sau khởi lên. Vì vậy lúc đó không phải là niệm thầm mà đó là chánh kiến “là tâm”.

b./ Lộ trình tâm quán “là tâm”: Những đối tượng được biết rõ với cái biết tỉnh giác rồi chánh kiến khởi lên “là tâm” có lộ trình như sau:

Xúc → Cảm giác → Tưởng → Chánh niệm → Chánh tinh tấn →  
Chánh định → [Tỉnh giác] → Chánh tư duy → Chánh kiến (ý thức)

Một cảm giác khởi lên có chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, có cái biết tỉnh giác, lúc đó chánh tư duy sẽ khởi lên, phân tích so sánh đối chiếu đối tượng được biết rõ đó với thông tin đã được chánh niệm kích hoạt (những đối tượng được thấy được biết là tâm) đưa đến phát sinh cái biết ý thức đúng như thật gọi là chánh kiến: đối tượng đó là tâm. Khi cái biết chánh kiến khởi lên là tâm, lộ trình tâm dừng lại ở đây không có gì thêm nữa. Người tu trải nghiệm được giải thoát. Sự giải thoát này bao gồm: Tâm giải thoát do an trú tỉnh giác và Tuệ giải thoát do an trú chánh kiến hay còn gọi là Không giải thoát và Vô Tướng giải thoát. Tuệ giải thoát còn gọi là Vô Tướng giải thoát vì tuệ này biết rõ rằng tất cả các đối tượng được thấy được biết là tâm nên nó là vô tướng, vì nếu là vật là sắc pháp sẽ có tướng trạng.

Cái biết ý thức do tư duy mà phát sinh, mà đã tư duy đa phần là tư duy bằng ngôn ngữ, khái niệm nên trong cái biết ý thức được diễn tả bằng ngôn ngữ, khái niệm. Đối với lộ trình tâm Bát Tà Đạo khi có một cảm giác phát sinh, có cái biết trực tiếp biết cảm giác đó rồi tà tư duy khởi lên đưa đến cái biết ý thức tà kiến: là cây tre, là con bò, là ô tô, là nhà v.v... Cái biết ý thức Tà kiến này mang nội dung tâm thấy cảnh. Mỗi một lộ trình quán “là tâm” này khởi lên Chánh kiến “là tâm” không những làm cho người tu an trú Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát mà còn có tác dụng xóa thông tin vô minh gốc trong “kho chứa: “tâm thấy cảnh””. Điều này đưa đến một hiểu biết vô cùng mới mẻ, xưa nay chưa từng được nghe. Đó là hiểu biết xưa nay của nhân loại tâm là cái biết, một cái gì trừu tượng khó thấy, khó hiểu, ai dè tâm không những là cái biết mà những gì được thấy, những gì được nghe, những gì được cảm nhận, những gì được nhận thức hàng ngày này cũng chính là tâm.

c./ Lộ trình tâm của những đối tượng không được quán là tâm:

không phải tất cả mọi đối tượng (cảm giác) khởi lên đều được quán “là tâm”. Những đối tượng được quán “là tâm” là các cảm giác nổi trội, còn một số đối tượng không được quán “là tâm” sẽ không có cái biết ý thức chánh kiến khởi lên. Tất cả những đối tượng đó lộ trình tâm dừng lại ở cái biết trực tiếp (tướng).

Xúc → Cảm giác (Thọ) – Tướng



Đối với các đối tượng này chỉ có cái biết trực tiếp không ngôn từ, tri thức, khái niệm; người tu cũng kinh nghiệm được giải thoát tương tự như Tâm giải thoát.

d./ Lộ trình tâm kinh nghiệm các tầng định: giống như khi niệm Thân, niệm Thọ.

e./ Lộ trình tâm kinh nghiệm Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát: giống như niệm Thân, niệm Thọ.

## **II./ Thực hành trong cuộc sống hằng ngày.**

Niệm Tâm với đề mục quán “là tâm” không những thực hành khi tọa thiền mà phải thực hành trong cuộc sống từ khi thức dậy buổi sáng đến khi đi vào giấc ngủ buổi tối.

1./ Thực hành: vị ấy khởi lên niệm thầm: “quán là tâm” và rút gọn lại là: “là tâm... tâm... tâm...”. Khi chánh kiến “là tâm” đã khởi lên liên tục thì nó thay thế cho niệm thầm “là tâm”. Việc thực hành chỉ như vậy và hãy để tâm tự nhiên chiêm nghiệm.

2./ Gợi ý trải nghiệm: Khởi đầu vị ấy có thể ngồi trên một cái ghế và hướng tâm đến các đối tượng được thấy (cảm giác hình ảnh). Khi thấy chiếc lá rơi khởi lên “là tâm” thấy một con chim bay, một người đi qua, một tia nắng rơi... đều tự động khởi lên “là tâm”. Nghĩa là những cảm giác hình ảnh nào nổi trội, có chú tâm vào nó, biết rõ nó rồi chánh kiến sẽ khởi lên “là tâm”. Không phải tất cả những cảm giác hình ảnh được thấy đều khởi lên “là tâm”, cứ để tâm tự nhiên thì sẽ cảm nhận được những gì nổi trội, có chú tâm, chánh kiến đều tự động khởi lên “là tâm”. Tiếp đến hướng đến âm thanh: khi nghe rõ một cảm giác âm thanh chánh kiến sẽ tự động khởi lên “là tâm”. Tiếp đến hướng đến thân, khi biết rõ cảm giác nổi trội trên thân, chánh kiến cũng tự động khởi lên “là tâm”. Khi đã hướng tâm đến ba loại cảm giác người tu để tâm tự nhiên không hướng đến đối tượng nào nữa và cảm nhận tại một thời điểm cảm giác nào nổi trội nhất trong ba loại cảm giác đó thì chánh kiến khởi lên “là tâm” đối với cảm giác đó. Và như vậy chánh kiến “là tâm” khởi lên liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác.

Tiếp đến người tu có thể thực hành quán “là tâm” với mọi tư thế và

hành động. Khi đi mỗi cảm giác chạm đất nơi chân chánh kiến “là tâm” khởi lên đều đặn đan xen với cảm giác hình ảnh và âm thanh nổi trội. Đặc biệt mỗi một hành vi, động tác của thân khi ăn uống, nhai nuốt, cử động tay chân, quét nhà, đánh răng, giặt giũ... đều có chú tâm quán sát, đều biết cảm giác đó với cái biết tỉnh giác rồi chánh kiến khởi lên “là tâm”. Người tu cũng kinh nghiệm được trong quán “là tâm” này đã bao gồm quán Thân, quán Thọ. Người tu cũng kinh nghiệm được khi quán “là tâm”, lộ trình tâm dừng lại cái biết chánh kiến “là tâm”, không có một diễn tiến nào tiếp theo. Không tìm hiểu, phán đoán, phán xét, không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy.

### 3./ Phân tích lộ trình tâm:

Lộ trình tâm cũng giống như khi tọa thiền duy chỉ có thêm một loại lộ trình tâm đưa đến Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng (Vô Tác giải thoát). Mức độ định trong sự thực hành này chỉ đạt đến sơ thiền vì trong sự chú tâm này có loại chú tâm có Tâm có Tứ.

### III./ Kết Luận:

Chánh niệm quán tâm nơi tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với đề mục quán “là tâm” đã bao gồm quán thân quán thọ đưa đến chứng ngộ và an trú Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát. Nếu trong một ngày, hai ngày, một tuần, hai tuần, một tháng, hai tháng... người tu thực hành được nhất tâm (nhất niệm) thì người đó an trú được Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát, người đó mới hiểu được: Pháp mà Đức Thế Tôn khéo léo thuyết giảng là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy. Sự thực hành liên tục không gián đoạn chánh niệm quán “là tâm” mới phát sinh chánh kiến “là tâm” liên tục không gián đoạn. Chỉ có sự liên tục không gián đoạn của chánh kiến “là tâm” này mới có thể xóa bỏ thông tin vô minh gốc trong “kho chứa” (tâm biết cảnh). Sự xóa bỏ vô minh gốc này mới đưa đến xóa bỏ hiểu biết vô minh: khổ, tập, diệt, đạo nơi ngoại cảnh.

Ví như một người học tụng bài kinh Châu Báu bằng tiếng Pali, người đó phải học, phải đọc tụng trong nhiều tháng, thậm chí hàng năm trời. Người đó mở mắt nhìn chữ để đọc tụng hoặc nhắm mắt lại tụng đọc đến khi quên chữ nào thì mở mắt đọc lại, người đó tụng đọc với hội chúng v.v... Phải rất nhiều cố gắng nỗ lực đến một lúc nào đó người đó đã thuộc lòng và cho dù có một mình

người đó vẫn tụng đọc thành thạo, thuộc lòng không vấp vấp. Cho đến lúc đó, khi người đó tụng các từ ngữ, âm điệu giọng đọc tự động khởi lên chạy suốt cả bài kinh và người này không hề nhớ nghĩ đến một âm, một từ nào của bài kinh cả. Đến như vậy thì sự luyện tập đã làm phát sinh một lập trình và lập trình này được cài đặt vào bộ nhớ (“kho chứa”) tức là vào cấu trúc ADN của các tế bào thần kinh não bộ vùng ngôn ngữ và các tế bào cơ thuộc hàm, lưỡi, thanh quản v.v... vì vậy khi người ấy tác ý đọc tụng bài kinh châu báu thì lập trình này khởi lên một cách hoàn toàn tự động. Nhưng nếu người này không tiếp tục tụng đọc, không nhớ nghĩ đến tụng đọc, không nghe tụng đọc thì một thời gian sau (dài hay ngắn tùy người) lập trình này bị hư hỏng hoặc phá hủy hoàn toàn làm cho người đó không tụng đọc được bài kinh đó nữa. Cũng y như vậy khi chánh niệm đưa đến chánh kiến: “đối tượng đó là tâm” khởi lên liên tục không gián đoạn nó sẽ hình thành một lập trình mới lưu vào “kho chứa”. Nếu thời gian chánh kiến khởi lên liên tục không gián đoạn được kéo dài thì lập trình được củng cố ngày càng vững chắc. Ngược lại lập trình vô minh: Tà niệm đưa đến Tà kiến: “Tâm thấy cảnh” bị bỏ đói và nếu kéo dài sẽ hư hỏng và bị phá hủy. Hai lập trình Minh và Vô minh ngược nhau như vậy đưa đến Minh sẽ xóa bỏ được Vô minh khi mà Minh đã viên mãn. Thời hạn của sự xóa bỏ này Đức Phật đã chỉ rõ: từ bảy ngày (với bậc thượng trí) cho đến bảy tháng, hoặc bảy năm. Vì vậy phải thực hành niệm này liên tục có thể là một tuần, một tháng, vài tháng mới chuyển sang niệm khác.

## **B./ Quán Tâm**

Quán tâm là quán sát các đối tượng của tâm ý thức. Đề mục này đã được mô tả trong bài kinh Niệm Xứ là đề tuệ tri tâm có tham có sân có si, hay tuệ tri tâm không có tham, không có sân, không có si, tuệ tri tâm có định hay không có định, tuệ tri tâm có giải thoát hay không có giải thoát. Với tuệ tri tâm có định và tuệ tri tâm giải thoát đã nói rõ trong lộ trình tâm quán thân, quán thọ, quán là tâm.

1./ Sự thực hành khi tọa thiền cũng như trong cuộc sống:

Người tu khởi lên tác ý thực hành quán tâm nơi tâm, nhiệt tâm tinh giác chánh niệm mà cụ thể là quán sát tâm để biết tâm có khởi lên tham sân si hay không khởi lên tham sân si khi thấy biết các đối tượng, nói tắt là quán tâm, sau đó niệm thầm: “quán tâm...quán

tâm...quán tâm...”. Sự thực hành chỉ có như vậy và để tâm tự nhiên trải nghiệm.

## 2./ Gọi ý trải nghiệm

-- Khi có chánh niệm khởi lên người tu kinh nghiệm được có chú tâm quán sát đối tượng và biết đối tượng với cái biết tỉnh giác. Sau đó ý thức chánh kiến khởi lên: chỉ có cái biết tỉnh giác, tâm không có tham, không có sân, không có si nghĩa là tuệ tri tâm không có tham, tuệ tri tâm không có sân, tuệ tri tâm không có si.

-- Khi mất chánh niệm, tà niệm khởi lên nên lộ trình Bát Tà Đạo khởi lên lúc đó hoặc có tham, hoặc có sân, hoặc có si. Tà niệm và Bát Tà Đạo này khởi lên với thời gian dài hay ngắn tùy lúc, tùy người nhưng đã là bát tà đạo thì hoặc là có tham hoặc là có sân hoặc là có si, không thể nào khác được.

-- Khi có chánh niệm trở lại lộ trình tâm Bát Chánh Đạo lại khởi lên với cái biết ý thức chánh kiến: tuệ tri tâm có tham, hay tuệ tri tâm có sân, hay tuệ tri tâm có si. Cái biết chánh kiến này là tuệ tri lộ trình tâm Bát Tà Đạo xảy ra trước đó.

-- Người tu khi quán tâm cũng kinh nghiệm và an trú Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát như khi quán “là tâm”

## 3./ Phân tích lộ trình tâm

Lộ trình tâm xảy ra cũng giống như khi quán “là tâm”, ở đây chỉ phân tích lộ trình tâm tuệ tri tham, tuệ tri sân, tuệ tri si.

-- Có một số chủ trương quán tâm nơi tâm nghĩa là khởi lên một cái tâm (chánh niệm tỉnh giác) để quán sát một cái tâm đang hiện hành. Sai lầm này người xưa đã từng phê phán là “đầu thương thêm đầu” (nghĩa là trên đầu lại mọc thêm một đầu khác nữa). Trong một thời điểm chỉ có duy nhất một lộ trình tâm khởi lên không thể đồng thời có hai lộ trình tâm đồng thời khởi lên để mà “tâm này thấy tâm kia”. Trong một lộ trình tâm trừ thời điểm phát sinh thọ và tưởng (hai danh pháp đồng thời) mỗi một thời điểm chỉ có một danh pháp duy nhất, không thể có hai danh pháp đồng thời để mà biết nhau. Cái biết trực tiếp (tưởng) biết về cảm giác là cái biết hiện tại vì thọ và tưởng phát sinh đồng thời cùng một lúc là cái biết “đang là”.

Còn ý thức bao giờ cũng là cái biết về quá khứ, cái đã xảy ra, cái đã diệt. Sở dĩ cái biết ý thức (cho dù là chánh kiến hay tà kiến) biết được cái đã xảy ra, đã diệt nhờ “kho chứa” thông tin nơi cấu trúc AND của tế bào não. Trong lộ trình tâm Bát Tà Đạo:

Xúc → Thọ - Tưởng → Tà niệm → Tà tư duy → Tà kiến → (Tham, sân, si) → Tà định.

Cái biết ý thức Tà kiến biết được thọ, tưởng, niệm, tư duy nhờ các thông tin này được lưu vào kho chứa. Cũng trong lộ trình tâm này ý thức không thể biết được tham sân si và các danh pháp đằng sau, vì khi tham sân si và các danh pháp đằng sau xuất hiện thì ý thức đã diệt. Vậy ý thức biết tham sân si và các danh pháp đằng sau bằng cách nào? Sự việc xảy ra như sau: khi tham sân si của lộ trình tâm trước được lưu vào “kho chứa” trong ADN của tế bào não và được dẫn truyền đi khắp cơ thể. Ở ADN của tế bào một số bộ phận cơ thể khi xuất hiện các thông tin này sẽ xảy ra Nội Xúc, và do nội xúc này mà phát sinh một cảm giác trên thân và một lộ trình tâm do nội xúc khởi lên. Do lộ trình tâm nội xúc này mà cái biết ý thức sẽ biết có tham, sân si. Khi ý thức tà kiến biết có tham sân si thì diễn biến tiếp theo của lộ trình nội xúc này là: biết có tham thì tham phát sinh, biết có sân thì sân phát sinh, biết có si thì si sẽ phát sinh tiếp. Và như vậy tham sân si sẽ tăng trưởng. Người không tu Tứ Niệm Xứ khi tâm có tham vẫn biết tâm có tham, khi tâm có sân vẫn biết tâm có sân, khi tâm có si vẫn biết tâm có si, nhưng tham sân si lại tiếp tục tăng trưởng.

Người thực hành Niệm quán tâm nếu có thời điểm mất Chánh niệm, Tà niệm khởi lên, tâm có tham, có sân, có si vẫn biết có tham có sân có si nhưng cái biết đó là Tà kiến. Nếu có Chánh niệm trở lại thì lộ trình tâm Bát Chánh Đạo khởi lên và trong đó cái biết ý thức Chánh kiến biết là tâm có tham, có sân, có si nhưng là tham sân si ở lộ trình tâm Bát Tà Đạo trước. Trong cái biết Chánh kiến này có nội dung của Tứ Thánh Đế biết tham sân si là nguyên nhân của khổ. Với cái biết chánh kiến này tham sân si không còn khởi lên nữa cho nên trong trường hợp này chánh kiến biết có tham gọi là tuệ tri tham, chánh kiến biết có sân gọi là tuệ tri sân, chánh kiến biết có si gọi là tuệ tri si.

### **C./ Quán tâm biết**

Tâm biết bao gồm: nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, tướng thức, ý thức.

Nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh.

Nhĩ thức nghe cảm giác âm thanh.

Tỉ thức cảm nhận cảm giác mùi.

Thiệt thức cảm nhận cảm giác vị.

Thân thức cảm nhận cảm giác xúc chạm.

Tướng thức cảm nhận cảm giác pháp trần.

Ý thức nhận thức các danh pháp còn lại.

Như vậy có cả bảy tâm biết. Đối với pháp quán này cũng cần thiết, cũng quan trọng nhưng không cần thực hành nhiều vì hiểu biết này dễ được lưu vào “kho chứa” không có gì cần phải xóa trong “kho chứa”, nên chỉ giới thiệu cách thực hành mà không phân tích trải nghiệm.

Người tu chỉ cần tác ý nghĩ tới “quán sát tâm biết” rồi trải nghiệm. Lộ trình tâm bát chánh đạo có chánh kiến khởi lên:  
-- Một cảm giác nơi thân khởi lên biết nó với cái biết tỉnh giác rồi chánh kiến khởi lên: thân thức.

-- Một cảm giác âm thanh khởi lên biết nó với cái biết tỉnh giác rồi chánh kiến khởi lên: nhĩ thức.

-- Một cảm giác hình ảnh khởi lên biết nó với cái biết tỉnh giác rồi chánh kiến khởi lên: nhãn thức.

-- Một cảm giác pháp trần khởi lên biết nó với cái biết tỉnh giác rồi chánh kiến khởi lên: tướng thức.

-- Một cảm giác mùi khởi lên biết nó với cái biết tỉnh giác rồi chánh kiến khởi lên: tỉ thức.

-- Một cảm giác vị khởi lên biết nó với cái biết tỉnh giác rồi chánh kiến khởi lên: thiết thức.

-- Vị ấy cũng có thể khởi lên tư duy: biết đây là thân thức, nhĩ thức, nhãn thức, tướng thức, tỉ thức, thiết thức chính là ý thức.

Vị ấy cũng trải nghiệm được bậc thiên, trải nghiệm được Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát như các pháp quán tâm khác.

#### **D./ Kết luận:**

Quán tâm nơi tâm, chữ tâm được lặp lại để nhấn mạnh rằng: đây không phải là giảng nói, bàn luận, suy nghĩ về tâm mà là chánh kiến, hiểu biết đúng như thật về tâm khi nó vừa xảy ra. Quán tâm nơi tâm nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm đưa đến cái biết như thật về tâm, bao gồm cái biết tỉnh giác và chánh kiến. Và gì là chánh kiến, hiểu biết như thật về tâm?

Tâm là một phạm trù gồm hai phần: cái biết và cái được biết. Cái biết bao gồm nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiết thức, thân thức, tướng thức và ý thức. Cái được biết bao gồm sáu cảm giác và tất cả những danh pháp còn lại. Tất cả cái được biết đều là tâm kể cả lời nói, hành động, ăn uống, vì lời nói, hành động và ăn uống thực chất là các cảm giác. Đây là chánh kiến và chánh kiến (Minh) này mới xóa bỏ được tà kiến (vô minh) rằng cái biết là tâm và cái được biết là cảnh vật là thế giới khách quan bên ngoài. Duy chỉ có một đối tượng được chánh kiến tuệ tri đó là: khô diệt, giải thoát hay niết bàn thì không phải là tâm mà cũng không phải là cảnh, đơn giản nó là sự vắng mặt của cả tâm và cảnh (vô vi hay phi hữu).

