

PHƯƠNG PHÁP THIỀN QUÁN CỦA ĐỨC PHẬT

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

Đó là lời đức Phật mở đầu cho kinh này – đủ biết tầm quan trọng của kinh này là thế nào.

Đây là con đường độc nhất – có nghĩa, cho dù người tu hành thuộc Tông phái nào: Thiên, Mật, Tịnh độ ... bằng những nẻo (pháp Phật) khác nhau – sẽ đều phải hội tụ trên con đường này (cũng có thể được hiểu là: hội tụ ở các pháp Phật này).
Tại sao ? Vì đây là con đường phẳng, thẳng, ngắn nhất và cũng là – duy nhất – để đi đến cứu cánh Niết Bàn.

Vì tầm quan trọng đến mức độ như vậy, trước hết, xin chép đầy đủ, toàn bộ kinh này:

KINH NIỆM XỨ:

Như vậy tôi nghe.

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

– Này các Tỷ-kheo,

Các Tỷ-kheo vâng đáp Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn.

Thế Tôn thuyết như sau:

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

Thế nào là bốn? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngôi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Này các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: "Tôi quay dài" hay khi quay ngắn, tuệ tri: "Tôi quay ngắn". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập;

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

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi", hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng", hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi", hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy. Vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm. Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội

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

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm (niêm dịch), mũi, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu". Nay các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: "Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mũi, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu". Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". Nay các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đồng xương lâu hơn ba năm... chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ"; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ"; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ". Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất". Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. "Có thọ đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo, với tâm có tham, tuệ tri: "Tâm có tham"; hay với tâm không tham, tuệ tri: "Tâm không tham". Hay với tâm có sân, tuệ tri: "Tâm có sân" hay với tâm không sân, tuệ tri: "Tâm không sân". Hay với tâm có si, tuệ tri: "Tâm có si"; hay với tâm không si, tuệ tri: "Tâm không si". Hay với tâm tham nhiếp, tuệ tri: "Tâm được tham nhiếp". Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: "Tâm bị tán loạn". Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: "Tâm được quảng đại"; hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: "Tâm không được quảng đại". Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: "Tâm hữu hạn".

Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: "Tâm vô thượng". Hay với tâm có định, tuệ tri: "Tâm có định"; hay với tâm không định, tuệ tri: "Tâm không định". Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: "Tâm có giải thoát"; hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: "Tâm không giải thoát".

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. "Có tâm đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp? Đây các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Đây các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có ái dục"; hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ái dục". Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi có sân hận"; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có sân hận". Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên"; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên". Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có trạo hối (xao động, bất an), tuệ tri: "Nội tâm tôi có trạo hối"; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có trạo hối". Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có nghi"; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có nghi". Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

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

quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn. Đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Đây các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tuệ tri: "Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt". Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Đây các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy... tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng... tuệ tri mũi và tuệ tri các hương... tuệ tri lưỡi... và tuệ tri các vị... tuệ tri thân và tuệ tri các xúc, tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có niệm giác chi"; hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ý niệm giác chi". Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có trạch pháp giác chi tuệ tri: "Nội tâm tôi có trạch pháp giác chi "; hay nội tâm không có trạch pháp giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có trạch pháp giác chi ". Và với trạch pháp giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với trạch pháp giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có tinh tấn giác chi tuệ tri: "Nội tâm tôi có tinh tấn giác chi "; hay nội tâm không có tinh tấn giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có tinh tấn giác chi ". Và với tinh tấn giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với tinh tấn giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có hỷ giác chi tuệ tri: "Nội tâm tôi có hỷ giác chi "; hay nội tâm không có hỷ giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có hỷ giác chi ". Và với hỷ giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với hỷ giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có khinh an giác chi tuệ tri: "Nội tâm tôi có khinh an giác chi "; hay nội tâm không có khinh an giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có khinh an giác chi ". Và với khinh an giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với khinh an giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có định giác chi tuệ tri: "Nội tâm tôi có định giác chi "; hay nội tâm không có định giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có định giác chi ". Và với định giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với định giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có xả giác chi"; hay nội tâm không có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có xả giác chi". Và với xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy. Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo như thật tuệ tri: "Đây là Khổ"; như

thật tuệ tri: "Đây là Khổ tập"; như thật tuệ tri: "Đây là Khổ diệt"; như thật tuệ tri: "Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt". Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây là các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn... Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ. Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

