Thien Tu Niem Xu - 9

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thien Tu Niem Xu - 9

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thích Trí Siêu, 1998

9. Phụ Lục Kinh Quán Niệm

(Satipatthana Sutta)

N hư vầy, tôi nghe: Một thuở nọ Đức Thế Tôn đang cư trú ở Kammassadhamma, một khu phố của dân Kuru. Lúc bấy giờ ngài gọi chư tăng: "Này các thầy". Chư tăng đáp: "Dạ, thưa Đức Thế Tôn". Phật nói: "Các thầy lắng nghe, có một con đường duy nhất để thanh lọc bản thân, vượt thắng phiền não, tiêu trừ ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn, đó là bốn phép quán niệm. Những gì là bốn?

Đó là, này các thầy, người hành giả:

1/ Quán niệm thân thể nơi thân thể, tinh chuyên và ý thức rõ ràng về thân thể, làm chủ được mọi tham dục và ưu tư trong cuộc đời.

2/ Quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ, tinh chuyên và ý thức rõ ràng về cảm thọ, làm chủ được mọi tham dục và ưu tư trong cuộc đời.

3/ Quán niệm tâm thức nơi tâm thức, tinh chuyên và ý thức rõ ràng về tâm thức, làm chủ được mọi tham dục và ưu tư trong cuộc đời.

4/ Quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, ý thức rõ ràng về đối tượng tâm thức, làm chủ được mọi tham dục và ưu tư trong cuộc đời.

Này các thầy, người hành giả quán niệm thân thể nơi thân thể bằng cách nào?

Người ấy đến một khu rừng hoặc một gốc cây, hoặc một nơi thanh vắng, ngồi xuống theo tư thế kiết già, giữ lưng ngay thẳng và đặt mình trong sự quán niệm. Thở vào người ấy ý thức rõ ràng mình đang thở vào, thở ra người ấy ý thức mình đang thở ra. Hoặc khi thở vào một hơi dài, người ấy ý thức: 'Tôi đang thở vào một hơi dài'. Khi thở ra một hơi dài, người ấy ý thức: 'Tôi đang thở ra một hơi dài'. Hoặc khi thở vào một hơi ngắn, người ấy ý thức: 'Tôi đang thở vào một hơi ngắn'. Khi thở ra một hơi ngắn, người ấy ý thức: 'Tôi đang thở ra một hơi ngắn'. Người ấy tự mình tập luyện như sau: 'Tôi sẽ thở vào và cảm nghiệm toàn thân'. 'Tôi sẽ thở ra và cảm nghiệm toàn thân'. 'Tôi sẽ thở vào và làm lắng dịu sự điều hành trong thân thể'. 'Tôi sẽ thở ra và làm lắng dịu sự điều hành trong thân thể'.

Cũng như khi xoay một vòng dài, một người thợ tiện khéo tay ý thức rằng mình đang xoay một vòng dài; hoặc khi xoay một vòng ngắn, ý thức rằng mình đang xoay một vòng ngắn. Cũng vậy, người hành giả khi thở vào một hơi dài ý thức rằng mình đang

thở vào một hơi dài; khi thở ra một hơi ngắn ý thức rằng mình đang thở ra một hơi ngắn. Người ấy tự mình tập luyện như sau:' Tôi sẽ thở vào và cảm nghiệm toàn thân... Tôi sẽ thở ra và làm lắng dịu sự điều hành trong thân thể'.

Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài thân thể. Hoặc quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc quán niệm: 'Có thân thể đây' đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể, và như vậy người ấy sống một cách tự do không bám víu vào bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Cứ như thế mà người hành giả quán niệm thân thể nơi thân thể.

Lại nữa, này các thầy, khi đi, hành giả cũng ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình đang được xử dụng trong tư thế nào, hành giả cũng ý thức được về tư thế ấy.

Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài thân thể. Hoặc quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc quán niệm: 'Có thân thể đây' đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể, và như vậy người ấy sống một cách tự do không bám víu vào bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Cứ như thế mà hành giả quán niệm thân thể nơi thân thể.

Lại nữa, khi đi tới hoặc đi lui, hành giả cũng ý thức rõ ràng về việc ấy; khi nhìn trước hay nhìn sau...khi cúi xuống hoặc vươn lên...khi mặc áo, mang y bát...khi ăn, uống, nhai, nếm thức ăn...khi đi đại tiện hay tiểu tiện...khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói năng hoặc im lặng, hành giả cũng đều ý thức rõ ràng về mỗi việc.