Trong ba pháp quán tâm này, hai pháp sau là quán tâm và quán tâm biết chỉ củng cố chánh kiến và an trú Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát nhưng không có tác dụng xóa vô minh trong kho chứa nên chỉ cần thực hành vừa đủ. Còn pháp quán “là tâm” có tác dụng xóa vô minh gốc trong kho chứa nên phải thực hành liên tục nhiều tuần, nhiều tháng liền.

## CHƯƠNG NĂM: QUÁN PHÁP NƠI PHÁP.

Quán pháp nơi pháp có rất nhiều đề mục được trình bày tuần tự như sau:

### I./ Quán vô thường:

Là quán sát các pháp bao gồm: những gì được thấy, những gì được nghe, những gì được cảm nhận, những gì được nhận thức đều vô thường nghĩa là sinh lên rồi diệt đi không thường hằng, không thường trú ở đâu cả. Các tâm biết như nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thân thức, thiệt thức, tưởng thức, ý thức cũng vô thường, cũng sinh và diệt, không thường hằng, không thường trú ở đâu cả. Tất cả các pháp này do duyên xúc mà sinh khởi. Xúc sinh các pháp sinh, xúc diệt các pháp diệt vì thế các pháp là vô thường, không thường hằng, không thường trú ở đâu cả.

#### 1./ Tọa thiền:

Người tu khởi lên tác ý: quán pháp nơi pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm cụ thể quán các pháp là vô thường rồi khởi lên niệm thâm: “vô thường...vô thường...vô thường...”. Sự thực hành chỉ có như vậy và để tâm tự nhiên trải nghiệm.

2./ Gọi ý trải nghiệm: mỗi một cảm giác khởi lên sẽ có sự chú tâm quán sát và biết cảm giác đó với cái biết tỉnh giác rồi cái biết ý thức chánh kiến khởi lên: vô thường. Cảm giác trên thân, cảm giác âm thanh, cảm giác pháp trần trước mặt, sau khi biết cảm giác đó với cái biết tỉnh giác, chánh kiến “vô thường” khởi lên. Khi chánh kiến “vô thường” (ý thức biết đối tượng đó vô thường) khởi lên lộ trình tâm kết thúc tại đây, không còn diễn tiến tiếp theo. Không tìm hiểu, không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy đối với đối tượng đó. Trải nghiệm này chính là trải nghiệm Tuệ giải thoát. Trong sự giải thoát này không những có



Tuệ giải thoát mà còn có Tâm giải thoát. Vì ấy cảm nhận mức độ định khi tọa thiền quán vô thường, thường là tam thiền hoặc tứ thiền.

### 3./ Phân tích lộ trình tâm:

a./ Lộ trình khởi lên chánh niệm như đã phân tích trước đó đối với niệm tâm. Khi chánh kiến vô thường khởi lên có từ “vô thường” có thể thay thế niệm thâm vô thường tạo nhân duyên cho chánh niệm lộ trình tâm sau sinh khởi.

b./ Lộ trình tâm quán vô thường: mỗi một cảm giác được chú tâm quán sát khởi lên cái biết tỉnh giác và chánh kiến vô thường được diễn tả như sau:

Xúc → Thọ - Tưởng → Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh định → (Tỉnh giác) → Chánh tư duy → Chánh kiến (vô thường).

Chánh tư duy sẽ đối chiếu với những thông tin hiểu biết như thật các pháp là vô thường do văn tuệ lưu vào “kho chứa” với tên là Minh được chánh niệm kích hoạt làm phát sinh chánh kiến, cái biết ý thức như thật: đối tượng đó vô thường.

c./ Một số cảm giác không được chú tâm quán sát không khởi lên chánh kiến vô thường thì lộ trình tâm dừng lại cái biết trực tiếp.

Xúc → Thọ - Tưởng.

d./ Lộ trình trải nghiệm định và giải thoát cũng tương tự như khi quán “là tâm”.

### 4./ Thực hành trong cuộc sống:

Kết thúc tọa thiền, người tu nên tiếp tục thực hành, an trú chánh niệm này trong cuộc sống bằng cách liên tục niệm thâm: “vô thường...vô thường...vô thường...”. Nhờ niệm thâm liên tục nên chánh niệm liên tục khởi lên làm cho chánh kiến vô thường liên tục khởi lên. Những gì được thấy (cảm giác hình ảnh) đang chuyển

động, đang biến đổi, đang sinh diệt nên ý thức chánh kiến biết nó là vô thường. Khi quay mặt sang bên phải thì cái thấy ở phía trước diệt đi, nó vô thường. Những gì được nghe (cảm giác âm thanh) sinh lên rồi diệt, chánh kiến biết nó vô thường. Những gì được cảm nhận (cảm giác mùi, cảm giác vị, cảm giác xúc chạm) đều sinh lên rồi diệt đi ngay, chánh kiến biết nó vô thường.

Người tu cảm nhận một dòng chánh niệm và chánh kiến khởi lên liên tục không đứt đoạn một cách dễ dàng, không khó khăn, không mệt nhọc. Cái biết ý thức chánh kiến này mới thực sự trực tiếp trực nhận các pháp là vô thường khi nó vừa xảy ra chứ không phải là giảng giải, tư duy, bàn luận về vô thường nên Đức Phật mới lập lại quán pháp nơi pháp. Thực hành như vậy nếu trọn một ngày thì trọn vẹn ngày đó vị ấy cũng kinh nghiệm và an trú được Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát.

Các lộ trình tâm khi quán Vô thường cũng xảy ra giống như quán “là tâm”.

5./ Kết luận: sự thực hành chánh niệm quán Vô thường không những giúp cho người tu an trú Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát mà chính chánh kiến Vô thường này mới có thể xóa bỏ “Thường kiến”, cái biết Vô minh được lưu giữ trong kho chứa. Vì vậy phải thực hành liên tục không gián đoạn. Ví như một đứa trẻ năm tuổi, một lần được gặp dì của nó và người mẹ nói với nó đây là dì ba của nó. Nó hiểu được và thông tin đó (khuôn mặt cùng với hiểu biết đây là dì ba) được lưu vào kho chứa. Sau đó nhiều lần nó được gặp lại dì ba, lộ trình tâm khởi lên:

Mắt

Xúc → Cảm giác hình ảnh – Nhãn thức → Niệm → Tư duy  
Sắc → Ý thức

Nhãn thức thấy hình ảnh (dì ba) rồi niệm kích hoạt thông tin trong kho chứa (hình ảnh và hiểu biết về dì ba) đưa đến tư duy đối chiếu hai loại thông tin đó làm phát sinh cái biết ý thức: đây là dì ba. Lộ trình này lặp đi lặp lại nhiều lần, được củng cố, được vững chắc nên sau đó cho dù 3,4 năm liên tiếp không gặp dì ba nhưng khi gặp lại nó vẫn biết đó là dì ba (nếu khuôn mặt dì ba không thay đổi

nhiều). Nhưng nếu nó chỉ gặp di ba có một lần và sau ba, bốn năm nó mới gặp lại thì nó không thể tự biết được đó là di ba vì thông tin được lưu vào kho chứa bị chìm lấp bởi muôn vàn thông tin khác không được lần nào kích hoạt lên.

Cũng y như vậy nếu hiểu biết như thật về vô thường, cái chánh kiến ấy được văn tuệ tiếp nhận và lưu vào kho chứa mà không thực hành quán Vô thường thì cũng chỉ nằm “chết” ở đó chứ không thể xóa bỏ vô minh thường kiến được.

Có một lần giữa một nhóm người đã được nghe giảng về Tứ Thánh Đế, được nghe giảng về vô thường rất nhiều lần và họ cũng đang thực hành Tứ Niệm Xứ nhưng là quán thân, quán thọ chứ chưa thực hành quán vô thường, một câu hỏi được nêu lên: một thanh niên có hàm răng khỏe, sau khi ăn bánh đa liền thốt lên: cái bánh đa này giòn quá. Câu nói của người thanh niên này đúng hay sai? Đa phần im lặng nhưng cũng có người nói: câu nói đó đúng sự thật, cái bánh đa này giòn. Câu nói của người thanh niên hàm ý cái giòn nằm trong bánh đa, nó thường trú trong bánh đa, nó thường còn trong bánh đa, câu nói này xuất phát từ hiểu biết vô minh thường kiến, xem các pháp là thường hằng, thường trú.

Nếu quán sát sự thật sẽ thấy: nếu có hàm răng (khỏe) và cái bánh đa (hai nhân) mà chưa tiếp xúc với nhau thì không có cái “giòn” nào phát sinh cả. Nếu hàm răng tiếp xúc với bánh đa tức duyên nhau (xúc hay tương tác) tức có đủ nhân (hai nhân) đủ duyên (xúc) thì lúc đó sẽ phát sinh cảm giác giòn. Cảm giác giòn này sinh lên và sau đó diệt đi. Cảm giác giòn này sinh lên rồi diệt, trước khi sinh (nó chưa có) nó không ở trong bánh đa, không ở trong hàm răng, không ở đâu cả; khi diệt đi nó cũng không về đâu cả. Như vậy cảm giác giòn này là vô thường, không thường hằng, thường trú trong bánh đa. Nếu cái bánh đa đó tiếp xúc với hàm của một ông già đã rụng hết răng hay một đứa trẻ chưa mọc răng thì không có cảm giác giòn nào cả.

Sở dĩ đa phần mọi người im lặng, thậm chí có người trả lời đúng vì văn tuệ, hiểu biết như thật về vô thường tuy đã được lưu vào kho chứa nhưng chưa thực hành quán vô thường vì vậy chánh kiến vô thường chưa được tu tập, chưa được làm cho viên mãn nên tà kiến (thường kiến) vẫn có cơ hội khởi lên.

Giống như một học sinh học toán, sau khi nghe giảng về một định lý toán học, người học trò phải làm bài tập về định lý đó. Việc giải các bài tập giúp cho người học hiểu biết sâu sắc, tường tận mọi trường hợp, mọi khía cạnh, mọi tình huống của định luật toán học kia. Cũng y như vậy người tu phải thực hành nhiều ngày, nhiều tháng liên tục nhất là trong cuộc sống đa dạng mới làm cho tuệ giác vô thường đi đến viên mãn, mới xóa được vô minh thường kiến trong kho chứa.

Trong quán vô thường này đã bao gồm quán thân, quán thọ và chỉ có quán vô thường (quán pháp cùng với các pháp quán tâm mới đưa đến Tuệ giải thoát, mới đưa đến xóa bỏ vô minh và thành đạt quả vị A la hán).

## II./ Quán vô chủ (vô ngã)

Tất cả các pháp bao gồm danh và sắc cũng có nghĩa là bao gồm cái biết và cái được biết đều là pháp duyên khởi, nên tất cả các pháp đều vô chủ. Điều này cũng có nghĩa là không có một cái Ta là chủ nhân của các pháp, nghĩa này gọi là vô ngã. Quán vô chủ cũng có nghĩa là quán vô ngã.

### 1./ Tọa thiền và thực hành trong cuộc sống:

Người tu khởi lên suy nghĩ: quán pháp nơi pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm mà cụ thể là quán vô chủ hay vô ngã rồi niệm thầm: “vô chủ...vô chủ...vô chủ...” và để tâm tự nhiên trải nghiệm.

### 2./ Trải nghiệm:

Vị ấy kinh nghiệm được khi một cảm giác khởi lên, có chú tâm quán sát và biết cảm giác ấy với cái biết tỉnh giác rồi chánh kiến khởi lên: “vô chủ”. Đặc biệt khi thực hành trong cuộc sống thì bất kỳ cái gì được thấy rõ, chánh kiến sẽ khởi lên “vô chủ” (đối tượng đó vô chủ), những gì được nghe chánh kiến khởi lên “vô chủ”, những gì được cảm nhận, những gì được nhận thức chánh kiến đều khởi lên “vô chủ”.

Vị ấy cũng kinh nghiệm được khi chánh kiến “vô chủ” khởi lên, lộ trình tâm chỉ dừng lại chánh kiến “vô chủ” không có diễn tiến thêm. Không ưa thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy. Giải thoát này bao gồm Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát.

Vị ấy cũng kinh nghiệm được lúc tọa thiền định có thể ở mức tam thiền hoặc tứ thiền, khi thực hành trong cuộc sống ở mức sơ thiền.

3./ Phân tích lộ trình tâm: cũng giống như khi quán vô thường.

#### 4./ Kết luận

Quán vô chủ hay quán vô ngã giúp cho người tu trực tiếp trực nhận những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận, được nhận thức là vô chủ khi nó vừa xuất hiện mà không phải là bàn thảo, lý luận suông về vô ngã. Sự thực hành này giúp người tu an trú Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát. Hơn thế nữa nó làm cho chánh kiến vô chủ (vô ngã) được tu tập, được làm cho viên mãn đưa đến xóa bỏ vô minh ngã kiến được lưu giữ trong kho chứa. Vì rằng vô minh ngã kiến rất sâu dày nên muốn xóa bỏ được nó phải thực hành liên tục không dứt đoạn trong nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều tháng.

Ví như có một người mới đến ở một khu phố, anh ta thấy đối diện nhà mình có một cô gái rất trẻ đẹp tên là cô Nụ sống với một cụ già râu tóc bạc phơ. Vì không biết quan hệ của cụ già và cô Nụ anh ta hỏi người hàng xóm. Người hàng xóm này đùa cợt nên nói với anh ta: cô Nụ là cháu cụ già. Anh ta nghe vậy tưởng thật và thông tin đó được lưu vào kho chứa. Và vì vậy khi nghe nói đến cô Nụ, nhìn thấy cô Nụ, nghĩ tưởng về cô Nụ ... lộ trình tâm có tư duy khởi lên và tư duy đối chiếu với thông tin “cô Nụ là cháu cụ già” trong kho chứa, nên ý thức khởi lên: cô Nụ là cháu cụ già. Sự việc xảy ra trong một thời gian dài như vậy, nhưng một hôm anh ta thấy cụ già về đó, cửa khoa kín không có cô Nụ ở nhà. Chờ đợi một lúc cụ già hỏi anh ta:

- Anh có thấy vợ tôi đâu không?

- Vợ ông là ai?

- Vợ tôi là cô Nụ chứ ai nữa.

Nghe xong anh ta hiểu ra sự thật, và lúc này cái hiểu biết đúng với sự thật, cô Nụ là vợ cụ già được lưu vào kho chứa và nó xóa luôn thông tin sai cô Nụ là cháu cụ già trong kho chứa. Từ nay trở đi hãy nghe nói về cô Nụ, hay thấy cô Nụ lộ trình tâm có tư duy khởi lên sẽ đối chiếu với thông tin mới đúng sự thật làm phát sinh cái biết ý thức là cô Nụ là vợ cụ già.

Chánh kiến hay trí tuệ hay Minh sẽ xóa bỏ Vô minh, Tà kiến y như vậy nhưng không phải chỉ cần một lần như cái kiến thức kia mà phải thực hành liên tục không đứt đoạn trong nhiều tuần, thậm chí nhiều tháng mới xóa được vô minh ngã kiến ấy.

Quán vô chủ (vô ngã) đồng nghĩa với quán đoạn diệt như trong Tiểu Kinh Đoạn Tận Ái đã đề cập. Quán đoạn diệt là đoạn diệt Năm Thủ Uẩn, đoạn diệt sự chấp thủ một cái Ta là chủ nhân của sắc, thọ, tưởng, hành, thức, chủ nhân của năm uẩn nhờ chánh kiến vô chủ. Các vị giác ngộ đã đoạn diệt hoàn toàn vô minh ngã kiến nên cái biết chánh kiến vô chủ của các vị khởi lên liên tục không gián đoạn, trong Kinh nói là không có “ngã kiến, ngã sở kiến, ngã mạn tùy miên” nghĩa là không có “Ta thấy, của Ta, Ta hơn Ta kém Ta bằng” các bậc giác ngộ vẫn sử dụng ngôn từ, vẫn tự xưng là Ta. Đức Phật vẫn nói: Ta sẽ nói, Ta sẽ giảng... nhưng đây chỉ là dùng với đại từ nhân xưng ngôi thứ nhất, là phương tiện truyền thông để người nghe phân biệt được danh sắc này với danh sắc khác chứ không phải cái Ta (bản ngã) mà phàm phu chấp thủ là thường hằng, thường trú.

### III./ Quán Ly Tham

Quán ly tham tức quán sát những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận, được nhận thức để chánh kiến khởi lên biết rõ không có tham, không có sân, không có si đối với các đối tượng đó. Pháp quán này chỉ thực hành khi tọa thiền ở mức độ vừa phải để trải nghiệm ly tham, trải nghiệm sự xuất ly chứ không cần phải thực

hành nhiều vì nó không có nhiệm vụ xóa vô minh trong kho chứa. Người tu khởi lên niệm thầm: “ly tham...ly tham...ly tham...” rồi để tâm tự nhiên trải nghiệm. Sự trải nghiệm và phân tích trải nghiệm cũng giống như quán vô thường, quán vô ngã.

#### IV./ Quán Xả ly hay quán Buông xả

Buông xả là không tìm hiểu, không phán đoán, không phán xét, không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với đối tượng được thấy, được nghe, được cảm nhận, được nhận thức. Buông xả cả điều tốt lẫn điều xấu, cả hạnh phúc lẫn khổ đau, cả cao thượng lẫn hèn hạ, cả Vô minh cũng như Minh.

Người tu thực hành pháp quán buông xả cả trong tư thế tọa thiền và trong đời sống hằng ngày, vị ấy chỉ cần tác ý nghĩ đến: quán buông xả hay rút gọn lại là quán xả, rồi niệm thầm liên tục “xả...xả...xả...” rồi để tâm tự nhiên mà trải nghiệm. Vị ấy kinh nghiệm được những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận, được nhận thức không tìm hiểu, không phán đoán, không phán xét, không quan tâm, không yêu thích, không chán ghét, không ràng buộc, không phiền não. Đây chính là Xả, là Niết Bàn, là giải thoát được mô tả bằng sự phủ định: Không, nghĩa là không có các pháp do duyên khởi lên tức không có các pháp hữu vi này (phán đoán, phán xét, tìm hiểu, yêu thích, chán ghét, quan tâm, ràng buộc, phiền não) nên gọi là vô vi.

Xả này cũng là xả trong Xả Giác Chi, cũng là xả của tứ thiên. Lộ trình tâm là:

Xúc → Thọ - Tưởng → Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh định → (Tĩnh giác) → Chánh tư duy → Chánh kiến (Xả).

Chánh kiến xả là cái biết ý thức biết được xả đang có mặt. Người tu thực sự hiểu được câu: vị ấy chánh niệm tĩnh giác trú xả. An trú xả là an trú Khổ diệt, an trú Niết Bàn, an trú tịch tịnh. Quán buông xả cần phải thực hành liên tục thường xuyên nhiều tuần, nhiều tháng liền vì nó đưa đến chứng ngộ: sự thật về Khổ diệt và sự thật về con đường đưa đến Khổ diệt tức Diệt Đế và Đạo Đế.

Bài kinh Tiểu Kinh Đoạn Tận Ái trong Trung Bộ Kinh mô tả một cách tóm tắt về giáo pháp với đầy đủ pháp học, pháp hành và pháp thành tóm gọn trong năm câu:

-- Pháp học có ba câu:

- 1./ Thật không xứng đáng nếu thiên vị tất cả pháp
- 2./ Sau khi nghe thật không xứng đáng nếu thiên vị tất cả pháp, vị ấy (học tập để) biết rõ tất cả pháp.
- 3./ Sau khi biết rõ tất cả pháp, vị ấy (học tập để) biết rõ ráo tất cả pháp.

-- Pháp hành chỉ có một câu:

- 4./ Do biết rõ ráo tất cả pháp nên bất kỳ một cảm thọ gì khởi lên, lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tánh (chất) vô thường, quán tánh (chất) ly tham, quán tánh (chất) đoạn diệt, quán tánh (chất) xả ly nơi cảm thọ ấy.

