



SỐNG TRONG TỪNG SÁT NA

*Như một hành trang đơn,
Trên cánh thơ miền mới,
Làm gió vĩ tuyến thổi,
Tặng chàng Kẻ Sĩ Tô Thùy Yên.*

TRƯỜNG ĐÌNH

26.05.2019, UK

Sống Trong Từng Sát Na là phương pháp thực tập sống tỉnh thức, sống và ý thức về sự sống trong từng mỗi phút giây. Đây là phương thức tu tập dựa trên tinh thần Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm.

Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm (Satipatthana Sutta), còn gọi là Kinh Tứ Niệm Xứ, là bản kinh do Ngài đại đức Ananda thuật lại những lời thuyết giảng của Đức Phật lúc Đức Phật đang cư trú ở Kammasadamma, một thủ phủ của xứ Kuru.

Con đường tu tập bốn lãnh vực quán niệm là con đường độc nhất một lối đi để đạt đến đích điểm, là con đường tu tập tỉnh thức mà bản thân mình tự nỗ lực hành trì. Đó là con đường thiền quán mà Đức Phật đã giác ngộ, là con đường đưa đến mục tiêu giải thoát tâm linh, đạt tới Niết Bàn thanh tịnh ngay trong giờ phút hiện tại.

Bốn lãnh vực quán niệm là phương pháp tu trì dùng trực giác để ghi nhận và quán sát về các sự kiện đang xảy ra liên quan đến thân thể, cảm thọ, tâm thức và đối tượng tâm thức. Sự ghi nhận cần phải thật khách quan, ý thức về sự việc không dính mắc đến đề mục “ta” “của ta” trong quá trình quán niệm.

Phương pháp tu tập bốn lãnh vực quán niệm bao gồm 2 tiến trình là niệm và quán. Niệm là chú tâm ghi nhận. Ghi nhận để thấy rõ quá trình sinh và diệt của sự việc, để không bám víu vào năm uẩn. Quán là quán sát khách quan. Quán sát để trực nghiệm bản chất vô thường, khổ và vô ngã của mọi sự kiện. Như vậy, quán niệm là chú tâm ghi nhận và quán sát khách quan về các sự việc đang xảy ra liên quan đến thân thọ tâm pháp trong giờ phút hiện tại. Nó còn được hiểu là niệm xứ, hay niệm trú, có nghĩa là an trú tâm trong ý thức giác tỉnh ngay bây giờ và ở nơi đây.

- Lãnh vực đầu tiên là quán thân nơi thân. Đây là phương pháp quán niệm về hơi thở, các tư thế của thân thể, các cử động của thân thể, các bộ phận trong thân thể, bốn yếu tố cấu tạo thành thân thể, chín giai đoạn tan rã của một tử thi.

- Lãnh vực thứ hai là quán thọ nơi thọ. Đây là phương pháp quán niệm về các cảm giác khoái lạc, các cảm giác đau khổ, các cảm giác trung tính không khoái lạc cũng không đau khổ.

- Lãnh vực thứ ba là quán tâm nơi tâm. Đây là phương pháp quán niệm về tâm ý tham dục, tâm ý sân hận, tâm ý si mê, tâm ý thu nhiếp, tâm ý tán loạn, tâm ý trở thành rộng lớn, tâm ý trở thành hạn hẹp, tâm ý đạt đến trạng thái cao nhất, tâm ý có định, tâm ý giải thoát.

- Lãnh vực thứ tư là quán pháp nơi pháp. Đây là phương pháp quán niệm về năm hiện tượng ngăn che của sự giác ngộ, năm uẩn, sáu giác quan, sáu đối tượng của giác quan, bảy yếu tố của sự giác ngộ, bốn sự thật cao quý.

Tại sao gọi là quán thân nơi thân, quán thọ nơi thọ, quán tâm nơi tâm, quán pháp nơi pháp? Có nghĩa là quán thân trong thân, quán thọ trong thọ, quán tâm trong tâm, quán pháp trong pháp. Ta khách quan ghi nhận và ý thức rõ ràng về thân thể ở nơi thân thể, cảm thọ ở nơi cảm thọ, tâm thức ở nơi tâm thức, đối tượng tâm thức ở nơi đối tượng tâm thức. Ta chú tâm nhận biết về sự việc một cách giác tỉnh, không nghĩ tưởng để phân tích vấn đề. Ta trực nghiệm thân thể chỉ là thân thể, cảm thọ chỉ là cảm thọ, tâm thức chỉ là tâm thức, đối tượng tâm thức chỉ là đối tượng tâm thức. Không dựa vào nghĩ suy luận lý của tâm thức để phân tích về cảm thọ, cũng không dùng cảm thọ để phân tích về thân thể hay tâm thức hay đối tượng tâm thức, cũng không dính mắc đến đề mục “ta” “của ta” trong quá trình quán niệm.

Yếu tố cần yếu trong quá trình tu tập là sự tinh tấn. Bản thân nỗ lực tinh chuyên hành trì trong mọi phút giây. Thực tập sống tỉnh thức trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống, bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào. Tu tập bốn lãnh vực quán niệm mà thiếu sự tinh tấn thì khó có thể gặt hái được thành quả của sự tỉnh thức.

QUÁN THÂN

Lãnh vực đầu tiên là quán thân nơi thân. Phương pháp căn bản làm nền tảng cho quá trình tu tập quán thân là pháp quán niệm về hơi thở.

Trước hết, chọn một chỗ tương đối yên tĩnh để hành thiền. Có thể vào một khu rừng, tìm đến một gốc cây, hoặc một nơi im vắng nào đó, ở phía sau vườn nhà, một căn phòng riêng, hay một thiền đường.

Khi tọa thiền, ngồi theo tư thế kiết già. Ngồi trên góid dày, hai chân xếp chéo, bàn chân trái để lên đùi chân phải, bàn chân phải để lên đùi chân trái. Hai bàn tay lật ngửa xếp lên nhau và đặt nhẹ trên hai bàn chân. Bàn tay phải đặt lên bàn tay trái, đầu hai ngón tay cái chạm nhẹ vào nhau. Mắt nhắm. Miệng ngậm. Thở vào và thở ra bằng mũi. Tập trung tâm trí vào một điểm nhỏ ở đầu chót mũi. Giữ lưng, vai, cổ và đầu cho ngay thẳng. Thân tâm buông thả trong một tư thế thoải mái và vững chải.

Nếu cách ngồi kiết già quá khó khăn trong bước đầu tu tập, có thể ngồi theo tư thế bán già, một chân này xếp chéo lên đùi chân kia:

- Chân phải để lên đùi chân trái (tư thế hàng ma)
- Chân trái để lên đùi chân phải (tư thế kiết tường)

Nếu không thể ngồi bán già được, có thể ngồi theo kiểu Miến Điện. Hai chân xếp lại nhưng không cần chéo lên nhau, chân phải để phía trước chân trái.

Hoặc có thể ngồi trên ghế theo kiểu Ai Cập. Hai chân chạm mặt đất. Hai bàn tay úp xuống để nhẹ trên hai bắp đùi. Chủ yếu là giữ lưng, vai, cổ và đầu cho ngay thẳng trong một tư thế thoải mái.

Cũng có thể thực tập bằng cách nằm dài trên giường, hoặc trên ghế dài. Nằm ngửa và thẳng lưng. Hai chân duỗi thẳng. Hai tay buông xuôi để dọc theo thân, hay lật úp xuống, xếp lên nhau và để nhẹ trên bụng. Phương pháp nằm có thể được thực tập trên giường trước khi ngủ, hay khi mới thức dậy, hoặc sau những giờ làm việc mệt mỏi khi thân xác và tâm trí cần một sự nghỉ ngơi thư giãn.

Khi xả thiền trong tư thế ngồi, trước hết dùng hai tay xoa nhẹ đều hai mi mắt, xoa khắp trên mặt, hai bên vai phải trái. Sau đó xoa đều trước ngực, chà xát phía sau hông nơi cuối cột xương sống. Rồi từ từ tháo chân ra, xoa bóp từng chân cho bớt tê mỏi.

Theo tinh thần Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, pháp quán niệm về hơi thở cần được thực tập trong tư thế ngồi xếp bằng. Trong giai đoạn đầu, nếu chưa thể ngồi kiết già được, ta vẫn có thể thực tập theo tư thế bán già, Miến Điện, hay Ai Cập. Điều quan trọng là ngồi trong một tư thế vững chải và thoải mái. Chủ yếu là giữ lưng, vai, cổ và đầu cho ngay thẳng.

Tư thế ngồi rất cần yếu cho việc tu tập thiền định. Nên ngồi ít nhất mỗi ngày một lần, hoặc nhiều hơn nữa. Mỗi lần ngồi từ 15 phút đến một tiếng trở lên, thời điểm ngồi tốt nhất là sáng sớm, hay lúc chiều tối trước giờ ngủ nghỉ. Tu tập thiền quán theo tinh thần Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm không phải chỉ thực tập trong lúc ngồi không thôi, mà cần phải tinh chuyên hành trì trong mọi thời lúc. Pháp quán niệm về hơi thở có thể được thực tập trong bất cứ tư thế nào của thân thể. Lúc đang đứng, đang ngồi, đang nằm, hay đang đi, ngay cả khi đang làm việc, hay ngủ nghỉ, cũng đều có thể áp dụng tu tập được.

Thiền, theo tinh thần Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, là thực tập sống tỉnh thức trong giờ phút hiện tại. Thiền là một phương thức sống, một nghệ thuật sống, sống giác tỉnh trong từng sát na của cuộc sống. Cố gắng không đánh mất chính mình trong những nghĩ suy về tương lai, nuối tiếc về dĩ vãng. Đừng quá loạn náo trong giờ phút hiện tại. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, ở nơi đâu, bất cứ lúc nào, cố gắng nuôi giữ ý thức giác tỉnh trong từng hơi thở và dùng phương tiện hơi thở để điều hòa thân tâm, làm lắng dịu mọi sự điều hành trong thân thể.

QUÁN NIỆM VỀ HOI THỞ

Đối tượng thiền định căn bản trong pháp quán thân là hơi thở. Trong bốn lãnh vực quán niệm, các phương thức tu tập về thiền quán đều dựa trên nền tảng là pháp quán niệm về hơi thở. Quán niệm về hơi thở là chú tâm ghi nhận và quán sát về hơi thở. Khi thở vào, ta ý thức rõ ràng về hơi

thở vào trong suốt quá trình thở vào. Khi thở ra, ta ý thức rõ ràng về hơi thở ra trong suốt quá trình thở ra.

Khi quán niệm về hơi thở, ta tập trung tâm trí vào một điểm nhỏ ở đầu chót mũi, như thế sẽ dễ dàng nhận biết hơi thở vào ra và cũng dễ dàng thu nhiếp tâm ý đi vào định. Con mắt tâm chỉ biết có hơi thở, không nghĩ suy về bất cứ điều gì khác. Ở đây, chỉ có hơi thở là vấn đề trọng yếu nhất mà ta phải để hết tâm trí vào.

Khi thở, ta vẫn thở bình thường, thở một cách tự nhiên. Tâm trí chỉ cần ghi nhận tinh biết từng mỗi một hơi thở vào ra. Ta nhận biết rõ ràng là ta đang ở đâu, ta đang làm gì. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Điều quan trọng là tránh sự lập đi lập lại bằng từ ngữ trong tâm trí: “Ta đang thở vào”, “Ta đang thở ra”. Vấn đề quan trọng ở đây là ghi nhận khách quan để thiết lập ý thức chánh niệm: “Ta đang thở vào”, “Ta đang thở ra”, chứ không phải đọc đi đọc lại mãi những từ ngữ đó trong tâm trí.

Khi thở, đôi khi ta thở với hơi thở ngắn, đôi khi ta thở với hơi thở dài. Ta chỉ cần ghi nhận một cách rõ ràng về chiều dài của mỗi hơi thở, từ khi nó bắt đầu cho đến khi nó chấm dứt. Ta ý thức sáng suốt về từng mỗi một hơi thở vào ra trong từng mỗi sát na.

Khi thở vào một hơi thở dài, ta biết ta đang thở vào một hơi thở dài. Khi thở ra một hơi thở dài, ta biết ta đang thở ra một hơi thở dài. Ta chỉ cần ý thức khách quan về điều đó một cách đúng như thật. Tránh sự lập đi lập lại bằng từ ngữ: “Ta đang thở vào một hơi thở dài”, “Ta đang thở ra một hơi thở dài”.

Khi thở vào một hơi thở ngắn, ta biết ta đang thở vào một hơi thở ngắn. Khi thở ra một hơi thở ngắn, ta biết ta đang thở ra một hơi thở ngắn. Ta chỉ cần ý thức khách quan về điều đó một cách đúng như thật. Tránh sự lập đi lập lại bằng từ ngữ: “Ta đang thở vào một hơi thở ngắn”, “Ta đang thở ra một hơi thở ngắn”.

Trong quá trình thực tập quán niệm về hơi thở dài ngắn, ta chỉ cần ghi nhận một cách khách quan về chiều dài của hơi thở trong suốt quá trình thở vào và trong suốt quá trình thở

ra. Khi hơi thở vào, ta biết là hơi thở vào. Khi hơi thở ra, ta biết là hơi thở ra. Hơi thở vào không là hơi thở ra. Hơi thở ra không là hơi thở vào. Khi hơi thở dài, ta biết là hơi thở dài. Khi hơi thở ngắn, ta biết là hơi thở ngắn.

Hãy an trú trong ý thức giác tỉnh. Tập trung tất cả tâm trí vào hơi thở trong suốt quá trình thở vào và trong suốt quá trình thở ra. Không dính mắc vào cái “ta” đang thở. Ngay lúc này và ở nơi đây, chỉ có một điều quan trọng tối yếu là chú tâm tất cả vào hơi thở và chỉ biết có hơi thở. Mỗi khi thở vào, mỗi khi thở ra, mỗi hơi thở dài, mỗi hơi thở ngắn, ta đều có sự nhận biết rõ ràng về điều đó. Thân tâm buông thả trong một tư thế thoải mái và vững chãi. Hãy nhìn thẳng vào giây phút thực tại. Đừng tiếc nuối về dĩ vãng. Đừng nghĩ tưởng về tương lai. Đừng mong cầu bất cứ một điều gì. Nếu như tâm trí vẫn còn cố bám víu vào những mong cầu trong giờ phút quán niệm này, ngồi thiền để được an lạc, để đào luyện tính khí, để duy trì sức khỏe... điều đó có nghĩa là tâm trí vẫn còn bị trói buộc trong cái nhìn về tự ngã, về mục đích hành thiền trong giờ phút hiện tại. Như thế, sẽ gây nhiều chướng ngại cho sự giải thoát và buông xả mọi tướng cầu trong lúc thiền tập.

Khi thở vào, ta thở với hơi thở tự nhiên và bình thường. Đừng chạy theo hơi thở để đi vào trong thân thể. Hãy tập trung tâm trí ở đầu chót mũi, như thế sẽ dễ dàng nhận biết được hơi thở vào ra. Thở vào, ta biết ta đang thở vào, ta ý thức về toàn hơi thở vào. Ta biết ta đang ngồi và ta đang thở. Ta ý thức về toàn hơi thở vào trong suốt quá trình thở vào, từ lúc hơi thở vào cho đến khi hơi thở vào chấm dứt để bắt đầu cho một hơi thở ra. Hơi thở đang bắt đầu đi vào thân thể, đang vào được nửa chừng, đang bắt đầu chấm dứt, đã chấm dứt, ta đều nhận biết về điều đó một cách rõ ràng đúng như thật.

Khi thở ra, ta thở với hơi thở tự nhiên và bình thường. Đừng chạy theo hơi thở từ trong thân thể để ra ngoài. Hãy tập trung tâm trí ở đầu chót mũi, như thế sẽ dễ dàng nhận biết được hơi thở vào ra. Thở ra, ta biết ta đang thở ra, ta ý thức về toàn hơi thở ra. Ta biết ta đang ngồi và ta đang thở. Ta ý thức về toàn hơi thở ra trong suốt quá trình thở ra, từ lúc hơi thở ra cho đến khi hơi thở ra chấm dứt để bắt đầu cho một hơi thở vào. Hơi thở đang bắt đầu đi ra khỏi thân

thể, đang ra được nửa chừng, đang bắt đầu chấm dứt, đã chấm dứt, ta đều nhận biết về điều đó một cách rõ ràng đúng như thật.

Như người thợ tiện đang chú tâm làm việc. Trong từng mỗi phút giây, người ấy đều nhận biết về sự việc mình đang làm một cách giác tỉnh. Khi xoay một vòng dài trên món đồ đang tiện, người ấy ý thức mình đang xoay một vòng dài. Khi xoay một vòng ngắn trên món đồ đang tiện, người ấy ý thức mình đang xoay một vòng ngắn. Cũng như khi thở, ta ý thức về hơi thở bằng tất cả sự sáng suốt và tỉnh biết. Khi thở vào, ta ý thức rõ ràng về toàn hơi thở vào trong suốt quá trình thở vào, từ lúc bắt đầu thở vào cho đến lúc hơi thở vào chấm dứt. Khi thở ra, ta ý thức rõ ràng về toàn hơi thở ra trong suốt quá trình thở ra, từ lúc bắt đầu thở ra cho đến lúc hơi thở ra chấm dứt.

Kinh Bốn Lãm Vực Quán Niệm được áp dụng để tu tập bất cứ nơi đâu và bất cứ lúc nào, đang đứng hay đang ngồi, đang nằm hay đang đi, lúc nghỉ ngơi hay đang làm việc. Cũng như người thợ tiện ý thức về công việc mình đang làm một cách giác tỉnh trong từng mỗi sát na.

Phương pháp thực tập về hơi thở khởi đầu là chú tâm ghi nhận về hơi thở vào ra để nuôi dưỡng ý thức chánh niệm. Ta ý thức về chiều dài của hơi thở và toàn hơi thở. Khi hơi thở đã có sự lắng dịu, ta ý thức về sự an tịnh của hơi thở ở nơi hơi thở. Ta ý thức về toàn hơi thở vào và sự lắng dịu của toàn hơi thở vào trong suốt quá trình thở vào. Ta ý thức về toàn hơi thở ra và sự lắng dịu của toàn hơi thở ra trong suốt quá trình thở ra.

Khi hơi thở đã trở nên nhẹ nhàng, tưởng chừng như có như không, mọi sự vận hành trong thân thể bắt đầu tĩnh lặng. Ngay đây, ta phải dồn hết mọi nỗ lực để có thể ý thức rõ ràng về hơi thở. Hãy tập trung tất cả tâm trí vào một điểm nhỏ ở đầu chót mũi, như thế sẽ dễ dàng nhận biết được sự vào ra vi tế của hơi thở. Có sự tập trung mãnh liệt vào một điểm duy nhất như thế sẽ giúp ta an tịnh được hơi thở và đi vào sự định tâm tương đối dễ dàng hơn.

Khi thở một hơi thở vào, ta ý thức về hơi thở đang đi vào trong suốt quá trình thở vào. Ta ý thức hơi thở đang bắt đầu đi vào (sự sinh khởi của hơi thở vào). Ta ý thức hơi

thở vào đang bắt đầu chấm dứt (sự hoại diệt của hơi thở vào).

Khi thở một hơi thở ra, ta ý thức về hơi thở đang đi ra trong suốt quá trình thở ra. Ta ý thức hơi thở đang bắt đầu đi ra (sự sinh khởi của hơi thở ra). Ta ý thức hơi thở ra đang bắt đầu chấm dứt (sự hoại diệt của hơi thở ra).

Ta an trú trong sự quán niệm: “Có hơi thở đây”, và hơi thở chỉ là hơi thở. Không có “ta” đang thở. Tất cả chỉ là hơi thở và là hơi thở ở nơi hơi thở. Với sự quán niệm như thế đủ để giúp ta phát khởi ý thức về hơi thở, để quán chiếu về sự vô thường của hơi thở.