Cứ như thế, hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Lại nữa, hành giả quán niệm rõ ràng về chính thân thể này, bao bọc trong một lớp da và chứa đầy loại bất tịnh, từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, có nào là: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, bao tử, phân, mật, đờm, máu, mủ, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, nước ở khớp xương, nước tiểu.

Ví như có một bao tải đựng đủ nhiều loại ngũ cốc, như gạo lứt, gạo hẻo rằng, đậu xanh, đậu ngự, mè, gạo trắng và hai đầu bao tải có thể mở ra. Một người có mắt tốt, khi mở bao ra, thấy rõ mọi loại hạt đựng trong bao: đây là gạo lứt, gạo hẻo rằng, đậu xanh, đậu ngự, mè, gạo trắng. Cũng như thế, khi quán sát về chính thân thể mình, hành giả thấy được mọi thứ từ gót chân lên đỉnh đầu và từ đỉnh đầu xuống đến gót chân, bao bọc trong một lớp da và chứa đầy loại bất tịnh: thuộc về thân thể này, có nào là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, bao tử, phân, mật, đờm, máu, mủ, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước bọt, nước ở khớp xương, nước tiểu.

Cứ như thế, hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Lại nữa, trong bất cứ tư thế nào của thân thể này, hành giả cũng quán chiếu về những yếu tố tạo nên thân thể: 'Trong thân thể này có yếu tố rắn chắc, yếu tố lưu nhuận, yếu tố viêm nhiệt và yếu tố chuyển động'. Như một người đồ tể rành nghề giết một con bò, ngồi giữa ngã tư mà xẻ con bò ra thành nhiều phần, hành giả cũng vậy, trong bất cứ tư thế nào của thân thể này, cũng quán chiếu những yếu tố tạo nên thân thể: 'Trong thân thể này có yếu tố rắn chắc, yếu tố lưu nhuận, yếu tố viêm nhiệt và yếu tố chuyển động'.

Cứ như thế, hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Lại ví như khi thấy một xác chết, bị liệng bỏ vào bãi tha ma đã được một ngày, hai ngày hay ba ngày, sình lên, thâm tím, thối rữa, hành giả liền quán chiếu về thân thể mình: 'Chính thân thể ta đây cũng vậy, sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát'.

Cứ như thế, hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Rồi như thấy một xác chết bị liệng bỏ trong bãi tha ma, bị quạ rỉa hoặc diều hâu, kên kên, hoặc chó sói rừng ăn và các loài dòi bọ rúc rỉa, hành giả liền quán chiếu về thân thể mình: 'Chính thân thể ta đây cũng vậy, sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát'.

Cứ như thế hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Rồi như thấy một xác chết bị liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương dính ít thịt và máu, còn nối liền nhau nhờ gân cốt;... hoặc không còn thịt nhưng còn dính chút máu;... hoặc không còn chút thịt và chút máu nào;... hoặc các khúc xương bị vứt rời rạc đó đây, không còn dính liền nhau nữa, chỗ này là xương tay, chỗ kia là xương bàn chân, chỗ này là xương cẳng, chỗ kia là xương mông, đây là xương sống, kia là đầu lâu, hành giả liền quán chiếu về thân thể mình...

Cứ như thế hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Rồi như thấy một xác chết bị liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương trắng màu vỏ ốc... một mớ xương khô đã hơn một năm... một mớ xương mục tan thành bụi, hành giả liền quán chiếu về thân thể mình...

Cứ như thế hành giả sống... quán niệm thân thể nơi thân thể.

Này các thầy, người hành giả quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ bằng cách nào?

Mỗi khi có một cảm thọ khoái lạc, hành giả ý thức rằng: 'Ta đang có một cảm thọ khoái lạc'. Mỗi khi có một cảm thọ khổ đau, hành giả ý thức rằng: 'Ta đang có một cảm thọ khổ đau'. Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau, hành giả ý thức rằng: 'Ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau'. Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, hành giả ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất. Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, hành giả ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần. Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất... một cảm thọ khổ đau tinh thần, hành giả ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khổ đau vật chất... một cảm thọ khổ đau tinh thần. Khi có một cảm thọ vật chất... một cảm thọ tinh thần không

khoái lạc cũng không khổ đau, hành giả ý thức rằng mình có một cảm thọ vật chất... một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau.