--Pháp thành có một câu:

- 5./ Do sống quán tánh (chất) Vô thường, Tánh (chất) Ly tham, tánh (chất) Đoạn diệt, tánh (chất) Xả ly nên không chấp trước bất kỳ một cái gì ở trên đời, do không chấp trước nên không phiền não, vị ấy chứng đạt Niết Bàn. Vị ấy biết sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm xong, không còn trở lui đời này nữa.

Theo bài kinh Tiểu Kinh Đoạn Tận Ái này, sự thực hành Chánh pháp chỉ là quán tánh (chất) Vô thường, quán tánh (chất) Ly tham, quán tánh (chất) Đoạn diệt, quán tánh (chất) Xả ly. Vì vậy quán vô thường, quán ly tham, quán vô chủ (vô ngã), quán xả ly là cốt lõi của sự thực hành Tứ Niệm Xứ cũng là cốt lõi của sự thực hành Pháp.

**V./ Tuệ tri Thọ, tuệ tri sự sinh diệt của Thọ, tuệ tri sự nguy hiểm và tuệ tri sự xuất ly của Thọ:**



Mở đầu Trường Bộ Kinh, bộ Kinh được xem như dùng để đối ngoại với Bà La Môn giáo và các ngoại đạo khác, có bài Kinh Phạm Võng mà nội dung là lời tuyên bố, là tuyên ngôn về sự giác ngộ của Đức Phật. Bài kinh dài này mở đầu bằng việc nêu lên Tiểu Giới, Trung Giới, và Đại Giới mà Như Lai đã thành tựu đầy đủ. Nếu một người ca ngợi Như Lai về giới luật cụ túc đã thành tựu thì Đức Phật khẳng định rằng:

“Này các Tỷ khuru, như vậy là kẻ phàm phu tán thán Như Lai.

Này các Tỷ khuru, đây là những vấn đề không quan trọng, nhỏ nhặt, chỉ thuộc giới luật mà kẻ phàm phu tán thán Như Lai.

Này các Tỷ khuru, lại có những pháp sâu kín, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, mỹ diệu vượt ngoài tâm của lý luận suông, tế nhị, chỉ có người trí mới nhận hiểu. Những pháp ấy Như Lai đã tự chứng tri và tuyên thuyết. Và chính những pháp ấy, những ai như thật chân chính tán thán Như Lai, Như Lai mới nói đến.

Và này các Tỷ khuru, thế nào là những pháp sâu kín khó thấy khó chứng tịch tịnh, mỹ diệu vượt ngoài tâm của lý luận suông, tế nhị, chỉ có người trí mới nhận hiểu. Những pháp ấy Như Lai đã tự chứng tri và tuyên thuyết. Và chính những pháp ấy, những ai như thật chân chính tán thán Như Lai, Như Lai mới nói đến?”

Sau khi nêu lên 62 tà kiến về Bản Ngã và Thế Giới, Đức Phật tuyên bố tiếp:

“Này các Tỷ khuru, Như Lai tuệ tri như thế này: những sở kiến ấy, những chấp trước như vậy sẽ đưa đến những cõi thú như vậy, sẽ tác thành những định mệnh như vậy. Như Lai tuệ tri như vậy và Ngài tuệ tri hơn thế nữa, và Ngài không chấp trước sở tri ấy. Nhờ không chấp trước sở tri ấy, nội tâm được tịch tịnh. Ngài như thật tuệ tri sự tập khởi (sinh), sự diệt trừ (diệt) của các Thọ, Vị ngọt, Sự nguy hiểm và Sự xuất ly của chúng. Nhờ tuệ tri như vậy, Như Lai giải thoát hoàn toàn không có chấp thủ. Những pháp ấy, này các tỷ khuru là những pháp sâu kín... những ai như thật chân chính tán thán Như Lai mới nói đến.

Lời tuyên bố này, tuyên ngôn này nói về sự giác ngộ của Đức Phật là do tuệ tri Thọ, tuệ tri sự sinh diệt của Thọ, tuệ tri vị ngọt, tuệ tri sự nguy hiểm, và tuệ tri sự xuất ly của Thọ. Vì vậy pháp quán này hết sức quan trọng. Những hiểu biết đúng như thật này, những trí tuệ này có thể xóa bỏ những hiểu biết tà kiến, sai lầm về Khổ, Tập, Diệt, Đạo nhờ Chánh Tư duy nhiều lần. Vì vậy thực hành pháp quán này có thể lúc không có định nhưng tốt nhất là chánh tư duy với định tứ thiền vì lúc này tâm định tĩnh nhất, tập trung nhất nên chánh kiến xóa tà kiến dễ hơn

Người tu có thể dùng đề mục quán Thọ để vào định tứ thiền và với tâm định tĩnh không cấu nhiễm, bình thản, vững chắc, nhu nhuyễn dễ sử dụng, vị ấy chánh tư duy hướng đến:

1./ Tuệ tri Thọ, tuệ tri sự sinh diệt của Thọ:

Sáu căn tiếp xúc với sáu trần phát sinh sáu cảm thọ và sáu cái biết trực tiếp:

Mắt

Xúc → Cảm giác hình ảnh – Nhãn thức

Sắc

Tai

Xúc → Cảm giác âm thanh – Nhĩ thức

Thanh

Mũi

Xúc → Cảm giác mùi – Tỷ thức

Hương

Lưỡi

Xúc → Cảm giác vị – Thiệt thức

Vị

Thân

Xúc → Cảm giác xúc chạm – Thân thức

Xúc

Ý

Xúc → Cảm giác pháp trần – Ý thức

Pháp

Hãy tư duy từng trường hợp cụ thể. Thí dụ: có tay (thân căn) và có một cục nước đá (xúc trần) nhưng chưa tiếp xúc thì chưa có gì phát sinh. Khi tay tiếp xúc với cục nước đá, lúc đó sẽ phát sinh cảm giác lạnh. Cảm giác lạnh (cảm giác xúc chạm) trong thuật ngữ Phật học gọi là cảm thọ hay Thọ là pháp duyên khởi, phát sinh khi đầy đủ nhân và duyên. Đầy đủ nhân là ở đây phải có hai nhân: cục nước đá là một và bàn tay là hai; không thể nào chỉ một nhân là cục nước đá mà phát sinh cảm giác lạnh được. Hai nhân này bình đẳng không có cái nào là nhân chính, không có cái nào là nhân phụ. Đầy đủ duyên nghĩa là bàn tay phải duyên với cục nước đá cụ thể là tiếp xúc và nói một cách khoa học là tương tác.

-- Quan sát cụ thể thấy ngay rằng: xúc sinh cảm giác lạnh sinh, xúc diệt cảm giác lạnh diệt. Vì xúc sinh cảm giác lạnh mới sinh nên khi cảm giác lạnh chưa sinh nó chưa có nên nó không ở đâu cả, nó không thường trú nơi cục nước đá. Như vậy cảm giác lạnh sinh lên rồi diệt đi, trước khi sinh không ở đâu cả, khi diệt đi không về đâu cả, nó không thường hằng, không thường trú ở đâu cả nên gọi là Vô thường.

-- Cảm giác lạnh này phát sinh lên nhưng bàn tay không phải là chủ nhân của nó, cục nước đá cũng không phải chủ nhân của nó. Nó Vô chủ, Vô sở hữu. Đây gọi là Vô ngã, nghĩa là không có một cái Ta là chủ nhân của cảm giác lạnh.

-- Cái biết trong trường hợp này là thân thức và cái được biết là cảm giác đều thuộc phạm trù tâm chứ không phải là cảnh thuộc phạm trù vật chất. Hiểu biết về cảm giác lạnh như vậy là đúng với sự thật được gọi là Chánh kiến. Hiểu biết như vậy gọi là tuệ tri Thọ, tuệ tri sự sinh diệt của Thọ.

Hãy chánh tư duy như vậy với cả sáu cảm giác, với từng trường hợp cụ thể. Với các thời thiền khác nhau hãy tìm các cảm giác cụ thể khác nhau để tư duy. Thí dụ như cảm giác xúc chạm nơi thân có thể quán sát trong các trường hợp: chân vấp hòn đá, kim tiêm chích vào tay, răng cắn bánh đa, chó cắn vào chân, gió thổi vào

người.... Hãy chánh tư duy tương tự đối với cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác mùi, cảm giác vị, cảm giác pháp trần.

2./ Tuệ tri vị ngọt của Thọ: các cảm giác nếu quán sát theo thể loại có sáu loại: cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác mùi, cảm giác vị, cảm giác xúc chạm, cảm giác pháp trần, nếu quán sát theo tính chất có ba loại: cảm giác dễ chịu (lạc thọ), cảm giác khó chịu (khổ thọ), cảm giác trung tính (bất khổ bất lạc thọ). Trong ba loại cảm giác này, cảm giác dễ chịu hay lạc thọ được gọi là vị ngọt của thọ. Vị ngọt của thọ tuy vô thường, vô ngã nhưng nó là có thật. Vì nó có thật nên chúng sanh mới tham ái vị ngọt. Vị ngọt chính là niềm vui hạnh phúc lạc thú mà chúng sanh mê đắm và ràng buộc. Phải tuệ tri rằng niềm vui hạnh phúc lạc thú chỉ là các cảm giác dễ chịu, nó vô thường vô ngã chứ không thường hằng thường trú trong sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái...

### 3./ Tuệ tri sự Nguy hiểm

-- Vì vị ngọt là vô thường nên nếu tham ái rồi nắm giữ nó thì khi nó biến hoại biến diệt, sầu bi khổ ưu não sẽ khởi lên. Đây là sự nguy hiểm. Kẻ phàm phu không tuệ tri sự nguy hiểm này nên khao khát tìm cầu, mê đắm vào niềm vui hạnh phúc lạc thú cả vật chất và tinh thần (vị ngọt) nên khi nó biến hoại biến diệt (mất đi) sầu bi khổ ưu não khởi lên. Nhân loại này (ngoại trừ các bậc Thánh) vì không tuệ tri Vô thường là sự nguy hiểm nên luôn luôn lo lắng sợ hãi vì sợ mất đi niềm vui hạnh phúc lạc thú mà mình đang có và khi mất đi những thứ đang có thì sầu bi khổ ưu não cay đắng khởi lên. Hãy quán sát những trường hợp cụ thể của mình và người khác để tuệ tri sâu sắc hơn về sự nguy hiểm.

-- Vì tham đắm niềm vui hạnh phúc lạc thú (vị ngọt) nên khao khát tìm cầu vì thế không biết bao nhiêu cay đắng khổ não khởi lên, cha tranh đoạt với con, con tranh đoạt với cha, vợ chồng tranh đoạt với nhau. Vì say đắm và khao khát vị ngọt mà biết bao nhiêu trò lừa đảo, biết bao nhiêu phá sản, tù tội, biết bao chiến tranh giữa các dân tộc, giữa các tôn giáo. Vì khao khát vị ngọt mà con cầm dao giết cha, người ta tạt a xít vào mặt nhau, người ta sản xuất và buôn bán ma túy để đầu độc nhau. Vì khao khát vị ngọt mà biết bao cô gái hoa hậu bán dâm, có những ông bố hiếp dâm con gái sáu tuổi

của mình... Hãy quán sát cuộc đời này thật sâu sắc để tuệ tri sự nguy hiểm của vị ngọt.

4./ Tuệ tri sự xuất ly của Thọ: đó là sự đoạn trừ tham, đoạn trừ sân, đoạn trừ si đối với thọ. Hãy tư duy rằng khi thực hành quán ly tham hay quán buông xả người tu chứng ngộ được: không có tham, không có sân, không có si đối với mọi cảm giác. Đó chính là tuệ tri sự xuất ly của thọ. Đó cũng chính là tuệ tri khổ diệt

5./ Kết luận:

Cuối bài kinh Đại Kinh Khô Uẩn, Đức Phật khẳng định: Nay các Tỷ khuru, những Sa môn, Bà la môn nào không như thật tuệ tri vị ngọt các cảm thọ là vị ngọt như vậy, sự nguy hiểm là nguy hiểm như vậy, sự xuất ly là sự xuất ly như vậy, những vị này sẽ không như thật tuệ tri các cảm thọ của họ, họ có thể đặt người khác trong một địa vị tương tự, nghĩa là như thật tuệ tri các cảm thọ. Sự kiện như vậy không xảy ra. Nay các Tỷ khuru, các Sa môn, Bà la môn nào như thật tuệ tri vị ngọt là vị ngọt như vậy, sự nguy hiểm là nguy hiểm như vậy, sự xuất ly là xuất ly như vậy, những vị này như thật tuệ tri các cảm thọ của họ, họ có thể đặt người khác trong địa vị tương tự, nghĩa là như thật tuệ tri các cảm thọ. Sự kiện như vậy có xảy ra.

## **VI./ Quán về Tứ Thánh Đế**

1./ Quán về Khổ đế và Tập đế:

Người tu cũng chọn quán thọ để vào được tứ thiên và với tâm định tĩnh, không cầu nhiễm, bình thản, vững chắc, nhu nhuyễn để sử dụng vị ấy hướng tâm đến chánh tư duy về Khổ đế và Tập đế. Vị ấy chánh tư duy để hiểu biết thế nào là vô minh, hiểu biết sai lầm về Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Vị ấy biết kẻ phạm phu hiểu khổ ở nơi hoàn cảnh, nguyên nhân của khổ cũng ở nơi hoàn cảnh, sự chấm dứt khổ cũng ở nơi hoàn cảnh và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ là thay đổi hoàn cảnh. Sau đó vị ấy chánh tư duy đến sự thật về khổ và sự thật về nguyên nhân của khổ trên lộ trình tâm bát tà đạo. Khi cảm giác khởi lên với cái biết trực tiếp thì ý thức nhị nguyên,

cái biết tà kiến sẽ khởi lên xác định đối tượng đó là dễ chịu (lạc thọ), khó chịu (khổ thọ) hay trung tính (bất khổ bất lạc thọ)

a./ Nếu cảm thọ đó là dễ chịu hay lạc thọ thì yêu thích hay tham khởi lên. Khi đã yêu thích đối tượng đó thì muốn có và nắm giữ đối tượng đó, muốn cho đối tượng đó là của mình và tồn tại mãi. Đó gọi là ràng buộc hay thuật ngữ Phật học gọi là Thủ. Trong khi ràng buộc, nắm giữ đối tượng vì đối tượng đó vô thường nên biến hoại, biến diệt và sầu bi khổ ưu ão khởi lên. Loại khổ khởi lên nơi lộ trình tâm này gọi là Hoại khổ.

Dễ chịu → Tham → Ràng buộc (Thủ) → Hoại khổ

Đây là thuyết minh một cách tóm tắt lộ trình tâm Bát Tà Đạo đã được trình bày tỉ mỉ trong cuốn Bát Chánh Đạo Con Đường Vắng Mặt Khổ Đau. Tất cả nhân loại, già trẻ, gái trai, giàu nghèo, ngu trí (ngoại trừ các bậc Thánh) hễ có một đối tượng dễ chịu thì yêu thích, đã yêu thích thì muốn có nó. Để có được nó phải lao tâm khổ trí nên sầu bi khổ ưu ão khởi lên. Không có được nó sầu bi khổ ưu ão cũng khởi lên. Có được nó thì nắm giữ, muốn nó tồn tại mãi, nên khi nó biến hoại biến diệt, mất nó sầu bi khổ ưu ão khởi lên. Mỗi một cá nhân đều nơm nớp lo âu, hoảng sợ mất đi cái mình đang có, mất đi tài sản vật chất và danh tiếng mình đang có. Nơm nớp lo âu, hoảng sợ đó chính là khổ. Và khi mất đi một cái gì đó thuộc vật chất hoặc tinh thần thì sầu bi khổ ão khởi lên. Ví như ai cũng thích trạng thái khỏe mạnh không bệnh vì đó là một cảm giác dễ chịu vì thế khi bị ốm đau mất đi trạng thái khỏe mạnh thì hoại khổ sẽ khởi lên. Hoại khổ này chính là tâm chú không phải cảnh. Hãy quán sát sự thật cuộc đời của mình và nhân loại để thấy rõ được lộ trình này.

Vì tham ái đối tượng dễ chịu nên khi đối tượng này biến hoại biến diệt, sầu bi khổ ão sẽ khởi lên. Nếu không tham ái đối tượng dễ chịu thì khi nó biến hoại biến diệt sầu bi khổ ão không thể khởi lên. Vì vậy nguyên nhân của hoại khổ chính là tham ái.

b./ Nếu cảm giác đó là khó chịu hay khổ thọ thì chán ghét sẽ khởi lên, thuật ngữ Phật học gọi là Sân. Do chán ghét nên muốn chấm dứt, lánh xa, xua đuổi đối tượng nên cũng Ràng buộc vào đối tượng đó. Do ràng buộc vào cảm giác khó chịu nên sầu bi khổ ão khởi

lên. Khổ này được gọi là Khổ khổ. Khổ khổ này chính là tâm chứ không phải là cảnh. Nguyên nhân của khổ khổ này chính là sân. Hãy lấy nhiều ví dụ trong cuộc đời để minh chứng và tuệ tri khổ khổ.

Khó chịu → Sân → Ràng buộc (Thủ) → Khổ khổ.

c./ Nếu một cảm giác trung tính hay bất khổ bất lạc thọ sẽ không có yêu thích, không có chán ghét cảm thọ này mà sẽ phát sinh hành vi tìm kiếm một đối tượng dễ chịu để thay thế đối tượng trung tính này. Hành vi tìm kiếm này là Si. Tìm kiếm ở đâu? Tìm kiếm nơi Dục Lạc, tìm kiếm nơi sự sống (Hữu), tìm kiếm nơi Niết Bàn (Phi hữu). Do có si mà ràng buộc với đối tượng tìm kiếm nên phát sinh sâu bi khổ ưu não. Khổ này gọi là Hành khổ.

Trung tính → Si → Ràng buộc (Thủ) → Hành khổ.

-- Tâm Si tìm kiếm sự sống, sự hiện hữu đưa đến phát sinh thức tái sinh, đưa đến khổ của sinh già bệnh chết trong luân hồi sinh tử.

-- Tâm Si truy tìm niềm vui, hạnh phúc lạc thú trong quá khứ làm khởi lên Hành khổ.

-- Tâm Si tìm kiếm niềm vui, hạnh phúc lạc thú trong tương lai làm phát sinh Hành khổ.

-- Bệnh trầm cảm, bệnh hoang tưởng phát sinh khổ là biểu hiện của Si.

-- Ví như có một ông chồng nghe vợ dặn: “tôi đi đến 8 giờ tối mới về”. Đến lúc 8 giờ tối ngồi xem TV, có những cảm giác trung tính khởi lên, liền khởi lên suy nghĩ: “cô ấy đi đâu đến giờ này mà chưa về? Tại sao không gọi điện về? Có tai nạn xảy ra không? Có sao không? Phải tìm ở bệnh viện nào...” tất cả những suy nghĩ này do si mà khởi lên và lúc ấy lo lắng sợ hãi sẽ khởi lên. Một lúc sau lại khởi lên suy nghĩ: “làm gì mà giờ này chưa về? Đi với ai mà giờ này chưa về? Có đi với thằng kia không nhỉ?” Và như vậy Hành khổ sẽ khởi lên.

Nguyên nhân của Hành khổ chính là Si. Hãy quán sát và tư duy nhiều trường hợp để tuệ tri hành khổ

Dễ chịu → Tham → Ràng buộc (Thủ) → Hoại khổ

Khó chịu → Sân → Ràng buộc (Thủ) → Khổ khổ.

Trung tính → Si → Ràng buộc (Thủ) → Hành khổ.

## 2./ Kết luận

a./ Sự thật về khổ là hoại khổ, khổ khổ, hành khổ và các cảm giác khó chịu trên thân là tâm chú không phải là cảnh (Sắc pháp). Sự thật về nguyên nhân của khổ là tham, sân, si cũng chính là tâm chú không phải là hoàn cảnh bên ngoài (Sắc pháp).

b./ Tất cả nhân loại cho dù già trẻ, gái trai, giàu nghèo, ngu trí, dân tộc, tôn giáo nào (ngoại trừ các bậc Thánh) lộ trình tâm đều có cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu và cảm giác trung tính, hễ:

-- Dễ chịu thì tham đưa đến ràng buộc, đưa đến Hoại khổ.