QUÁN NIỆM VỀ BỐN OAI NGHI

Khi ta muốn đi, tâm trí phát khởi ý định muốn đi. Ý định muốn đi sinh khởi trước, kế đó sự đi mới bắt đầu. Trước nhất, ta ghi nhận về sự sinh khởi của ý định muốn đi. Khi bắt đầu đi, ta ý thức rõ ràng sự bắt đầu đi. Khi đang đi, ta ý thức rõ ràng sự đang đi và từng cử động của chân. Ta có sự ghi nhận bàn chân dõ lên, bước tới và hạ xuống trên từng mỗi bước đi.

- Chân trái dõ lên, bước tới và hạ xuống
- Chân phải dõ lên, bước tới và hạ xuống

Đừng nghĩ tưởng về nơi ta sẽ đến. Hãy tập trung tâm trí vào sự đang đi trong giây phút thực tại. Ta ý thức và nhận biết từng sự xúc chạm của bàn chân với mặt đất trên từng mỗi nhịp bước trong suốt quá trình đi.

Khi ta muốn đứng, tâm trí phát khởi ý định muốn đứng. Ý định muốn đứng sinh khởi trước, kế đó sự đứng mới bắt đầu. Trước nhất, ta ghi nhận về sự sinh khởi của ý định muốn đứng. Khi bắt đầu đứng lên, ta ý thức rõ ràng sự bắt đầu đứng lên. Khi đang đứng, ta ý thức rõ ràng sự đang đứng. Ta nhận biết từng cử động của chân tay, từng sự di động của thân thể lúc bắt đầu đứng lên. Ta ý thức từng sự xúc chạm của bàn chân với mặt đất trong khi đang đứng.

Khi ta muốn ngồi, tâm trí phát khởi ý định muốn ngồi. Ý định muốn ngồi sinh khởi trước, kế đó sự ngồi mới bắt đầu. Trước nhất, ta ghi nhận về sự sinh khởi của ý định

muốn ngồi. Khi bắt đầu ngồi xuống, ta ý thức rõ ràng sự bắt đầu ngồi xuống. Khi đang ngồi, ta ý thức rõ ràng sự đang ngồi. Ta nhận biết từng cử động của chân tay, từng sự di động của thân thể lúc bắt đầu ngồi xuống. Ta ý thức từng sự xúc chạm của thân thể với mặt ghế trong khi đang ngồi.

Khi ta muốn nằm, tâm trí phát khởi ý định muốn nằm. Ý định muốn nằm sinh khởi trước, kế đó sự nằm mới bắt đầu. Trước nhất, ta ghi nhận về sự sinh khởi của ý định muốn nằm. Khi bắt đầu nằm xuống, ta ý thức rõ ràng sự bắt đầu nằm xuống. Khi đang nằm, ta ý thức rõ ràng sự đang nằm. Ta nhận biết từng cử động của chân tay, từng sự di động của thân thể lúc bắt đầu nằm xuống. Ta ý thức từng sự xúc chạm của thân thể với mặt giường trong khi đang nằm.

Trong bất cứ tư thế nào của thân thể, ta cũng đều ý thức về toàn thân thể và tư thế của thân thể. Khi đi, ta ý thức về toàn thân thể và tư thế đang đi của thân thể. Khi đứng, ta ý thức về toàn thân thể và tư thế đang đứng của thân thể. Khi ngồi, ta ý thức về toàn thân thể và tư thế đang ngồi của thân thể. Khi nằm, ta ý thức về toàn thân thể và tư thế đang nằm của thân thể.

Ta ghi nhận về ý định muốn đi, muốn đứng, muốn ngồi, muốn nằm đã sinh khởi và tan biến trong sát na đó. Ta ý thức về từng cử động bắt đầu và chấm dứt nơi thân thể khi bắt đầu đi, bắt đầu đứng, bắt đầu ngồi, bắt đầu nằm. Ta ghi nhận về từng chi tiết bắt đầu và chấm dứt của từng cử động nơi thân thể trong suốt quá trình đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm.

Thí dụ, khi đang ngồi, ta muốn đứng dậy để đi. Trước nhất, tâm thức phát khởi ý định muốn đứng. Ta ghi nhận sự sinh khởi của ý định đó. Ta ghi nhận thân thể đang bắt đầu cử động để đứng dậy. Ta ghi nhận từng cử động bắt đầu và chấm dứt của thân thể. Ta ý thức về toàn thân thể và tư thế của thân thể khi bắt đầu đứng dậy, bắt đầu cử động để đi. Ta ý thức từng sự xúc chạm của bàn chân với mặt đất trong suốt quá trình đi.

Ta an trú trong sự quán niệm: “Có sự đi đây”, “Có sự đứng đây”, “Có sự ngồi đây”, “Có sự nằm đây”, và tất cả chỉ là sự đi đứng ngồi nằm. Không có “ta” đang cử động. Tất cả chỉ là ý định muốn đi, muốn đứng, muốn ngồi, muốn nằm, và tất cả chỉ là sự đi đứng ngồi nằm của thân thể. Với sự quán chiếu như thế đủ để giúp ta phát khởi ý thức về các tư thế của thân thể, để quán chiếu về sự vô thường và vô ngã của thân thể.

QUÁN NIỆM VỀ THÂN HÀNH

Cũng như ý thức về các tư thế của thân thể khi đi đứng ngồi nằm, bất cứ thân thể đang cử động trong việc gì, ăn hay uống, nhai hay nếm, cúi xuống hay đứng lên, đi tới hay đi lui, nhìn trước hay nhìn sau, mặc áo cà sa hay mang bình bát, đi đại tiện hay tiểu tiện, ngủ hay thức, nói hay im lặng... Ta ý thức sự sinh khởi của từng ý định “muốn” của tâm thức, từng cử động của thân thể, đang làm gì, đang ở đâu, một cách rõ ràng tinh khiết.

Khi nói hay im lặng, ta ý thức rõ ràng về điều đó. Khi im lặng, ta ý thức là ta đang im lặng. Khi nói, ta ý thức về từng lời nói. Khi lắng nghe, ta ý thức là ta đang lắng nghe. Ta ý thức rõ ràng và sáng suốt trong mọi lúc mọi nơi, nhận biết mình đang ở đâu, đang nói với ai, đang nói những gì, đang lắng nghe những gì.

Khi ngủ hay thức, ta ý thức rõ ràng về điều đó. Khi nằm ngủ, ta an trú tâm nơi hơi thở. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Tập trung tất cả tâm trí vào hơi thở và chỉ biết có hơi thở. Ta ghi nhận sự xúc chạm của thân thể với mặt giường khi đang nằm. Ta ý thức về toàn thân thể và tư thế đang nằm của thân thể. Những khi thân thể có sự thay đổi về tư thế nằm, hoặc chân tay co duỗi, ta không bỏ sót bất cứ một chi tiết nào mà không có sự ghi nhận. Ta quán sát hơi thở cho đến khi hơi thở trở nên nhẹ nhàng, mọi sự điều hành trong thân thể trở nên lắng dịu. Và rồi, giấc ngủ an bình tự nhiên đến, ta an giấc trong sự thư thái của thiên định.

Những khi chợt giật mình thức giấc nửa đêm, điều trước tiên mà ta cần ý thức là biết mình đã thức giấc. Ta ý thức về tư thế đang nằm của thân thể. Ta ghi nhận về sự xúc chạm của thân thể với mặt giường. Ta trở về với hơi thở và

chỉ biết có hơi thở. Và cứ như thế, cho đến khi giấc ngủ trở lại một cách tự nhiên, ta đi vào giấc ngủ trong sự bình an của tâm thức.

Khi thức dậy, ý thức đầu tiên là ghi nhận mình đã thức và đang nằm trên giường. Ta ghi nhận về tư thế đang nằm của thân thể. Ta ý thức rõ ràng về từng mỗi hơi thở. Ta ghi nhận về ý định muốn thức dậy. Ta ghi nhận từng cử động của thân thể khi trở mình, bắt đầu ngồi dậy, đứng lên, cử động chân tay, thân thể di chuyển tới lui thu dọn chăn mền. Ta ý thức một ngày mới đang sinh khởi và sự việc đang diễn ra ngay bây giờ đều mới lạ, như chiếc lá bình minh vừa đâm trở đầu cành.

Cố gắng tinh chuyên hành trì nắm giữ hơi thở trong mọi lúc. Với ảnh hưởng của ánh sáng chánh niệm, mọi cử động của thân thể sẽ tự động giảm chậm xuống. Thư thả, nhẹ nhàng và vững chãi. Một kinh nghiệm đầu tiên vừa phát khởi trên bước đầu của sự tỉnh thức. Đó là định lực do kết quả hành thiền không ngoài yếu chỉ “động tịnh thể an nhiên” trong Chứng Đạo Ca của Đại sư Huyền Giác - “Đi cũng thiền, ngồi cũng thiền, nói im động tịnh thảy đều an nhiên” (Hành diệc thiền, tọa diệc thiền, ngữ mặc động tịnh thể an nhiên).

Bất cứ đang làm việc gì, ở nơi đâu, trong hoàn cảnh nào, một mình, hay đang tiếp xúc với người, ta cố gắng đừng để đánh mất sự ghi nhận và quán sát về hơi thở, về các tư thế của thân thể, về các cử động của thân thể. Ý thức từng mỗi phút giây sống trong giờ phút hiện tại. Khi đang làm một việc gì, ta tập trung tất cả tâm trí vào công việc đó. Ta biết ta đang thở vào. Ta biết ta đang thở ra. Ta ý thức về công việc mình đang làm. Ta ghi nhận về các tư thế của thân thể, từng cử động của chân tay, từng sự di động của thân thể, từng sự xúc chạm của tay chân với vật thể trong khi đang làm công việc đó.

Ta ghi nhận về sự sinh khởi của từng ý định “muốn” đi tới, đi lui, đứng lên, cúi xuống, ăn uống, nhai nếm, nói hay im lặng... Ta ý thức từng cử động của thân thể trong sự bắt đầu của các cử động. Ta ý thức từng cử động bắt đầu và chấm dứt của thân thể trong suốt quá trình đi tới, đi lui, đứng lên, cúi xuống, ăn uống, nhai nếm, nói hay im lặng... Ta ý thức từng cử động sinh khởi và chấm dứt nơi thân thể

trong từng mỗi phút giây vô thường trong suốt quá trình cử động của thân thể.

Ta an trú trong sự quán niệm: “Có sự đi tới đây”, “Có sự đi lui đây”, “Có sự đứng lên đây”, “Có sự cúi xuống đây”, “Có sự ăn đây”, “Có sự uống đây”... và tất cả chỉ là các cử động của thân thể. Không có “ta” đang cử động. Tất cả chỉ là ý định “muốn” và các cử động của thân thể ở nơi thân thể. Với sự quán niệm như thế đủ để giúp ta phát khởi ý thức về các cử động của thân thể, để quán chiếu về sự vô thường và vô ngã của thân thể.

QUÁN NIỆM VỀ THÂN BẤT TỊNH

Ta quán niệm về thân thể này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, bao bọc bởi một lớp da, bên trong chứa đầy các loại bất tịnh. Ta quán niệm về các loại bất tịnh bên trong thân thể cũng như bên ngoài thân thể, như “tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phần, óc, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, chất dầu, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước nhờn ở khớp xương, nước tiểu”.

Thí dụ, có một cái bao chứa đựng các loại hạt. Khi mở bao ra, ta có thể thấy đủ các loại hạt chứa đựng trong đó, nào là các loại gạo, các loại đậu, các loại lúa, các loại mè... Ta quán chiếu về thân thể này cũng vậy, tất cả được bao bọc bởi một lớp da, bên trong chứa đầy các loại bất tịnh.

Ta quán chiếu về các loại bất tịnh nơi thân thể, sinh khởi từ thân thể, hủy diệt từ thân thể, thải bỏ ra ngoài thân thể, như máu, mủ, đờm, mồ hôi, nước tiểu, phần... Ta an trú trong sự quán niệm: “Có các chất bất tịnh trong thân thể đây”, “Có các chất bất tịnh từ thân thể thải bỏ ra ngoài đây”... ở thân thể chính ta, ở thân thể những người quanh ta. Ta ý thức về các chất bất tịnh và tất cả chỉ là các chất bất tịnh. Không có “ta” liên hệ đến các chất bất tịnh nơi thân thể. Ta ý thức các chất bất tịnh chỉ là các chất bất tịnh, không có “ta” thọ lãnh, không có “ta” thải bỏ. Với sự quán niệm như thế đủ để giúp ta phát khởi ý thức về các chất bất tịnh, để quán chiếu về sự vô thường và vô ngã của thân thể.

QUÁN NIỆM VỀ THÂN TỨ ĐẠI

Trong bất cứ tư thế nào của thân thể, thường xuyên quán chiếu xác thân này do bởi bốn yếu tố chính cấu tạo thành là đất, nước, lửa và gió.

- Yếu tố đất như da, xương, thịt, tim, gan...
- Yếu tố nước như máu, mồ, đàm...
- Yếu tố lửa như sức nóng trong người...
- Yếu tố gió như hơi thở vào ra...

Thí dụ, một người đồ tể làm nghề giết bò, ngồi giữa ngã tư đường và cắt xẻ con bò ra thành nhiều mảnh nhỏ. Mỗi một phần để riêng ở mỗi một góc đường. Nhìn lại, thân thể đây cũng vậy, do bởi bốn yếu tố chính cấu tạo thành bao gồm đất, nước, lửa và gió.

Do bởi hành trì tinh chuyên pháp quán tứ đại, ta có thể trực nghiệm bản chất vô thường, khổ và vô ngã của ngũ uẩn tự thân. Tánh vô ngã ở đây có nghĩa là những gì hiện hữu ở xác thân hoàn toàn không có tự tánh riêng biệt. Nếu như một mai thân xác ta mất đi, thì gió sẽ về với gió, lửa sẽ về với lửa, nước sẽ về với nước, cát bụi sẽ về với cát bụi. Không có sự mất. Không có sự được. Không có sự thêm. Không có sự bớt. Tất cả chỉ là sự trở về và là sự trở về với đất, nước, lửa, gió. Do bởi quán chiếu như vậy, ta sẽ không còn quá đắm mê thân xác và sẽ có cái nhìn đúng đắn hơn về bản chất thật của tất cả mọi sự vật hiện hữu trên cuộc đời này.

Ta quán niệm về các yếu tố của tứ đại bên trong thân thể cũng như bên ngoài thân thể, như hơi thở từ ngoài vào, hơi thở từ trong ra, sức nóng trong thân thể, nhịp đập của trái tim, mồ hôi, phân, nước tiểu... ở thân thể chính ta, ở thân thể những người quanh ta. Tất cả chỉ là đất nước lửa gió sinh sinh diệt diệt trong một xác thân tạm bợ vô thường.

Ta an trú trong sự quán niệm: “Có yếu tố đất đây”, “Có yếu tố nước đây”, “Có yếu tố lửa đây”, “Có yếu tố gió đây”. Tất cả chỉ là các yếu tố cấu tạo thành thân thể và chỉ là các yếu tố đất, nước, lửa, gió. Không có “ta” gắn liền với tứ đại nơi thân thể. Với sự quán niệm như thế đủ để giúp ta phát khởi ý thức về bốn yếu tố chính cấu tạo thành

thân thể, để quán chiếu về sự vô thường và vô ngã của thân thể.

QUÁN NIỆM VỀ CỬU TƯỚNG

Trong bất cứ tư thế nào của thân thể, thường xuyên quán chiếu về 9 giai đoạn tan rã của một tử thi:

- Xác chết sinh trương, thâm tím và thối rữa
- Xác chết bị điều hâu và chó sói rừng gặm xé
- Xác chết chỉ còn lại xương, thịt và máu
- Xác chết chỉ còn lại xương và máu
- Xác chết chỉ còn lại bộ xương
- Xác chết chỉ còn lại đồng xương rời rạc khắp đó đây
- Xác chết chỉ còn lại đồng xương trắng màu vỏ ốc
- Xác chết chỉ còn lại đồng xương khô
- Xác chết chỉ còn lại đồng xương đã rã tan thành cát bụi

Ta trình tự quán chiếu qua từng giai đoạn của cửu tướng, từng mỗi giai đoạn ta trở lại quán chiếu về xác thân đây, bên trong thân thể cũng như bên ngoài thân thể, bao gồm tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận... ở thân thể chính ta, ở thân thể những người quanh ta. Tất cả rồi cũng sẽ sinh trương, thối rữa và hoại tàn cùng cát bụi.

Thân thể đây, đã được sinh ra từ máu huyết mẹ cha, mà khi đã có sự sinh ra thì sẽ có sự mất đi. Rồi một ngày, thân xác đây cũng sẽ bị hư hoại. Cuộc đời người, ai cũng phải một lần chết. Khi sự chết đến, ta không thể nào trốn thoát. Cuối cùng, xác thân đây rồi cũng sẽ bị rã tan. Không có bất cứ gì gọi là riêng mãi của ta đối với mọi vật thể vô thường trong vũ trụ.

Thường xuyên quán niệm như vậy, ta sẽ có cái nhìn bình tĩnh hơn đối với sự sống, bình thản hơn đối với sự chết. Rồi một ngày mai, những người thân của ta sẽ ra đi và chính bản thân ta cũng sẽ ra đi. Tất cả sẽ là vậy. Có sinh ắt có diệt. Có được ắt có mất. Sự sống không thể nào tránh né. Sự chết chẳng thể nào đổi thay.

Ta an trú trong sự quán niệm: “Có thân thể đây”, và thân thể chỉ là thân thể. Không có thân thể của “ta”. Tất cả chỉ là thân thể và là thân thể ở nơi thân thể. Với sự quán niệm như thế đủ để giúp ta phát khởi ý thức về thân thể, để quán chiếu về sự vô thường và vô ngã của thân thể.

Quán niệm về cửu tướng tinh cần sẽ giúp ta bình tĩnh hơn khi đối diện với sự chết. Bản thân không còn quá luyến tiếc xác thân này và sẽ cảm thấy bình thản để ra đi. Tất cả có đến và có đi, như gió hoàng hôn đưa lá thu vàng về cùng cát bụi.

QUÁN THỌ

Lãnh vực thứ hai là quán thọ nơi thọ. Đây là phương pháp ghi nhận và quán sát về các cảm giác đang xảy ra trong ta. Khi cảm thọ phát khởi, ta cần phải bình tâm để tiếp xúc với cảm thọ. Điều nên tránh trong lúc thực tập cảm thọ là không trốn chạy với chính mình, không bắt mẫn với nội tâm. Cố gắng tinh chuyên hành trì để gạt hái những hoa trái của thiền tập, để có thể soi thấu bản chất vô thường, khổ và vô ngã của mọi cảm thọ nơi thân tâm.

Trong pháp quán thọ, ta ghi nhận về các cảm giác mà ta đang xúc cảm:

- Cảm giác khoái lạc về thể xác
- Cảm giác khoái lạc về tinh thần
- Cảm giác đau khổ về thể xác
- Cảm giác đau khổ về tinh thần
- Cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về thể xác
- Cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về tinh thần

Khi bản thân trực nhận bất cứ một cảm giác gì, vui mừng khi được người khác khen ngợi, bực tức khi bị người khác sỉ nhục... Ta hãy trở về nắm lấy hơi thở và chú tâm quán sát về cảm giác đó trong sự tỉnh thức. Ta ý thức ta đang có một cảm giác dễ chịu. Ta ý thức ta đang có một cảm giác khó chịu.