I. Quán thân trên thân:

A. Thiền tập ngồi kiết già (hoặc bán kiết già):

Mở đầu pháp Quán thân trên thân, Như Lai hướng dẫn thực hành thiền: với điều kiện tuyệt đại đa số sống ở thành thị như hiện nay, việc vào rừng là không thể – vì vậy, việc thiền tập ngồi (là cơ bản nhất) nên hiểu là:

- a. Trước hết, tìm một chỗ tốt nhất có thể: nơi đó phải là nơi thoáng mát – không có gió nhiều quá và cũng không bí. Nơi đó không tối quá và cũng không nên sáng quá, tránh ánh sáng tập trung chiếu vào mặt. Ngồi trong

phòng gắn máy điều hòa là việc chẳng đáng dừng khi không có điều kiện khác.

- b. Ngồi kiết già (nên hỏi những người hiểu biết để hướng dẫn trực tiếp) – tuy nhiên, ngồi kiết già là rất khó – cho nên, có thể ngồi “bán kiết già” (ngồi *xếp bằng*). Nên ngồi trên một cái gối cho thoải mái để ngồi được lâu. Lưng phải luôn luôn thẳng. Đầu thẳng, mặt thẳng. mắt nhìn xuống đất rồi từ từ khẽ khàng nhắm lại (không phải là nhắm nghiền).
- c. Tập trung tư tưởng. Đặc biệt là: phải luôn luôn ở trong trạng thái *tỉnh giác* – có nghĩa phải luôn luôn kiểm soát được bản thân. Trong trường hợp bị *hôn trầm* – tức không còn phân biệt được bất kỳ việc gì đang làm (không phân biệt được chánh-tà) – tức không còn kiểm soát được bản thân – ngay lập tức phải cố sức thoát ra – và, phải tự mình tu sửa theo con đường Bát Chánh Đạo một thời gian – rồi mới có thể quay trở lại việc thiền tập này. Nếu không tự thân tu sửa, chỉ biết nghe lời *thầy, bà* (*Hữu vi*) thì hẳn nhiên: khó càng thêm khó.

Các bước thiền tập Như Lai hướng dẫn trong kinh như sau:

1. Thở vô, thở ra:

+ *Từ từ, đều, nhẹ nhàng hít vào bằng mũi* (lúc ấy, “tôi” *tỉnh giác* – tức tôi biết rằng: tôi đang *thở vô*). Chú ý rằng: ở một số phương pháp, khi hít vào, hít sâu xuống bụng. Song, ở đây, nên làm đúng như lời hướng dẫn của Như Lai, hít vào phổi – ở ngực.

+ *Từ từ, đều, nhẹ nhàng thở ra bằng mũi* (lúc ấy, “tôi” *tỉnh giác* – tức tôi biết rằng: tôi đang *thở ra*). Chú ý rằng: ở một số phương pháp, khi thở ra, thở bằng mồm. Song, ở đây, nên làm đúng như lời hướng dẫn của Như Lai.

2. Thở vô dài (hoặc ngắn), thở ra dài (hoặc ngắn):

+ *Từ từ, đều, nhẹ nhàng hít sâu vào bằng mũi đồng thời tuệ tri: “Tôi thở vô dài”*. “*Tôi thở vô dài*”. “*Tôi thở vô dài*”. “*Tôi thở vô dài*”... (Việc thở sâu của mỗi người có khác nhau, cho nên đọc thầm mấy câu cho vừa là tùy mỗi người. Chú ý: vừa đọc thầm câu này, vừa phải tập trung suy nghĩ vào những câu đọc ấy – tức, *tuệ chi* câu đọc thầm ấy).

+ *Từ từ, đều, nhẹ nhàng thở ra bằng mũi đồng thời đọc thầm trong đầu câu: “Tôi thở ra dài”*. “*Tôi thở ra dài*”. “*Tôi thở ra dài*”...(Việc thở ra cũng phải từ từ, đều – tránh thở ra gấp. Việc thở ra của mỗi người có khác nhau, cho nên đọc thầm mấy câu cho vừa là tùy mỗi người. Chú ý: vừa đọc thầm câu này, vừa phải tập trung suy nghĩ vào những câu đọc ấy – tức, *tuệ chi* câu đọc thầm ấy).