Cứ như thế hành giả sống trong sự thường trực quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ, hoặc bên trong hoặc bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài cảm thọ. Hoặc quán niệm quá trình sinh khởi của cảm thọ, hoặc quá trình hủy diệt của cảm thọ, hoặc quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc quán niệm: 'Có cảm thọ đây' đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của cảm thọ, và như vậy người ấy sống một cách tự do, không bám víu vào bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Cứ như thế mà hành giả quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ.

Này các thầy, hành giả quán niệm tâm thức nơi tâm thức bằng cách nào?

Mỗi khi tâm thức có tham dục, hành giả ý thức là tâm thức mình có tham dục. Khi không có tham dục, hành giả ý thức là tâm thức mình không có tham dục. Mỗi khi tâm thức có sân hận, hành giả ý thức là tâm thức mình có sân hận. Khi tâm thức không có sân hận, hành giả ý thức là tâm thức mình không có sân hận. Mỗi khi tâm thức có si mê, hành giả ý thức là tâm thức mình có si mê. Khi không có si mê, hành giả ý thức là tâm thức mình không có si mê. Mỗi khi tâm thức có thu nhiếp... là tâm thức mình có thu nhiếp. Khi tâm thức đang tán loạn... là tâm thức mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức trở thành rộng lớn... là tâm thức mình trở thành rộng lớn. Mỗi khi tâm thức trở thành hạn hẹp... là tâm thức mình trở thành hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức đạt đến trạng thái cao nhất... là tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất. Khi không đạt đến trạng thái cao nhất... là tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức có định... là tâm thức mình có định. Khi không có định... là tâm thức mình không có định. Mỗi khi tâm thức được giải thoát... là tâm thức mình được giải thoát. Khi không có giải thoát... là tâm thức mình không có giải thoát.

Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm tâm thức nơi tâm thức, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài tâm thức. Hoặc quán niệm quá trình sinh khởi nơi tâm thức, hoặc quá trình hủy diệt nơi tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc quán niệm: 'Có tâm thức đây' đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của tâm thức, và như vậy người ấy sống một cách tự do không bám víu vào bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Cứ như thế mà hành giả quán niệm tâm thức nơi tâm thức.

Này các thầy, hành giả quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức bằng cách nào?

Trước hết hành giả quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức về năm hiện tượng ngăn che. Quán niệm bằng cách nào?

1. Khi có niệm ái dục, hành giả ý thức rằng mình có ái dục. Khi không có ái dục, hành giả ý thức rằng mình không có ái dục. Khi một niệm ái dục chưa sanh, nay bắt đầu phát sanh, hành giả ý thức được sự phát sanh ấy. Khi một niệm ái dục đã sanh, đang được khử diệt, hành giả ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm ái dục đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa, hành giả cũng ý thức được điều đó.

2. Khi có sân hận, hành giả ý thức rằng mình có sân hận. Khi không có sân hận, hành giả ý thức rằng mình không có sân hận. Khi một niệm sân hận chưa sanh, nay bắt đầu phát sanh, hành giả ý thức được sự phát sanh ấy. Khi một niệm sân hận đã sanh, đang được khử diệt, hành giả ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được khử diệt và không còn phát khởi lại nữa, hành giả cũng ý thức được điều đó.

3. Khi có mê muội và buồn ngủ, hành giả ý thức rằng mình có mê muội và buồn ngủ....

4. Khi có giao động và bất an, hành giả ý thức rằng mình có giao động và bất an....

5. Khi có nghi ngờ, hành giả ý thức rằng mình có nghi ngờ....

Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc bên trong, hoặc bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức. Hoặc quán niệm quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tương tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc quán niệm:'Có đối tượng tâm thức đây' đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức, và như vậy người ấy sống một cách tự do không bám víu vào bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Cứ như thế mà hành giả quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức về năm hiện tượng ngăn che.

Tiếp theo, hành giả quán niệm về sự bám víu vào năm uẩn, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Hành giả quán niệm như sau: 'Đây là hình sắc vật chất, đây là sự phát sinh của hình sắc vật chất, và đây là sự hủy diệt của hình sắc vật chất. Đây là cảm thọ, đây là sự phát sinh của cảm thọ, và đây là sự hủy diệt của cảm thọ. Đây là tri giác, đây là sự phát sinh của tri giác, và đây là sự hủy diệt của tri giác. Đây là dẫn lực (hành), đây là sự phát sinh của dẫn lực, và đây là sự hủy diệt của dẫn lực. Đây là ý thức, đây là sự phát sinh của ý thức, và đây là sự hủy diệt của ý thức.