Trong lúc ngồi thiền, khi mà hơi thở đã trở nên nhẹ nhàng, thân thể đã bắt đầu an tịnh, tâm ý đã tương đối thu nhiếp, ta sẽ có một cảm giác vui mừng hoan hỷ phát khởi nơi thân tâm. Khi cảm giác hỷ và lạc sinh khởi, ta hãy nhận biết về các cảm giác đó một cách sáng suốt và tỉnh giác. Khi hoan hỷ sinh khởi, nó đến như một cơn bão, gây tạo cho ta những xúc cảm vui mừng thật sống động và thật mạnh mẽ. Khi an lạc phát sinh, nó như một dòng nước trôi êm ả, gây tạo cho ta những cảm giác nhẹ nhàng và thanh thản. Các cảm giác hoan hỷ và an lạc sinh khởi là kết quả tự nhiên có được khi hơi thở trở nên lắng dịu và tâm thức có sự an định trong lúc hành thiền.

Khi cảm thọ sinh khởi, bất cứ cảm thọ gì, vui buồn hay trung tính, ta hãy chú tâm ghi nhận và quán sát về cảm thọ đó một cách khách quan. Đừng phân tích đi sâu vào sự kiện. Đừng quá muộn phiền bất mãn với nội tâm. Đừng quá hứng cảm với niềm vui khoái lạc. Hãy thực tập thân nhiên mà ngắm nhìn mọi xúc cảm đến và đi.

Cố gắng không để bị quay cuồng trong chán chường tự trách, hay khoái cảm xác thân. Ta chỉ cần ghi nhận ta đang có một cảm giác sinh khởi. Ta ý thức ta đang có sự vui mừng, đang hồi hộp, đang sợ hãi, đang buồn phiền, đang giận dữ, đang oán trách... Ta chỉ cần ghi nhận khách quan đúng như vậy, thế thôi. Hãy nắm giữ lấy hơi thở. Tập trung tất cả tâm trí vào hơi thở. Hơi thở vào, ta biết là hơi thở vào. Hơi thở ra, ta biết là hơi thở ra. Ta biết rằng ta đang thở và đang buồn phiền. Ta biết rằng ta đang thở và đang sợ hãi. Ta biết rằng ta đang thở và đang âu lo. Ta biết rằng ta đang thở và đang vui mừng. Ta biết rằng ta đang thở và đang có một cảm giác trung tính không đau khổ cũng không khoái lạc.

Bởi nắm giữ lấy hơi thở nên ý thức chánh niệm được duy trì sáng suốt, ta sống trọn vẹn trong sát na đó. Khi cảm thọ sinh khởi, cứ thân nhiên ghi nhận và quán sát. Đừng trốn chạy hèn nhát. Đừng phản kháng bất mãn với nội tâm. Đừng phấn khởi với nỗi vui mừng. Đừng sầu ưu với cơn buồn thảm. Hãy nhìn thẳng nó, nhận biết nó, thụ động tiếp xúc với mọi cảm thọ trong ta.

Khi vui sướng, ta biết ta đang vui sướng. Khi sầu khổ, ta biết ta đang sầu khổ. Khi chán chường, ta biết ta đang chán chường. Khi sợ hãi, ta biết ta đang sợ hãi. Ta ý thức và ghi nhận về mọi cảm giác một cách khách quan. Thực tập thân nhiên để ghi nhận các xúc cảm đến và đi, tăng trưởng và giảm suy, chuyển hóa và tan biến, trong từng mỗi phút giây vô thường.

Có sự ghi nhận về cảm thọ một cách tỉnh thức, ta sẽ giảm bớt phần nào sự giao động bất an. Tâm thức sẽ trở nên trầm lắng xuống, thân tâm sẽ trở nên thư thái hơn. Sự phục hồi nhanh chóng lại chính con người mình, với ít nhiều kết quả trên sự bình tâm thân nhiên với mọi cảm xúc, là tùy

theo kinh nghiệm cá biệt trong quá trình tu tập tinh tấn pháp quán cảm thọ.

Khi có một cảm giác đau khổ về thể xác, ta ý thức ghi nhận ta đang có sự đau khổ về thể xác: “Ta biết ta đang nhức răng, đang đau bụng, đang nhức đầu, đang tê chân”... Ta duy trì hơi thở trong ý thức, ta biết ta đang thở vào, ta biết ta đang thở ra. Ta chỉ cần ghi nhận khách quan về điều đó và tập trung tâm trí vào vùng cảm xúc đó. Hãy nhìn ngắm nó, đón chào nó, tiếp xúc nó, để quán sát mọi cảm thọ đang sinh khởi, tăng trưởng, giảm suy và tan biến vô thường.

Trong lúc ngồi thiền, nếu có những cảm giác diễn biến trên thân thể, ngứa ngáy như bị côn trùng bò trên mặt, cảm giác tê chân, cơ thể nóng bức, vai cổ và đầu như chao động ngả nghiêng... Hãy tập trung tâm trí vào vùng cảm xúc đó, nhận biết nó một cách khách quan. Ta ý thức ta đang có một cảm giác khó chịu trên thân thể. Cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức. Thản nhiên nhìn ngắm và tiếp xúc êm dịu với mọi cảm giác. Cố gắng giữ sự giác tỉnh để nhận biết về cảm giác đó trong từng hơi thở. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta ghi nhận về những cảm giác đang xảy ra trong ta. Ghi nhận để trực nghiệm sự sinh khởi, tăng trưởng, suy giảm và tan biến vô thường của nó. Khi cảm giác đang suy giảm, ta ý thức cảm giác đó đang suy giảm. Khi cảm giác đang tan biến, ta ý thức cảm giác đó đang tan biến. Khi cảm giác đã tan biến, ta trở về tập trung tâm trí vào hơi thở. Tất cả mọi cảm giác có đến và có đi, sinh khởi và hoại diệt, trong từng mỗi phút giây biến dịch vô thường.

Khi có một cảm giác đau khổ về tinh thần, ta ý thức ghi nhận ta đang có sự đau khổ về tinh thần: “Ta biết ta đang chán chường, đang sợ hãi, đang sầu lo, đang tuyệt vọng”... Ta duy trì hơi thở trong ý thức, ta biết ta đang thở vào, ta biết ta đang thở ra. Ta chỉ cần ghi nhận khách quan về điều đó. Hãy nhìn ngắm nó, đón chào nó, tiếp xúc nó, để trực nghiệm mọi cảm thọ đang phát khởi, tăng trưởng, chuyển hóa và biến diệt vô thường.

Khi có một cảm giác trung tính không khoái lạc cũng không đau khổ, ta liền nhận biết về điều đó. Chỉ cần khách quan ghi nhận về sự phát khởi của cảm giác trung tính đó. Ta chú tâm quán sát sự tăng trưởng, giảm suy và hoại diệt của nó. Trục nghiệm bản chất vô thường của mọi cảm giác trung tính không khoái lạc cũng không đau khổ.

Tóm lại, với bất cứ cảm giác nào đang phát khởi trong ta, dễ chịu, khó chịu, đau khổ, khoái lạc, trung tính, ta cũng đều ý thức sự bắt đầu khởi dậy của nó, sự tăng trưởng, chuyển hóa, suy giảm và tan biến của nó. Ta chỉ cần khách quan ghi nhận: “Có cảm thọ đây”, và tất cả chỉ là cảm thọ. Không có “ta” cảm thọ. Với sự quán niệm như vậy đủ để giúp ta ý thức sự có mặt của cảm thọ, để quán chiếu về sự vô thường của cảm thọ.

QUÁN TÂM

Lãnh vực thứ ba là quán tâm nơi tâm. Đây là pháp quán về tâm thức, được áp dụng phối hợp với pháp quán niệm về hơi thở, để giúp ta giữ vững định lực. Phần quán tâm rất quan trọng bởi sự thụ động đối trị của tâm thức gắn liền với những tưởng vọng của tâm thức.

Trong pháp quán tâm, bất cứ ý tưởng nào khởi dậy trong tâm thức, ta cần tỉnh táo nhận biết về sự phát khởi của ý tưởng đó. Sự ghi nhận tương đối dễ dàng nếu hơi thở được duy trì có ý thức. Ta giữ sự tỉnh biết bằng cách quán sát hơi thở. Hơi thở vào, ta biết hơi thở vào. Hơi thở ra, ta biết hơi thở ra. Sự tập trung tâm trí vào hơi thở là phương tiện màu nhiệm để giúp ta nhận biết về sự phát khởi của các ý niệm trong tâm thức.

Khi có một ý tưởng phát sinh, ta ghi nhận có một ý tưởng phát sinh, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Không bực bội với nó. Không hoan hỷ với nó. Tâm trí không theo đuổi hay phân tích bất cứ một ý niệm nào. Ta chỉ cần khách quan nhận biết như vậy, thế thôi. Ta biết nó vừa mới sinh khởi. Ta biết nó bắt đầu tăng trưởng. Ta biết nó đang bị giảm suy. Ta biết nó đã tan biến đi. Con mắt tâm tập trung vào hơi thở và ghi nhận những chuyển biến sinh diệt của các ý niệm trong tâm thức. Cố gắng nuôi giữ sự tỉnh thức trong mọi phút giây, bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào.

Giai đoạn đầu khi mới học thiền, dĩ nhiên tâm trí rất khó có thể tập trung an định được. Có nhiều khi ý nghĩ sinh khởi liên tục, dẫn kéo ta vào những tưởng vọng mê lung. Nhưng nếu cố gắng hành thiền thường xuyên, sự giác tỉnh sẽ được nâng cao. Khi chợt nhận biết tâm trí đang mê lung, ta liền ghi nhận về sự phóng tâm đó và nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Đừng bực bội với bản thân. Đừng tự trách với chính mình. Cứ dịu dàng thư thả đưa tâm trí trở về với hơi thở. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta khách quan ghi nhận về sự tan biến của những tưởng suy ấy. Sự tập trung tâm trí vào hơi thở cũng theo đó mà phát triển và định lực cũng nhờ đó mà được nâng cao.

Khi có một ý tưởng vừa phát khởi, ta nhận định về điều đó và quán niệm: “Có một ý nghĩ đang phát sinh”, và nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Với sự quán niệm như vậy đủ để giúp ta ý thức sự có mặt của tâm thức. Ngay khi ta vừa nhận biết có một ý nghĩ đang phát sinh trong tâm thức, thì ngay khi ấy ý nghĩ đó cũng đã bị suy yếu và tan biến dần. Ta ý thức về tất cả những biến động sinh diệt vô thường của các ý niệm và làm cho tâm trí ta lắng dịu dưới ánh sáng của sự tỉnh thức.

Đây là yếu chỉ hành trì của phương pháp hàng phục tâm mà Đức Phật đã thuyết giảng trong Kinh Kim Cang - “Một niệm dấy lên là chúng sanh, đưa những niệm đó vào chỗ vô sanh, đó là hàng phục tâm” (Kinh Kim Cang - Thiền sư Thích Thanh Từ dịch và chú giải).

QUÁN NIỆM VỀ CÁC LÃNH VỰC TÂM Ý

- Tâm ý tham dục

Những khi trong tâm khởi dậy bất cứ một ý nghĩ tham dục nào, ta chỉ cần nhận biết về sự phát khởi của những dục niệm đó. Nếu như tinh chuyên nắm giữ hơi thở trong mọi lúc, thì bất cứ ý nghĩ tham dục nào phát khởi, ta liền nhận biết được ngay. Ta ghi nhận sự sinh khởi và hoại diệt của những dục tưởng để trực nghiệm bản chất vô thường của nó. Khi trong tâm không còn ý nghĩ tham dục nữa, ta cũng liền giác tỉnh nhận biết đúng như vậy.

Ta an trú trong sự quán niệm: “Có một ý nghĩ tham dục đang phát sinh trong tâm thức”. Với sự quán niệm như vậy đủ để giúp ta ý thức sự có mặt của các ý niệm tham dục, để trực nghiệm bản chất vô thường của các dục niệm.

- Tâm ý sân hận

Cũng như pháp quán về tâm ý tham dục, mỗi khi trong tâm có những ý nghĩ sân hận, ta ý thức về sự phát khởi của những ý nghĩ sân hận đó, và khách quan ghi nhận: “Có một ý niệm sân hận đang phát khởi”. Với sự ghi nhận như thế đủ để giúp ta ý thức sự có mặt của các ý niệm sân hận trong tâm thức.

Khi có sự chú tâm ghi nhận về ý nghĩ giận dữ, thì ngay khi ấy ý niệm giận dữ đó cũng đã phần nào bị suy yếu và tan biến đi dưới ánh sáng chánh niệm. Hãy cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức. Biết rõ là ta đang thở vào. Biết rõ là ta đang thở ra. Biết là ta đang có một ý nghĩ giận dữ. Hãy đối trị thụ động với tâm hoàn toàn giác tỉnh. Hãy xem những sân niệm như gió thoảng, như mây bay. Cố gắng đừng để bị não phiền vì những sân niệm biến diệt vô thường. Như trong Chứng Đạo Ca của Đại sư Huyền Giác - “Ba món độc tham sân si như bọt nước hiện ra rồi mất đi” (Tam độc thủy bào hư xuất một). Hãy nhận biết tỉnh giác từ khi những sân niệm phát sinh cho đến khi nó hoàn toàn bị hoại diệt, để trực nghiệm bản chất vô thường của các sân niệm.

Ngay khi ý niệm sân hận đã tan biến, tâm thức không còn sự sân hận nữa, ta cũng liền nhận biết về điều đó. Ta biết ta đang thở và ý thức trong tâm ta không còn sự sân hận. Ta duy trì hơi thở trong ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào và nhận biết tâm thức ta không còn sự giận dữ. Thở ra, ta biết ta đang thở ra và nhận biết tâm thức ta không còn sự sân hận.

- Tâm ý si mê

Khi tâm thức có những tưởng vọng u mê mờ mịt, ta liền nhận biết được sự phát khởi đó. Khi nhận diện được trong tâm thức ta đang có những ý tưởng si mê, thì sự si mê đó đã đang được chuyển hóa, để hướng về cái nhìn trong sáng hơn. Như vậy, sự nhận biết đó đã là một sự giác tỉnh rồi. Và khi trong tâm không còn sự u mê, ta cũng nhận biết rõ ràng và sáng suốt rằng mình không có những ý tưởng u mê trong lúc này.

Điều quan trọng là sự nhận biết về tâm ý chỉ là sự giác tỉnh trong nhất thời. Tế nhị không để tâm thức bị trói buộc bởi những nội dung si mê đó. Nếu không khéo léo lại bị mê muội trong chán chường tự trách, chỉ bởi sự nhầm lẫn với những ngu mê nhất thời đang trôi dạt trong tâm thức.

- Tâm ý thu nhiếp

Khi tâm ý có sự thu nhiếp, hơi thở trở nên dịu lắng, thân tâm cảm thấy nhẹ nhàng và thư thái. Ta thở vào và thở ra trong sự giác tỉnh, ghi nhận từng hơi thở vào ra nhẹ nhàng

trong tỉnh biết. Trong nhất thời đó, vọng tưởng không còn quá loạn náo, tâm trí đang có sự tập trung về hơi thở tương đối vững chải. Ta ý thức và ghi nhận về cảm giác êm dịu nơi thân tâm. Ta biết ta đang thở vào, ta biết ta đang thở ra, với ý thức sáng suốt về quá trình sinh khởi của sự thu nhiếp trong tâm trí.

Giá trị cuộc sống đây, nghệ thuật thiền học này, thật bình dị trên hơi thở tĩnh lặng và ý thức. Hãy an trú trong sự quán niệm: “Tâm thức đang có sự thu nhiếp”. Khi tâm thức không còn ở trong sự thu nhiếp, ta cũng liền nhận biết rõ ràng về điều đó. Với sự khách quan ghi nhận như vậy đủ để giúp ta ý thức sự có mặt của tâm thức, để quán chiếu về sự vô thường của tâm thức.

- Tâm ý tán loạn

Trong bước đầu thực tập quán niệm, rất khó tập trung tâm trí trên hơi thở cho được liên tục, rất khó có thể duy trì ý thức trên hơi thở trong từng mỗi phút giây. Khi nhìn vào nội thức, tâm trí nghĩ suy đủ mọi vấn đề. Những nghĩ suy tuôn bờ ào ạt như sóng vỗ. Đây là lúc tâm trí tán loạn, tư duy mông lung, chập chờn biết bao ý tưởng. Từ những ý nghĩ nhỏ nhặt nhất, cho đến những tiếc nuối về quá khứ, những lo lắng về tương lai, những mộng ước về ngày mai.

Đây là giai đoạn tâm trí náo loạn khó có thể dừng nghỉ được. Hãy cố gắng ghi nhận phút giây tâm trí đang cuồng loạn. Hãy cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào, ta biết tâm trí ta đang tán loạn. Thở ra, ta biết ta đang thở ra, ta biết tâm trí ta đang cuồng quay. Ta an trú trong sự quán niệm: “Tâm thức đang có sự tán loạn”. Sự đối trị thụ động với hơi thở ý thức là phương tiện khả dĩ làm nền tảng để có thể chuyển hóa nội tâm. Hãy nhận biết sự phát khởi của nó. Hãy quán sát sự tăng trưởng của nó. Hãy ghi nhận sự suy yếu và tan biến của nó. Hiệu năng của hơi thở ý thức sẽ giúp cho tâm trí ta trầm lắng xuống. Sự tán loạn vọng động sẽ giảm bớt và thân tâm sẽ cảm thấy dễ chịu hơn ít nhiều.

Tâm ý thu nhiếp và tâm ý tán loạn là hai lãnh vực tương phản nhất thời của tâm thức. Khi vọng tưởng tương đối dừng lặng, hơi thở trở nên nhẹ nhàng, thân và tâm tương đối dịu lắng trong sự định tĩnh sáng suốt, ta nhận biết ta

đang có sự thu nhiếp. Ngược lại, khi tâm trí náo động, vọng tưởng phát khởi loạn cuồng, nghĩ suy không theo trình tự, hơi thở trở nên thô tháo, đầu óc không còn sáng suốt, khó có thể tập trung tinh thần, là lúc tâm thức đang có sự tán loạn.

Trong lúc tọa thiền, nếu như tâm trí có sự tán loạn khó thể dừng nghỉ được, ta có thể áp dụng phương pháp đếm hơi thở để định tâm (sổ tức). Tập trung tâm trí vào hơi thở, khởi sự bắt đầu đếm hơi thở để định tâm:

- Thở vào đếm “một”, thở ra đếm “một”
- Thở vào đếm “hai”, thở ra đếm “hai”
- Thở vào đếm “ba”, thở ra đếm “ba”...

Cứ thế, đếm từ “một” đến “mười”, rồi bắt đầu trở lại từ “một”. Nếu đếm giữa chừng bị lộn số hay quên đếm thì trở lại từ “một”. Tiếp tục đếm cho đến khi số đếm không còn lộn, hơi thở trở nên nhẹ nhàng, tâm trí bắt đầu có sự an định, thì lúc đó nên bỏ đếm để trở về quán sát hơi thở.

- Tâm ý trở thành rộng lớn

Với mức độ hành thiền tinh chuyên, sự tập trung tinh thức nâng cao, tâm ý vượt lên trên những nhận thức hạn hẹp, không còn bị trói buộc trong tri kiến chủ quan, không còn bị chi phối bởi những biệt phân riêng rẽ, là lúc tâm ý đang trở thành rộng lớn, với cái nhìn độ lượng, với đôi mắt hòa đồng trên mọi sự việc.

Khi ấy, những ý nghĩ vọng động cũng đã lặng dừng, ta có cái nhìn sâu vào sự việc trên mỗi tương duyên và tương sinh của sự việc. Không phân chia tẻ biệt. Tâm trí hiểu biết và hành động thương yêu mọi loài với đức độ từ bi và hỷ xả.