Trong kinh nói thêm: cũng có thể thay *dài* bằng *ngắn*. Vì sao ? Vì có thể có một số người hít sâu vào lồng ngực là rất khó khăn – vì vậy sẽ là:

+ *Từ từ, đều, nhẹ nhàng hít ngấn vào bằng mũi đồng thời đọc thầm trong đầu câu: “Tôi thở vào ngấn”.* (Chú ý: vừa đọc thầm câu này, vừa phải tập trung suy nghĩ vào những câu đọc ấy – tức, *tuệ chi* câu đọc thầm ấy).

+ *Từ từ, đều, nhẹ nhàng thở ra bằng mũi đồng thời đọc thầm trong đầu câu: “Tôi thở ra ngấn”.* (Chú ý: vừa đọc thầm câu này, vừa phải tập trung suy nghĩ vào những câu đọc ấy – tức, *tuệ chi* câu đọc thầm ấy).

3. Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô ; Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra

+ *Hướng suy nghĩ vào toàn thân. Từ từ, đều, nhẹ nhàng hít vào bằng mũi đồng thời đọc thầm trong đầu câu: “Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô”.*

(Chú ý: vừa đọc thầm câu này, vừa phải tập trung suy nghĩ vào những câu đọc ấy – tức, *tuệ chi* câu đọc thầm ấy).

+ *Hướng suy nghĩ vào toàn thân. Từ từ, đều, nhẹ nhàng thở ra bằng mũi đồng thời đọc thầm trong đầu câu: “Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra”.*

(Chú ý: vừa đọc thầm câu này, vừa phải tập trung suy nghĩ vào những câu đọc ấy – tức, *tuệ chi* câu đọc thầm ấy).

4. An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô ; An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra

+ *Hướng suy nghĩ vào toàn thân. Từ từ, đều, nhẹ nhàng hít vào bằng mũi đồng thời đọc thầm trong đầu câu: “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô”.*

(Chú ý: vừa đọc thầm câu này, vừa phải tập trung suy nghĩ vào những câu đọc ấy – tức, *tuệ chi* câu đọc thầm ấy).

+ *Hướng suy nghĩ vào toàn thân. Từ từ, đều, nhẹ nhàng thở ra bằng mũi đồng thời đọc thầm trong đầu câu: “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra”.*

(Chú ý: vừa đọc thầm câu này, vừa phải tập trung suy nghĩ vào những câu đọc ấy – tức, *tuệ chi* câu đọc thầm ấy).

B. *Thiền tập đi, đứng, nằm, ngồi* (ngồi tự nhiên)

Trong kinh Như Lai hướng dẫn rằng: nếu như muốn hành tập *thiền đi, thiền đứng, thiền ngồi, thiền nằm* thì:

Khi đi: *tuệ tri* : “Tôi đi”. Để tập trung, có thể tập trung suy nghĩ vào mỗi bước chân. Có nghĩa, mượn một hình thái nào đó để tập trung không sao nhãng trong việc *tôi đi*.

Khi đứng: *tuệ tri* : “Tôi đứng”.

Khi ngồi: *tuệ tri* : “Tôi ngồi”.

Khi nằm: *tuệ tri* : “Tôi nằm”.

“*Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy*”.

C. *Thiền tập trong sinh hoạt:*

Ngoài ra, trong kinh Như Lai còn hướng dẫn:

Trong tất cả mọi sinh hoạt của một người, sinh hoạt thể nào thì *tuệ tri* thể ấy (xem trong kinh).

D. Thiền quán thân và thiền quán thân bất tịnh:

Trong các phần này bao gồm: thiền quán thân mình (thân này) là bất tịnh (không sạch sẽ, thom tho, thanh tịnh như hằng tượng) ; thiền quán thân mình với sự cấu tạo của: *Đại phong, Đại thủy, đại hỏa, Đại thổ* (đất) ; thiền quán thân người (bị quăng ở nghĩa địa) vốn bất tịnh, vốn hư hại, vốn không thường tồn ...

Như vậy, thiền *thân trên thân* (có nghĩa thiền quán trong thân, ngoài thân và cả trong lẫn ngoài thân) có bốn phần (A,B,C,D) như đã trình bày.