-- Khó chịu thì sân đưa đến ràng buộc đưa đến Khổ khổ.

-- Trung tính thì si đưa đến ràng buộc đưa đến Hành khổ.

Đây là Chân lý hay sự thật về khổ (Khổ Đế) có tính chất phổ quát cho tất cả nhân loại (ngoại trừ các bậc Thánh).

c./ Bất kỳ một đối tượng (hoàn cảnh) nào mà kẻ phàm phu cho là toại nguyện hay bất toại nguyện đều phát sinh khổ.

d./ Đối với kẻ phàm phu chỉ trừ khi ngủ say không mộng mị còn suốt ngày, suốt tháng, suốt năm, suốt trong luân hồi sinh tử, hoại khổ, khổ khổ và hành khổ sẽ thay thế nhau khởi lên liên tục không ngừng nghỉ.



Sự thật về khổ và nguyên nhân của khổ (Khổ Đế và Tập Đế) là một sự thật đáng kinh hãi. Bậc trí nào tuệ tri nó đều “lông tóc dựng ngược”.

### 3./ Quán Diệt Đế và Đạo Đế:

Khi Niệm thân, Niệm thọ, Niệm tâm, Niệm pháp, người tu chứng ngộ được cái biết như thật về Thân, Thọ, Tâm, Pháp, lúc đó vị ấy cũng chứng ngộ được Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát. Sự chứng ngộ Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát là cách nói khác của sự chứng ngộ khổ diệt (Diệt Đế) hay chứng ngộ Niết Bàn, đồng thời cũng chứng ngộ được sự thật về con đường đưa đến khổ diệt (Đạo Đế). Đó là con đường gồm tám chi phần: Chánh niệm – Chánh tinh tấn – Chánh định – Chánh tư duy – Chánh kiến – Chánh ngữ - Chánh nghiệp – Chánh mạng.

## CHƯƠNG SÁU: KẾT LUẬN

Pháp hành Tứ Niệm Xứ là thực hành bốn chánh niệm nói gọn là: Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm và Niệm Pháp. Người tu chỉ cần niệm thầm: quán thân, quán thọ, quán là tâm, quán vô thường, quán vô ngã, quán buông xả một cách liên tục. Việc thực hành chỉ đơn giản như vậy. Khi niệm thầm “quán thân...thân...thân...”... thì câu niệm thầm đó không phải là chánh niệm, nhưng thông tin đó được lưu vào kho chứa và là nhân duyên để cho chánh niệm ở lộ trình tâm sau sinh khởi. Bởi thế khi niệm thầm liên tục thì chánh niệm sẽ khởi lên liên tục. Khi chánh niệm đã khởi lên liên tục thì sự chú tâm quán sát các đề mục sẽ tự động khởi lên liên tục. Sự quán sát này có chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định nên đưa đến cái biết như thật là Tỉnh giác (cái biết trực tiếp) và Chánh kiến (cái biết ý thức). Khi có cái biết Tỉnh giác và Chánh kiến, người tu sẽ kinh nghiệm và an trú được Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát.

Đối với Niệm Thân, Niệm Thọ, người tu sẽ kinh nghiệm và an trú Tâm giải thoát.

Đối với Niệm Tâm, Niệm Pháp người tu sẽ kinh nghiệm và an trú cả Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát. Trong niệm Tâm, niệm Pháp cũng đã có niệm Thân, niệm Thọ trong đó, vì vậy người tu cần đặc biệt lưu ý tới niệm Tâm, niệm Pháp.

Thời kỳ đầu của sự thực hành Tứ Niệm Xứ người tu nên thực hành Niệm Thân và Niệm Thọ, cụ thể là trong thời gian tọa thiền an trú Niệm Thọ vì định này nhẹ nhàng hơn, đưa đến hiện tại lạc trú nhiều hơn, giúp cho người tu hoan hỷ và tinh tấn hơn với sự tu tập. Khi ngưng tọa thiền trở lại với các tư thế khác của cuộc sống thì chuyển sang Niệm Thân. Bất kỳ lúc nào, ở đâu tư thế nào cũng niệm “quán thân... thân... thân...” liên tục. Lúc đầu thỉnh thoảng có niệm chữ quán nhưng khi đã thuần thục thì chỉ cần niệm một chữ “thân...thân...thân...”. Lưu ý lúc đi hoặc làm việc gì có tính chất nhịp nhàng thì niệm “thân...thân...thân” cho phù hợp với nhịp

điều đó. Sự thực hành Niệm Thân này rất dễ dàng và mau đưa đến thuần thực, nên khi chuyển sang Niệm Tâm, Niệm Pháp trong cuộc sống rất nhanh chóng và dễ dàng.

Đối với Niệm Tâm, tuy có ba pháp Niệm Tâm nhưng người tu chỉ cần thực hành liên tục niệm: Quán “là tâm” vì sự thực hành niệm này đưa đến xóa bỏ thông tin vô minh gốc lưu trong kho chứa. Đối với niệm Pháp, người tu nên thực hành ba pháp: Quán vô thường, Quán vô chủ (vô ngã) và Quán buông xả (xả). Sự thực hành ba pháp này cũng đưa đến xóa bỏ thông tin vô minh lưu trong kho chứa.

Đối với người chuyên tu khi tọa thiền, thậm chí trong một thời thiền có thể quán nhiều đề mục: quán là tâm, quán vô thường, quán vô ngã, quán buông xả, tuệ tri thọ, tuệ tri khổ đế và tập đế nhưng khi hết tọa thiền, thực hành trong cuộc sống có thể chia ra: trong một tháng an trú niệm quán “là tâm” một tuần, quán vô thường một tuần, quán vô ngã một tuần và quán buông xả một tuần. Đối với người tại gia thì tùy thuộc tính chất công việc của vị ấy có thể khi tọa thiền vẫn an trú chánh niệm như người chuyên tu nhưng trong cuộc sống thì có thể an trú chánh niệm quán thân hoặc quán là tâm.

Sự thực hành Niệm Thân, Niệm Thọ, Niệm Tâm, Niệm Pháp liên tục là để tạo lập, hình thành và phát triển một thói quen mới là Chánh niệm và cũng để xóa bỏ, đoạn tận thói quen tà niệm từ vô thủy đến nay. Chỉ khi nào thói quen Chánh niệm được tu tập liên tục, đã được phát triển vững chắc mới có thể xóa bỏ, đoạn diệt thói quen Tà niệm. Giống như ở giữa rừng có một trại bò với hàng trăm con bò ở đấy mấy chục năm nay, trại bò này có một cửa ra duy nhất đi thẳng vào con đường duy nhất xuyên qua rừng để đi qua đồng cỏ. Cứ mỗi sáng khi mở cửa chuồng bò, đàn bò đi ra đồng cỏ với con đường quen thuộc đã mấy chục năm. Nếu nay mở một con đường mới xuyên qua rừng ra đồng cỏ và mỗi buổi sáng khi cửa chuồng bò mở ra, đàn bò vẫn cứ theo đường cũ đi ra đồng cỏ chứ không có con nào đi theo con đường mới mở. Để đàn bò bỏ được con đường cũ đi theo con đường mới phải ngăn con đường cũ lại và chặn dắt nó theo con đường mới. Không phải chỉ có ngăn con đường cũ trong một, hai ngày hay sáu, bảy ngày hay ngày ngăn, ngày không, mà phải ngăn con đường cũ liên tục không gián đoạn cho đến khi đàn bò hình thành thói quen mới đi theo con đường

mới, mới thôi. Cũng y như vậy, sự nỗ lực tinh tấn thực hành Tứ Niệm Xứ liên tục mới có thể hình thành và phát triển thói quen chánh niệm mới có thể làm cho con đường đạo (Bát chánh đạo) khởi lên liên tục mới nhiếp phục và đi đến đoạn tận Bát tà đạo con đường của luân hồi khổ não.

Pháp hành và pháp thành được trình bày trên đây không phải là kinh nghiệm cá nhân do suy tư tác thành mà là chân lý là sự thật phổ quát cho nhân loại. Nếu muốn quý vị có thể đọc kỹ và thực hành thử nghiệm, quý vị sẽ tự mình thấy, tự mình biết những điều này có phải là chân lý, là sự thật phổ quát hay không.

## CHƯƠNG BẢY: MỘT SỐ BÀI GIẢNG

### I./ Chánh định và Tà định

Định là sự chú tâm liên tục trên các đối tượng và gây ra hiệu quả trên thân và tâm trong đó có hỷ lạc (vui nơi tâm và thoải mái dễ chịu nơi thân). Có hai loại Định: Tà Định và Chánh Định.

-- Tà Định là sự chú tâm liên tục do tham, sân mà khởi lên.

-- Chánh Định là sự chú tâm liên tục đưa đến đoạn trừ tham, sân, si.

1./ Tà Định: phát sinh trên lộ trình tâm Bát tà đạo:

Xúc → Thọ - Tưởng → Tà niệm → Tà tư duy → Tà kiến → (Tham, Sân, Si) → Tà Định.

Khi có một cảm giác phát sinh sau cái biết trực tiếp (Tưởng), cái biết ý thức tà kiến xác định đối tượng đó là dễ chịu thì thích thú khởi lên (Tham). Do tham nên phát sinh sự chú tâm liên tục vào đối tượng đó. Nếu ý thức tà kiến xác định đối tượng đó là khó chịu thì chán ghét khởi lên (Sân). Do sân mà phát sinh sự chú tâm liên tục vào đối tượng đó. Sự chú tâm liên tục vào đối tượng do tham và sân khởi lên thì gọi là Tà định. Đối với trường hợp thứ ba, ý thức tà kiến xác định đối tượng đó là trung tính thì không phát sinh sự chú tâm vào đối tượng trung tính đó mà tâm si làm phát sinh tác ý đưa đến phát khởi một lộ trình tâm tìm kiếm. Muốn phát sinh hỷ lạc của tà định thì phải chú tâm liên tục trên nhiều đối tượng khác nhau sao cho trở thành một dòng chú tâm liên tục mới xuất hiện hỷ lạc của Tà Định. Ví dụ:

-- Một người đang xem bộ phim rất hay lúc đó các đối tượng xuất

hiện trên màn ảnh thay phiên nhau là dễ chịu (nhân vật chính diện) và khó chịu (nhân vật phản diện) đưa đến thích và ghét (tham và sân) liên tục không dừng nghỉ do đó phát sinh sự chú tâm liên tục không dừng nghỉ trên các đối tượng đó. Trong trường hợp như vậy Tà Định phát sinh và do tà định này mà người này có thể ngồi nhiều tiếng đồng hồ trước màn ảnh mà không mệt mỏi, không đau nhức, thậm chí không trở mình. Người này chú tâm, buộc tâm vào màn ảnh cho nên không biết các cảm giác trên thân, không biết xung quanh đang xảy ra chuyện gì, không nghĩ tới những chuyện khác ở trên đời.

-- Một người đang đánh bạc, họ cũng chú tâm liên tục theo dõi các con bài, tính toán nước chơi, chú tâm theo dõi đối phương... Sự chú tâm liên tục của họ cũng làm phát sinh Tà Định và do có Tà định họ có thể ngồi chơi suốt đêm hay suốt nhiều ngày mà không có mệt mỏi.

-- Một thanh niên có thể chơi game suốt năm, sáu ngày liền không ăn uống, ngủ nghỉ vì lúc đó họ thích thú trò chơi nên chú tâm liên tục vào màn ảnh. Sự chú tâm liên tục vào màn ảnh làm phát sinh Tà Định có hỷ lạc nên họ quên ăn quên ngủ.

Một người không tu tập Tứ Niệm Xứ, lộ trình tâm của họ là Bát Tà Đạo tuy vẫn có Tà định nhưng không xuất hiện được hỷ lạc, vì đối với họ khoảng 80% lộ trình tâm là cảm giác trung tính và chỉ khoảng 20% lộ trình tâm có cảm giác dễ chịu và khó chịu. Đối với 20% lộ trình tâm này thì có sự chú tâm trên đối tượng dễ chịu hoặc khó chịu nhưng sự chú tâm không nối liền được với nhau vì cảm giác trung tính (rất nhiều) xen vào. Và vì sự chú tâm không nối liền được với nhau, không kéo dài ra được đủ dài nên không phát sinh được hỷ lạc. Trong lộ trình tâm Bát tà đạo sự chú tâm chỉ xảy ra đối với đối tượng dễ chịu hoặc đối tượng khó chịu, do vậy lộ trình tâm Bát tà đạo sẽ phát sinh nhiều lần, nhảy đi nhảy lại trên đối tượng đó, nên đối tượng đó được biết rất rõ ràng với cái biết trực tiếp và cái biết ý thức. Còn những đối tượng trung tính không có sự chú tâm mà chỉ có tác ý làm khởi lên lộ trình tâm khác nên lộ trình tâm với đối tượng trung tính chỉ khởi lên một lần (xẹt qua) không kéo dài nên cái biết về đối tượng đó không được rõ ràng. Ví dụ như trên thân: cảm giác xúc chạm đa phần là trung tính (kể cả cảm giác bước chân đi) nên con người thường thường quên thân (không biết cảm giác trên thân) mà đa phần biết bên ngoài gọi là quên mình

theo vật. Chỉ khi nào trên thân xuất hiện cảm giác dễ chịu hoặc cảm giác khó chịu mới để ý (chú tâm) đến. Điều này tương tự như một trại bò nhốt hàng trăm con bò lớn nhỏ và chỉ có một cửa ra đi lọt duy nhất một con bò. Mỗi buổi sáng khi mở cửa đàn bò sẽ chen chúc để đi ra và người chủ quan sát thấy có tình trạng như sau: con bò to lớn thứ nhất đến cửa và đứng lại nơi cửa không cho con bò thứ hai ra cửa mà chỉ có những con bò nhỏ có thể chui lọt qua háng của con bò to ra được cửa. Tiếp đến con bò to thứ hai đùn đẩy được con bò thứ nhất ra khỏi cửa, đến lượt nó lại đứng lại nơi cửa. Một lúc sau con thứ ba có đủ sức đẩy con thứ hai ra khỏi cửa và nó lại đứng ngay nơi cửa và tiếp đến con thứ tư, con thứ năm v.v... sự việc cũng xảy ra tương tự. Tương tự con bò lớn là những cảm giác dễ chịu và khó chịu và con bò nhỏ là cảm giác trung tính vận hành trong lộ trình tâm Bát tà đạo.

2./ Chánh Định: là sự chú tâm quán sát tất cả các cảm giác cho dù là dễ chịu, khó chịu hay trung tính, nhờ có Chánh niệm, Chánh tinh tấn. Sự chú tâm liên tục trên các cảm giác được nối liền vì vậy phát sinh hiệu quả là hỷ lạc khởi lên. Sự chú tâm liên tục trên các đối tượng cho dù là dễ chịu, khó chịu hay trung tính làm cho các lộ trình tâm nhảy đi nhảy lại phát sinh nhiều lần trên đối tượng đó làm cho cái biết tất cả mọi đối tượng đều được rõ ràng minh bạch bao gồm cái biết tỉnh giác và chánh kiến. Ví như trường hợp người chủ quán sát rõ ràng từng con bò một, dù lớn hay nhỏ, tuần tự, lần lượt đi ra cửa không con nào dừng lại nơi cửa, ngăn cản con sau.

Sự chú tâm liên tục không gián đoạn làm phát sinh hiệu quả của chánh định, biểu hiện ở các tầng thiền khác nhau, có tính chất khác nhau như sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Trước khi khảo sát các tầng thiền này, người tu cần phải thực hành một thao tác để hiểu được: thế nào là chú tâm có Tâm có Tứ và thế nào là chú tâm không Tâm không Tứ?

Người tu niệm thầm quán “thọ...thọ...thọ...” rồi mắt mở hướng đến quán sát hình ảnh một cái cây trước mặt. Lúc đó sự chú tâm quán sát tự động xảy ra và sẽ kinh nghiệm được:

-- Trong vài ba phút vị ấy quán sát thấy rõ cảm giác hình ảnh (cái cây) và biết rõ: sự chú tâm cảm giác hình ảnh này có sự hướng đến đối tượng nên gọi là sự chú tâm có Tâm. Trong vài ba phút ấy vị ấy giữ sự chú tâm trên đối tượng đó. Đây là sự chú tâm có Tứ. Như

vậy sự chú tâm đối với cảm giác hình ảnh (cái cây) có hướng đến và giữ trên đối tượng đó nên gọi là chú tâm có tầm có tứ.

-- Nhưng cũng trong vài ba phút đó, vị ấy cũng trải nghiệm một sự chú tâm khác. Đó là sự chú tâm các cảm giác trên thân. Do có sự chú tâm này mà vị đó biết rõ các cảm giác thở vô, cảm giác thở ra và các cảm giác khác trên thân. Vị ấy cũng kinh nghiệm được sự chú tâm các cảm giác trên thân này tự động xảy ra từ cảm giác này sang cảm giác khác, không có hướng tâm và giữ sự chú tâm trên cảm giác nào cả. Sự chú tâm này được gọi là chú tâm không tầm không tứ.

a./ Sơ thiền: được kinh điển mô tả như sau: “ly dục, ly các bất thiện pháp, chứng và trú sơ thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh với tâm với tứ”.

Khi một người đi thiền hành và niệm thầm: quán “thân...thân...thân...” nếu người đó an trú được 10 phút, 20 phút, 30 phút v.v... không có phân tâm nghĩa là không có tà niệm, không có nhớ nghĩ một chuyện nào khác khởi lên, chỉ có duy nhất chánh niệm (nhớ đến) quán sát các cảm giác trên thân, như vậy được gọi là nhất tâm (tức là nhất niệm). Trong thời gian đó vị ấy không nghĩ tưởng tới bất kỳ một niềm vui, hạnh phúc, lạc thú (gọi là dục) nào ở trên đời và cũng không có bất kỳ một ý nghĩ, một hành vi bất thiện nào thì đó gọi là ly dục, ly bất thiện pháp. Vị ấy cảm thấy một cái vui nhẹ khởi lên, vị ấy cũng cảm thấy thoải mái dễ chịu nơi thân. Đây gọi là hỷ lạc do ly dục sanh. Tuy vị ấy chú tâm quán sát các cảm giác trên thân một cách tự động gọi là chú tâm không tầm không tứ nhưng vị đó phải luôn luôn hướng sự chú tâm và giữ chú tâm đối với cảm giác hình ảnh đường đi trước mặt và đây là chú tâm có tầm có tứ. Một người đi thiền hành an trú Chánh niệm, không phân tâm như vậy sẽ có bốn pháp: một là ly dục ly bất thiện pháp, hai là có hỷ, ba là có lạc, bốn là chú tâm có tầm có tứ, lúc đó người đó chứng và trú sơ thiền.

Nếu người tu thực hành quán thân, quán thọ, quán là tâm, quán vô thường, quán vô chủ, quán buông xả trong cuộc sống thường ngày, nếu vị ấy an trú không phân tâm, nghĩa là nhất tâm nơi một loại chánh niệm trong một khoảng thời gian nào đó, vị ấy sẽ kinh nghiệm được sự có mặt của bốn pháp này và đó gọi là chứng và trú sơ thiền. Một người lúc mới tọa thiền có thể vẫn chú tâm hướng



đến một đối tượng nào đó, lúc đó nếu có bốn pháp này họ cũng đạt được sơ thiền. Mức độ định của sơ thiền chưa cao vì khi thực hành trong cuộc sống có rất nhiều cảm giác (đối tượng) khởi lên nhưng sự chú tâm quán sát vì còn có tâm có tứ nên chỉ xảy ra trên một số đối tượng nhất định, chính vì lý do này mà dòng chú tâm khởi lên tuy liên tục nhưng chưa thật sự khít khao, vẫn có những chỗ đứt quãng ngắt xảy ra, vì vậy mức định đó chỉ được gọi là sơ thiền.

Sơ thiền cũng Vô thường, nó chỉ có mặt khi không phân tâm, nhất niệm; nếu phân tâm có tà niệm khởi lên thì sơ thiền diệt. Tuy mức độ định là sơ thiền nhưng người tu cũng kinh nghiệm được Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát. Một vị hữu học với định sơ thiền cũng có thể đạt quả vị A la hán.

b./ Nhị thiền: Mức định này được mô tả: “diệt tâm diệt tứ, chứng và trú nhị thiền, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm”.