Tâm trí có cái nhìn sáng suốt, độ lượng và cảm thông với muôn loài. Sự giác tỉnh không còn nằm trên lãnh vực tẻ phân tri kiến, thân tâm trở nên nhẹ nhàng và thư thái. Đây là lúc tâm thức đang bắt đầu trở thành rộng lớn. Ta nhận biết tinh thức rằng tâm ý mình đang trở thành rộng lớn. Với sự quán niệm như vậy đủ để giúp ta ý thức được sự có

mặt của tâm thức, để quán chiếu về sự vô thường của tâm thức.

- Tâm ý trở thành hạn hẹp

Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta biết tâm thức ta đang trở thành hạn hẹp. Hạn hẹp từ cái nhìn, cái thấy, cái hiểu, cái suy xét trong ta. Ta biết ta đang có những ý nghĩ tầm thường, những cái nhìn ích kỷ tư riêng, gói trọn trong bản ngã thấp hèn. Sự bần chạp bần cùng trong tâm thức đang sống trong ta. Ta nhìn sự vật trong nhỏ bé tự thân, trong tư hữu lợi danh, trong bần tiện xét suy việc đời.

Tâm ý trở thành rộng lớn và tâm ý trở thành hạn hẹp là hai lãnh vực tương phản nhất thời của tâm thức. Khi tâm ý có cái nhìn tương đối tinh thức khách quan và quảng đại trong cái hiểu cái biết có chiều sâu, là lúc tâm thức đang bắt đầu trở thành rộng lớn. Ngược lại, khi tâm ý có cái nhìn hạn hẹp tẻ phân trong phiếm diện và tự kỷ, là lúc tâm ý đang trở thành hạn hẹp.

- Tâm ý đạt đến trạng thái cao nhất

Trong lúc ngồi thiền, khi mà vọng tưởng gần như vắng lặng, thân tâm dịu lắng với cảm giác khinh an, hơi thở như có như không, ý thức an bình, tâm trí sáng suốt trong tĩnh lặng. Đây là lúc tâm trí đang có sự thu nhiếp, là giai đoạn tâm thức đang đi vào trạng thái cao nhất của tâm linh, sự an lạc thư thả và yên bình.

Hãy duy trì hơi thở trong ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta tỉnh biết là ta đang thở vào, với một tâm trí định tĩnh. Ta tỉnh biết là ta đang thở ra, với sự nhận hiểu sáng suốt. Ta ý thức và ghi nhận tâm thức ta đang ở trong trạng thái cao nhất của tâm linh, một trạng thái khinh an nhất thời, với những làn gió nhẹ nhàng và thanh thản đang trôi chảy trong ta.

Khi tâm thức không còn ở trong trạng thái cao nhất của tâm linh, ta cũng liền nhận biết về điều đó. Ta an trú trong sự quán niệm như vậy đủ để ý thức sự có mặt của tâm thức, để quán chiếu về sự vô thường của tâm thức.

- Tâm ý có định

Hành trì bốn lãnh vực quán niệm một cách tinh chuyên và đúng phương pháp, tâm thức sẽ dần lắng động và định tĩnh, lực tập trung vào hơi thở cũng sẽ tăng trưởng. Ta ý thức về hơi thở trong từng mỗi phút giây, ghi nhận mọi sự việc khách quan và sáng suốt. Ta sống tinh thức trong từng mỗi sát na của cuộc sống. Sự bình tâm và an lạc đến với ta như những hoa trái tự nhiên đã gặt hái được từ vùng trời tâm linh.

Trong lúc ngồi thiền, khi mà tâm thức đã trở nên vắng lặng, đang bắt đầu đi vào sự thu nhiếp, là khi tâm thức đã đạt đến trạng thái cao nhất của tâm linh, là khi những vọng tưởng không còn phát khởi loạn cuồng. Khi ấy, tâm trí chỉ hoàn toàn ý thức về hơi thở và chỉ có hơi thở. Đây là lúc tâm thức đang bắt đầu đi vào sự định tĩnh.

Trong giai đoạn bắt đầu định tâm, sự tỉnh biết vẫn sáng tỏ chiếu soi. Những gì xảy ra chung quanh, ta đều nhận biết rõ ràng nhưng không bị lôi cuốn vào đó. Những náo nhiệt chung quanh chẳng thể gây tạo cho tâm trí ta loạn động. Tất cả nếu có, chỉ là ngọn gió khinh an mát lạ trong tâm thức, tưởng như hoa xuân tươi nở muôn sắc màu - “Ao hồ ngàn nước ngàn trăng hiện, vạn dặm không mây vạn dặm xanh” (Thiên đàm hữu thủy thiên đàm nguyệt, vạn lý vô vân vạn lý thiên).

Khi tâm ý có định, ta cảm thức thân tâm nhẹ nhàng như mây bay, hơi thở lắng dịu hoàn toàn như có như không, vọng tưởng chẳng còn chút gì loạn động. Sự an lạc đến như một cảm nhận từ kinh nghiệm tâm linh cá biệt. Một điều cần nhấn mạnh, trong thiền Phật giáo, ở giai đoạn bắt đầu đi vào định, tâm trí vẫn tỉnh biết hoàn toàn trong sự sáng suốt. Nếu như tâm trí mịt mờ ảo ảnh trong giai đoạn đó, thì cái gọi là định chỉ là một hiện tượng biến trạng của hôn trầm.

Trong giao tiếp hàng ngày, tâm thức được xem là có định nếu như 8 ngọn gió lợi danh vinh nhục không làm chao động được não tâm. Ngược bằng, một trong những ngọn gió “Tài lợi, Suy hao, Hủy nhục, Công kên, Ngợi khen, Chê bai, Đau khổ, Vui thú”, gây tạo cho tâm trí ta ít nhiều

xao xuyên, thì như vậy chưa thể nói là tâm trí ta đã có sự định tĩnh.

Những khi bắt đầu đi vào định, tâm thức vẫn sáng suốt tỉnh giác trong từng mỗi sát na, ta nhận biết: “Tâm thức ta đang có định”. Đó gọi là chánh định - “Như như chẳng động, lặng tĩnh thường sáng” (Như như bất động, liễu liễu thường minh). Khi tâm thức không có định, vọng tưởng phát khởi không ngừng, ta cũng nhận biết rõ ràng như vậy. Ta ghi nhận: “Tâm thức không có định”. Với sự ghi nhận như vậy đủ để giúp ta an trú trong sự tỉnh biết và ý thức sự có mặt của tâm thức, để quán chiếu về sự vô thường của tâm thức.

- Tâm ý giải thoát

Trong khi ngồi thiền, khi tâm trí có sự thu nhiếp và đi vào trạng thái cao nhất của tâm linh, khi mà tâm thức đã thực sự đi vào sự định tĩnh. Khi ấy, vọng tưởng không còn chút gì loạn động, tâm thể hoàn toàn bình lặng yên lặng. Đó là lúc tâm ý nhất thời không còn bị trói buộc vào bất cứ gì nơi vùng trời tư duy loạn náo. Đây là giai đoạn tâm thức đang có sự giải thoát vô ngại, thực sự an trú hoàn toàn trong tỉnh thức sáng suốt và chánh niệm an bình.

Trong giai đoạn nhất thời ấy, những vọng động náo nhiệt bên ngoài không còn gây tạo cho tâm thức bấn loạn, những ngọn gió lợi danh vinh nhục cũng không làm bận trí sầu ưu. Khi mà sự tập trung của tâm trí đã đạt đến cao độ. Tâm thức đã thực sự lặng tĩnh. Định lực phát triển vững mạnh. Đây là lúc tâm thức đang đi vào định, giai đoạn bắt đầu để bước vào ngưỡng cửa tâm linh của sự giải thoát. Như Thiền sư Nyogen Senzaki đã nói: “Hãy cứ đơn thân ngồi nhìn im lặng, dẫu trời cao quay vòng, dẫu đất bằng loạn động, người chả thềm chớp mắt bận tâm”. Đây là giai đoạn định tâm bắt đầu khi mà tâm thức đang an trú hoàn toàn trong định tĩnh.

Khi tâm thức bắt đầu có sự giải thoát, đã vượt lên trên tất cả những buộc ràng của tư duy, ta quán sát và nhận biết đúng như vậy. Ta an trú trong sự quán niệm: “Tâm ý có giải thoát”. Và khi tâm ý không có giải thoát, ta cũng liền nhận biết đúng như vậy. Ta thở vào và thở ra trong ý thức giác tỉnh, biết rõ từng hơi thở vào ra. Ta chú tâm ghi nhận: “Tâm ý không có giải thoát”. Với sự ghi nhận khách quan như vậy đủ để giúp ta an trú trong sự tỉnh biết và ý thức sự có mặt của tâm thức, để quán chiếu về sự vô thường của tâm thức.

Tóm lại, những khi tâm thức có tham dục, sân hận, si mê, thu nhiếp, tán loạn, có định, không có định, có giải thoát, không có giải thoát... Ta cũng đều ý thức sự sinh khởi và hoại diệt của nó. Ta chú tâm quán sát quá trình sinh diệt của tất cả mọi tướng vọng nơi tâm thức, nhận biết về sự vô thường của nó, những phát sinh, tăng trưởng, suy yếu và hoại diệt của nó.

Ta an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi cũng như quá trình hoại diệt nơi tâm thức. Khi có một ý tưởng tham dục hay sân hận phát khởi, tâm trí liền ghi nhận về sự phát khởi của ý tưởng tham dục hay sân hận đó. Khi ý tưởng tham dục hay sân hận bị suy yếu và tan biến đi, ta cũng tỉnh biết ghi nhận về điều đó. Không để ý niệm trôi buộc dẫn đưa ta vào những suy tưởng đắm mê, những phiền lụy khổ sâu, những căm hờn oán ghét. Hãy buông xả mọi vướng mắc trong tâm thức. Hãy tỉnh giác trở về với hơi thở và dùng phương tiện hơi thở để nuôi dưỡng ý thức chánh niệm và thu giữ thân tâm dịu lắng trong an bình.

Ta an trú trong sự quán niệm: “Có tâm thức đây”, và là tâm thức ở nơi tâm thức. Không có “ta” trong tâm thức. Không có tâm thức “của ta”. Với sự quán niệm như vậy đủ để giúp ta ý thức sự có mặt của tâm thức, để quán chiếu về sự vô thường của các ý niệm trong tâm thức.

QUÁN PHÁP

Lãnh vực thứ tư là quán pháp nơi pháp. Đây là phương pháp quán niệm về các đối tượng tâm thức, bao gồm:

- Năm hiện tượng ngăn che của tâm thức (ngũ triền cái)
- Năm uẩn (ngũ uẩn)
- Sáu giác quan và Sáu đối tượng của giác quan (sáu nội ngoại xứ)
- Bảy yếu tố của sự giác ngộ (thất giác chi)
- Bốn sự thật cao quý (tứ diệu đế)

Trong bốn lãnh vực quán niệm, pháp căn bản làm nền tảng cho sự tu tập là pháp quán niệm về hơi thở. Phương pháp quán niệm về hơi thở rất thiết thực cho cuộc sống, đơn giản, dễ hành trì, hiệu lực lại rất cao. Nuôi giữ ý thức trên hơi thở có thể giúp cho thân tâm được vững chắc, phát triển định lực tập trung, duy trì tánh khí và sức khỏe. Do vậy, pháp quán niệm về hơi thở được coi là trọng tâm điểm của sự tu tập bốn lãnh vực quán niệm.

Trong phần thực tập về tuệ quán ở các lãnh vực thân thọ tâm, đã có đề cập ít nhiều các pháp quán về vô thường, tàn hoại, giải thoát và buông xả. Ở đây, phương pháp quán niệm về các đối tượng tâm thức, tức là pháp quán về các pháp, cũng dựa trên căn bản các pháp quán về vô thường, khổ và vô ngã. Thực tập thiền quán mà không đi vào cửa ngõ của các pháp quán về vô thường, thì chẳng thể nào soi thấu được bản chất thật của mọi phiền trược khổ đau và phù du khoái lạc trước cuộc đời.

NGŨ TRIỀN CÁI

Đây là 5 hiện tượng phóng túng gây nhiều trở ngại cho sự giác ngộ tâm linh, bao gồm ái dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử và nghi ngờ.

- Ái dục

Hiện tượng ngăn che đầu tiên của sự giác ngộ là dục niệm. Theo quan điểm Phật giáo, dục niệm bao gồm năm phương diện tham đắm của con người (ngũ dục) là tiền của, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ. Năm nhóm ái dục

này được xem là những trở ngại rất lớn cho người thiền giả trên con đường tu tập bốn lãnh vực quán niệm.

Khi trong tâm chợt phát khởi một ý niệm ái dục, tâm thức chỉ cần ghi nhận rõ ràng về sự phát khởi của dục niệm đó. Ngay khi một ý niệm ái dục phát khởi và tâm thức đã giác tỉnh nhận biết được liền, thì ngay đó làn sóng dục niệm cũng đã bị giảm suy ít nhiều. Hãy đưa tâm trí trở về với hơi thở ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào và ta biết có một dục niệm đang sinh khởi. Thở ra, ta biết ta đang thở ra và ta biết dục niệm đó đang suy diệt.

Ta quán sát và ghi nhận sự phát khởi, tăng trưởng, suy yếu và hoại diệt của các dục niệm. Ta chỉ cần khách quan ghi nhận về điều đó. Hãy thụ động ngắm nhìn mọi dục niệm như gió thoảng, như mây bay, tâm thức sẽ tìm thấy sự bình an ít nhiều.

- Sân hận

Khi một sân niệm trỗi dậy trong tâm thức, ta chỉ cần khách quan ghi nhận về sự phát khởi của nó. Nhận biết trong tâm đang có một ý niệm sân hận. Cũng như phương thức đối trị về dục niệm, tâm trí hoàn toàn thụ động để ghi nhận quá trình sinh diệt của các ý niệm sân hận.

Hãy bình tâm để quán sát mọi sân niệm. Hãy nhận biết một cách tỉnh thức trong suốt quá trình sinh khởi, tăng trưởng, giảm suy và hoại diệt của nó. Hãy cố gắng giữ thân tâm bình thản với lửa lòng sân niệm. Đừng nói một lời nào. Đừng suy nghĩ bất cứ điều chi. Cũng đừng vội làm bất cứ một việc gì. Hãy đưa tâm trí trở về với hơi thở ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào và ta biết có một sân niệm đang sinh khởi. Thở ra, ta biết ta đang thở ra và ta biết sân niệm đó đang tăng trưởng. Thở vào, ta biết ta đang thở vào và ta biết sân niệm đó đang suy giảm. Thở ra, ta biết ta đang thở ra và ta biết sân niệm đó đang hoại diệt.

Khi ý niệm giận dữ phát sinh, tâm thức nhận biết tỉnh giác được liền, thì ngay đó ngọn đuốc sân hận cũng đã bị giảm suy ít nhiều. Hãy duy trì hơi thở trong ý thức. Khách quan ghi nhận mọi vận hành biến chuyển và suy diệt của sân niệm. Với hơi thở ý thức, với sức mạnh của định lực tập

trung, với ánh sáng của sự tỉnh giác chánh niệm, thân tâm sẽ trở nên tươi mát lại và sân niệm cũng sẽ dần tan biến đi.

- U mê và buồn ngủ (hôn trầm)

Khi đang ngồi thiền, đôi lúc trong tâm có sự mờ mịt, tưởng thức mơ màng như buồn ngủ, ta hãy ý thức về điều đó. Khách quan ghi nhận sự phát khởi của nó. Hãy đưa tâm trí trở về với hơi thở. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta biết là ta đang có sự u mê và buồn ngủ. Khi tâm trí khách quan nhận biết về sự u mê đang phát sinh thì ngay đó ánh sáng tâm thức cũng đã tự tỏ sáng lại phần nào.

Đối với tất cả ý niệm mơ màng và buồn ngủ trở dậy trong lúc ngồi thiền, ta chú tâm ghi nhận và quán sát khách quan về tất cả mọi diễn biến trong suốt quá trình sinh diệt của nó. Ta an trú trong sự quán niệm: “Có sự u mê và buồn ngủ trong tâm thức đây”. Với sự ghi nhận như vậy đủ để giúp ta quán chiếu và ý thức sự có mặt của hôn trầm và mê muội trong tâm thức.

- Giao động bất an (trạo cử) và hồi hận

Lúc đang ngồi thiền, đôi khi có những giao động trong tâm trí, cảm thức như thân xác bị động chuyển, gây tạo cho tâm thức bất an. Khi ấy, cảm thức của thân và tâm trong sự giao động ấy cũng giống như đang ngồi trên một con thuyền bồng bềnh giữa biển khơi.

Khi tâm thức xao xuyến bất an, hãy cố gắng nhận biết về điều đó. Khách quan ghi nhận như vậy đúng như thật. Hãy giữ sự bình tâm để quán sát sự việc. Hãy bình thản nhẹ nhàng đưa tâm trí trở về với hơi thở. Hãy tập trung tất cả tâm trí vào hơi thở. Thở vào, ta biết ta đang thở vào và ta biết thân thể đang có sự giao động. Thở ra, ta biết ta đang thở ra và ta biết tâm thức đang có sự bất an.

Hãy thực tập thản nhiên mà nhìn sự việc, khách quan ghi nhận về sự giao động bất an để thấy sự sinh khởi và hoại diệt vô thường của nó.

Ngoài những giao động trạo cử trong lúc ngồi thiền, còn có những chuyển tiếp ảnh hưởng khác nơi thân tâm trong đời sống sinh hoạt hàng ngày, hoặc qua những lời nói vô ý thức, hoặc trên những biến động tâm tư, hoặc từ những hành động vụt chạt. Thí dụ, làm việc cầu thả, đi đứng thiếu chỉnh tề, nói năng lung tung, tư tưởng tán loạn, lảng xãng mất bình tĩnh... Tất cả đó đều được xem là những giao động bất an của thân tâm.

Đôi khi ý niệm trỗi dậy trong lúc hành thiền, với những nghĩ tưởng hối hận về hành vi mình đã làm, về công việc mình bất cần, về việc mình nên làm mà lại không làm, về ngôn từ mình đã nói trong lúc giận dữ, về cách cư xử thô tệ với người, gây tạo cho ta những buồn phiền hối hận trong nội tâm. Đối với những ý niệm sâu ưu như vậy, tâm thức cần tỉnh giác ghi nhận về điều đó. Hãy đưa tâm trí trở về với hơi thở ý thức. Thực tập bình thản mà nhìn sự việc, từ lúc nó phát sinh, tăng trưởng, suy yếu, cho đến khi nó hoàn toàn tan biến đi.

Hãy nhìn ngắm sự việc một cách khách quan. Không dính mắc đến đề mục “ta” “của ta” trong quá trình quán niệm. Chỉ cần nhận biết khách quan: “Có những ý tưởng hối hận đây”. Tỉnh giác nhận biết đúng như vậy và thản nhiên trở về với hơi thở ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào và nhận biết ta đang có sự hối hận. Thở ra, ta biết ta đang thở ra và nhận biết ta đang có sự ray rứt. Thực tập ghi nhận và tiếp xúc với sự hối hận một cách thản nhiên. Và rồi sự hối hận sẽ tự chìm lắng xuống và tan biến đi, như mây bay ngang, như gió thổi tàn.

Sự ghi nhận và quán sát về sự hối hận cần phải thật khách quan. Đừng suy nghĩ quá nhiều về “ta”. Cố gắng tỉnh giác để không bị rơi vào vòng quay loạn não của tư duy.

Sự ghi nhận về hối hận nên hiểu là khách quan nhận biết về những sai lầm ta đã làm, để không tạo dựng thêm những khổ đau. Tự tâm quán chiếu để soi sáng tâm thức với ngọn đuốc giác tỉnh, để không tạo tác lần nữa những lỗi lầm cho mình và cho người.

Như vậy, sự nhận biết về hồi hận không phải để ưu tư ray rứt mà trở lại xâu xé cõi lòng. Ta cần tỉnh biết chánh niệm để nhìn ngắm những đợt sóng sâu ưu đó.