Sự *tuệ tri* ở đây là cái đang hiện hữu, đang xảy ra – vẫn còn là sự *biết* thông qua các giác quan – chưa phải là sự *biết* của trí tuệ Ba-La-Mật.

II. QUÁN THỌ TRÊN THỌ

Trước hết, có lẽ cũng cần phải nhắc lại một cách khái quát về con người theo quan điểm triết lý Phật:

Về tính chất, hình hài con người được hình thành bởi bốn yếu tố: *Đại phong, Đại thủy, đại hỏa, Đại thổ* (đất) như đã trình bày. Hình hài con người này, nhà Phật gọi là *Sắc*. *Sắc* gồm có: *mắt, tai, mũi, lưỡi, thân*, ý gọi là *Lục căn*.

Lục căn này tiếp xúc với mọi sự vật, hiện tượng diễn ra trong đời sống tự nhiên và xã hội, được gọi là *Lục trần*, gồm : *Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp*.

Đến đây rắc rối xảy ra: có sự trùng lặp về tên gọi – của hai khái niệm hoàn toàn khác nhau: *Sắc* của *Lục căn* là hình hài con người. Còn *sắc* của *Lục trần* này lại chỉ về mọi sự vật trong tự nhiên và xã hội. *Sắc* của *Lục trần* tiếp xúc với mắt thuộc *Lục căn* – ví như, một bông hoa đẹp đập vào mắt . Việc tiếp xúc này – một bông hoa đẹp đập vào mắt – kéo theo hàng loạt các hoạt động khác của con người: *Thọ*: con người có một cảm giác ngất ngây do vẻ đẹp của bông hoa đẹp mang lại ; *Tưởng*: con người ấy tưởng tượng, hình dung ra: giá như có người yêu bên cạnh ... *Hành*: và bỗng dưng con người ấy nhớ thương người mình yêu da diết *Thức*: bao trùm tất cả: từ việc nhận biết bông hoa ; đến sự tưởng tượng hình dung và cho đến việc nhớ người yêu da diết. *Thức* không giữ vai trò can thiệp mang tính quyết định – chỉ có tâm làm việc ấy. Tâm có thể can thiệp, cắt ngay sự tưởng tượng mới chớm hình thành – vì thế sự nhớ thương của *Hành* sẽ không xảy ra.

Một ví dụ khác: Tiếng chuông đồng hồ reo, một hiện tượng mang tính xã hội (do con người cài đặt). Âm thanh của cái đồng hồ (thuộc *Lục trần*) tiếp xúc với tai của *Lục căn* và *Thức* biết rằng: đó là thứ âm thanh của đồng hồ chứ không phải là tiếng gì khác – và *Thức* cũng cho hay: phải dậy để chuẩn bị đi làm. *Thọ, Tưởng và Hành* có thể xảy ra hoặc không xảy ra – từ việc tiếp xúc này – song, với *Thức* thì

không thể không xảy ra. *Thức* phải “có mặt” ở tất cả sáu sự tiếp xúc giữa *Lục căn* và *Lục trần*.

Một rắc rối khác là nghĩa của khái niệm *pháp*. Như đã có dịp trình bày, khái niệm *pháp* trong kinh Phật mang rất nhiều nghĩa: phương pháp ; sự vật, hiện tượng trong tự nhiên và xã hội ; thậm chí có chỗ hàm nghĩa là vũ trụ v.v... Ở đây, từng cặp giữa *Lục căn* – *Lục trần* được xác định: *Sắc* – *mắt* ; *thanh* – *tai* ; *huong* – *mũi* ; *vị* – *lưỡi* ; *xúc* (*cảm xúc*) – *thân* ; *pháp* – *ý*.

Hãy lấy một ví dụ: cảnh một đứa bé bị một người lớn (cha, mẹ) đánh đập. Cảnh ấy bao gồm: hình ảnh đánh đập (*sắc*) ; tiếng thét, tiếng khóc (*thanh*) ; và cả *pháp* nữa vì nó còn là một hiện tượng xã hội – khi đó sẽ nảy sinh ra ý, đó là ý định can thiệp: trực tiếp hoặc gọi cảnh sát. Như vậy, *pháp*, ở đây thường được dùng với nghĩa hiện tượng xã hội nhiều hơn.