Mức định này chỉ xảy ra khi tọa thiền. Nếu người tu tọa thiền với chánh niệm: quán thân, quán thọ, quán vô thường, quán vô chủ, hay quán buông xả đến một lúc nào đó vị ấy kinh nghiệm được sự chú tâm không tâm không tứ toàn triệt, tức sự chú tâm không hướng đến và giữ trên bất kỳ một đối tượng nào mà nó tự động xảy ra, từ đối tượng này đến đối tượng khác theo thứ tự sinh diệt của đối tượng. Lúc đó vị ấy sẽ cảm nhận một cái vui (hỷ) phát sinh. Một số người muốn cười lên thành tiếng, một số người cảm thấy nhẹ bồng như muốn bay lên, một số người có cảm giác rần rần ở một số nơi trên cơ thể. Vị ấy cũng cảm nhận một cảm giác dễ chịu thoải mái trên thân gọi là lạc và mọi đau nhức đều biến mất, trở thành dễ chịu. Vị ấy cũng cảm nhận được một sự tỉnh táo chuyên nhất, vững chắc trong sự chú tâm quán sát chủ yếu là các cảm giác trên thân và cảm giác pháp trần trước mặt giống như bánh xe tàu hỏa bám sát đường ray, không thể xuất hiện sự hôn trầm, phóng tâm. Nó vững chắc chứ không mong manh dễ mất như sơ thiền nữa, đây gọi là nội tĩnh nhất tâm.

Mức độ định nhị thiền cao hơn sơ thiền bởi vì khi tọa thiền, sự chú tâm đã đạt đến liên tục, khít khao, không còn đứt quãng. An trú nhị thiền người tu cũng kinh nghiệm và an trú được Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát. Nhị thiền cũng vô thường, nó cũng chỉ tồn tại trong

thời gian không phân tâm tức là nhất tâm hay là nhất niệm, nghĩa là chỉ có một loại chánh niệm khởi lên liên tục không gián đoạn.

c./ Tam thiên: được kinh điển mô tả: “ly hỷ trú xả, thân cảm lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú chứng và trú thiên thứ ba”.

Tam thiên được phát triển từ nhị thiên bằng cách tăng cường mức độ chú tâm. Đến một lúc nào đó người tu cảm nhận được hỷ không còn nữa mà tâm hoàn toàn bình thản gọi là xả (ly hỷ trú xả) nhưng trên thân vẫn còn cảm giác thoải mái dễ chịu gọi là lạc (thân cảm lạc thọ). Lúc này cảm giác hơi thở vô, thở ra rất ngắn và nhẹ, trở nên vi tế.

d./ Tứ thiên: được mô tả: “xả lạc xả khổ, diệt trừ hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú thiên thứ tư, không khổ, không lạc, tâm được thanh tịnh nhờ xả”.

Tứ thiên được phát triển từ tam thiên bằng cách tăng cường sự chú tâm. Đến lúc đó vị ấy cảm nhận trên thân còn rất ít cảm giác xảy ra. Cảm giác thở vô, thở ra không còn nữa, chỉ còn cảm giác chuyển động của thân nhưng rất nhẹ, rất vi tế. Vị ấy gần như không cảm nhận được thân vì cảm giác trên thân còn rất ít, xuất hiện nhiều nhất là cảm giác nơi lưỡi chạm với răng và nó đan xen với cảm giác pháp trần thường là những màn mỏng manh trước mặt. Đây gọi là xả lạc xả khổ. Lúc này tâm không có buồn, có vui mà bình thản và vắng lặng hoàn toàn. Đây gọi là diệt trừ hỷ ưu và thanh tịnh nhờ xả.

Với niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp, người tu có thể chứng và trú sơ thiên, nhị thiên, tam thiên và tứ thiên một cách không khó khăn, một cách không mệt nhọc, một cách không phí sức và sẽ an trú được Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát. Trong kinh điển của Phật giáo Nam Tông có định nghĩa Chánh định bao gồm: sơ thiên, nhị thiên, tam thiên và tứ thiên không liệt kê: không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ và phi tưởng phi phi tưởng xứ vào Chánh định.

### 3./ Sự tu tập Chánh định mang lại hiện tại lạc trú

Người tu có hiện tại lạc trú tức có hỷ lạc của sơ thiên, nhị thiên, có lạc của tam thiên, có xả niệm thanh tịnh của tứ thiên. Đây là niềm

vui nội tâm, không phải do dục lạc cuộc đời mang đến, hiện tại lạc trú này, niềm vui nội tâm này hoàn toàn vô hại không phải như dục lạc, niềm vui của cuộc đời, vui ít khổ nhiều, náo nhiều mà nguy hiểm lại càng nhiều hơn. Có được hiện tại lạc trú, có được niềm vui nội tâm này mới có thể thay thế dục lạc, làm cho người đó không còn chạy theo, không còn bị dục lạc trói buộc. Chừng nào một vị Thánh đệ tử cho dù đã trở thành vị Nhập lưu nhưng nếu vị đó chưa chứng được sơ thiền hay các tầng thiền cao hơn thì vị đó vẫn bị dục lạc lôi cuốn, vẫn bị dục lạc sai sử.

Một người tại gia đạt được nhị thiền hoặc cao hơn, buổi sáng thức dậy sớm, tọa thiền trong bốn đến năm mươi phút an trú hiện tại lạc trú của thiền, khi xuất thiền để làm các công việc trong nhà thì dư âm của hiện tại lạc trú vẫn còn tồn tại. Khi người đó bắt đầu một ngày mới bằng niềm vui nội tâm này, người đó sẽ trở nên độ lượng, đối xử tử tế với mọi người và hoàn tất công việc trong ngày với chất lượng rất cao. Khi an trú niềm vui nội tâm này người tu mới khởi lên hiểu biết như thật do mình đạt được. Dục lạc cuộc đời vui ít khổ nhiều, náo nhiều mà nguy hiểm càng nhiều hơn. Vì dục lạc lôi cuốn sai sử mà sầu bi khổ não cay đắng khởi lên. Vì dục lạc lôi cuốn và sai sử mà cha tranh đoạt với con, anh em tranh đoạt với nhau, vợ chồng tranh đoạt với nhau. Vì dục lạc lôi cuốn và sai sử mà có sự tàn sát, tàn hại lẫn nhau mà có lừa đảo, phá sản, cướp của, hiếp dâm, câu thúc, bức hại lẫn nhau... lạc của dục lạc là phạm phu lạc là ô uế lạc là bất tịnh lạc, còn ngược lại với dục lạc, lạc do các bậc thiền là thánh lạc, là chánh giác lạc, là an tịnh lạc. Từ sự hiểu biết như thật này, vị ấy mới xa lánh, xả ly, thoát khỏi sự lôi cuốn và sai sử của dục lạc.

## II, Tâm giải thoát – Tuệ giải thoát

Trong Tăng Chi Bộ Kinh có một đoạn kinh ngắn nói rằng: “trong tám thân có thức và các tướng ở ngoài không có ngã kiến, ngã sở kiến, ngã mạn tùy miên sẽ có Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát. Hãy tu tập để chứng ngộ Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát ấy.”

Đoạn kinh nói đến “Trong tám thân có Thức này” phải được hiểu là: phạm trù tâm có rất nhiều danh pháp nhưng cái biết hay tâm biết được gọi là thức bao gồm bảy, đó là: nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, tưởng thức và ý thức. Cụ thể là nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh, nhĩ thức nghe cảm giác âm thanh, tỉ thức

biết cảm giác mùi, thiết thức biết cảm giác vị, thân thức biết cảm giác xúc chạm, tướng thức biết cảm giác pháp trần và ý thức hiểu biết về các danh pháp.

Khi nói đến thân có thức, tất nhiên sẽ có trường hợp thân không có thức. Thân không có thức xảy ra trong trường hợp không có cái biết (ngoài trường hợp là xác chết) cụ thể là: khi một người ngủ say không mống mị, khi người đó bị gây mê khi mổ, khi người đó ngất đi trong một tai nạn. Với các trường hợp này không có cái biết (thức) nào tức cũng không có cảm thọ nào và như vậy không có lộ trình tâm khởi lên vì căn trần không tiếp xúc.

Trước khi giải thích câu “trong tám thân có thức này không có ngã kiến, ngã sở kiến, ngã mạn tùy miên” phải xét đến trường hợp: trong tám thân có thức này có ngã kiến, ngã sở kiến, ngã mạn tùy miên là như thế nào? Ngã kiến tức là Ta thấy, ngã sở kiến là thấy có của Ta, ngã mạn tùy miên là thấy có Ta hơn, Ta kém, Ta bằng. Ngã kiến, ngã ở kiến, ngã mạn tùy miên là cái biết ý thức nhị nguyên, có chủ thể và đối tượng trên lộ trình tâm Bát tà đạo gọi là Tà tri kiến. Trong cái biết này có phần chủ thể biết (chủ quan) và đối tượng được biết là thế giới sắc pháp bên ngoài (khách quan). Phần chủ thể khởi lên một cái Ta là chủ nhân của thấy biết, khởi lên một số đối tượng được thấy biết là của Ta (các tướng ở ngoài) và khởi lên Ta hơn, Ta kém, hoặc Ta bằng đối tượng được biết. Cái biết ý thức nhị nguyên này là vô minh tà kiến vì trong lộ trình khởi lên ý thức nhị nguyên này của lộ trình tâm Bát tà đạo, Tà niệm đã kích hoạt thông tin vô minh, Ta của Ta trong kho chứa đề Tà tư duy phân tích, so sánh, đối chiếu nên khởi lên cái Ta chủ thể này trong ý thức nhị nguyên.

Xúc → Thọ → Tướng → Tà niệm → Tà tư duy → Tà kiến

Tất nhiên với tám thân có thức, với lộ trình tâm Bát Tà Đạo khởi lên cái biết ý thức vô minh, tà kiến như vậy, diễn biến tiếp theo là phát sinh tham sân si, phát sinh ràng buộc và phát sinh sầu bi khổ ưu não (ái, thủ, hữu).

Vậy thế nào là trong tám thân có thức này không có ngã kiến, ngã sở kiến, ngã mạn tùy miên? Đó là khi lộ trình tâm bát chánh đạo khởi lên:

Xúc → Cảm giác → Tưởng → Chánh niệm → Chánh tinh tấn →  
Chánh định → [Tĩnh giác]

→ Chánh tư duy → Chánh kiến (ý thức)

Trong lộ trình tâm Bát Chánh Đạo này Chánh niệm sẽ kích hoạt các thông tin thuộc về Minh bao gồm hiểu biết như thật về duyên khởi, về vô thường, vô ngã, về Khổ, Tập, Diệt, Đạo mà không kích hoạt Vô minh Ta của Ta, vì vậy chánh tư duy sẽ phân tích so sánh đối chiếu với Minh chứ không phải với Vô minh đưa đến cái biết ý thức Chánh kiến đúng với sự thật vô thường, Vô ngã. Vì vậy trong cái biết ý thức Chánh kiến này không có ngã kiến, ngã sở kiến, ngã mạn tùy miên. Trên lộ trình tâm Bát chánh đạo này có cái biết tĩnh giác và cái biết ý thức Chánh kiến. Người tu khi an trú cái biết Tĩnh giác sẽ kinh nghiệm và an trú được Tâm giải thoát hay còn gọi là Không giải thoát, nếu an trú ý thức Chánh kiến sẽ kinh nghiệm và an trú được Tuệ giải thoát hay còn gọi là Vô tướng giải thoát. Đây là nhân, đây là duyên để nói rằng: “trong tám thân có thức này không có ngã kiến, ngã sở kiến, ngã mạn tùy miên” sẽ có Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát.

Hãy tu tập để chứng ngộ và an trú Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát ấy nghĩa là tu tập ngay nơi tám thân có thức này chứ không phải một thế giới sắc pháp hay một thế giới tâm linh bên ngoài nào đó. Sự khởi lên lộ trình tâm bát chánh đạo do sáu căn tiếp xúc với sáu trần cũng ở ngay nơi tám thân này; sự phát sinh chánh niệm là do lượng thông tin của cái biết trực tiếp tương tác (xúc) với lượng thông tin Minh xảy ra ngay trong ADN của tế bào thần kinh não bộ, tức cũng ở nơi tám thân này. Sự đột chuyển đưa đến quả vị A la hán tức thông tin về Minh xóa đi thông tin Vô minh cũng xảy ra trong ADN của các tế bào, tức cũng ở trong tám thân này. Một người tu tập Tứ Niệm Xứ cho dù là quán thân, quán thọ, quán tâm hay quán pháp đều có chú tâm quán sát các cảm giác nơi thân và vì vậy luôn luôn biết thân, không quên mình theo vật, khác với người không tu Tứ Niệm Xứ luôn quên mình theo vật, luôn vọng tưởng về thế giới bên ngoài. Vì người tu Tứ Niệm Xứ luôn luôn biết thân (các cảm giác trên thân) với cái biết tĩnh giác và chánh kiến nên đoạn diệt được tà kiến, chấp thủ: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý này là của Ta, là Ta, là bản ngã của Ta; tức đoạn diệt được năm thủ uẩn.

Đề minh họa cho sự tu tập, đề chứng ngộ và an trú Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát là ở nơi tâm thân có thức này chứ không phải là ở thế giới khác quan hay thế giới tâm linh bên ngoài, có thể tham cứu Kinh Gò Mối trong Trung Bộ Kinh. Tóm lược bản kinh ấy như sau:

Có một gò mối ban ngày phát sáng, ban đêm phun khói. Một vị Bà la môn bảo người cầm gươm đào gò mối ấy lên, vị ấy đào và lấy được cái then cửa. Vị Bà la môn bảo lấy lên và đào tiếp. Vị ấy đào lên một con nhái.

-- Lấy lên và đào tiếp

Vị ấy đào lên con đường hai ngã

-- Lấy lên và đào tiếp

Vị ấy đào lên một cái bình lọc sữa

-- Lấy lên và đào tiếp

Vị ấy đào lên một con rùa

-- Lấy lên và đào tiếp

Vị ấy đào lên một con dao phay

-- Lấy lên và đào tiếp

Vị ấy đào lên một miếng thịt

-- Lấy lên và đào tiếp

Vị ấy thấy một con rắn hổ mang

-- Hãy dừng lại và đánh lẽ con rắn hổ mang.

Ý nghĩa của bài kinh với các ẩn dụ như sau: gò mối là thân thể này, những gì ban ngày làm thì ban đêm suy tư gọi là ban đêm phun khói, những gì suy nghĩ, dự định ban đêm, ban ngày đem ra thực

hiện gọi là ban ngài chói sáng. Vị Bà la môn là Như Lai, người cầm gương là vị đệ tử hữu học và thanh gương là thánh trí tuệ. Đào lên cái then cửa là đào lên Vô minh. Con nhái là hiềm hận, phần nộ. Con đường hai ngã là nghi ngờ, do dự. Bình lọc sữa là năm triền cái: tham, sân, hôn trầm, trạo cử, nghi. Con rùa là năm thủ uẩn, con dao phay là năm dục trưởng dưỡng hay dục lạc. Miếng thịt là hỷ và tham. Con rắn hổ mang là vị A la hán.

Như vậy hãy dùng gương trí tuệ đào bới cơ thể này lên và vứt đi: vô minh, phần nộ, nghi ngờ do dự, năm triền cái, năm thủ uẩn, năm dục trưởng dưỡng cùng với hỷ và tham thì sẽ chứng đạt được quả vị A la hán.

Dùng gương trí tuệ đào bới tâm thân này lên phải được hiểu như thế nào? Trí tuệ của bậc thánh giảng dạy cho vị hữu học là hiểu biết như thật về duyên khởi, về vô thường, về vô ngã, về Khổ, Tập, Diệt, Đạo được lưu vào kho chứa với tên gọi là Minh. Khi vị ấy thực hành chánh niệm: quán “là tâm”, quán Vô thường, quán Vô chủ, quán Buông xả thì lộ trình tâm Bát chánh đạo khởi lên cái biết ý thức Chánh kiến (Minh) đưa đến Tuệ giải thoát có tác dụng xóa các thông tin Vô minh Ta của Ta trong kho chứa. Chính các thông tin Vô minh Ta của Ta này là nhân tạo ra phần nộ, nghi ngờ do dự, tham sân hôn trầm trạo cử hối quá, sự chấp thủ năm thủ uẩn là Ta của Ta, sự đam mê dục lạc cùng với dục hỷ và tham. Mỗi một lộ trình tâm Bát chánh đạo có Tuệ giải thoát có tác dụng xóa bỏ thông tin Vô minh Ta của Ta như những nhát gương đào vào gò mối. Thông tin Vô minh Ta của Ta được lưu giữ ngay nơi cấu trúc ADN của mỗi tế bào cơ thể, nên dùng gương trí tuệ đào bới cơ thể này lên để vứt đi những thứ trên là như vậy. Và khi mà Vô minh, Ta của Ta, cái nhân làm phát sinh các lậu hoặc được xóa đi thì các lậu hoặc được đoạn diệt và đó là lúc chứng đạt quả vị A la hán (bắt gặp con rắn hổ mang).

Một vị hữu học chỉ cần nghe và tư duy về Tứ Thánh Đế, bốn chân lý mà bậc Thánh đã giác ngộ và giảng dạy là vừa đủ để có gương trí tuệ đào bới, lôi lên, vứt bỏ Vô minh và Lậu hoặc mà không cần phải tìm học một kiến thức kỳ diệu, uyên thâm nào, bất khả tư nghì nào. Pháp học và pháp hành này chỉ có một mục đích duy nhất là giải thoát khổ chứ không phải để trở thành một con người vĩ đại, một nhân vật kiệt xuất, một vĩ nhân với những phẩm tánh kỳ diệu nào cả. Tuy nhiên các bậc Thánh vẫn có những phẩm tánh này

khác nhưng các vị giác ngộ không có chấp thủ những phẩm tánh, không có chấp thủ những danh tánh ấy. Các vị ấy không có tư tưởng: “các phẩm tánh ấy, danh tánh ấy là của Ta, là Ta” nhưng cũng không có tư tưởng: “các phẩm tánh ấy, danh tánh ấy không phải là của Ta, không phải là Ta”, bởi các vị đã đoạn trừ tà kiến về Ta về bản ngã nên không có cả hai loại tư tưởng ấy.

Trong một đoạn kinh khác thuộc Tương Ứng bộ Kinh có một vị Bà la môn hỏi Đức Phật: đại ý là đi với tốc độ như gió cuốn, tốc độ như tên bắn, với thời gian bao nhiêu có thể đạt đến Niết Bàn? Đức Phật trả lời rằng: cho dù đi với tốc độ như tên bắn hay như gió cuốn, cho dù bao nhiêu năm, bao nhiêu kiếp vẫn không thấy được Niết Bàn và Đức Phật tuyên bố: “nhưng này hiền giả, trong tám thân dài độ thước mấy mấy này cùng với Tướng và Thức, Ta tuyên bố Thế gian, nguồn gốc Thế gian, sự chấm dứt Thế gian và con đường đưa đến sự chấm dứt Thế gian”.

Đây là một hình thức tuyên bố khác của Tứ Thánh Đế. Thế gian là đồng nghĩa với khổ, nguồn gốc Thế gian là đồng nghĩa với nguồn gốc (nguyên nhân) của Khổ, sự chấm dứt Thế gian đồng nghĩa với sự chấm dứt Khổ (Niết bàn), con đường đưa đến sự chấm dứt thế gian đồng nghĩa với con đường đưa đến chấm dứt Khổ.

Thế gian và nguồn gốc thế gian ở ngay nơi tám thân dài độ thước mấy này cùng với Tướng và Thức là sự thật, là chân lý bởi vì nơi tám thân này có sáu căn tiếp xúc với sáu trần phát sinh ra lộ trình tâm bất tà đạo với cái biết Tướng (cái biết trực tiếp) và Thức (cái biết ý thức Tà kiến Vô minh) thì sẽ có Vô minh, tham sân si, chấp thủ ràng buộc và sầu bi khổ ưu não, nghĩa là có khổ và nguyên nhân của khổ. Đó chính là thế gian và nguồn gốc thế gian.