Bất cứ sự giao động nào gây tạo cho tâm thể bất an, hãy liền nhận biết đúng như vậy. Ta biết ta đang có sự giao động. Ta biết ta đang có sự bất an. Chỉ khách quan thụ động nhận biết như vậy, thế thôi. Không chạy đuổi theo để phân tích sự kiện. Hãy đưa tâm trí nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Chỉ hơi thở đây là vấn đề tối quan trọng mà ta phải để hết tâm sức vào sự an trú. Không mô xê phân tích nghĩ suy, cũng không bận tâm về bất cứ điều gì. Tâm trí chỉ cần ghi nhận sáng suốt, nhận biết rõ ràng ngay khi vọng tưởng phát sinh, tăng trưởng, suy yếu và tan biến đi. Hãy nắm giữ lấy hơi thở. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Thản nhiên mà ngắm nhìn sự kiện phát khởi đổi thay trong từng mỗi phút giây vô thường.

Tóm lại, nếu như có một ý niệm giận dữ đang trỗi dậy, ta nhận biết: “Có một ý niệm giận dữ đây”, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Nếu như có sự mê muội buồn ngủ đang phát sinh, ta nhận biết: “Có sự mê muội buồn ngủ đây”, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Nếu như có sự biên động bất an trong tâm thức, ta nhận biết: “Có sự bất an đây”, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Thực tập bình thản trong ý thức giác tỉnh. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức và thản nhiên mà ngắm nhìn sự việc.

Mọi ý tưởng có sinh có diệt. Sự giao động có đến có đi. Cảm thức có phát khởi có tan biến. Những gì đến cứ để nó đến, không xao xuyên mền ưa. Những gì đi cứ để nó đi, không nuôi tiếc sâu ưu. Hãy thực tập nhận định sự việc như Thiền sư Shunryu Suzuki - “Chính người đã tạo dựng ra những làn sóng trong tâm tư người, nếu cứ thản nhiên để tâm trí bình thường, thì tâm trí sẽ tự trở thành vắng lặng” (Zen Mind). Một ý tưởng khởi dậy, một giao động phát sinh, tất cả cũng chỉ là những trỗi dậy diệt sinh vô thường của các ý niệm trong tâm thức.

Sự ghi nhận về giao động bất an không những chỉ thực tập trong lúc ngồi thiền mà còn phải tỉnh biết ghi nhận về điều đó trong mọi thời lúc. Khi đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm, hay đang làm việc, nếu tâm thức bất an, thản trí

giao động, hãy tỉnh biết ghi nhận về điều đó. Những khi tâm trí không còn giao động bất an, ta cũng liền nhận biết sáng suốt về điều đó. Hãy cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức. Hãy nhìn vào tâm thức chính mình để thấy rõ sự sinh khởi và hoại diệt của mọi vọng động biến sinh vô thường.

Ma cảnh

Riêng về phần giao động bất an, cần nói thêm về các cảnh giới huyền ảo gây tác hại đến tâm thức, tạo cho tâm trí bất an và sợ hãi. Đó là kinh nghiệm khi đi vào thiền định, ở giai đoạn khi mà hơi thở trở nên vi tế, tâm thể vắng lặng, thanh thoả có những cảnh giới khác nhau xuất hiện trong tâm thức.

Hãy kinh nghiệm lấy chính mình. Trong bất cứ cảnh giới nào, tốt đẹp, xấu ác, siêu nhiên, hay ghê gớm, cũng phải thật bình tâm quán chiếu: “Tất cả các pháp đều như mộng huyễn” - Nhất thiết chư pháp giai như huyễn (Ngộ Tánh Luận - Bồ Đề Đạt Ma). Hãy quán chiếu đây chỉ là những tướng vọng lung linh của tâm thức. Tất cả không có thật. Chỉ là ảo ảnh, chỉ là tướng suy, gây ra những biến hình muôn trạng. Những gì có hình tướng đều là giả dối hư tạo (Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng - Kinh Kim Cang).

Hãy cố gắng định tĩnh. Khách quan ghi nhận: “Có một cảnh giới ảo tưởng đang phát sinh”. Rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Hãy cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức. Những cảnh giới tư duy đều là huyễn mộng. Hãy tỉnh biết: “Tất cả những gì có hình tướng, như chiêm bao huyễn ảo, như bọt nước bóng mờ, như sương rơi, như ánh chớp, phải luôn xem là vậy” (Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn bào ảnh, như lộ diệc như điện, ưng tác như thị quán - Kinh Kim Cang).

- Nghi ngờ

Đây là hiện tượng ngăn che thứ năm trong ngũ triền cái. Có thể sự nghi ngờ khởi dậy trong lúc ngồi thiền, nhưng cũng có thể phát khởi trong mọi thời lúc khác. Tất cả bao gồm những nghi ngờ về lời kinh Phật, về chân lý Như Lai, về công phu hành trì, về kinh nghiệm thiền tập, về những sự việc đã xảy ra, về những người quanh ta. Tất cả đều xem như sự nghi ngờ phát sinh trong tâm thức.

Những khi trong tâm có sự nghi ngờ, ta liền nhận biết đúng như vậy. Chú tâm ghi nhận và quán sát về các ý niệm nghi ngờ đó. Nhận biết về quá trình sinh khởi cũng như quá trình hoại diệt của nó bằng tất cả sự sáng suốt. Thở vào và thở ra trong giác tỉnh. An trú tâm trong sự quán niệm: “Có sự nghi ngờ đang phát khởi trong tâm thức”, như vậy đủ để giúp ta quán chiếu và ý thức được sự biến diệt vô thường của những nghi ngờ trong tâm thức.

Cố gắng không để bị vướng mắc vào nội dung của sự nghi ngờ. Không chạy đuổi theo nó. Không phân tích mổ xẻ vấn đề. Cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta ý thức rõ ràng về từng hơi thở. Tâm trí chỉ cần khách quan ghi nhận: “Có sự nghi ngờ đây”, thế thôi. Hãy thực tập thân nhiên tiếp xúc với mọi biến động trong tâm thức. Hơi thở ý thức là nền tảng vững chắc để duy trì ánh sáng chánh niệm trong từng mỗi phút giây thực tại.

NGŨ UẨN

Thực tập quán chiếu về sự bám víu vào ngũ uẩn (sắc thọ tưởng hành thức) và sự ràng buộc của sáu nội ngoại xứ (mắt tai mũi lưỡi thân ý, sắc thanh hương vị xúc pháp) là những bước thực tập chính yếu trong quá trình quán niệm về các đối tượng tâm thức.

Lĩnh vực đầu tiên của ngũ uẩn là sắc. Tự mình quán niệm như sau: “Đây là hình sắc. Đây là sự phát sinh của hình sắc. Đây là sự hoại diệt của hình sắc”.

Sắc ở đây có nghĩa là thân xác, do tứ đại đất nước lửa gió hợp thành, trong đó có gan, tim, máu, mủ, hơi thở, nhiệt... Khi xác thân bị hoại diệt, các cấu thể từ thân xác sẽ trở về với vũ trụ. Không có sự thêm. Không có sự bớt. Không có sự được. Không có sự mất. Hãy quán chiếu: “Năm uẩn như mây bay qua rồi bay lại” (Ngũ âm phù vân không khứ lai - Chứng Đạo Ca). Hãy chú tâm quán sát sự sinh khởi và hoại diệt của hình sắc, ở bên trong thân thể, ở bên ngoài thân thể, ở chính ta, ở những người quanh ta. Tất cả mọi vật thể đều không có tự tánh riêng biệt. Tất cả đều không. Như Thiền sư Shunryu Suzuki đã nhận định: “Cái mà

chúng ta gọi là tôi chỉ là cánh cửa đóng đưa đang di động khi chúng ta hít vào và khi chúng ta thở ra” (Zen Mind).

Nếu như một mai thân xác ta bị tan hoại, tim gan gởi về cho đất, hơi thở gởi về cho gió, sức nóng trong cơ thể gởi về cho lửa, mủ máu gởi về cho nước... rồi thì thân xác đây không còn gọi là thân xác nữa. Đó là sự tan rã của hình sắc. Tất cả và tất cả đều không có tự tánh riêng biệt. Mọi sự việc đều vô thường biến đổi. Đó là bản chất thật của cuộc đời. Sắc tức là không, không tức là sắc. Không có gì thêm, không có gì bớt. Không có gì tăng, không có gì giảm. Tất cả chỉ là sự biến dịch trở về. Với sự hành trì pháp quán thân tinh chuyên và đúng phương pháp, ta có thể đạt được sự hiểu biết lớn về bản chất vô thường, khổ và vô ngã của sắc uẩn.

Lãnh vực thứ hai của ngũ uẩn là thọ. Tự mình quán niệm như sau: “Đây là cảm thọ. Đây là sự phát sinh của cảm thọ. Đây là sự hoại diệt của cảm thọ”.

Như đã trình bày ở phần quán thọ, cảm thọ là những xúc cảm thọ nhận, bao gồm các cảm giác dễ chịu, các cảm giác khó chịu, các cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu. Cảm thọ phát khởi do sự tiếp xúc của sáu căn với sáu trần. Sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Sáu trần là hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm và tư tưởng. Mắt thấy sắc màu nên sinh mến chuộng, tai nghe tiếng chửi nên sinh buồn khổ, mũi ngửi mùi hôi nên sinh khó chịu, lưỡi nếm vị ngọt nên sinh ưa thích, thân xúc chạm vật thể nên sinh mến yêu, ý khởi niệm phiền lo nên sinh sợ hãi. Với sự hành trì pháp quán thọ tinh chuyên và đúng phương pháp, ta có thể đạt được sự hiểu biết lớn về bản chất vô thường, khổ và vô ngã của thọ uẩn.

Trên lãnh vực quán thọ, ta chỉ cần tỉnh biết sáng suốt và ghi nhận rõ ràng về từng cảm giác đang thọ nhận, ngay lúc nó phát sinh, tăng trưởng, suy yếu, cho đến khi nó hoàn toàn tan biến đi. Như khi nhận biết mình đang có một cảm giác sợ hãi, thì ngay đó sự sợ hãi đã bị giảm suy phần nào bởi ảnh hưởng của sự định tĩnh có được từ hơi thở ý thức. Ta khách quan ghi nhận và quán sát về sự sinh khởi và hoại diệt của nó, để trực nghiệm bản chất vô thường, khổ

và vô ngã của cảm thọ, để không còn bám víu vào những biến dịch phù du của thọ uẩn.

Lãnh vực thứ ba của ngũ uẩn là tướng. Tự mình quán niệm như sau: “Đây là tri giác. Đây là sự phát sinh của tri giác. Đây là sự hoại diệt của tri giác”.

Tướng có nghĩa là tri giác, tức là sự nhận biết của các giác quan, phát sinh từ sự tiếp xúc của sáu căn với sáu trần.

- Mắt thấy hình sắc
- Tai nghe âm thanh
- Mũi ngửi mùi hương
- Lưỡi nếm các vị
- Thân xúc chạm vật thể
- Ý biết các tư tưởng

Do bởi có mắt và có hình sắc, mắt tiếp xúc với hình sắc mà khởi sinh sự nhận biết của cái thấy. Do bởi có tai và có âm thanh, tai tiếp xúc với âm thanh mà khởi sinh sự nhận biết của cái nghe. Do bởi có mũi và có mùi hương, mũi tiếp xúc với mùi hương mà khởi sinh sự nhận biết của cái ngửi. Do bởi có lưỡi và có vị nếm, lưỡi tiếp xúc với vị nếm mà khởi sinh sự nhận biết của cái nếm. Do bởi có thân và có vật thể, thân tiếp xúc với vật thể mà khởi sinh sự nhận biết của sự xúc chạm. Do bởi có tâm ý và có tư tưởng, tâm ý tiếp xúc với tư tưởng mà khởi sinh sự nhận biết của các nghĩ tưởng.

Ta chú tâm ghi nhận và quán sát đây là tri giác, đây là sự phát sinh của tri giác, do bởi có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng mà có sự nhận biết của tri giác. Như khi ý thức về sự nhận biết của tri giác, thì ngay đó sự ràng buộc của các ý niệm trong tâm thức cũng đã bị giảm suy ít nhiều bởi ảnh hưởng của sự định tĩnh có được từ hơi thở ý thức. Ta khách quan ghi nhận và quán sát sự sinh khởi và hoại diệt của nó, để trực nghiệm bản chất vô thường, khổ và vô ngã của trí tưởng, để không còn bám víu vào những phù du biến động của tướng uẩn.

Lãnh vực thứ tư của ngũ uẩn là hành. Tự mình quán niệm như sau: “Đây là sự vận hành tâm tư. Đây là sự phát sinh của sự vận hành tâm tư. Đây là sự hoại diệt của sự vận hành tâm tư”.

Hành có nghĩa là tâm tư, tức là sự vận hành lưu chuyển của các luân tư tưởng phát khởi và diễn biến liên tục trong tâm thức. Dòng suy tưởng không bao giờ ngừng nghỉ. Hết ý niệm này thì đến suy tưởng khác. Vừa nghĩ đến ý tưởng này thì ý tưởng kia đã tan biến. Vừa nghĩ đến ý tưởng nọ thì ý tưởng kia đã lắng chìm. Đây là sự phát sinh của tâm tư. Đây là sự hoại diệt của tâm tư. Những niệm tưởng nghĩ suy sinh sinh diệt diệt vô cùng tận.

Hành trì pháp quán niệm tâm nghiêm mật và đúng phương thức, ta có thể đạt được sự hiểu biết lớn về bản chất vô thường, khổ và vô ngã của tướng uẩn và hành uẩn.

Lãnh vực thứ năm của ngũ uẩn là thức. Tự mình quán niệm như sau: “Đây là ý thức phân biệt. Đây là sự phát sinh của ý thức phân biệt. Đây là sự hoại diệt của ý thức phân biệt”.

Thức có nghĩa là ý thức hiểu biết phân biệt về sự việc. Thức phát sinh do sự tiếp xúc của sáu căn với sáu trần. Tất cả bao gồm có sáu thức:

- Nhãn thức (sự phân biệt của mắt)
- Nhĩ thức (sự phân biệt của tai)
- Tỷ thức (sự phân biệt của mũi)
- Thiệt thức (sự phân biệt của lưỡi)
- Thân thức (sự phân biệt của thân)
- Ý thức (sự phân biệt của ý)

Khi mắt nhìn thấy hình sắc, tâm có sự nhận biết về hình sắc và có sự phân biệt đẹp xấu trắng đen. Khi tai nghe thấy tiếng động, tâm có sự nhận biết về âm thanh và phân biệt loại âm thanh gì, lớn nhỏ, ồn náo hay dễ chịu. Khi mũi ngửi thấy mùi hương, tâm có sự nhận biết về mùi hương và có sự phân biệt thơm hôi. Khi lưỡi nếm được mùi vị, tâm có sự nhận biết về mùi vị và phân biệt mặn ngọt hay đắng nồng ra sao. Khi thân có sự xúc chạm vào vật thể, tâm có sự nhận biết về sự xúc chạm và có sự phân biệt vật đó là vật gì, lớn hay nhỏ, mềm hay cứng. Khi tâm trí sinh

khởi một ý tưởng, tâm có sự nhận biết về ý niệm và phân biệt ý niệm đó tốt hay xấu, thiện hay ác.

Ta khách quan ghi nhận và chú tâm quán sát: “Đây là năm uẩn”, “Đây là sự phát sinh của năm uẩn”, “Đây là sự hoại diệt của năm uẩn”, do bởi có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (sáu căn) tiếp xúc với hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng (sáu trần), mà có sự xúc cảm của thọ, có sự nhận biết của tưởng, có sự lưu chuyển tâm tư của hành, có sự phân biệt của thức.

Từ sự quán sát khách quan về ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), ta nhận biết về sự ô nhiễm ràng buộc của sáu căn và sáu trần, để soi thấu bản chất vô thường của sáu nội ngoại xứ, để không còn bám víu chấp chặt vào ngũ uẩn của tự thân.

SÁU NỘI NGOẠI XỨ

Tiếp theo là phương pháp quán niệm về sự ràng buộc của sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan. Sáu giác quan là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Sáu đối tượng của giác quan là hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm và tư tưởng.

Những ràng buộc của sáu nội ngoại xứ:

- Sự ràng buộc của mắt và hình sắc
- Sự ràng buộc của tai và âm thanh
- Sự ràng buộc của mũi và mùi hương
- Sự ràng buộc của lưỡi và vị nếm
- Sự ràng buộc của thân và xúc chạm
- Sự ràng buộc của ý và tư tưởng

Khi mắt nhìn thấy hình sắc là do bởi có mắt và có hình sắc, có sự tiếp xúc của mắt với hình sắc, gây tạo cho tâm thức sự thấy biết và sự nhận thức phân biệt về hình sắc. Đây là sự ràng buộc tạo nên do mắt tiếp xúc với hình sắc. Khi ý thức về sự ràng buộc, hãy ghi nhận sự thấy biết phân biệt của tâm thức. Với hơi thở tỉnh giác, các ý niệm sinh khởi bởi sự ràng buộc của mắt và hình sắc sẽ dần bị giảm suy. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta ý thức sự sinh khởi, tăng trưởng, giảm suy và hoại

diệt của nó, để trực nghiệm bản chất vô thường ở những ràng buộc của mắt và hình sắc.

Khi tai nghe thấy một âm thanh là do bởi có tai và có âm thanh, có sự tiếp xúc của tai với âm thanh, gây tạo cho tâm thức sự nghe biết và sự nhận thức phân biệt về âm thanh. Đây là sự ràng buộc tạo nên do tai tiếp xúc với âm thanh. Khi ý thức về sự ràng buộc, hãy ghi nhận sự thấy biết phân biệt của tâm thức. Với hơi thở tỉnh giác, các ý niệm sinh khởi bởi sự ràng buộc của tai và âm thanh sẽ dần bị giảm suy. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta ý thức sự sinh khởi, tăng trưởng, giảm suy và hoại diệt của nó, để trực nghiệm bản chất vô thường ở những ràng buộc của tai và âm thanh.

Khi mũi ngửi thấy một mùi hương là do bởi có mũi và có mùi hương, có sự tiếp xúc của mũi với mùi hương, gây tạo cho tâm thức sự ngửi biết và sự nhận thức phân biệt về mùi hương. Đây là sự ràng buộc tạo nên do mũi tiếp xúc với mùi hương. Khi ý thức về sự ràng buộc, hãy ghi nhận sự thấy biết phân biệt của tâm thức. Với hơi thở tỉnh giác, các ý niệm sinh khởi bởi sự ràng buộc của mũi và mùi hương sẽ dần bị giảm suy. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta ý thức sự sinh khởi, tăng trưởng, giảm suy và hoại diệt của nó, để trực nghiệm bản chất vô thường ở những ràng buộc của mũi và mùi hương.

Khi lưỡi nếm biết một vị nếm là do bởi có lưỡi và có vị nếm, có sự tiếp xúc của lưỡi với vị nếm, gây tạo cho tâm thức sự nếm biết và sự nhận thức phân biệt về vị nếm. Đây là sự ràng buộc tạo nên do lưỡi tiếp xúc với vị nếm. Khi ý thức về sự ràng buộc, hãy ghi nhận sự thấy biết phân biệt của tâm thức. Với hơi thở tỉnh giác, các ý niệm sinh khởi bởi sự ràng buộc của lưỡi và vị nếm sẽ dần bị giảm suy. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta ý thức sự sinh khởi, tăng trưởng, giảm suy và hoại diệt của nó, để trực nghiệm bản chất vô thường ở những ràng buộc của lưỡi và vị nếm.