Thọ, ở đây là thụ: là cảm giác nhận được, bất kể đó là cảm giác gì: *lâng lâng*, *bay bổng*, *khó chịu*, *nặng nề* v.v... kể cả cảm giác *trống không*, *trống rỗng*.

Như vậy, theo những gì đã đề cập ở trên: một khi có *Thọ* – thì hẳn nhiên, bắt buộc phải có *thức*. *Thức* giữ vai trò nhận biết về *Thọ*. Cảm giác *lâng lâng*, *bay bổng*, *khó chịu*, *nặng nề*, *trống không*, *trống rỗng* v.v... con người đều có một nhận thức về nó một cách tương đối nhất định. *Hành* khi đó cũng sẽ tham dự, để như là một sự “kết tinh: là yêu đời, yêu người hay đau đời, đau người, hay chán chường, tuyệt vọng ...

Như đã đề cập, *Thức* giữ vai trò nhận biết về *Thọ*, khi đó, “tró mắt nhìn” để mà hoàn thành vai trò “ghi chép” của mình. Sự “ghi chép” của *Thức* vào “ký ức” mang đậm tính chủ quan. Sự chủ quan này chứa đựng: trình độ, năng lực, thẩm mỹ, phẩm chất, văn hóa, phong tục, tập quán ... Cho nên, *Thức* là *thức* mang dấu ấn rất riêng của mỗi người. Đối với sự can thiệp của Tâm như thế nào, mức độ nào trong từng vụ việc tùy thuộc vào Tâm cụ thể của mỗi người (xem thêm phần “Tâm và Tâm linh”).

Loài người rất hãnh diện, và vô cùng kiêu ngạo về cái *Thức* của mình. Bởi, một cái *Thức* rộng sẽ mang đến sự nể vì của nhiều người. Một cái *Thức* chuyên sâu có thể hái ra tiền. Song, *Thức* không thể thay *Tâm* để trở thành nhân tố quyết định cho con người. Đó cũng không phải là nhân tố quyết định có được trí tuệ Ba-La-Mật-Đa (đã trình bày) . Một khi có được trí tuệ Ba-La-Mật, thì cái *Thức* kia, cho dù đó là của một nhà Bác học, một Võ nhân, một Thiên tài ... cũng chỉ là bầu trời được nhìn từ đáy giếng con con – so với bầu trời bao la vô cùng vô tận do trí tuệ Ba-La-Mật đem lại.

Triết lý Phật luôn luôn yêu cầu những nhà tu hành phải phá bỏ cho bằng được cái *Ngã* vốn đậm đặc thói kiêu ngạo.

Triết lý Phật luôn luôn yêu cầu những nhà tu hành phải phá bỏ cho bằng được cái *Nhân* vốn đậm đặc thói phân biệt.

Triết lý Phật luôn luôn yêu cầu những nhà tu hành phải phá bỏ cho bằng được cái *Chúng sanh* vốn đậm đặc thói bất công.

Triết lý Phật luôn luôn yêu cầu những nhà tu hành phải phá bỏ cho bằng được cái *Thọ giả* vốn đậm đặc thói ích kỷ, hèn hạ và tàn ác (do tham sống sợ chết mà có).

Thức rộng mang đến sự nể vì của nhiều người thì *tuệ tri* : “Tôi cảm thấy hạnh phúc vì được nhiều người nể vì do *Thức* rộng mang lại”. *Thức* chuyên sâu hái ra tiền thì *tuệ tri*: “Tôi cảm thấy hạnh phúc khi kiếm được nhiều tiền do *Thức* chuyên sâu mang lại”. Thế thôi. Sao lại *tuệ tri* lệch đi để trở thành *kiêu căng, trịch thượng*, xem mọi người như ở dưới bàn chân của mình ?

Thấy người khác *Thức* rộng có được sự nể vì của nhiều người thì *tuệ tri* : “Người ấy cảm thấy hạnh phúc vì được nhiều người nể vì”. Thấy người khác *Thức* chuyên sâu hái ra tiền thì *tuệ tri*: “Người ấy cảm thấy hạnh phúc khi kiếm được nhiều tiền”. Thế thôi. Sao lại *tuệ tri* lệch đi để trở thành *tỵ hiềm, ghen tỵ* ?