Sự chấm dứt thế gian và con đường chấm dứt thế gian cũng ở ngay nơi tám thân dài độ thước mấy này cùng với Tướng và Thức là sự thật, là chân lý bởi vì khi sáu căn nơi tám thân này tiếp xúc với sáu trần phát sinh lộ trình tâm Bát chánh đạo với Tướng là Tỉnh giác và Thức là ý thức Chánh kiến sẽ không có Vô minh, không có tham sân si, không có chấp thủ ràng buộc, không có sầu bi khổ ưu não hay nói cách khác là có Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát. Đây chính là Khổ diệt (Niết Bàn) và con đường đưa đến khổ diệt đồng nghĩa với sự chấm dứt thế gian và con đường đưa đến sự chấm dứt thế gian.



Vì vậy không thể tìm kiếm Khổ diệt hay Niết Bàn ở bất cứ nơi nào, hay bất cứ tương lai nào. Không phải bờ bên này (thế gian) và bờ bên kia (Niết Bàn) là của một con sông tâm linh, siêu hình huyền bí nào đó. Mà bờ bên này với ý nghĩa là thế gian thuộc về kẻ phàm phu có khổ và nguyên nhân của khổ và bờ bên kia (Niết Bàn) thuộc về bậc Thánh với ý nghĩa là khổ diệt và con đường đưa đến khổ diệt ở ngay nơi tâm thân dài độ thước mây này cùng với Tướng và Thức. Về con sông có bờ bên này và bờ bên kia trong Tương Ứng Bộ Kinh cũng có một đoạn kinh ngắn đại ý như sau:

Một vị Bà la môn hỏi Đức Phật:

-- Thưa Sa môn Gotama, làm thế nào để vượt qua bực lưu?  
Đức Phật trả lời:

-- Không bước tới, không đứng lại, Ta vượt qua bực lưu.  
Vị bà la môn hỏi lại:

-- Tại sao không bước tới, không đứng lại mà Ngài vượt qua bực lưu.

Đức Phật trả lời:

-- Bước tới thời bị trôi dạt, đứng lại thời bị chìm xuống. Không bước tới, không đứng lại Ta vượt qua bực lưu.

Đoạn kinh với các ẩn dụ được hiểu như sau: có một con sông dữ (bực lưu) ngăn cách bờ bên này là thế gian và bờ bên kia là niết bàn. Kẻ phàm phu tuy muốn đến bờ kia (hết khổ) nhưng bị cuốn trôi theo dòng nước dữ. Dòng nước dữ (bực lưu) bao gồm: dục bực lưu, hữu bực lưu và vô minh bực lưu cuốn trôi kẻ phàm phu là như thế nào? Kẻ phàm phu tham ái dục lạc bị dục lạc sai sử đó là gọi bị cuốn trôi theo dục bực lưu. Kẻ phàm phu tham ái sự sống, khao khát sống, mong muốn sống nên bị cuốn trôi trong dòng sông luân hồi sinh tử gọi là hữu bực lưu. Kẻ phàm phu với cái hiểu biết vô minh tà kiến không như thật tuệ tri về khổ tập diệt đạo, nên bị tà kiến đảo điên sai sử gọi là bị cuốn trôi theo dòng nước dữ vô minh bực lưu.

Bậc Thánh vượt qua Dục bộc lưu, Hữu bộc lưu, Vô minh bộc lưu bằng cách nào?

-- Bước tới thời bị trôi dạt chỉ cho tâm Si tức truy tìm niềm vui hạnh phúc lạc thú trong quá khứ và ước vọng niềm vui lạc thú trong tương lai nên bị trôi dạt (vọng tưởng) vào quá khứ hoặc tương lai. Không bước tới là chỉ cho sự đoạn tận Si, nghĩa là không truy tìm quá khứ, không ước vọng tương lai, đó gọi là không bị trôi dạt.

-- Đứng lại thời bị chìm xuống chỉ cho tâm Tham và Sân, nghĩa là khi có một đối tượng dễ chịu hoặc khó chịu thì yêu thích và chán ghét nên ràng buộc vào đối tượng đó. Đó gọi là đắm chìm trong hiện tại. Không đứng lại là không đắm chìm trong hiện tại chỉ cho sự đoạn tận Tham và Sân.

-- Không đứng lại, không bước tới là chỉ cho sự đoạn tận Tham Sân và Si. Đây chính là sự vượt qua dòng nước dữ (bộc lưu). Những nội dung này cũng được đề cập trong bài kệ:

Quá khứ không truy tìm

Tương lai không ước vọng

Quá khứ thì đã qua

Tương lai thì chưa tới

Chỉ có pháp hiện tại

Tuệ quán chính ở đây

Không động không rung chuyển.

### **III./ Nhất hướng**

Để phân biệt được pháp mà Đức Thế Tôn khéo léo thuyết giảng và những pháp không phải của Đức Thế Tôn thuyết giảng, người học phải biết có hai tiêu chuẩn:

-- Thứ nhất: Pháp mà Đức Thế Tôn khéo léo thuyết giảng có tính chất: “Thiết thực hiện tại, đến để mà thấy, không có thời gian, có tính chất hương thượng, cho người trí tự mình giác hiểu”

-- Thứ hai: Pháp mà Đức Thế Tôn khéo léo thuyết giảng đưa đến: “Nhất hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết bàn”.

Theo tiêu chuẩn thứ hai này những bài kinh nào, chú giải nào, lời thuyết giảng nào không đưa đến nhất hướng nhằm chán ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, niết bàn thì đó không phải là lời dạy của Đức Thế Tôn.

### 1./ Nhất hướng nhằm chán ly tham

-- Một chủ đề hết sức quan trọng được Đức Phật thuyết giảng xuyên suốt kinh điển là các Dục (niềm vui, hạnh phúc, lạc thú) vui ít, khổ nhiều, nã nhiều mà nguy hiểm lại càng nhiều hơn. Ngài ví dục như khúc xương không, như miếng thịt sống, như cây sai trái, như bó thuốc rom đi ngược gió, như đầu rắn hổ mang, như mũi tên nhọn, như hố than hồng...

Dục như khúc xương không là như thế nào? Một người đồ tể khéo róc thịt, vớt ra khúc xương không còn thịt chỉ còn dính ít máu. Một con chó gặm khúc xương ấy với nhiều công sức, với nhiều cố gắng, với nhiều mệt nhọc nhưng kết quả nó chỉ liếm được một chút máu còn sót lại trên xương. Ví dụ này để nói rằng các Dục vui ít khổ nhiều.

Dục như miếng thịt sống là như thế nào? Lời thuyết pháp này phải được hiểu với ngữ cảnh Ấn Độ thời đó có rất nhiều chim kên kên. Nếu một con chim kên cắp được miếng thịt sống bay lên thì hàng trăm con chim kên khác sẽ bay đến xâu xé miếng thịt sống này và có thể xé xác cả con chim kên đang cắp miếng thịt ấy. Đây để nói lên sự nguy hiểm của các Dục.

Dục như cây sai trái là nghĩa như thế nào? Ở Ấn Độ thời đó, chăn nuôi và trồng trọt chưa phát triển, người ta hái lượm hoa quả trong rừng. Nếu bắt gặp một cây to có dăm bảy trái, người ta sẽ trèo lên để hái lượm. Nếu cũng cây to ấy có hàng trăm, hàng ngàn trái thì

người ta chẳng ngại ngần gì đón ngay cây đó cho dễ thu lượm. Đây ví cho sự nguy hiểm của các Dục.

Dục như bó đuốc rơm đi ngược gió, Dục như đầu rắn hổ mang, Dục như hổ than hùng..., những lời dạy này nhằm giúp đệ tử quán sát sự thật để rời nhàm chán ly tham nó.

-- Các Dục, niềm vui hạnh phúc lạc thú đối với vật chất còn dễ nhàm chán ly tham, còn niềm vui hạnh phúc lạc thú thuộc tinh thần lại càng khó bỏ, khó ly tham. Nhà văn Kim Dung trong Tiểu Ngạo Giang Hồ đã chỉ rõ điều này khi mô tả Nhạc Bất Quần tự thiên mình đi (từ bỏ hạnh phúc vật chất) để luyện tập võ công với mục đích bá chủ giang hồ võ lâm (bám níu cuộc sống tinh thần).

Trong bài kinh Khổ Uẩn, Đức Phật gọi dục lạc, niềm vui hạnh phúc lạc thú ở đời là phàm phu lạc, là ô uế lạc, là bất tịnh lạc vì dục lạc làm phát sinh khổ, làm phát sinh các ác, bất thiện pháp với mục đích giúp cho đệ tử nhàm chán ly tham dục lạc.

Trong bài kinh Pháp Môn Căn Bản, Đức Phật nói căn bản (căn nguyên) của khổ là Dục hỷ, tức là tham muốn có niềm vui hạnh phúc lạc thú. Dục hỷ theo bài kinh Pháp Môn Căn Bản là dục hỷ dục lạc, dục hỷ Hữu và dục hỷ Niết Bàn tương tự như bài kinh Chuyển Pháp Luân, nguyên nhân của khổ là “khát ái tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là Dục ái, Hữu ái và Phi Hữu ái”.

Nhàm chán ly tham không phải chỉ có nhàm chán ly tham Dục Lạc mà phải nhàm chán ly tham cả Hữu, nhàm chán ly tham Niết Bàn. Sự nhàm chán ly tham dục lạc có thể dễ hiểu và nhiều người ở một mức độ nào đó có thể thực hành được nhàm chán ly tham dục lạc nhưng nhàm chán ly tham Hữu thì khó khăn bởi nó sâu kín, khó thấy, khó biết. Đa phần người tu vẫn nhận thức sự sống là cao siêu, là kỳ diệu, là mầu nhiệm, là món quà tặng của tạo hóa nên tôn sùng, quý trọng, bảo vệ nó. Nhận thức như vậy là cái nhân đưa đến tái sinh trong luân hồi sinh tử. Các vị giác ngộ đã nhàm chán ly tham hữu vì nhận thức của các vị ấy thấy như thật “sinh y là khổ” và do nhận thức như vậy các vị ấy trở thành vô sanh y. Các vị ấy không còn coi trọng, tôn sùng, bám víu, nắm giữ sự sống của mình thì cũng không còn tôn sùng coi trọng sự sống nữa.

Niên bàn được mô tả bởi các từ phủ định như Phi Hữu (không có

các pháp hữu vi), Không Tánh, Vô Tướng, Vô Tác, Vô Tham, Vô Sân, Vô Si, Vô Thủ...Niết bàn là sự trống không tất cả những pháp hữu vi, nó trống không cả đau khổ cũng như trống không hạnh phúc. Vì không tuệ tri Niết bàn, kẻ phàm phu thấy Niết bàn bởi Tà kiến, tưởng rằng Niết bàn là hạnh phúc tuyệt đối, Niết bàn là phúc lạc toàn vẹn và pháp hỷ sung mãn, Niết bàn là Thường, Lạc Ngã, Tịnh... nên dục hỷ Niết bàn. Chấm dứt dục hỷ Niết bàn cũng là nhằm chán ly tham Niết bàn, là một điều rất khó thấy khó làm.

Có một ông già xấp xỉ tuổi bảy mươi đang học tọa thiền bỗng nhiên một hôm đột nhiên ông thấy mình vào được định và ông có hỷ lạc rất sung mãn. Ông an trú nhiều giờ trong định ấy, trong hỷ lạc ấy. Suốt trong mười ngày trừ ăn cơm, đại tiểu tiện và một vài giờ đi ngủ, ông an trú trong định ấy và hỷ lạc sung mãn ấy. Ông thích thú với hỷ lạc ấy và nghĩ rằng như vậy là ông đã giải thoát. Đến đêm thứ mười có ba con chuột từ đâu kéo đến và cắn nhau ầm ĩ. Từ lúc đó ông không còn vào định được nữa và hỷ lạc chấm dứt. Khi mất hỷ lạc ấy, ông tức tối giận dữ tìm cách đuổi mấy con chuột bằng cách đặt bẫy. Khi ông bẫy được con chuột thứ nhất, ông đưa ra cách đó vài cây số và thả nó ra. Tối hôm sau vẫn ba con chuột cắn nhau ầm ĩ, ông nghĩ là nó lại trở về, và nó là nguyên nhân làm ông mất định. Lần thứ hai khi bắt được con chuột ông lại đưa nó đi xa hơn và thả ra nhưng tối đó ông vẫn thấy còn ba con chuột cắn nhau. Lần thứ ba bắt được con chuột, vì nghĩ nó là nguyên nhân làm cho ông mất đi giải thoát nên sự giận dữ khởi lên khiến ông giết nó luôn. Còn hai con chuột vẫn cắn nhau ầm ĩ, ông cũng không thể nào vào định được nên khi bắt được con thứ hai ông cũng giết luôn. Lúc này vắng hẳn tiếng chuột cắn nhau nhưng ông cũng không thể nào vào định để có được hỷ lạc như mười ngày trước, và ông vừa buồn vừa hối hận vô kể. Đây là một ví dụ minh chứng cho dục hỷ niết bàn là căn bản của khổ.

Trong kinh còn có đề cập đến bốn loại thức ăn: Đoàn thực. Xúc thực, Thức thực, Tư niệm thực. Chúng sanh tồn tại được nhờ bốn loại thức ăn này, một là Đoàn thực thô hay tế như cơm ăn nước uống, không khí để thở. Hai là Xúc thực tức sự tiếp xúc giữa sáu căn và sáu trần, ba là Thức thực là cái biết ý thức. Bốn là Tư niệm thực tức là Niệm và Tư duy. Nếu không có đủ bốn loại thức ăn này chúng sanh không tồn tại. Kẻ phàm phu tham ái đối với bốn loại thức ăn này nên trôi lăn trong luân hồi sinh tử, trong sáu bi khổ ưu não. Bậc Thánh tuy vẫn sử dụng bốn loại thức ăn này nhưng không

tham ái nên chắm dứt luân hồi sinh tử, chắm dứt sầu bi khổ ưu não. Để cho đệ tử nhằm chán ly tham bốn loại thức ăn này Đức Phật dạy phải quán tưởng bốn loại thức ăn như sau:

-- Đối với Đoàn thực khi sử dụng nó phải nghĩ tưởng rằng thức ăn này không phải để thưởng thức, không phải để sướng miệng, không phải để béo tốt, không phải để đẹp đẽ, mà chỉ để thân này được khỏe mạnh để tiến tu phạm hạnh. Khi ăn nếu tham ái khởi lên phải đối trị bằng cách nghĩ đến đôi vợ chồng kia khi đi qua sa mạc cùng đưa con nhỏ, giữa đường hết tất cả lương thực. Cùng đường họ phải giết đứa con của mình dùng làm thức ăn để vượt qua sa mạc. Nếu cần khi ăn phải nghĩ rằng mình ăn những thứ này như là đôi vợ chồng kia đang ăn thịt đứa con của mình để mà nhằm chán ly tham đối với các loại thức ăn.

-- Đối với Xúc thực để nhằm chán ly tham phải nghĩ tưởng nó nguy hiểm như một con bò bị lột hết da nhưng còn sống và khi nó xúc chạm với muối mòng hay cây cối thì nó đau đớn khổ sở vô cùng.  
-- Đối với Thức thực để nhằm chán ly tham phải thấy nó đưa đến khổ như một kẻ phạm nhân, ngày ngày vào buổi sáng bị đánh ba trăm hèo, buổi trưa bị đánh ba trăm hèo, buổi tối bị đánh ba trăm hèo.

-- Đối với Tư niệm thực, nó đưa đến khổ như một người bị ném xuống hồ than hồng để sợ hãi lông tóc dựng ngược mà nhằm chán ly tham nó.

Những bản kinh nào, lời giảng nào đưa đến nhất hướng nhằm chán ly tham là lời của Đức Thế Tôn thuyết giảng

b./ Đoạn diệt:

Pháp mà Đức Thế Tôn khéo léo thuyết giảng đưa đến nhất hướng đoạn diệt. Đoạn diệt gì? Đoạn diệt năm thủ uẩn, đoạn diệt sự chấp thủ một cái Ta là chủ nhân của sắc thọ tưởng hành thức là chủ nhân của năm uẩn. Sự đoạn diệt năm thủ uẩn cũng là đoạn diệt vô minh tà kiến, chính là đoạn diệt cái biết ý thức nhị nguyên.

c./ An tịnh:

Pháp mà Đức Thế Tôn thuyết giảng nhất hướng đưa đến không có

tham sân si, không có sầu bi khổ ưu não, nghĩa là một cuộc sống an ổn, thanh tịnh.

d./ Thắng trí:

Pháp mà Đức Thế Tôn thuyết giảng nhất hướng đưa đến Thắng trí hay là Thượng trí, là loại trí tuệ thù thắng tối thượng. Đó là hiểu biết như thật về Khổ, Tập, Diệt Đạo (Tứ Thánh Đế)... Thắng trí này là để liễu tri, để đoạn tận, để tu tập, để chứng ngộ.

-- Có những pháp cần phải Liễu tri với Thắng trí đó là Năm Thủ uẩn (Khổ Đế).

-- Có những pháp cần phải đoạn tận với Thắng trí đó là Vô minh và Hữu ái (Tập Đế).

-- Có những pháp cần phải tu tập với Thắng trí đó là Chỉ và Quán (Đạo Đế).

-- Có những pháp phải chứng ngộ với Thắng trí đó là Minh và Giải thoát (Diệt Đế).

e./ Giác ngộ

Pháp mà Đức Thế Tôn thuyết giảng nhất hướng đưa đến giác ngộ. Giác ngộ gì? Giác ngộ Tứ Thánh Đế: Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế.

g./ Niết Bàn

Pháp mà Đức Thế Tôn thuyết giảng nhất hướng đưa đến Bất động tâm giải thoát hay Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát hay Niết bàn sự đoạn tận khổ đau.

## **IV Bài kinh Kalaka**

### **(IV) (24) Kàlaka**

1. Một thời, Thế Tôn trú ở Sàketa, tại khu vườn Kàlaka. Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

- Này các Tỷ-kheo.

- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Các tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế tôn nói như sau:

- Này các Tỷ-kheo, cái gì trong toàn thế giới với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, cùng với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, được thấy ... được ý tư sát, tất cả Ta đều biết. Này các Tỷ-kheo, cái gì trong toàn thế giới này ... được thấy, được ý tư sát, Ta đã được biết rõ như sau: "Tất cả đều được Như Lai biết đến. Như Lai không có dựng đứng lên". Này các Tỷ-kheo, nếu Ta nói rằng: "Ta biết tất cả, cái gì trong toàn thế giới ... được thấy, được ý tư sát". Như vậy, là có nói láo trong ta. Nếu Ta nói như sau: "Ta cả hai biết và không biết". Như vậy, là có nói láo trong ta. Nếu Ta nói như sau: "Ta không biết và cũng không phải biết". Như vậy là có nói láo trong Ta. Như vậy có lỗi trong Ta.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, Như Lai là vị đã thấy những gì cần thấy, nhưng không có tưởng tượng điều đã được thấy, không có tưởng tượng những cái gì không được thấy, không có tưởng tượng những gì cần phải thấy, không có tưởng tượng đối với người thấy. Đã nghe những gì cần nghe, nhưng không có tưởng tượng điều đã được nghe, không có tưởng tượng những cái gì không được nghe, không có tưởng tượng những gì cần phải nghe, không có tưởng tượng đối với người nghe. Đã cảm giác những gì cần cảm giác, nhưng không có tưởng tượng điều đã được cảm giác, không có tưởng tượng những cái gì không được cảm giác, không có tưởng tượng những gì cần phải cảm giác, không có tưởng tượng đối với người cảm giác. Đã thức tri những gì cần thức tri, nhưng không có tưởng tượng điều đã được thức tri, không có tưởng tượng những cái gì không được thức tri, không có tưởng tượng những cái gì cần phải thức tri, không có tưởng tượng đối với người thức tri. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Như Lai đối với các pháp được thấy, được nghe, được cảm giác, được thức tri, đều đã biết rõ, nên vị ấy là như vậy. Lại nữa, hơn người như vậy, không có ai khác tối thượng hơn và thù thắng hơn, Ta tuyên bố như vậy.

Cái gì được thấy, nghe



Được cảm giác chấp trước

Được nghĩ là chân thực

Bởi các hạng người khác

Giữa những người thấy vậy

Ta không phải như vậy

Những điều chúng tuyên bố

Dầu là thật hay láo

Ta không xem tới hậu

Ta trong thời đã qua

Thấy được mũi tên này

Loài Người bị câu móc

Ta biết và Ta thấy

Các Đức Phật Như Lai

Không tham đắm như vậy.