Khi thân chạm biết vật thể là do bởi có thân và có vật thể, có sự tiếp xúc của thân với vật thể, gây tạo cho tâm thức sự chạm biết và sự nhận thức phân biệt về vật thể. Đây là sự ràng buộc tạo nên do thân tiếp xúc với vật thể. Khi ý thức

về sự ràng buộc, hãy ghi nhận sự thấy biết phân biệt của tâm thức. Với hơi thở tỉnh giác, các ý niệm sinh khởi bởi sự ràng buộc của thân và vật thể sẽ dần bị giảm suy. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta ý thức sự sinh khởi, tăng trưởng, giảm suy và hoại diệt của nó, để trực nghiệm bản chất vô thường ở những ràng buộc của thân và vật thể.

Khi tâm ý khởi biết một niệm tưởng là do bởi có tâm ý và có tư tưởng, có sự tiếp xúc của tâm ý với tư tưởng, gây tạo cho tâm thức sự khởi biết về ý nghĩ và sự nhận thức phân biệt về các ý niệm. Đây là sự ràng buộc tạo nên do tâm ý tiếp xúc với tư tưởng. Khi ý thức về sự ràng buộc, hãy ghi nhận sự thấy biết phân biệt của tâm thức. Với hơi thở tỉnh giác, các ý niệm sinh khởi bởi sự ràng buộc của tâm ý và tư tưởng sẽ dần bị giảm suy. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta ý thức sự sinh khởi, tăng trưởng, giảm suy và hoại diệt của nó, để trực nghiệm bản chất vô thường ở những ràng buộc của tâm ý và tư tưởng.

Thí dụ về sự ràng buộc của mắt và hình sắc: Khi mắt nhìn thấy một cô gái trẻ đẹp, với thân hình duyên dáng và nụ cười hồn nhiên, gây tạo cho ta sự mê thích của dục tính. Ta khách quan ghi nhận: “Đang nhìn thấy một hình sắc”, “Đang có sự mê thích về hình sắc”, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Thở vào, ta nhận biết sự mê thích đang sinh khởi. Thở ra, ta nhận biết sự mê thích đang suy giảm.

Thí dụ về sự ràng buộc của tai và âm thanh: Khi tai nghe thấy một âm thanh chửi bới, gây tạo cho ta cảm thức khó chịu. Ta khách quan ghi nhận: “Đang nghe thấy một âm thanh”, “Đang có sự khó chịu về âm thanh”, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Thở vào, ta nhận biết cảm thức khó chịu đang sinh khởi. Thở ra, ta nhận biết cảm thức khó chịu đang suy giảm.

Thí dụ về sự ràng buộc của mũi và mùi hương: Khi mũi ngửi thấy một mùi hôi, gây tạo cho ta sự bức bối. Ta khách quan ghi nhận: “Đang ngửi thấy một mùi hôi”, “Đang có sự bức bối về mùi hôi”, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Thở vào, ta nhận biết sự bức bối đang sinh khởi. Thở ra, ta nhận biết sự bức bối đang suy giảm.

Thí dụ về sự ràng buộc của lưỡi và vị nếm: Khi lưỡi nếm biết một mùi vị thơm ngon, gây tạo cho ta sự ưa thích. Ta khách quan ghi nhận: “Đang nếm biết một mùi vị”, “Đang có sự ưa thích về mùi vị”, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Thở vào, ta nhận biết sự ưa thích đang sinh khởi. Thở ra, ta nhận biết sự ưa thích đang suy giảm.

Thí dụ về sự ràng buộc của thân và sự xúc chạm: Khi thân chạm đến một làn da mịn mát, gây tạo cho ta sự mê thích. Ta khách quan ghi nhận: “Đang chạm biết một vật thể”, “Đang có sự mê thích về xúc chạm”, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Thở vào, ta nhận biết sự mê thích đang sinh khởi. Thở ra, ta nhận biết sự mê thích đang suy giảm.

Thí dụ về sự ràng buộc của tâm trí và tư tưởng: Khi nhận biết có một ý tưởng xấu ác đang sinh khởi trong tâm thức, gây tạo cho ta sự căm ghét bất mãn. Ta khách quan ghi nhận: “Đang có một ý tưởng xấu ác”, “Đang có sự bất mãn về ý tưởng xấu ác”, rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở. Thở vào, ta nhận biết sự bất mãn đang sinh khởi. Thở ra, ta nhận biết sự bất mãn đang suy giảm.

Trong Kinh Kim Cang, Đức Phật đã thuyết giảng về yếu nghĩa của việc sanh tâm không trụ nơi sáu trần:

“Bất ưng trụ sắc sanh tâm,
Bất ưng trụ thanh hương vị xúc pháp sanh tâm,
Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm.”

Chẳng nên trụ vào hình sắc mà sanh tâm, chẳng nên trụ vào âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng mà sanh tâm, nên trụ vào chỗ không chỗ trụ để mà sanh tâm.

Theo tinh thần Kinh Bốn Lãm Vực Quán Niệm, “chẳng nên trụ” (bất ưng trụ) mà Đức Phật đề cập trong Kinh Kim Cang có nghĩa là tâm khởi niệm không chấp chặt vào sáu trần, không vướng kẹt nơi cái thấy ở màu sắc, nơi cái nghe ở âm thanh, nơi cái ngửi ở mùi hương, nơi cái nếm ở mùi vị, nơi cái cảm biết từ sự xúc chạm của xác thân, nơi ý thức phân biệt của nghĩ tưởng. Trụ tâm như thế gọi là trụ tâm vào chỗ không chỗ trụ (ưng vô sở trụ), có nghĩa là không chấp chặt vào trần cảnh mà sanh tâm thanh tịnh. Con đường thánh đạo mà người thiền giả nương dựa vào, để an trú tâm trong ý thức chánh niệm, để tu tập sống tỉnh

thức, đó là con đường của tứ niệm xứ, tức là bốn lãnh vực quán niệm.

Khi quán niệm về sự ràng buộc của các giác quan và các đối tượng của giác quan, hãy khách quan ghi nhận sự gây tạo ảnh hưởng của nó đến thân tâm. Ta ý thức sự ràng buộc ngay khi nó bắt đầu phát sinh, tăng trưởng, suy yếu, cho đến khi nó hoàn toàn hoại diệt. Ta an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi cũng như quá trình hoại diệt của nó, để thấy rõ bản chất vô thường của sự ràng buộc nơi các giác quan. Ta an trú trong sự quán niệm: “Có sáu giác quan đây”, “Có sáu đối tượng của giác quan đây”, và tất cả chỉ là sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan. Với sự quán niệm như vậy đủ để giúp ta ý thức sự có mặt của các đối tượng tâm thức, để quán chiếu về sự vô thường của các đối tượng tâm thức.

THẤT GIÁC CHI

Bước tiếp theo là quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ (còn gọi là thất giác chi, hay thất bồ đề phần). Bảy yếu tố của sự giác ngộ bao gồm chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, hoan hỷ, khinh an, định và xả.

- Chánh niệm

Yếu tố giác ngộ đầu tiên là chánh niệm. Chánh niệm là ý thức sáng suốt và giác tỉnh về những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại.

Những khi tâm thức có chánh niệm, ý thức rằng mình đang có chánh niệm. Trong pháp hành thiền tứ niệm xứ, sự quán niệm phải được dựa trên tinh thần vô ngã, không có sự liên hệ buộc ràng với cái nhìn về đề mục “ta” “của ta”. Đó là vấn đề căn bản của sự ghi nhận sáng suốt và quán sát khách quan, rất quan trọng cho sự hành trì tu tập đúng phương thức. Đây cũng là điều căn bản trong việc thực tập vô ngã - “Học đạo của Phật là học về chính mình, học về chính mình là quên đi chính mình” (Three Pillars of Zen - Philip Kapleau).

Khi tâm thức không có chánh niệm, ta cũng nhận biết về điều đó. Duy trì hơi thở trong ý thức, nhận biết tâm thức mình không có chánh niệm. Khi có ý thức sáng suốt để

nhận biết về việc mình không có chánh niệm, thì ngay phút giây đó chánh niệm đã đang được bắt đầu thiết lập trong tâm thức. Hãy tỉnh biết với ý thức chánh niệm ngay đó, để nhận biết tâm mình đang có chánh niệm. Đây chính là giây phút tỉnh thức để quán chiếu về yếu tố chánh niệm đang phát sinh. Hãy khách quan ghi nhận và chú tâm quán sát từ khi chánh niệm chưa phát sinh, nay đang bắt đầu phát sinh. Nếu đã phát sinh, nay đang bắt đầu thành tựu.

- Trạch pháp

Yếu tố giác ngộ thứ hai là trạch pháp. Trạch pháp là sự quyết trạch về các pháp, có nghĩa là sự nghiên cứu tìm học về Phật pháp. Như khi đọc Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, ta cố gắng tìm hiểu ý nghĩa huyền diệu của từng câu từng chữ trong bản kinh, bằng cách thọ trì đọc tụng để cố gắng thể nhập mọi nghĩa lý. Tất cả như vậy đều được xem là trạch pháp.

Khi yếu tố quyết trạch chưa phát sinh, nay đang phát sinh, ta ý thức rõ ràng về điều đó. Khách quan ghi nhận trong tâm thức ta đang có sự quyết trạch về các pháp. Ngay khi không có sự quyết trạch về các pháp, ta cũng liền nhận biết tỉnh giác về điều đó.

Với ánh sáng chánh niệm, ta ý thức tâm mình còn thiếu sót yếu tố trạch pháp, ta suy xét để phát triển sự thiếu sót đó, đưa đến sự phát sinh yếu tố trạch pháp trong ta. Và khi trạch pháp đã phát sinh, sẽ đi đến thành tựu. Do bởi trạch pháp thành tựu, ta thấu hiểu được ý nghĩa của lời kinh tâm yếu và phương thức tu trì, để áp dụng vào đời sống sinh hoạt hàng ngày.

- Tinh tấn

Yếu tố giác ngộ thứ ba là tinh tấn. Như đã đề cập ở phần mở đầu, yếu tố tinh tấn rất quan trọng trong quá trình tu tập bốn lãnh vực quán niệm. Thực tập quán niệm mà thiếu sự tinh chuyên hành trì thì khó có thể thành đạt được ý nguyện. Hãy nỗ lực tu tập. Hãy kiên nhẫn hành trì. Thực tập sống tỉnh thức trong từng mỗi phút giây. Sống trong hành động hiện tại.

Khi thực tập bốn pháp quán niệm nghiêm túc và cần mẫn, ta ý thức tâm mình đang có sự tinh tấn hành trì. Khi có yếu tố tinh tấn, ta ý thức mình có tinh tấn. Khi không có tinh tấn, ta ý thức mình không có tinh tấn. Ta ý thức sự tinh tấn ngay khi nó bắt đầu phát sinh. Khi đã phát sinh, ta ý thức sự thành tựu của nó. Ta an trú trong sự quán niệm: “Có sự tinh tấn đây”, như vậy đủ để giúp ta ý thức sự có mặt của yếu tố tinh tấn trong tâm thức.

- Hoan hỷ

Yếu tố giác ngộ thứ tư là hoan hỷ. Do bởi chánh niệm phát khởi và thành tựu, tâm trí ta sáng suốt ghi nhận sự việc, cố công nghiên cứu tìm học về Phật pháp. Những yếu chỉ lời kinh được giải bày dưới ánh sáng trí tuệ, bản thân nỗ lực tinh chuyên hành trì, thực tập sống trong từng sát na. Ta tỉnh biết và ghi nhận sáng suốt về mọi sự việc đang diễn biến trong giờ phút hiện tại. Ta ý thức sống trong từng mỗi hơi thở, trong từng nhịp đập của con tim, trong mọi tư thế và cử động của thân thể, trong mọi chuyển biến vận hành của tâm tư. Ta thực tập sống tinh thức trong từng mỗi phút giây thực tại.

Ánh đuốc chánh niệm sáng soi đưa đến sự chứng nghiệm về bản chất vô ngã của mọi sự thể, lý nghĩa vô thường và khổ của cuộc đời người. Tâm thức sáng tỏ trong hân hoan vui mừng, đưa đến sự phát sinh của yếu tố hoan hỷ.

Khi yếu tố hoan hỷ bắt đầu phát sinh, ta ý thức sự phát sinh của nó. Và khi hoan hỷ đã phát sinh, ta ý thức sự thành tựu của nó. Ta an trú trong sự quán niệm: “Có sự hoan hỷ đây”, như vậy đủ để giúp ta quán chiếu và ý thức sự có mặt của yếu tố hoan hỷ trong tâm thức.

- Khinh an

Yếu tố giác ngộ thứ năm là khinh an, tức là cảm giác thanh thoi nhẹ nhàng trong tâm thức. Trước hết là yếu tố chánh niệm thành tựu, đưa đến sự tăng trưởng yếu tố trạch pháp và sự tinh tấn phát sinh và thành tựu. Tiếp đó, sự hoan hỷ bắt đầu phát khởi và đi đến thành tựu, thân tâm cảm nhận những thư thái nhẹ nhàng và bình an. Mọi sự vận hành của thân tâm trong vững chải, tâm trí thanh thoi và thư thái, đưa đến yếu tố khinh an phát sinh.

Khi sự khinh an bắt đầu phát sinh, hãy tỉnh giác và nhận biết về điều đó. Ta ý thức tâm mình đang có sự khinh an. Khi yếu tố khinh an thành tựu, ta ý thức rõ ràng về sự thành tựu của nó. Khi yếu tố khinh an đã thành tựu, thân tâm cảm nhận sự nhẹ nhàng, ung dung và vững chắc. Hơi thở ý thức trong từng mỗi phút giây tĩnh lặng.

- Định

Yếu tố giác ngộ thứ sáu là định. Từ sự thành tựu của các yếu tố giác ngộ căn bản (chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, hoan hỷ) đã đưa đến sự thành tựu của yếu tố khinh an. Khi sự khinh an thành tựu, đưa đến sự phát sinh của yếu tố định. Ngay giờ đây, hơi thở vào ra trong ý thức. Tâm thể vắng lặng tịch tĩnh. Vọng tưởng đọng lắng. Tâm thức bình an như mặt hồ thu sớm. Chánh niệm sáng tỏ trong từng mỗi hơi thở, trong từng mỗi sát na của cuộc sống. Đây là giai đoạn yếu tố định đang bắt đầu thành tựu.

Trong phân quán tâm, yếu tố định đã được đề cập chi tiết. Ở đây, chỉ xin nhấn mạnh, yếu tố định được xem như hoa trái tự nhiên của sự giác tỉnh. Khi tâm thức có định, ta ý thức rõ ràng tâm thức đang có định. Khi tâm thức không có định, ta ý thức rõ ràng tâm thức không có định.

Ta ý thức sự định tâm từ khi nó chưa phát sinh, nay đang phát sinh. Khi phát sinh, ta ý thức sự phát sinh của nó. Và khi thành tựu, ta ý thức rõ ràng sự thành tựu của nó.

- Xả

Yếu tố giác ngộ thứ bảy là xả, tức là sự buông bỏ. Khi định lực phát triển, lúc đó tâm trí đi vào sự tịch tĩnh vắng lặng không một móng niệm. Khi ấy, tâm thức hoàn toàn thật sự buông xả tất cả. Thân và tâm không còn bị trói buộc vào bất cứ gì trong cuộc đời. Ta sống tự tại ung dung với đất trời, như mây đi, như gió về - “Nhập triền thù thủ” (Thỏng tay vào chợ - Thập Mục Ngưu Đồ). Ta sống trong cuộc đời nhưng không bị cuộc đời làm não loạn sâu tư. Những sự việc biến động chung quanh cũng không làm chao động não tâm (Bất dĩ ngoại vật động kỳ tâm).

Người thiền giả sống ung dung và thản nhiên như mây đi, như gió về, thanh thản như ngọn cỏ, an bình như lá hoa, diễm nhiên như hạt nắng chiếu tà, tự tại như giọt sương rơi

sớm. Không bị hoàn cảnh trói buộc. Không bị vọng tưởng gây nhiễu. Không nao động trong hiện tại. Không bấn loạn phân tâm với sự đời.

Do bởi sống an nhiên và tỉnh thức, ta trực nghiệm sự nhiệm màu của tạo hóa, ý nghĩa và sự hiện hữu của đời người. Sự sống chết cũng chẳng luống hê bận tâm. “Túng ngộ phong đao thường thản thản, giả nhiều độc dược dã nhàn nhàn” - Nếu gặp gươm đao vẫn cứ đùa giỡn, ví nhằm thuốc độc vẫn cứ an nhàn (Chứng Đạo Ca). Ta sống trọn vẹn với chính ta, hoan hỷ an vui trong hiện tại. Sống và thật sự sống trong từng sát na nhiệm màu của cuộc sống.

Sống vẫn cứ sống, sống để mà sống, sống thật sự với cuộc sống nhưng không chấp chặt vào đó - “Hòa kỳ quang, đồng kỳ trần, vô vi nhi vô bất vi” của Lão Tử nào có khác chi (Hòa chung ánh sáng, đồng cùng bụi bặm, không làm nhưng không có gì không làm). Một cái phát tay rũ sạch tất cả mọi nhiễu. Thông dong tự tại. An nhiên tịch tĩnh. “Không dứt trừ vọng tưởng cũng không cầu chân giác” (Chứng Đạo Ca). Sống hoàn toàn với cái tâm “không không”. Đó là yếu chỉ “Vô tướng vô không vô bất không” trong Chứng Đạo Ca của Đại sư Huyền Giác (Không hình tướng, không phải không, cũng không phải chẳng không).

Khi biết tâm thức có buông xả hay không có buông xả, ta đều nhận biết đúng như vậy. Ta ý thức ngay khi sự buông xả phát sinh, sự tăng trưởng của nó, sự thành tựu của nó. Yếu tố hành xả đưa đến sự thành thoi và giải thoát hoàn toàn cho tâm thức. Nó là điểm linh quang của trí tuệ. Đại sư Huyền Giác đã chỉ rõ tinh túy của sự hành thiền là yếu tố buông xả - “Thị dĩ thiền môn liễu khước tâm” - Cho nên thiền học dạy buông hết (Chứng Đạo Ca). Điều đó có nghĩa là tiến lên một bước nữa trên sự buông xả để xả cái xả, buông bỏ cái buông bỏ vậy.

TỨ DIỆU ĐẾ

Bước kế tiếp, thực tập quán niệm về bốn sự thật cao quý, bao gồm khổ đế, tập đế, diệt đế và đạo đế.

- Khổ đế

Sự thật cao quý thứ nhất là khổ đế, tức là sự khổ đau của con người: “Khi sự kiện là đau khổ, ta quán niệm đây là đau khổ”.

Tất cả những gì trên thế gian vô thường này đều là khổ. Mọi sự việc luôn biến dịch đổi dời - “Sinh sinh chi vị dịch” (Sinh ra sinh ra mãi nên gọi là biến dịch - Kinh Dịch). Không một hình tướng nào, một tướng suy nào nằm nguyên một trạng thái (“Vật cùng tắc biến, vật cực tắc phản” là vậy - Vạn vật đến chỗ cùng sẽ biến đổi, mọi vật đến điểm cuối sẽ quay lại). Đó là chân lý biến dịch vô thường của vạn vật. Và bởi sự vô thường biến đổi luôn có mặt trên cuộc đời đã gây tạo biết bao đổi thay, từ sinh khởi, rồi biến thể, rồi hư hoại, do đó nên có sự đau khổ. Khi đã biến thể, đã hư hoại, tất phải tan biến với thời gian, nên cuối cùng tất cả đều là không. Tất cả mọi sự thể trên thế gian này đều không có tự tánh riêng biệt.