Tất cả những thói tệ hại trong con người: *kiêu căng, trịch thượng, tỵ hiềm, ghen tỵ* v.v... đều do *tuệ tri* không đúng mà thành.

Trong kinh, đức Phật dạy rằng: một khi *tuệ tri* đúng những gì thực có của *Thọ* mang lại thì:

“*Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. "Có thọ đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ*”.

Sống trên là thế nào ? Là làm chủ, không bị cái “bên dưới” tác động, lôi kéo, “xỏ mũi” dẫn đi.

III. Quán Tâm trên Tâm.

Tâm là con người. Con người là Tâm. Một con người ra sao thì tâm biểu hiện thế ấy. Trong một chừng mực nhất định, tâm tồn tại mang tính khách quan, bởi: ai lại không muốn có một cái tâm cực sáng để giúp cho mình mau chóng đạt đến cứu cánh Niết Bàn – song, muốn là một lẽ ... Bởi, cái tâm ấy được hình thành từ nhiều đời nhiều kiếp (xem “Tâm và Tâm linh”).

Trong kinh này, phương pháp Thiền quán tâm yêu cầu: Tâm của mình như thế nào, thì *tuệ tri* y như vậy – không né tránh, không méo mó, không che đậy ...

Tâm *hẹp hòi* thì *tuệ tri*: “Tâm *hẹp hòi*”. Tâm *quảng đại* thì *tuệ tri*: “Tâm *quảng đại*”. Tâm *si*, *tuệ tri*: “Tâm *si*”; tâm *không si*, *tuệ tri*: “Tâm *không si*” ...

Một khi đúng như vậy là sống *quán tâm trên tâm*.

IV. Quán pháp trên pháp

1. Năm triền cái

Năm triền cái : đó là năm chướng ngại khiến “*tâm thức trì trệ, không đạt được định, đó là: 1. Tham 2. Sân hận 3. Buồn ngủ, mệt mỏi 4. Hối tiếc khó chịu 5. Nghi ngờ*” (*Từ điển Đạo Uyển*)

Quán pháp trên pháp đối với năm triền cái, có bốn bước, thí dụ quán *Tham*:

Với trường hợp tâm có tham:

Tuệ tri: “Nội tâm tôi có tham”

Tuệ tri: Tính tham sanh khởi (mặc dù nó chưa sanh khởi)

Tuệ tri: Đoạn diệt tính tham

Tuệ tri: Tính tham được đoạn diệt, trong tương lai không sanh khởi nữa

Với trường hợp tâm không có tham:

Tuệ tri: “Nội tâm tôi không có tham”

Tuệ tri: Tính tham sanh khởi (mặc dù nó chưa sanh khởi)

Tuệ tri: Đoạn diệt tính tham

Tuệ tri: Tính tham được đoạn diệt, trong tương lai không sanh khởi nữa

Như vậy, cho dù có tham hay không có tham đều dung bốn bước thiền quán như nhau. Các kiểu dạng tâm còn lại xem trong kinh.

Một khi đúng như vậy là sống *quán pháp trên pháp* đối với *Năm triền cái*.

2. Năm thủ uẩn:

Năm thủ uẩn (ngũ uẩn, đã trình bày: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức)

Tuệ tri: “*Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt*”.

Một khi đúng như vậy là sống *quán pháp trên pháp* đối với *Năm thủ uẩn*.

3. Lục căn, Lục trần

a. Mắt – sắc: Kiết sử: tiếp xúc

Tuệ tri: mắt và sắc: do duyên hai pháp này tiếp xúc .

Tuệ tri: sự tiếp xúc chưa sanh, nay sanh khởi

Tuệ tri: sự tiếp xúc đã sanh, nay được đoạn diệt

Tuệ tri: sự tiếp đã được đoạn diệt, trong tương lai không còn sanh khởi nữa.

b. Tai – thanh: Kiết sử: tiếp xúc

Tuệ tri: Tai và thanh: do duyên hai pháp này tiếp xúc .

Tuệ tri: sự tiếp xúc chưa sanh, nay sanh khởi

Tuệ tri: sự tiếp xúc đã sanh, nay được đoạn diệt

Tuệ tri: sự tiếp đã được đoạn diệt, trong tương lai không còn sanh khởi nữa.