Bài kinh Kalaka giới thiệu về tri kiến (thấy biết) của Như Lai. Cụ thể Như Lai thấy biết cái gì? Và thấy biết như thế nào? Bài kinh ngắn này có thể được chia làm ba phân đoạn:

-- Đoạn một: từ đầu nơi: “này các tỷ kheo, cái gì trong toàn thể giới... đến câu như vậy có lỗi trong Ta”.

-- Đoạn hai: từ “ như vậy này các tỷ kheo ... đến Ta tuyên bố như vậy”.

-- Đoạn ba: là bài kệ cuối bài.

a./ Đoạn một: đoạn này bao gồm bốn câu, tuy cách hành văn, câu chữ, lời nói của người xưa và dịch thuật có vẻ khó hiểu nhưng nội dung của bốn câu này như sau

Câu một: những gì trong toàn thể giới này được chư Thiên và nhân loại biết, tất cả đều được Như Lai biết đến, đây là sự thật Như Lai không có dựng đứng lên (bịa đặt ra)

Câu hai: nếu Ta nói Ta biết tất cả những gì trong thế giới này là có nói láo trong Ta.

Câu ba: nếu Ta nói , những gì trong toàn thể giới này có những cái Ta biết, có những cái Ta không biết như vậy là có nói láo trong Ta.

Câu bốn: nếu Ta nói những gì trong toàn thể giới này Ta không biết và cũng không phải biết là có lỗi trong Ta.

Khi đọc bốn câu này, người đọc thấy có mâu thuẫn giữa câu một và ba câu sau. Câu một khẳng định những gì trong toàn thể giới này mà chư Thiên và nhân loại biết, Ta đều biết, điều này là sự thật không phải Ta bịa đặt ra lại bị các câu hai, ba, bốn phủ định. Sự mâu thuẫn này phát sinh do cái biết ý thức nhị nguyên là vô minh tà kiến của người đọc tức là tâm thấy cảnh hay là tâm thấy vật. Người đọc ấy hiểu: cái gì trong toàn thể giới (thế giới được biết theo chiều không gian và theo chiều thời gian) là một thế giới khách quan, một thế giới sắc pháp trải rộng theo không gian và trải dài theo thời gian. Với họ cái biết của người thường thì theo một không gian hạn lượng, theo một thời gian hạn lượng, còn cái biết của chư Phật thì siêu việt nghĩa là biết theo một không gian vô lượng, biết theo một thời gian vô lượng. Theo họ Đức Phật biết theo không gian là toàn thể tam thiên đại thiên thế giới và theo thời gian là từ vô thủy đến vô chung. Với hiểu biết như vậy thì đương nhiên câu một mâu thuẫn với câu hai, ba, bốn, và câu hai, ba, bốn phủ định câu một.

Nhưng sự thật không phải như vậy. Những gì được chư thiên và nhân loại thấy chỉ là các cảm giác hình ảnh, những gì chư thiên và nhân loại nghe là cảm giác âm thanh, những gì được chư thiên và nhân loại cảm nhận là cảm giác mùi, cảm giác vị, cảm giác xúc chạm và cảm giác pháp trần, những gì được chư thiên và nhân loại

nhận thức (thức tri) là các danh pháp. Những gì được chư thiên và nhân loại thấy, nghe, cảm nhận, nhận thức không phải là một thế giới sắc pháp khách quan ở bên ngoài mà nó chính là các danh pháp, là tâm, do sáu căn tiếp xúc với sáu trần mà phát sinh.

Có một con người (vật chất) chủ quan với sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và một thế giới khách quan, nhưng cái được thấy, được biết không phải là con người chủ quan (chủ thể) hay thế giới khách quan (đối tượng) mà cái được thấy, được biết là sáu cảm giác và các danh pháp khác thuộc phạm trù tâm do sự tiếp xúc giữa con người chủ quan và thế giới khách quan phát sinh ra. Câu một phải được hiểu là: những gì trong toàn thế giới này được chư thiên và nhân loại biết thì Như Lai đều biết rõ ràng: nó là các cảm thọ chứ không phải là thế giới khách quan bên ngoài. Điều này là sự thật, Như Lai không có dựng đứng lên (không có bịa đặt ra).

Trong bản Kinh Phạm Võng, tuyên ngôn về giác ngộ của Đức Phật, Ngài xếp 62 loại tà kiến về “Bản ngã và Thế giới” dựa trên cái biết nhị nguyên chủ thể (bản ngã biết) và đối tượng (thế giới được biết) là sự không thấy, không biết, là sự kích động do tham ái của các sa môn, bà la môn ấy. Ngài tuyên bố rằng Ngài giác ngộ là giác ngộ về thọ (tuệ tri thọ, tuệ tri sự sinh diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm, và sự xuất ly của thọ) chứ không phải là giác ngộ về Bản ngã và Thế giới.

Hiểu câu một như vậy thì câu hai, ba, bốn không còn mâu thuẫn với câu một mà là khẳng định lại câu một. Những gì mà Như Lai thấy biết không phải là thế giới khách quan bên ngoài mà là thọ và các danh pháp khác.

Khi thực hành Tứ Niệm Xứ, người tu cho dù là quán thân, quán thọ, quán là tâm, quán vô thường, quán vô ngã, quán buông xả thì đều đang quán sát Thọ với các khía cạnh, tính chất khác nhau bằng cái biết Tỉnh giác hoặc Chánh kiến. Trong bài kinh Tiểu Kinh Đoạn Tận Ái cũng nói rõ pháp hành chỉ là quán sát Thọ với các tính chất khác nhau. “do biết rõ ráo tất cả pháp nên bất kỳ một cảm thọ nào, lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ khởi lên vị ấy sống quá tánh chất Vô thường, quán tánh chất Ly tham, quán tánh chất Đoạn diệt, quán tánh chất Xả ly nơi cảm Thọ ấy”.

b./ Đoạn hai: đoạn này nói về thấy biết của Như Lai là thấy biết như thế nào?

Như Lai là vị đã thấy những gì cần thấy nhưng không có tướng tượng điều đã được thấy, không có tướng tượng những gì không được thấy, không có tướng tượng những gì cần phải thấy, không có tướng tượng về người thấy. Như vậy cái thấy của Như Lai, thấy chỉ là thấy, không có tướng tượng, không có suy diễn. Nhưng như thế nào là thấy rồi tướng tượng, thấy rồi suy diễn? Đối với người không tu Tứ Niệm Xứ, khi mắt họ tiếp xúc với một bông sen (sắc trần) phát sinh cảm giác hình ảnh và nhãn thức khởi lên thấy cảm giác hình ảnh đó nhưng cái biết không dừng lại cái thấy cảm giác hình ảnh đó mà lộ trình tâm tiếp tục khởi lên cái biết ý thức:

Xúc → Cảm giác hình ảnh – Nhãn thức → Tà niệm → Tà tư duy  
→ Tà tri kiến.

Ý thức khởi lên biết đây là bông hoa sen tức là thấy sắc trần, đây gọi là tướng tượng những gì được thấy. Vì sao gọi là tướng tượng, vì cái bông hoa thật là sắc pháp ấy tuy có ở đó làm nhân cho lộ trình tâm sinh khởi nhưng nhãn thức không thấy được nó (sắc trần) mà nhãn thức chỉ thấy cảm giác hình ảnh là tâm chú không phải là vật. Thấy cảm giác hình ảnh (bông sen) xong ý thức khởi lên tưởng rằng đó là bông sen thật tức là người đó tướng tượng ra. Đây gọi là thấy rồi tướng tượng về điều được thấy.

Thấy cảm giác hình ảnh xong tư duy khởi lên ý thức người đó tướng tượng ra bông sen được hái trong một cái hồ rộng, ban ngày có mặt trời chiếu sáng, ban đêm có gió mát trăng thanh, những con cá lia thia bơi lội trong hồ, có cô gái ngồi trong thuyền thúng đan bằng tre hái những bông sen đó...Đó gọi là thấy rồi tướng tượng những gì không được thấy.

Thấy cảm giác hình ảnh rồi người đó tướng tượng ra bông sen này có mặt trời, mặt trăng, mưa, gió, có cả người nông dân cuốc xới vun trồng...tất cả đều có trong bông sen theo nguyên lý “một trong tất cả, tất cả trong một”. Đây gọi là thấy rồi tướng tượng những gì cần phải thấy.

Thấy rồi ý thức nhị nguyên khởi lên: Ta là người thấy và bông sen

là đối tượng được thấy. Cái biết ý thức nhị nguyên này là vô minh tà kiến, cái biết đó tưởng tượng ra một cái Ta chủ thể biết là chủ nhân của cái thấy (nhãn thức). Sự thực cái thấy là vô ngã, không có Ta, không có một ai, không có một cái gì là chủ nhân của cái thấy. Đó là thấy rồi tưởng tượng của người không học, không tu Tứ Niệm Xứ, không an trú và kinh nghiệm Tâm giải thoát. Với người tu Tứ Niệm Xứ nhất là niệm thân và niệm thọ khi an trú cái biết tỉnh giác sẽ kinh nghiệm, sẽ chứng ngộ được cái thấy của Như Lai, thấy chỉ là thấy không có tưởng tượng, lúc này lộ trình tâm sẽ là:

Xúc → Cảm giác hình ảnh – Nhãn thức → Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh định → (Tỉnh giác).

Khi bông sen (sắc trần) tiếp xúc với mắt phát sinh cảm giác hình ảnh và nhãn thức. Nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh đó và nhờ có Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh định nên lộ trình tâm kết thúc tại đây và nó sẽ lặp đi lặp lại nhiều lần trên đối tượng đó. Vì vậy nhãn thức được “kéo dài” ra và thấy cảm giác hình ảnh một cách rõ ràng minh bạch. Trong lộ trình tâm này ý thức không khởi lên nên vị ấy kinh nghiệm được cái biết trực tiếp nhãn thức tách bạch hẳn khỏi cái biết ý thức. Cái biết nhãn thức lúc này gọi là tỉnh giác, nó không có ngôn từ, tri thức, khái niệm, phân biệt đối đãi. Khi an trú cái biết Tỉnh giác người tu sẽ kinh nghiệm được thấy chỉ là thấy mà không có tưởng tượng suy diễn.

-- Đối với nghe là nhĩ thức, đối với cảm nhận là tỉ thức, thiệt thức, thân thức và tưởng thức cũng được giải thích một cách tương tự.

-- Đã thức tri (nhận thức) những gì cần phải thức tri, không có tưởng tượng điều đã được thức tri, không có tưởng tượng những điều không được thức tri, không có tưởng tượng những gì cần thức tri, không có tưởng tượng người thức tri.

Đã nhận thức những gì cần nhận thức, và gì là những gì cần phải nhận thức? Điều cần phải nhận thức đó là: những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận, được nhận thức là các cảm thọ, vô thường, vô ngã, ly tham, buông xả, vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly của thọ; Đây là Khổ, Đây là nguyên nhân của Khổ, Đây là Khổ diệt, Đây là con đường đưa đến Khổ diệt.

Người tu Tứ Niệm Xứ khi thực hành quán Tâm và quán Pháp, khi

quán là tâm, cái biết ý thức Chánh kiến dừng lại là tâm không có gì thêm nữa, quán Vô thường Chánh kiến dừng lại vô thường, quán Vô chủ Chánh kiến dừng lại vô chủ không có gì thêm nữa...nghĩa là không có tướng tượng suy diễn gì thêm. Vị ấy tuệ tri được thấy, nghe, cảm nhận của phàm phu và bậc thánh có thể giống nhau vì cùng chung đoạn đầu là Xúc – Thọ – Tưởng, nhưng Biết của phàm phu là cái biết ý thức nhị nguyên thì hoàn toàn điên đảo: cái được thấy là Tâm thì cho là Vật, nó là Vô thường thì cho là Thường, nó là Vô ngã thì cho là Ngã. Còn Biết của bậc thánh là ý thức chánh kiến đúng với sự thật: là Tâm, là Vô thường, là Vô ngã. Từ những kinh nghiệm này vị ấy hiểu rõ được câu nói: đã nhận thức những gì cần nhận thức nhưng không có tướng tượng.

c./ Đoạn ba

Cái gì được thấy nghe

Được cảm giác chấp trước

Được nghĩ là chân thực

Bởi các hạng người khác

Giữa những người thấy vậy

Ta không phải như vậy.

Bởi những hạng người khác tức là những người không phải là Như Lai và đệ tử Như Lai. Như vậy có hai hạng người với hai loại thấy biết khác nhau. Hạng thứ nhất là Như Lai và đệ tử chân chính của Như Lai, hạng thứ hai là những người còn lại. Hạng người thứ hai này họ cho rằng những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận, được nhận thức là bản ngã và thế giới khách quan ở bên ngoài. Vì thế họ nhận thức rằng: nóng nằm trong lửa và của lửa; lạnh nằm trong nước đá và của nước đá; vị ngọt nằm trong đường là của đường, vị mặn nằm trong muối là của muối; vị ngon, dở nằm trong thức ăn và của thức ăn... họ tin tưởng rằng những nhận thức theo kiểu tâm thấy cảnh như vậy là đúng đắn, là chân thực, còn Như Lai và đệ tử của Như Lai thì không phải như vậy.

Những điều chúng tuyên bố

Dầu là thật hay láo

Ta không xem tối hậu.

Những điều tuyên bố của hạng người thứ hai này cho dù được nhân loại bác bỏ hay tin tưởng đó là sự thật hay không phải sự thật, Đức Phật tuyên bố đó không phải là sự thật, không phải là tối hậu.

Ta trong thời đã qua

Thấy được mũi tên này

Loài người bị câu móc

Câu móc ám chỉ cho cái lưỡi câu mà con cá bị móc vào hàm, nuốt vào cũng không được mà nhả ra cũng không được. Cũng y như vậy loài người vì cái thấy biết Vô minh Tà kiến này giống như bị câu móc, nuốt vào không được mà nhả ra cũng không được, nên chỉ quanh quẩn nơi Khổ mà thôi.

## **V./Nghiệp nhân và nghiệp quả**

1./ Quả của nghiệp:

Cuộc sống của mỗi một người nếu chưa giải thoát là kết quả của các nghiệp đã tạo tác trong quá khứ. Kết quả ấy có quả khổ, quả vui, quả không khổ không vui. Quả khổ, quả vui hoặc quả không khổ không vui phát sinh khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần theo lộ trình tâm bát tà đạo.

Xúc - cảm giác - tưởng - tà niệm - tà tư duy - tà kiến - tham, sân, si.

Khi có một cảm thọ khởi lên đưa đến cái biết ý thức nhị nguyên (tà kiến) xác định đối tượng đó là dễ chịu (lạc thọ) thì thích thú. Đây là thọ lãnh quả vui. Đối tượng đó là khó chịu (khổ thọ) thì chán ghét. Đây chính là thọ lãnh quả khổ. Đối tượng đó là trung tính (bất khổ bất lạc thọ) thì không yêu thích cũng không chán ghét. Đây chính là thọ lãnh quả không khổ không vui.

Nói một cách nôm na: khi nhìn thấy sắc đẹp là quả vui, sắc xấu là quả khổ, sắc không đẹp không xấu là quả không khổ không vui. Khi nghe âm thanh hay là quả vui, âm thanh dở là quả khổ, âm thanh không hay không dở là quả không khổ không vui. Khi mũi ngửi mùi thơm là vui, thối là khổ, và không thơm không thối là quả không khổ không vui. Khi lưỡi nếm vị ngon là vui, dở là khổ, không ngon không dở là không khổ không vui. Thân xúc chạm với xúc trần dễ chịu là vui khó chịu là khổ, không dễ chịu không khó chịu là không khổ không vui. Khi ý tiếp xúc với pháp, thích tư tưởng đó là vui, ghét tư tưởng đó là khổ và khi không thích không ghét là quả không khổ không vui. Kể cả lúc ngủ mơ cũng có quả vui quả khổ và quả không khổ không vui tương tự như vậy.

Như vậy quả của nghiệp có thể có ba loại: khổ, vui, và không khổ không vui. Có thể có cách xếp loại khác là quả thiện, quả ác và quả không thiện không ác (vô ký) nhưng hiểu được quả theo cách phân loại này rất khó khăn, chưa có một thuyết minh rõ ràng hợp lý để phân biệt được ba loại quả thiện, ác, vô ký. Trong hai cách phân loại quả của nghiệp này không được đồng hóa quả vui với quả thiện, quả khổ với quả ác, vì rằng quả vui chưa chắc đã là quả thiện và quả thiện chưa chắc là quả vui. Ví như tên trộm vui mừng khi thấy đồ mình ăn trộm được thì đó là vui nhưng không thiện, hoặc một người cứu người khác mà bị gãy tay là khổ nhưng không ác.

## 2./ Nghiệp nhân:

Nếu một người trước đây họ thích thú ăn mắm tôm thì trong kho chứa của họ có những thông tin về mùi, vị mắm tôm với hiểu biết là nó ngon lành thơm tho hấp dẫn. Khi lưỡi người đó tiếp xúc với mắm tôm, cảm giác vị và thiết thức khởi lên, sau đó Niệm kích hoạt thông tin này cho Tư duy đối chiếu với thông tin về cảm giác vị vừa phát sinh và khởi lên ý thức: vị này rất ngon và người này đang thọ lãnh quả vui. Nếu một người đã từng rất ghét khi ăn mắm tôm thì trong kho chứa của họ lưu giữ thông tin vị mắm tôm thật kinh tởm. Nếu lưỡi người này tiếp xúc với mắm tôm, lộ trình tâm khởi lên tương tự và đưa đến ý thức: vị này thật ghê tởm và người này đang thọ lãnh quả khổ. Chính lượng thông tin về vị của mắm tôm trong kho chứa của mỗi người là nhân đưa đến quả khổ quả vui của họ.



Có hai thanh niên cùng nhìn một cô gái nhưng có hai thái độ khác nhau, một người thích thú là thọ lãnh quả vui, một người chán ghét là thọ lãnh quả khổ. Sự khác nhau này là do sự khác nhau về lượng thông tin trong kho chứa: quan niệm về cái đẹp của phụ nữ của họ trái ngược nhau, vì vậy tuy nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh của hai người này khá giống nhau nhưng cái biết ý thức nơi họ khác nhau vì niệm và tư duy kích hoạt và sử dụng hai loại thông tin khác nhau.

Vậy cái gì là nghiệp nhân làm phát sinh nghiệp quả? Nghiệp nhân chính là lượng thông tin chứa trong kho chứa bao gồm: vô minh, Ta của ta, tri thức, kinh nghiệm, thói quen v.v... Lượng thông tin này được lưu giữ ở trong cấu trúc ADN của tế bào. Sau mỗi lộ trình tâm nó cũng tăng lên, giảm đi tùy theo sự vận hành. Lượng thông tin này chính là nghiệp chủ yếu do hành động về thân (thân nghiệp) do lời nói (khẩu nghiệp) và do tâm ý (ý nghiệp) lưu vào.

### 3./ Sự vận hành từ nghiệp nhân đến nghiệp quả

Nghiệp chính là lượng thông tin được lưu giữ trong cấu trúc ADN của mỗi tế bào trong cơ thể, một mình nó không thể phát sinh ra quả vì không thể có một nhân sinh quả mà phải có hai nhân tiếp xúc với nhau (tương tác với nhau) mới phát sinh ra quả. Vì vậy khi có căn trần tiếp xúc phát sinh cảm giác và cái biết trực tiếp (Tưởng), lượng thông tin này sẽ được truyền dẫn vào tế bào thần kinh não bộ và tại đây sẽ phát sinh sự tiếp xúc hay tương tác giữa hai lượng thông tin đưa đến phát sinh niệm, tư duy, ý thức, tức phát sinh nghiệp quả. Vậy nghiệp chính là một nhân trong hai nhân phát sinh ra quả theo lộ trình tâm Bát tà đạo.