Khi nhìn thấy sự việc, quán chiếu sự việc và cảm nhận sự việc là đau khổ, ta ý thức rõ ràng: “Đây là đau khổ”. Sự đau khổ của con người kể cả tinh thần lẫn thể xác có tới 84.000 thứ phiền não, không thể nào nói hết cùng tận được. Từ lúc mới sinh ra, ngậy dại cất tiếng khóc chào đời thì đã là khổ rồi. Lớn lên, già yếu, bệnh tật, chết đi... Tất cả đều là khổ. Người mình thương mà phải xa lìa cũng là khổ. Những mong cầu mơ ước không đạt được cũng là khổ. Kẻ oán thù mà phải sống chung cũng là khổ. Những không chế buộc ràng gắn liền với thân xác ngũ uẩn đây cũng đều là khổ.

Những khi mắt chứng kiến sự khổ đau trong cuộc đời này (bên ngoài đối tượng tâm thức), hay là mỗi khi bản thân cảm nhận sự khổ đau của chính mình (bên trong đối tượng tâm thức), ta liền tỉnh biết ghi nhận về điều đó và khách quan quán sát về sự khổ. Ta biết rằng: “Đây là đau khổ”. Cố gắng duy trì hơi thở trong ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Dùng hơi thở làm nền tảng để nuôi giữ sự tỉnh thức, để ghi nhận về sự kiện, để thấy rõ sự đau khổ và gốc nguồn của mọi khổ đau trong cuộc đời.

- Tập đế

Chân lý cao cả thứ hai là tập đế, tức là nguyên nhân của sự đau khổ: “Khi sự kiện là nguyên nhân đưa đến đau khổ, ta quán niệm đây là nguyên nhân đưa đến đau khổ”.

Khi quán chiếu về sự khổ, ta nhìn thấy được nguyên nhân đưa đến sự đau khổ cho con người. Những ái dục tham mê, những oán hờn ganh ghét, những si mờ chấp ngã, những nghi oan ngờ vực, những ngã mạn cao ngạo, những ác kiến tà ý... Tất cả vậy đều là những nguyên nhân gây tạo nên sự khổ đau cho con người.

Ngay cả sự chấp dính buộc ràng của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý với hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng cũng đều là những khổ đau dày xé tâm linh con người. Trong Kinh Phú Lô Na, Phật đã thuyết: “Mắt thấy sắc đuổi theo chấp chặt là đau khổ, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý duyên pháp, tất cả chấp chặt đuổi theo đều là đau khổ”.

Cũng như thân xác do tứ đại hợp thành, do duyên mà sinh khởi, hết duyên lại hoại tàn. Nhưng nếu ta cứ chấp chặt vào đó và cho thân xác này là của ta mãi mãi, thì đó là u mê khổ ải ngàn đời. Cũng như cố chấp mà nhận lầm vọng tưởng là tâm ta, mãi sống với những nghĩ suy tham cuồng, gây tạo biết bao nghiệp chướng ưu phiền. Đau khổ cũng bởi từ sự chấp chặt cuồng mê nơi thân tâm mãi mãi không thôi (“Ám giới sáu trần dẫy, ách nạn nghiệp theo kè” - Thiều Thất Lục Môn).

Khi cảm nhận sự khổ, hãy quán chiếu để nhìn thấy rõ nguyên nhân đưa đến sự đau khổ cho con người. Duy trì sự quán niệm trong hơi thở ý thức. Thở vào, ta biết ta đang thở vào. Thở ra, ta biết ta đang thở ra. Ta chú tâm quán sát gốc nguồn của sự việc, để thấy rõ bản chất của đau khổ và nguyên nhân đã đưa đến đau khổ. Ta quán niệm: “Đây là nguyên nhân đưa đến đau khổ”.

- Diệt đế

Chân lý cao cả thứ ba là diệt đế, tức là sự chấm dứt của đau khổ: “Khi sự kiện là sự chấm dứt đau khổ, ta quán niệm đây là sự chấm dứt đau khổ”.

Do bởi quán chiếu về đau khổ, ta nhận hiểu và thấy rõ gốc nguồn của đau khổ, nguyên nhân đã đưa đến sự đau khổ cho con người. Ngay đây, nếu bản thân nỗ lực diệt trừ những tà kiến của sự chấp ngã, thì tâm trí cũng sẽ vơi đi ít nhiều thống khổ.

Khi đau khổ đã thật sự chấm dứt thì con đường giải thoát là trước mắt. Điều đó được hiểu như một chân lý Niết Bàn tuyệt đối của tâm linh con người. Đó là sự bình an và tự tại vô ngại của tâm thức.

Chúng ta, nếu như cứ mãi chấp chặt xác thân này là của ta chân thật, mãi đắm mê thân xác, mãi bám víu và tiếc thương, thì ta vẫn mãi âu lo phiền não. Sự bám víu vào thân xác cũng là gốc nguồn của sự sợ hãi. Như trong Đạo Đức Kinh của Lão Tử - “Ngô sở dĩ hữu đại hoạn giả, vi ngô hữu thân, cập ngô vô thân, ngô hữu hà hoạn!” (Ta sở dĩ có lo lớn là vì ta có thân, nếu ta không có thân, ta nào có lo!). Hãy nhận thức rằng: Sống là sống trong cuộc đời này, là sống với xác thân đây, nhưng tâm trí không bám chặt vào tham đắm, không quay cuồng theo bão gió lòng đời. Sống là để sống trong đời. Không nhầm chán sự sống. Không mê lụy sắc thể. Đó là sống đúng với ý nghĩa của cuộc sống làm người.

Thân xác đây, theo duyên mà hình thành, hết duyên mà hư hủy. Có đó rồi mất nó. Biết vậy, nên tâm ta đừng quá nuôi tiếc khi phải mất thân. Đây không những đối với cái nhìn về thân ta mà ngay cả cái nhìn của ta đối với những người thân của ta cũng thế. Kẻ sinh ra, kẻ mất đi, tất cả là đau khổ, sinh sinh diệt diệt vô cùng tận (“Sanh diệt biến di, hư nguy vô chủ” - Sinh diệt biến thay đổi dời, hư giả cũng không có chủ thể - Kinh Bát Đại Nhân Giác).

Do bởi nhận thức như vậy nên khi thân này sắp mất đi, ta không mấy nào phiền nuôi tiếc. Hãy dừng dừng mà ra đi. Hãy an nhiên mà trở về. Hãy thực tập quán niệm về sự sống và sự chết như Thiền sư Mumon: “Đời sống như cụm mây bay ngang đỉnh núi. Sự chết như mặt trăng vượt biển khơi”.

Khi người thân ta mất đi, ta biết ta đã mất đi thể xác của người, ta biết ta đã mất đi tiếng nói và hành động của người. Và bởi tình luyến ái, ta sầu bi, ta khổ não. Đó có

sinh, đó có mất, cũng theo duyên mà tạo dựng, cũng tùy duyên mà hư hoại. Tất cả đều vô thường. Cuộc đời người khác nào như mộng ảo (“Xử thế nhược đại mộng” - Lý Bạch).

Hãy nhìn cuộc đời bằng ánh mắt vô thường. Hãy vui với đời như hoa nở. Hãy đi vào cuộc đời như đang đi trong giấc mộng (“Gá thân mộng, dạo cảnh mộng, mộng tan rồi, cười vỡ mộng” - Thiền sư Thích Thanh Từ). Hãy nhận biết sự việc đúng như vậy. Những người thân của ta rồi cũng sẽ ra đi. Ta thân nhiên nhìn sự việc với con mắt hiểu và biết, không quá khổ đau sầu muộn. Trong Kinh Bát Đại Nhân Giác, Phật đã thuyết - “Thế gian vô thường, ngũ ấm vô ngã” (Cuộc đời là vô thường, thân năm ấm cũng không có tự ngã riêng biệt). Hãy hằng luôn nhấn nhủ với chính mình: “Người có đến và người sẽ ra đi. Ta đã đến và rồi ta sẽ đi. Há luống bần tâm chi những vô thường!”.

Do bởi ý thức được sự vô thường của cuộc đời này, khi những người thân của ta còn sống thì ta nên biết quý trọng những giây phút còn có mặt của người bên ta. Nếu lỡ ngày mai, khi người thân đã ra đi, thâm tình đã vỡ, thì hối tiếc chi chữ hiểu chưa kịp báo đền, chữ ân chưa kịp trả, tất cả còn lại chỉ là suối lệ sầu vương trong tiếc nuối muộn màng.

Trong giai đoạn đầu tu tập, chúng ta đây vẫn là con người đầy áp những ray rứt sầu tư. Nếu như, những người thân của ta một mai ra đi, thân ta chắc cũng phải ứa sầu hoen lệ. Nhưng bởi hiểu và biết gốc nguồn của ái dục si mê, rễ nguồn của đau khổ đời người, chúng ta có thể giảm bớt được mức độ sầu bi. Được vậy, thì mục đích hành thiền đây cũng đã gặt hái được ít nhiều lợi ích lắm thay! Hãy cố gắng tinh chuyên hành trì cho đến giây phút cuối cùng của cuộc đời, thì định lực cũng sẽ được tu bồi vững mạnh. Và rồi, khi sự việc đến, cứ thanh thản ra đi, cứ an nhiên trở về, như gió bay xa, như mây trở lại.

- Đạo đế

Chân lý cuối cùng là đạo đế, tức là con đường diệt khổ để giải thoát tâm linh: “Khi sự kiện là con đường đưa đến sự

chấm dứt đau khổ, ta quán niệm đây là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ”.

Khi nhìn thấy sự đau khổ, cảm nhận sự đau khổ, ta nhận biết: “Đây là đau khổ”. Ta quán chiếu về sự kiện để thấy rõ đâu là gốc nguồn của đau khổ. Ta an trú tâm trong sự quán niệm: “Đây là nguyên nhân đưa đến đau khổ”. Và khi sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ, ta khách quan ghi nhận: “Đây là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ”.

Ta quán niệm: “Có bốn sự thật cao quý đây”, như vậy đủ để giúp ta quán chiếu và ý thức được sự có mặt của các đối tượng tâm thức.

Hãy nỗ lực tinh chuyên hành trì sống tỉnh thức trong từng mỗi phút giây. Cố gắng tinh tấn thọ trì kinh điển, thực tập thiền định, để chiếu soi bước đường trí tuệ, đem giới luật và yếu nghĩa Phật pháp áp dụng vào con đường tu tập cho bản thân.

Hãy thực tập sống tỉnh thức và sống với tâm nguyện: “Nâng cao ngọn lửa hồng trí tuệ, để giải thoát cho tâm linh chính mình, và để cùng chiếu soi đến tất cả những ai đang cùng trên con thuyền trôi dạt hữu duyên”.

Để khử trừ những chướng ngại của ái dục, sân si, ngã mạn, ngông tàn... tất phải dùng đến phương tiện. Cho nên Đức Phật đã đưa ra con đường bát chánh đạo, tức là con đường trung đạo, với tám phạm trừ căn yếu và chân chánh để giúp người thiền giả nương dựa vào đó mà tu trì:

- Chánh kiến (thấy biết chân chánh)
- Chánh tư duy (nghĩ suy chân chánh)
- Chánh ngữ (lời nói chân chánh)
- Chánh nghiệp (hành động chân chánh)
- Chánh mạng (sinh sống chân chánh)
- Chánh tinh tấn (cố gắng chân chánh)
- Chánh niệm (ý thức chân chánh)
- Chánh định (tập trung chân chánh)

Tám phạm trừ trên được chia thành ba nhóm là giới, định, tuệ:

- Giới (đạo đức) bao gồm chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng
- Định (tâm linh) bao gồm chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định
- Tuệ (tri thức) bao gồm chánh tư duy và chánh kiến

Nền tảng của bát chánh đạo là giới, với 3 phạm trừ căn bản về đạo đức là chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Con đường nương dựa để tu tập chánh niệm và để thành tựu về chánh định là con đường tứ niệm xứ, tức là bốn lãnh vực quán niệm.

Trên bước đường tu tập, yếu tố chánh tinh tấn là để trợ lực cho ta có được những ý chí mạnh mẽ trong quá trình tu tập chánh niệm, từ đó mở rộng 2 phạm trừ tri thức là chánh kiến và chánh tư duy, giúp ta ý thức vai trò quan trọng của con đường giải thoát tâm linh. Khi yếu tố chánh niệm thành tựu, đưa đến sự phát sinh và thành tựu yếu tố chánh định, giúp ta vượt thắng những phiền não tư duy, đạt đến sự giải thoát cho tâm linh và chứng ngộ Niết Bàn ngay trong kiếp đời hiện tại.

QUẢ VỊ

Phần cuối của bản kinh, Đức Phật đề cập đến quả vị chánh trí mà người thiền giả có thể chứng đạt được ngay trong giờ phút hiện tại. Thành quả đưa đến một cách tự nhiên không mong cầu từ công phu tu trì tinh tấn. Quả vị chánh trí (còn gọi là vô sinh, hay bất sinh) là quả vị thứ tư và cũng là quả vị cao nhất trong tứ quả thanh văn, tức là sự chứng đắc A La Hán (viên mãn tuệ). Chữ A La Hán có thể được hiểu là một bậc đạo sư xứng đáng được mọi người cúng dường và kính nể. Đây là người đã thật sự trừ diệt được tất cả mọi não phiền trên cõi thế gian ta bà này.

Đức Phật cũng nhấn mạnh về quả vị bất lai (không còn trở lại) mà người thiền giả có thể chứng đạt được cho kiếp mai sau, nếu như vẫn còn sót lại những dư báo trong quá trình tu tập bốn lãnh vực quán niệm. Dư báo ở đây có nghĩa là sau khi người ấy đã tận diệt 2 kiết sử là tham và sân, nhưng trong tâm thức vẫn còn ít nhiều vương mắc ở những si mê, ngã mạn, trạo cử và nghi ngờ. Quả vị bất lai là quả vị thứ ba trong tứ quả thanh văn, tức là sự chứng đắc A Na Hàm (viên mãn định). Đạt được quả vị chứng đắc A Na Hàm sẽ không còn phải trở lại nơi chốn trần gian ta bà này nữa.

Đức Phật còn nhấn mạnh thêm rằng, không cần phải tu trì cho đến bảy năm mới có thể chứng đắc được quả vị bất sinh. Có thể chứng đạt được quả vị chánh trí A La Hán trong thời gian tu tập sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, một năm, hay có thể ngắn hơn như hai tháng, một tháng, nửa tháng, bảy ngày.

Kết thúc buổi thuyết giảng về Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, Đức Phật một lần nữa nhấn mạnh về mục đích và thành quả của công phu tu trì pháp quán tứ niệm xứ:

- Thanh tịnh hoá thân tâm trước cuộc sống náo động
- Vượt thắng những phiền não tâm linh
- Diệt trừ những ưu tư sầu khổ trước cuộc đời
- Đạt đến con đường chánh pháp của sự hiểu biết
- Thể nhập Niết Bàn tâm linh ngay trên cõi đời này

Những thành quả đây được xem là những hoa trái tự nhiên đã gặt hái được do kết quả tu trì tinh tấn. Đó là những gì thực hữu nhiệm màu có thể chứng nghiệm được ngay trong giờ phút hiện tại.

Hãy tinh chuyên bền chí và vững tâm hành trì trong từng sát na của cuộc sống. Hãy tin tưởng vững mạnh sự hành trì bốn lãnh vực quán niệm sẽ đưa chúng ta đến bến bờ giải thoát ngay trong kiếp đời này, chứng nghiệm sự vô thường, khổ và vô ngã của ngũ uẩn tự thân, từ đó soi thấu rõ bản chất thật của cuộc đời, của con người, của vũ trụ.

Hãy ghi nhớ rằng, phương thức tu tập bốn lãnh vực quán niệm có thể được thực tập trong bất cứ lúc nào và bất cứ nơi đâu. Không nhất thiết chỉ phải thực tập trong lúc thiền tọa. Cách thức tu trì dựa trên con đường giải thoát trung đạo, không tham đắm dục thú, không nhàm chán sự đời, không sợ hãi cuộc sống. Sống để mà sống. Sống và ý thức về sự sống trong từng mỗi phút giây thực tại.

Hãy nhất tâm tinh chuyên hành trì pháp quán tứ niệm xứ một cách đúng đắn. Soi thấu bản chất vô thường của tất cả mọi sự vật. Trực nghiệm bản chất khổ của cuộc đời người, tánh vô ngã của ngũ uẩn tự thân. Thụ động ghi nhận và chú tâm quán sát về quá trình sinh khởi, tăng trưởng, suy giảm và hoại diệt của mọi hiện tượng liên quan đến thân, thọ, tâm, pháp trong từng mỗi phút giây vô thường.

Cố gắng thực tập sống trong phút giây hiện tại, ý thức tỉnh giác trong từng mỗi sát na của cuộc sống. Cảm nghiệm sự màu nhiệm của ánh sáng tỉnh thức. Cố gắng tu dưỡng định lực và tỉnh giác chánh niệm, vượt thoát những phiền não tâm linh và những chấp cứ buộc ràng của ngũ uẩn. Thực tập sống và an nhiên sống với đời. Hãy nhìn thẳng vào thực tại, đón chào thực tại, với tất cả từ bi và khiêm tốn. Sống và thực tập sống với nghệ thuật thức tỉnh của thiền học. Sống để mà sống và sống đúng ý nghĩa của cuộc sống làm người.

Hãy thực tập an nhiên thanh thoát sống. Sống vẫn cứ sống. Sống để mà sống. Tinh tấn tu tập tỉnh giác trong giờ phút hiện tại và thường xuyên quán niệm về vô thường, khổ và vô ngã của ngũ uẩn tự thân. Thực tập sống trong tỉnh thức và thản nhiên đón chào cuộc đời. Với ý thức chánh niệm, với hơi thở tỉnh giác, với niềm vui khinh an, ta nhìn cuộc trần đời như một bình minh sáng, như mây trắng nhìn trắng, như gió lộng nhìn trời.

Và khi sự việc đến, hãy an nhiên ra đi, hãy thanh thản trở về. Một sự trở về với miền xưa A Lan Nhã.....

KINH BỐN LÃNH VỰC QUÁN NIỆM

Tôi nghe như vậy. Một thuở nọ, Đức Phật đang cư trú ở Kammasadamma, một khu phố của xứ Kuru. Một hôm, Ngài gọi các vị khất sĩ: “Này các thầy”. Các vị khất sĩ đáp: “Thưa Đức Thế Tôn”. Đức Phật nói: “Này các vị, đây là con đường duy nhất để thanh tịnh thân tâm, vượt thắng phiền não, diệt trừ ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn. Đó là con đường của bốn lãnh vực quán niệm”.

Bốn lãnh vực quán niệm là những lãnh vực gì?

Này các vị, người khất sĩ an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, tinh cần, ý thức rõ ràng và sáng suốt về thân thể, xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời.

Người ấy an trú trong sự quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ, tinh cần, ý thức rõ ràng và sáng suốt về cảm thọ, xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời.

Người ấy an trú trong sự quán niệm về tâm thức nơi tâm thức, tinh cần, ý thức rõ ràng và sáng suốt về tâm thức, xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời.

Người ấy an trú trong sự quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, tinh cần, ý thức rõ ràng và sáng suốt về đối tượng tâm thức, xa lìa mọi tham đắm và ưu tư đối với cuộc đời.

Này các vị, người khất sĩ an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể như thế nào?

Người ấy tìm tới một khu rừng, đến một gốc cây, hoặc một nơi vắng vẻ, ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng và thiết lập chánh niệm trên đối tượng thiền định. Với ý thức rõ ràng và sáng suốt, người ấy thở vào. Với ý thức rõ ràng và sáng suốt, người ấy thở ra.

Thở vào một hơi thở dài, người ấy ý thức: “Ta đang thở vào một hơi thở dài”. Thở ra một hơi thở dài, người ấy ý thức: “Ta đang thở ra một hơi thở dài”.

Thở vào một hơi thở ngắn, người ấy ý thức: “Ta đang thở vào một hơi thở ngắn”. Thở ra một hơi thở ngắn, người ấy ý thức: “Ta đang thở ra một hơi thở ngắn”.