V.V...(Cho đến ý – pháp)

Một khi đúng như vậy là sống *quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.*

4. Bảy giác chi

Bảy giác chi (Thất giác chi): là những yếu tố tạo thành sự giác ngộ, trí tuệ giải thoát, hay sự hiểu biết chân chánh về những khía cạnh khác nhau trên đường tu tập.

Bảy giác chi bao gồm:

+ Trạch pháp giác chi: sự sáng suốt phân biệt Chánh pháp và tà pháp, chọn lựa đúng giáo pháp chân chánh để hành trì.

+ Tinh tấn giác chi: sáng suốt biết tinh tấn, chuyên cần tu học Chánh pháp

+ Hỷ giác chi: sự sáng suốt biết vui sướng, hoan hỷ khi được Chánh pháp

+ Khinh an giác chi: sự sáng suốt thanh thản nhẹ nhàng, trừ bỏ mọi chướng ngại trên đường tu tập

+ Niệm giác chi: sự sáng suốt thường niệm tưởng Chánh pháp, Tam bảo

+ Định giác chi: sự sáng suốt an trú trong chánh định, không tán loạn tâm ý

+ Xả giác chi: sự sáng suốt buông bỏ mọi vướng mắc trong tâm thức.

(*Từ điển: Rộng mở tâm hồn*)

a. Trạch Pháp giác chi

Tuệ tri: Nội tâm tôi không có (hoặc có) trạch pháp giác chi

Tuệ tri: trạch pháp giác chi chưa sanh, nay sanh khởi

Tuệ tri: trạch pháp giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành

Vì đây là những điều tốt, không có bước đoạn diệt nên chỉ có ba bước.

b. Tinh tấn giác chi

Tuệ tri: Nội tâm tôi không có (hoặc có) trạch pháp giác chi

Tuệ tri: trạch pháp giác chi chưa sanh, nay sanh khởi
Tuệ tri: trạch pháp giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành

V.V...(Cho đến Xả giác chi)

Một khi đúng như vậy là sống *quán pháp trên các pháp đối với Bảy giác chi*.

5. *Bốn Thánh đế* (Tứ Diệu đế)

Bốn Thánh đế hay còn gọi là *Tứ Diệu đế* – là con đường diệt khổ và đi đến giải thoát (cứu cánh Niết Bàn). *Bốn Thánh đế* gồm:

- + Khổ đế: Nhận diện sự khổ
 - + Tập khổ đế: Nguyên nhân sự khổ
 - + Diệt khổ đế: Tiêu trừ sự khổ
 - + Đạo đế: Con đường giải thoát vĩnh viễn khỏi sự khổ
- (Xem thêm trong mục “triết lý nhân sinh quan”)

Tuệ tri: Đây là Khổ

Tuệ tri: Đây là Khổ tập

Tuệ tri: Đây là Khổ diệt

Tuệ tri: Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt

Một khi đúng như vậy là sống *quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế*.

Như vậy, đây cũng là một trong những kinh vô cùng quan trọng trong bộ Kinh Trung Bộ. Bộ kinh này được hầu như toàn bộ những người tu hành biết đến – chí ít là nghe đến với cái tên là “Tứ Niệm Xứ”.

Không có điều gì vui mừng hơn – khi biết rằng: bộ kinh này sẽ giúp cho người tu hành chỉ “*trong bảy năm đạt được hai đạo quả: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn*”.

Với những ai chưa “thật rồ ráo” diệt hết *tham-sân-si* – vẫn còn chút “tỳ vết” – và vẫn còn đang sống giữa cuộc đời này (*hữu dư y*) – mà chứng được đạo quả *Bất Hoàn* (không còn bị những vướng mắc, cản trở khiến phải thối lui) là điều không gì quý bằng.

Trong kinh Như Lai cho hay: thay vì bảy năm, cũng có thể là bảy tháng hay thậm chí là ... bảy ngày !

Thôi thì cứ lấy mốc thời gian là bảy năm, sớm được ngày nào thì tốt ngày ấy vậy.

(Trích từ : “*Chú giải Kinh Trung Bộ*”- Tập Một- kinh Niệm Xứ)