Ngoài trường hợp căn trần tiếp xúc, lượng thông tin được truyền dẫn theo dây thần kinh dẫn truyền vào kho chứa có một số trường hợp đặc biệt, phi nhân hoặc người có tha tâm thông có thể phát đi thông tin và truyền dẫn “không dây” vào kho chứa thông tin của người đó, làm phát sinh sự tương tác giữa hai loại thông tin và cũng làm phát sinh nghiệp quả. Nghiệp nhân là lượng thông tin lưu giữ trong kho chứa, nếu một mình nó sẽ không cho quả, phải có thêm nhân khác và đủ duyên (tương tác được với nhau) mới cho quả, vì vậy có những nghiệp nhân cho quả ở lộ trình tâm sau đó,

nhưng cũng có nghiệp nhân phải một thời gian dài hoặc thậm chí nhiều đời sau mới trở quả. Có những nghiệp nhân chỉ trở quả chỉ một lần, có những nghiệp nhân trở quả nhiều lần.

-- Một người có cảm giác khát nước thì lộ trình tâm khởi lên lưu thông tin khát nước vào kho chứa và nó là một nghiệp nhân. Khi người đó uống nước, phát sinh một cảm giác mát mẻ, lộ trình tâm này phát sinh quả vui và thông tin này được lưu vào kho chứa và xóa đi thông tin về khát nước. Như vậy nghiệp nhân này chỉ trở quả có một lần rồi diệt.

-- Hai vợ chồng đang cãi nhau căng thẳng thì những thông tin đó được lưu vào kho chứa và là nghiệp nhân. Ngay lúc đó người con trai họ đi làm xa đã nhiều năm trở về, mang một va li đầy tiền. Lúc này lộ trình tâm phát sinh quả vui lưu vào kho chứa đồng thời xóa luôn thông tin cãi nhau, nghiệp nhân vừa được lưu vào trước đó.

-- Một đôi vợ chồng cãi nhau kịch liệt và những thông tin đó lưu vào kho chứa là nghiệp nhân cho quả khổ phát sinh. Người chồng sau đó tiếp tục giận dữ, đau khổ nên bỏ nhà đi chơi. Suốt ngày đó, suốt đêm đó anh ta tìm tới bạn bè ăn nhậu, chơi bời. Tuy các lộ trình tâm về ăn nhậu và chơi bời là chính nhưng cũng có rất nhiều lộ trình tâm có sự “tiếp xúc” với nghiệp nhân kia nên quả khổ vẫn tiếp tục khởi lên. Hôm sau anh ta vẫn không về nhà vì lộ trình tâm khởi lên quả khổ do cãi nhau với vợ vẫn còn, nhưng nó ít hơn ngày hôm trước. Tối ngày thứ hai anh ta mệt mỏi trở về nhà và ngủ một giấc rất ngon sau hai ngày lang bạt. Sáng ngày thứ ba tỉnh dậy không còn buồn khổ nữa, anh ta làm lành với vợ. Như vậy nghiệp nhân này trở quả hai ngày liên tục mới “cạn kiệt” đi.

#### 4./ Lộ trình Bát chánh đạo vô hiệu hóa nghiệp Nhân:

Nghiệp nhân phát sinh nghiệp quả được vận hành trên lộ trình tâm Bát tà đạo cho quả khổ, quả vui, quả không khổ không vui. Trên lộ trình tâm bát chánh đạo nhờ Chánh niệm kích hoạt Minh cho Chánh tư duy phân tích so sánh đối chiếu nên đưa đến cái biết Chánh kiến. Chánh kiến này làm cho người tu an trú được Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát nên vị ấy hoàn toàn bình thản không còn quả khổ, quả vui, quả không khổ không vui nữa. Đối với vị hữu học khi vị ấy an trú bốn niệm xứ, lộ trình tâm Bát chánh đạo có Chánh

niệm, Chánh tư duy vẫn sử dụng những tri thức kinh nghiệm nhưng vì vô minh ta, của ta đã được nhiếp phục nên những tri thức kinh nghiệm này đã được thanh lọc nên không còn phát sinh quả khổ, quả vui, quả không khổ không vui. Đối với vị vô học, Vô minh Ta, của Ta đã bị đoạn diệt hoàn toàn nên các tri thức kinh nghiệm trong kho chứa đã được thanh lọc hoàn toàn nên không còn trở quả khổ, quả vui hay quả không khổ không vui nữa.

Ví như người thứ nhất ăn mẩu tôm thọ lãnh quả vui, người thứ hai thọ lãnh quả khổ, người thứ ba nếu có tu tập Tứ niệm xứ, thì sau khi lưỡi tiếp xúc với mẩu tôm phát sinh cảm giác vị và cái biết trực tiếp thiết thức, Chánh niệm sẽ khởi lên làm phát sinh chánh tinh tấn, làm phát sinh Chánh định. Do có sự chú tâm (Chánh định) mà lộ trình tâm xảy ra là:

Xúc → Cảm giác vị - Thiết thức → Chánh niệm → Chánh tinh tấn  
→ Chánh định → Tỉnh giác.

Lộ trình tâm chỉ dừng lại cái biết trực tiếp gọi là tỉnh giác, một cái biết không ngôn từ, tri thức, khái niệm do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, không liên quan gì đến kho chứa thông tin. Lúc này người này an trú cái biết Tỉnh giác hay an trú Tâm giải thoát và như vậy không có quả khổ, quả vui ở đây. Vì vậy việc tu tập đi đến giải thoát không phải là trả hết nghiệp trong quá khứ hay chuyển nghiệp mà là thanh lọc lượng thông tin gọi là nghiệp đó khỏi “vô minh, ta, của ta”.

## 5./ Thức tái sinh

Con người (ngoại trừ các bậc Thánh A la hán) lúc sinh thời khao khát sống, mong muốn sống, bám víu lấy sự sống vì nhận thức cuộc sống là tươi đẹp, tràn đầy niềm vui và hy vọng, còn chết là đau khổ, là mất tất cả. Lượng thông tin ấy lưu vào kho chứa là nghiệp nhân, nên khi ốm đau hoặc sắp chết, Niệm kích hoạt các thông tin đó đưa đến cái biết ý thức và phát sinh thái độ cũng như phản ứng đối với cái chết là hoảng sợ, kinh hãi, bám víu lấy cuộc sống, tìm kiếm một sự sống còn. Chính đây là nhân làm phát sinh thức tái sinh. Khi hơi thở ra cuối cùng chấm dứt trong ADN của tế bào não xảy ra một sự đột biến. Giống như hai cực của một máy hàn đang có điện tương tác với nhau, lập tức phát sinh một tia lửa

điện (hồ quang). Sự đột biến trong ADN đưa đến phát sinh ra một loại vật chất đặc biệt vi tế có tính lượng tử (sóng và hạt). Lượng vật chất đặc biệt vi tế này có một số tính chất của tế bào thần kinh não bộ (của hạt) nhưng tính chất sóng của nó có thể mang tải lượng thông tin về tâm được lưu giữ trong cấu trúc ADN của người chết. Giống như khi viết một tin nhắn trên điện thoại và bấm gửi đi, thì lập tức chiếc điện thoại đó phát ra một loại sóng điện từ mang tải lượng thông tin của tin nhắn ấy. Cũng y như vậy loại vật chất vi tế đặc biệt mang trong nó lượng thông tin về tâm của người chết, phát sinh lúc tế bào não chết gọi là thức tái sinh.

Thức tái sinh có hai phần: phần vật chất đặc biệt vi tế ấy gọi là Sắc, phần thông tin về tâm của người chết gọi là Danh. Như vậy thức tái sinh bao gồm Danh và Sắc chứ không phải chỉ là Tâm, thực chất nó là một Hóa sanh. Do Sắc này mang một số tính chất của tế bào thần kinh não bộ mà có tiếp xúc (Xúc) giữa các loại thông tin ngay trong bản thân nó giống như ý tiếp xúc với pháp trần của một người, tức nội xúc này xảy ra ngay bên trong mỗi tế bào thần kinh não bộ. Do có nội xúc này mà hóa sanh cũng có lộ trình tâm khởi lên giống như lộ trình tâm, ý tiếp xúc với pháp của con người, và vì vậy hóa sanh có cái biết trực tiếp là tướng thức và cái biết ý thức. Với một người thường lúc mơ ngủ năm giác quan ngưng hoạt động, lúc đó tế bào não ở trạng thái lơ mơ, lúc đó tế bào thần kinh não bộ không còn phải tiếp nhận các thông tin do năm căn tiếp xúc với năm trần phát sinh, mà chỉ còn ý tiếp xúc với pháp trần nên những gì được thấy được biết là do lượng thông tin trong kho chứa tự tiếp xúc với nhau mà phát sinh chứ không phải là bên ngoài. Cũng y như vậy, thấy và biết của hóa sanh là do lượng thông tin trong kho chứa tiếp xúc mà phát sinh chứ không phải là thể giới bên ngoài.

Thức tái sinh thực chất là một Hóa Sanh, cũng là một chúng sanh được phân biệt với Thai sanh hoặc Trứng sanh. Hóa sanh này cũng đam mê tham đắm, cũng vui mừng buồn giận, cũng thọ lãnh quả khổ, quả vui giống như một con người đang sống trong các giấc mơ của mình vậy. Những quả báo khổ, vui mà hóa sanh cảm nhận xảy ra do các lượng thông tin (nghiệp) trong kho chứa tiếp xúc với nhau vì vậy nó là các quả báo, các nghiệp nhân thiện ác mà trong đời người đó đã tạo tác và được lưu giữ trong kho chứa.

Hóa sanh này tồn tại kể từ khi người đó chết cho đến khi nào mà nghiệp thiện và nghiệp ác vận hành cho quả báo khổ vui đã cạn kiệt hoàn toàn. Lúc đó hóa sanh này sẽ vào Thai sanh hoặc Trứng sanh.

Cái biết Tưởng thức và Ý thức của Hóa sanh giống như cái biết của một người đang mơ khi ngủ (đây là cảnh ảo) nhưng Hóa sanh còn có một cái biết khác là khả năng tha tâm thông, biết qua kho chứa của người khác. Do có sắc pháp đặc biệt vi tế như vậy nên Hóa sanh có thể thâm nhập kho chứa thông tin của một người khác. Khi sáu căn người đó tiếp xúc với sáu trần, phát sinh thấy và biết, các thông tin ấy được lưu vào kho chứa và Hóa sanh biết được những gì đang xảy ra nhờ vào thông tin trong kho chứa của người đó. Nhưng khác với người sống biết các cảnh “thực” còn Hóa sanh biết cảnh “ảo” giống như thấy nơi “màn hình” vậy.

a.- Một người thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác, như một đồ tể chẳng hạn, khi hấp hối đến giai đoạn năm giác quan ngưng hoạt động, người này không còn biết gì về thế giới bên ngoài mà chỉ còn lộ trình tâm thức sáu do ý tiếp xúc với pháp trần mà phát sinh. Lúc này mọi hình ảnh khủng khiếp, những nghiệp ác được lưu giữ sẽ phát sinh. Điều này tương tự như một giấc mơ kinh hoàng, khủng khiếp đầy kinh sợ cũng do ý tiếp xúc với pháp trần mà phát sinh. (Khi mơ năm giác quan cũng ngưng hoạt động, chỉ có ý tiếp xúc với pháp trần, nhưng thân kinh não bộ không tỉnh táo mà chỉ trong trạng thái lơ mơ). Khi người này chết phát sinh một Hóa Sanh thì Hóa Sanh này lại tiếp tục cái thấy đó, một thế giới khủng khiếp, dữ dội, đầy kinh sợ, chất chùng sợ hãi và đau khổ, do nghiệp ác và tà kiến lưu giữ trong “kho chứa” tạo thành. Trạng thái này liên tục kéo dài không ngưng nghỉ và hành hạ họ cho đến khi các ác nghiệp cạn kiệt, lúc các ác nghiệp cạn kiệt họ mới có thể vào thai sinh hoặc trứng sinh theo định luật ‘tương hợp’ của nghiệp. Cảnh giới này chính là cảnh giới địa ngục.

b.- Hạng người ít tham dục, ít mê đắm cuộc sống vật chất, xu hướng chính của họ là cuộc sống tinh thần thanh cao hoặc những người ưa thích thiền định, xu hướng chính trong đời là thiền định, khi giai đoạn cuối lúc hấp hối chỉ còn ý tiếp xúc với pháp, họ an trú trong những cảnh giới tốt đẹp, không sợ hãi đối với những gì được thấy mà còn có hỷ lạc. khi Hóa Sanh phát sinh ‘họ’ an trú trong

trạng thái này, an hưởng hỷ lạc cho đến khi nghiệp lực cùng tận, lúc đó họ mới tiếp tục vào thai hay trứng sanh theo định luật của nghiệp. Cảnh giới này chính là cảnh giới chư Thiên

Những người đã trú được sơ thiên, nhị, tam, hoặc tứ thiên trong pháp tu Bát chánh đạo và pháp học Tứ Thánh Đế của họ vững chắc, nhưng họ vẫn còn ái luyến đối với hỷ lạc của các bậc thiên ấy, thì khi chết Hóa Sanh của họ an trú trong hỷ lạc ấy cho đến khi nghiệp lực ấy tận. Khi nghiệp lực ấy tận, họ không còn vào trứng sanh hoặc thai sanh mà trở thành Bất lai và nhập Niết bàn tại đấy.

c.- Đa phần con người với tâm khát khao mong mỏi tìm cầu hạnh phúc, lạc thú ở đời, ràng buộc, chấp giữ hạnh phúc lạc thú vật chất và tinh thần nên khi chết Hóa Sanh của họ tiếp tục chịu sự chi phối của các thông tin (nghiệp lực) này trong “kho chứa”. Cái thấy của các Hóa Sanh này đan xen giữa những cảnh ảo trong chính “kho chứa” của họ, với những cảnh ảo trong “kho chứa” của những người mà tha tâm thông của Hóa Sanh thâm nhập. Những gì được thấy đều không minh bạch mà lộn xộn, khó hiểu, xuất hiện một cách vô lối như một giấc mơ. Hóa Sanh như bị lạc vào một mê cung xen lẫn với những cảnh quen và lạ, không có một nơi chốn cố định. Họ cố sức tìm đường trở về nhà nhưng vô vọng. Hoang mang, tuyệt vọng, đau khổ tột độ, thậm chí họ cũng không biết là mình đã chết. Đôi lúc họ thâm nhập được “kho chứa” một số người đã chết mà họ quen biết. Có những lúc họ thâm nhập được “kho chứa” của những người thân, họ lại trở về nhà của họ. Họ thấy bà con thân quyến đang than khóc trên thân xác của mình. Họ cố gắng an ủi người thân đang đau khổ nhưng không ai trả lời họ. Họ chứng kiến được tất cả mọi chuyện đang xảy ra. Tương tự như trong một giấc mơ cả năm giác quan đều ngưng hoạt động, chỉ còn thần kinh não bộ hoạt động lơ mơ, nhưng con người vẫn khát khao, vẫn thèm muốn những gì được thấy trong mơ. Các Hóa Sanh này vẫn khát khao, thèm muốn hưởng hạnh phúc, lạc thú của họ. Họ vẫn còn cào khi thấy các món ăn, vẫn thèm khát đối với tình dục, vẫn thích thú những thứ họ đã sử dụng trong đời v.v... Nhưng đối với họ thật là tuyệt vọng, thật là đau khổ. Họ không thể làm được những điều họ muốn vì tất cả chỉ là cảnh ảo. Hãy hình dung ra những nỗi khổ đau tuyệt vọng của một Hóa Sanh nếu sinh thời người này đam mê, đắm say, tận hưởng hạnh phúc, lạc thú ở nhà cửa, xe cộ, tiện nghi sang trọng, thức ăn thượng hạng, người tình lý tưởng, quyền lực vô

song v.v... bỗng nhiên tất cả đều mất sạch, đều sang tay người khác sử dụng và họ đang phá nát những thứ đó của mình. Một mặt khả năng tha tâm thông làm cho Hóa Sanh thấy được thế giới này qua cảnh ảo, nhưng nó cũng làm cho Hóa Sanh hết sức đau khổ. Hóa Sanh phát hiện ra rất nhiều sự thật đau lòng mà khi còn sống y không biết. Nhờ tha tâm thông mà y biết được một người bạn chí cốt đã bao nhiêu năm phản bội, hãm hại mình; người vợ mà mình tin tưởng đã bao lần ngoại tình; một người mình đã hãm hại chỉ vì lúc đó mình hiểu nhầm người đó v.v... Y cũng sẽ điên tiết lên khi thấy người vợ mà y đã đam mê và cũng đã đam mê y trong bấy nhiêu năm, bây giờ đang đam mê và giao cấu với người đàn ông khác.

Khát khao hạnh phúc lạc thú cùng với đau khổ tuyệt vọng, Hóa sinh này bị trôi dạt từ cảnh ảo này đến ảo cảnh khác. Một số ít Hóa Sanh có sự “tương hợp” cao đối với một số người họ thâm nhập, nên họ điều khiển được những người này: nói lên hay hành động theo ý muốn của họ. Các Hóa Sanh này vì đau khổ tuyệt vọng muốn tận hưởng các lạc thú để chấm dứt những đau khổ này nên họ chỉ muốn sử dụng thân xác người khác để tận hưởng những khát khao của họ. Cái chung nhất cho các trường hợp này là khi được hỏi họ đều nói lên những nỗi thống khổ mà họ đang trải qua, ví dụ như đói khát, lạnh, không biết đi về đâu v.v... Họ muốn người ta cúng giỗ cho họ, bởi những gì họ thấy không phải là của họ, họ không chạm tới nó được, vậy nếu người ta cúng nhân danh họ thì họ có thể sở hữu được. Đây là tà kiến của họ, tà kiến này nằm sẵn nơi ‘kho chứa’ từ khi họ còn sống.

Tuy một số ít Hóa Sanh có thể xâm nhập và điều khiển một người với mục đích thỏa mãn khao khát của họ, để họ có thể thoát khỏi nỗi thống khổ, nhưng kết quả không như họ mong muốn. Vì vậy, họ vẫn xuất, nhập nhiều lần bởi không thể tìm được một nơi trú ẩn an toàn, nơi thể xác một con người mà họ thâm nhập.

Thời gian Hóa Sanh này tồn tại là bao nhiêu? Không có một thời gian nào là cố định. Có thể là vài ba ngày, vài ba tháng, vài năm, vài ba trăm năm, vài ngàn năm v.v... Hóa Sanh sẽ tồn tại như vậy cho đến lúc nào nghiệp lực cạn kiệt. Lúc đó họ mới có thể vào thai sanh hoặc trứng sanh, mới kết thúc được cảnh khổ này. Thí dụ đối với một người bệnh tật nằm liệt giường lâu ngày họ không còn ham

muốn hạnh phúc lạc thú ở đời, họ không muốn sống thêm nữa thì khi chết Hóa Sanh của họ sẽ tồn tại trong một thời gian ngắn. Ngược lại một người chết khi còn trẻ, nhiều ham muốn nhất là duyên ái vợ hoặc chồng thì thời gian tồn tại của Hóa Sanh sẽ kéo dài. Một người đang theo đuổi một vụ kiện với sự hận thù, hoặc một người bị người khác hãm hại giết chết, vì tai nạn đột ngột, chết vì chiến tranh v.v..., những Hóa Sanh này sẽ tồn tại rất lâu.

Sự tạo tác các nghiệp thiện, ác ở thân khẩu ý trong đời này được lưu vào kho chứa thông tin trong ADN và trở quả khổ, vui trong đời này và cả sau khi chết trở thành hóa sanh và đặc biệt mãnh liệt đối với hóa sanh. Những nghiệp thiện, ác này phải trở quả cho đến cạn kiệt mới có thể nhập vào thai sanh hoặc trứng sanh.

Một số rất ít người mà nghiệp đã tạo tác thiên về thiện sau khi chết trở thành hóa sanh với cảnh giới chư Thiên. Đa phần nhân loại sau khi chết hóa sanh ở cảnh giới địa ngục, ngạ quỷ hoặc trung gian. Hãy ghi nhớ rằng nỗi khốn khổ khi phải trải qua các hóa sanh không thể nào đo lường được. Hãy hình dung những nỗi thống khổ mà một người đã trải qua cộng với những nỗi thống khổ trong cuộc đời mà người đó biết qua các phương tiện thông tin chẳng thấm tháy gì so với nỗi khổ của hóa sanh.

Sanh y là khổ là như vậy, còn sanh ra còn khổ là như vậy. Hãy tinh tấn nỗ lực để trở thành vô sanh y ngay trong kiếp sống này.