Người khát sĩ tự mình thực tập như sau:

Với sự chú tâm ghi nhận rõ ràng về toàn hơi thở vào, ta thở vào. Với sự chú tâm ghi nhận rõ ràng về toàn hơi thở ra, ta thở ra.

Với sự nỗ lực chú tâm về sự lắng dịu của toàn hơi thở vào, ta thở vào. Với sự nỗ lực chú tâm về sự lắng dịu của toàn hơi thở ra, ta thở ra.

Như người thợ tiện rành nghề, hoặc người thợ học nghề, khi xoay một vòng dài, người ấy ý thức: “Ta đang xoay một vòng dài”. Hoặc xoay một vòng ngắn, người ấy ý thức: “Ta đang xoay một vòng ngắn”.

Cũng như người khát sĩ thở vào một hơi thở dài, người ấy ý thức: “Ta đang thở vào một hơi thở dài”. Thở ra một hơi thở dài, người ấy ý thức: “Ta đang thở ra một hơi thở dài”. Thở vào một hơi thở ngắn, người ấy ý thức: “Ta đang thở vào một hơi thở ngắn”. Thở ra một hơi thở ngắn, người ấy ý thức: “Ta đang thở ra một hơi thở ngắn”.

Người khát sĩ tự mình thực tập như sau:

Với sự chú tâm ghi nhận rõ ràng về toàn hơi thở vào, ta thở vào. Với sự chú tâm ghi nhận rõ ràng về toàn hơi thở ra, ta thở ra.

Với sự nỗ lực chú tâm về sự lắng dịu của toàn hơi thở vào, ta thở vào. Với sự nỗ lực chú tâm về sự lắng dịu của toàn hơi thở ra, ta thở ra.

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong thân thể, hoặc bên ngoài thân thể, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào

bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thừa các vị.

Khi đi, người khát sĩ ý thức: “Ta đang đi”. Khi đứng, người khát sĩ ý thức: “Ta đang đứng”. Khi ngồi, người khát sĩ ý thức: “Ta đang ngồi”. Khi nằm, người khát sĩ ý thức: “Ta đang nằm”. Bất cứ thân thể đang ở trong tư thế nào, người khát sĩ cũng ý thức về tư thế đó.

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong thân thể, hoặc bên ngoài thân thể, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thừa các vị.

Khi đi tới hay đi lui, người khát sĩ ý thức rõ ràng về việc đó. Khi nhìn trước hay nhìn sau, cúi xuống hay đứng lên, người khát sĩ ý thức rõ ràng về việc đó. Khi mặc áo cà sa hay mang bình bát, người khát sĩ ý thức rõ ràng về việc đó. Khi ăn hay uống, nhai hay nếm, người khát sĩ ý thức rõ ràng về việc đó. Khi đi đại tiện hay tiểu tiện, người khát sĩ ý thức rõ ràng về việc đó. Khi đi hay đứng, nằm hay ngồi, ngủ hay thức, nói hay im lặng, người khát sĩ ý thức rõ ràng về việc đó.

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong thân thể, hoặc bên ngoài thân thể, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thừa các vị.

Người khát sĩ quán niệm về chính thân thể đây, từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy các loại bất tịnh. Thuộc về thân thể này: “tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phần, óc, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, chất dầu, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước nhờn ở khớp xương, nước tiểu”.

Này các vị, thí dụ có một cái bao đựng các loại hạt như gạo trắng, gạo đỏ, đậu xanh, đậu ngự, mè, lúa. Hai đầu bao có thể mở ra được. Một người có mắt tốt khi mở bao ra, thấy rõ các loại hạt chứa đựng trong đó. Đây là gạo trắng, gạo đỏ, đậu xanh, đậu ngự, mè, lúa.

Cũng như thế, khi quán niệm về chính thân thể đây, người khát sĩ thấy được mọi thứ, từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy các loại bất tịnh. Thuộc về thân thể này: “tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phần, óc, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, chất dầu, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước nhờn ở khớp xương, nước tiểu”.

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong thân thể, hoặc bên ngoài thân thể, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thưa các vị.

Lại nữa, này các vị. Trong bất cứ tư thế nào của thân thể, người khát sĩ cũng quán niệm về các yếu tố cấu tạo thành thân thể. Trong thân thể đây, có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa, có yếu tố gió. Như người đồ tể rành nghề, hoặc người thợ học nghề, khi giết một con bò, ngồi giữa ngã tư đường và cắt con bò ra thành nhiều phần. Người khát sĩ cũng vậy, trong bất cứ tư thế nào của thân thể, người ấy cũng quán niệm về các yếu tố cấu tạo thành thân

thể. Trong thân thể đây, có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa, có yếu tố gió.

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong thân thể, hoặc bên ngoài thân thể, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thừa các vị.

Lại nữa, này các vị. Như khi thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, đã được một ngày, hai ngày, hoặc ba ngày, sinh trương, thâm tím và thối rữa. Người khát sĩ quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, bị quạ, điều hâu, kên kên và chó sói rừng gặm xé, đòi bọ rúc rĩa. Người khát sĩ quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại bộ xương dính ít thịt và máu, các khớp xương còn gắn liền nhau bởi những sợi gân. Người khát sĩ quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại bộ xương không còn chút thịt nào nhưng vẫn còn dính chút máu, các khớp xương còn gắn liền nhau bởi những sợi gân. Người khát sĩ quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại bộ xương không còn chút thịt nào và cũng không còn chút máu nào, các khớp xương còn gắn liền nhau bởi những sợi gân. Người khát sĩ quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại đồng xương rời rạc, chỗ này là xương tay, xương chân, chỗ kia là xương đùi, xương mông, xương sống, đầu lâu.

Người khát sĩ quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại đồng xương trắng màu vỏ ốc. Người khát sĩ quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại đồng xương khô đã hơn một năm. Người khát sĩ quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Rồi như thấy một xác chết bị bỏ nơi bãi tha ma, chỉ còn lại đồng xương đã rã nát thành tro bụi. Người khát sĩ quán niệm về thân thể đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có cách nào tránh thoát.

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong thân thể, hoặc bên ngoài thân thể, hoặc bên trong và bên ngoài thân thể. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hoại diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân thể đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về thân thể. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về thân thể nơi thân thể là như vậy, thừa các vị.

Này các vị, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ như thế nào?

Khi có một cảm giác khoái lạc, người khát sĩ ý thức: “Ta đang có một cảm giác khoái lạc”. Khi có một cảm giác đau khổ, người khát sĩ ý thức: “Ta đang có một cảm giác đau khổ”. Khi có một cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ, người khát sĩ ý thức: “Ta đang có một cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ”.

Khi có một cảm giác khoái lạc về thể xác, người khát sĩ ý thức: “Ta đang có một cảm giác khoái lạc về thể xác”. Khi có một cảm giác khoái lạc về tinh thần, người khát sĩ ý thức: “Ta đang có một cảm giác khoái lạc về tinh thần”.

Khi có một cảm giác đau khổ về thể xác, người khát sĩ ý thức: “Ta đang có một cảm giác đau khổ về thể xác”. Khi có một cảm giác đau khổ về tinh thần, người khát sĩ ý thức: “Ta đang có một cảm giác đau khổ về tinh thần”.

Khi có một cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về thể xác, người khát sĩ ý thức: “Ta đang có một cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về thể xác”. Khi có một cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về tinh thần, người khát sĩ ý thức: “Ta đang có một cảm giác không khoái lạc cũng không đau khổ về tinh thần”.

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ, hoặc bên trong cảm thọ, hoặc bên ngoài cảm thọ, hoặc bên trong và bên ngoài cảm thọ. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi cảm thọ, hoặc quá trình hoại diệt nơi cảm thọ, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi cảm thọ. Hoặc người ấy quán niệm: “Có cảm thọ đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về cảm thọ. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về cảm thọ nơi cảm thọ là như vậy, thưa các vị.

Này các vị, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về tâm thức nơi tâm thức như thế nào?

Khi tâm thức có tham dục, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình có tham dục. Khi tâm thức không có tham dục, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình không có tham dục.

Khi tâm thức có sân hận, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình có sân hận. Khi tâm thức không có sân hận, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình không có sân hận.

Khi tâm thức có si mê, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình có si mê. Khi tâm thức không có si mê, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình không có si mê.

Khi tâm thức có thu nhiếp, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình có thu nhiếp. Khi tâm thức có tán loạn, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình có tán loạn.

Khi tâm thức trở thành rộng lớn, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình trở thành rộng lớn. Khi tâm thức trở thành hạn hẹp, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình trở thành hạn hẹp.

Khi tâm thức đạt đến trạng thái cao nhất, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất. Khi tâm thức không đạt đến trạng thái cao nhất, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất.

Khi tâm thức có định, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình có định. Khi tâm thức không có định, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình không có định.

Khi tâm thức có giải thoát, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình có giải thoát. Khi tâm thức không có giải thoát, người khát sĩ ý thức là tâm thức mình không có giải thoát.

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về tâm thức nơi tâm thức, hoặc bên trong tâm thức, hoặc bên ngoài tâm thức, hoặc bên trong và bên ngoài tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi tâm thức, hoặc quá trình hoại diệt nơi tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: “Có tâm thức đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về tâm thức nơi tâm thức là như vậy, thừa các vị.

Này các vị, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức như thế nào?

Trước hết, người khát sĩ quán niệm về năm hiện tượng ngăn che như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Khi có một niệm ái dục, người khát sĩ ý thức mình có một niệm ái dục. Khi không có một niệm ái dục, người khát sĩ ý thức mình không có một niệm ái dục.

Khi một niệm ái dục chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người khát sĩ ý thức sự sinh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người khát sĩ ý thức sự hoại diệt ấy. Khi một niệm ái dục đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người khát sĩ cũng ý thức về điều đó.

Khi có một niệm sân hận, người khát sĩ ý thức mình có một niệm sân hận. Khi không có một niệm sân hận, người khát sĩ ý thức mình không có một niệm sân hận.

Khi một niệm sân hận chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người khát sĩ ý thức sự sinh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người khát sĩ ý thức sự hoại diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người khát sĩ cũng ý thức về điều đó.

Khi có sự u mê và buồn ngủ, người khát sĩ ý thức mình có sự u mê và buồn ngủ. Khi không có sự u mê và buồn ngủ, người khát sĩ ý thức mình không có sự u mê và buồn ngủ.

Khi sự u mê và buồn ngủ chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người khát sĩ ý thức sự sinh khởi ấy. Khi sự u mê và buồn ngủ đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người khát sĩ ý thức sự hoại diệt ấy. Khi sự u mê và buồn ngủ đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người khát sĩ cũng ý thức về điều đó.

Khi có sự giao động bất an và hối hận, người khát sĩ ý thức mình đang có sự giao động bất an và hối hận. Khi không có sự giao động bất an và hối hận, người khát sĩ ý thức mình không có sự giao động bất an và hối hận.

Khi sự giao động bất an và hối hận chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người khát sĩ ý thức sự sinh khởi ấy. Khi sự giao động bất an và hối hận đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người khát sĩ ý thức sự hoại diệt ấy. Khi sự giao động bất an và hối hận đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người khát sĩ cũng ý thức về điều đó.

Khi có sự nghi ngờ, người khát sĩ ý thức mình đang có sự nghi ngờ. Khi không có sự nghi ngờ, người khát sĩ ý thức mình không có sự nghi ngờ.

Khi sự nghi ngờ chưa phát sinh, nay bắt đầu phát sinh, người khát sĩ ý thức sự sinh khởi ấy. Khi sự nghi ngờ đã phát sinh, nay đang hoại diệt, người khát sĩ ý thức sự hoại diệt đó. Khi sự nghi ngờ đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa, người khát sĩ cũng ý thức về điều đó.

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc bên trong đối tượng tâm thức, hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: “Có đối tượng tâm thức đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về đối tượng tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về năm hiện tượng ngăn che như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như vậy, thừa các vị.

Tiếp đó, người khát sĩ quán niệm về sự bám víu vào năm uẩn như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Người khát sĩ quán niệm như sau:

“Đây là hình sắc. Đây là sự phát sinh của hình sắc. Đây là sự hoại diệt của hình sắc.”

“Đây là cảm thọ. Đây là sự phát sinh của cảm thọ. Đây là sự hoại diệt của cảm thọ.”

“Đây là tri giác. Đây là sự phát sinh của tri giác. Đây là sự hoại diệt của tri giác.”

“Đây là sự vận hành tâm tư. Đây là sự phát sinh của sự vận hành tâm tư. Đây là sự hoại diệt của sự vận hành tâm tư.”

“Đây là ý thức phân biệt. Đây là sự phát sinh của ý thức phân biệt. Đây là sự hoại diệt của ý thức phân biệt.”

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc bên trong đối tượng tâm thức, hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng tâm thức. Người ấy an

trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: “Có đối tượng tâm thức đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về đối tượng tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về sự bám víu vào năm uẩn như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như vậy, thừa các vị.

Tiếp đó, người khát sĩ quán niệm về sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Người khát sĩ ý thức về mắt, ý thức về đối tượng của mắt là hình sắc, ý thức về những ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người khát sĩ ý thức về tai, ý thức về đối tượng của tai là âm thanh, ý thức về những ràng buộc tạo nên do tai và âm thanh. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người khát sĩ ý thức về mũi, ý thức về đối tượng của mũi là mùi hương, ý thức về những ràng buộc tạo nên do mũi và mùi hương. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người khát sĩ ý thức về lưỡi, ý thức về đối tượng của lưỡi là vị nếm, ý thức về những ràng buộc tạo nên do lưỡi và vị nếm. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người khát sĩ ý thức về thân, ý thức về đối tượng của thân là sự xúc chạm, ý thức về những ràng buộc tạo nên do thân và sự xúc chạm. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Người khát sĩ ý thức về tâm ý, ý thức về đối tượng của tâm ý là tư tưởng, ý thức về những ràng buộc tạo nên do tâm ý và tư tưởng. Người ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về những ràng buộc đã phát sinh, nay đang hoại diệt, về những ràng buộc đã hoại diệt và không còn phát khởi lại nữa.

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc bên trong đối tượng tâm thức, hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: “Có đối tượng tâm thức đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về đối tượng tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như vậy, thừa các vị.

Tiếp đó, người khát sĩ quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Khi có yếu tố chánh niệm, người khát sĩ ý thức là mình đang có chánh niệm. Người ấy quán niệm: “Tâm mình đang có chánh niệm”. Khi không có chánh niệm, người khát sĩ ý thức là mình không có chánh niệm. Người ấy ý thức về chánh niệm chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về chánh niệm đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Khi có yếu tố trạch pháp, người khát sĩ ý thức là mình đang có sự quyết trạch về các pháp. Người ấy quán niệm: “Tâm mình đang có sự quyết trạch về các pháp”. Khi không có sự quyết trạch về các pháp, người khát sĩ ý thức

là mình không có sự quyết trạch về các pháp. Người ấy ý thức về sự quyết trạch về các pháp chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự quyết trạch về các pháp đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Khi có yếu tố tinh tấn, người khát sĩ ý thức là mình đang có sự tinh tấn. Người ấy quán niệm: “Tâm mình đang có sự tinh tấn”. Khi không có sự tinh tấn, người khát sĩ ý thức là mình không có sự tinh tấn. Người ấy ý thức về sự tinh tấn chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự tinh tấn đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Khi có yếu tố hoan hỷ, người khát sĩ ý thức là mình đang có sự hoan hỷ. Người ấy quán niệm: “Tâm mình đang có sự hoan hỷ”. Khi không có sự hoan hỷ, người khát sĩ ý thức là mình không có sự hoan hỷ. Người ấy ý thức về sự hoan hỷ chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự hoan hỷ đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Khi có yếu tố khinh an, người khát sĩ ý thức là mình đang có sự khinh an. Người ấy quán niệm: “Tâm mình đang có sự khinh an”. Khi không có sự khinh an, người khát sĩ ý thức là mình không có sự khinh an. Người ấy ý thức về sự khinh an chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự khinh an đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Khi có yếu tố định, người khát sĩ ý thức là mình đang có định. Người ấy quán niệm: “Tâm mình đang có định”. Khi không có định, người khát sĩ ý thức là mình không có định. Người ấy ý thức về sự định tâm chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự định tâm đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Khi có yếu tố buông xả, người khát sĩ ý thức là mình đang có sự buông xả. Người ấy quán niệm: “Tâm mình đang có sự buông xả”. Khi không có sự buông xả, người khát sĩ ý thức là mình không có sự buông xả. Người ấy ý thức về sự buông xả chưa phát sinh, nay đang phát sinh, về sự buông xả đã phát sinh, nay đang thành tựu.

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc bên trong đối tượng tâm thức, hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi đối

tượng tâm thức, hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: “Có đối tượng tâm thức đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về đối tượng tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như vậy, thừa các vị.

Tiếp đó, người khát sĩ quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Khi sự kiện là đau khổ, người khát sĩ quán niệm: “Đây là đau khổ”. Khi sự kiện là nguyên nhân đưa đến đau khổ, người khát sĩ quán niệm: “Đây là nguyên nhân đưa đến đau khổ”. Khi sự kiện là sự chấm dứt đau khổ, người khát sĩ quán niệm: “Đây là sự chấm dứt đau khổ”. Khi sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ, người khát sĩ quán niệm: “Đây là con đường đưa đến sự chấm dứt đau khổ”.

Như thế, người khát sĩ an trú trong sự quán niệm về đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc bên trong đối tượng tâm thức, hoặc bên ngoài đối tượng tâm thức, hoặc bên trong và bên ngoài đối tượng tâm thức. Người ấy an trú trong sự quán niệm về quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi và quá trình hoại diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc người ấy quán niệm: “Có đối tượng tâm thức đây”, như thế đủ để phát khởi ý thức chánh niệm về đối tượng tâm thức. Người ấy không lệ thuộc vào bất cứ gì nơi tham đắm và cũng không bám víu vào bất cứ gì trong cuộc đời. Người khát sĩ quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như vậy, thừa các vị.

Này các vị, người khát sĩ nào thực hành được bốn lãnh vực quán niệm trên trong bảy năm, người ấy có thể đạt được quả vị chánh trí ngay nơi đây và trong kiếp này. Hoặc nếu vẫn còn dư báo thì có thể đạt được quả vị không còn trở lại.

Này các vị, đừng nói gì đến bảy năm. Người nào thực hành được bốn lãnh vực quán niệm trên trong sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, hoặc một năm, người ấy cũng có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay nơi đây và trong kiếp này. Hoặc nếu vẫn còn dư báo thì có thể đạt được quả vị không còn trở lại.

Này các vị, đừng nói gì đến một năm. Người nào thực hành được bốn lãnh vực quán niệm trên trong bảy tháng, sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng, hoặc nửa tháng, người ấy cũng có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay nơi đây và trong kiếp này. Hoặc nếu vẫn còn dư báo thì có thể đạt được quả vị không còn trở lại.

Này các vị, đừng nói gì đến nửa tháng. Người nào thực hành được bốn lãnh vực quán niệm trên trong bảy ngày, người ấy cũng có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay nơi đây và trong kiếp này. Hoặc nếu vẫn còn dư báo thì có thể đạt được quả vị không còn trở lại.

Đó là lý do tại sao mà tôi đã nói: “Đây là con đường duy nhất để thanh tịnh thân tâm, vượt thắng phiền não, diệt trừ ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Nàn. Đó là con đường của bốn lãnh vực quán niệm”.

Đức Phật đã nói như vậy. Các vị khát sĩ hoan hỷ ghi nhận và thực tập theo lời Ngài.

*Nguyện đem công đức này,
Hương về khắp tất cả,
Đệ tử và chúng sanh,
Đều trọn thành Phật đạo.
Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.*