Cứ như thế hành giả sống... quán niệm về sự bám víu vào năm uẩn.

Tiếp theo, hành giả quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm như thế nào?

Hành giả ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc, về sự ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc. Hành giả ý thức về sự ràng buộc chưa sanh nay đang phát sanh, về sự ràng buộc đã phát sanh nay đang được khử diệt, về sự ràng buộc đã được khử diệt và không còn tái phát lại nữa.

Hành giả ý thức về tai và âm thanh,... ý thức về mũi và mùi hương,... ý thức về lưỡi và vị nếm,... ý thức về thân và sự xúc chạm,... ý thức về ý và tư tưởng...

Cứ như thế hành giả sống... quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng.

Tiếp theo, hành giả quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm như thế nào?

1. Khi có yếu tố chánh niệm, hành giả ý thức là mình có chánh niệm; khi không có chánh niệm, hành giả ý thức là mình không có chánh niệm. Hành giả có ý thức về một chánh niệm chưa sanh nay đang phát sanh, một chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu.

2. Khi có yếu tố trạch pháp, hành giả ý thức là mình có trạch pháp...

3. Khi có yếu tố tinh tấn, hành giả ý thức là mình có tinh tấn

4. Khi có yếu tố hoan hỷ, hành giả ý thức là mình có hoan hỷ...

5. Khi có yếu tố khinh an, hành giả ý thức là mình có khinh an...

6. Khi có yếu tố định, hành giả ý thức là mình có định...

7. Khi có yếu tố hành xả, hành giả ý thức là mình có hành xả

Cứ như thế, hành giả sống... quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ.

Tiếp theo, hành giả quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm như thế nào?

Khi sự kiện là khổ đau, hành giả quán niệm: 'Đây là khổ đau'. Khi sự kiện là nguyên nhân đưa đến khổ đau, hành giả quán niệm: 'Đây là nguyên nhân đưa đến khổ đau'. Khi sự kiện là sự chấm dứt khổ đau, hành giả quán niệm: 'Đây là sự chấm dứt khổ đau'. Khi sự kiện là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau, hành giả quán niệm: 'Đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau'.

Cứ như thế, hành giả sống trong sự thường trực quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng. Hoặc quán niệm quá trình sinh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hủy diệt nơi tâm thức, hoặc quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt. Hoặc quán niệm: 'Có đối tượng tâm thức đây' đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức, và như vậy người ấy sống một cách tự do không bám víu vào bất cứ thứ gì trong cuộc đời. Cứ như thế mà hành giả quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

Này các thầy, người nào thực hành bốn phép quán niệm như trên trong bảy năm, người ấy có thể đạt được quả vị chánh trí (1) ngay ở đây và trong đời này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại (2). Này các thầy, đừng nói gì đến bảy năm, người nào thực hành bốn phép quán niệm trên trong sáu năm, hoặc năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm hoặc một năm thì cũng có thể trông chờ đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong đời này. Này các thầy, đừng nói gì đến một năm, người nào thực hành bốn phép quán niệm trên trong bảy tháng, hoặc sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng, hoặc nửa tháng thì cũng có thể trông chờ đạt được quả vị chánh trí...

Này các thầy, đừng nói gì đến nửa tháng, người nào thực hành bốn phép quán niệm trên trong một tuần, người ấy cũng có thể trông chờ đạt được quả vị chánh trí ngay ở

đây và trong đời này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

Chính vì lý do đó mà tôi đã nói: 'Có một con đường duy nhất để thanh lọc bản thân, vượt thắng phiền não, tiêu diệt khổ ưu, đạt tới chánh đạo, chứng nhập Niết Bàn, đó là con đường của bốn phép quán niệm'. Đức Thế Tôn nói xong, chư tăng hoan hỷ ghi nhận và làm theo lời ngài.

(1) Chánh trí có nghĩa là A La Hán.

(2) Quả Thánh thứ ba, Bất Lai (A Na Hàm).

-[Hết]-

Cùng một tác giả (Đại đức Thích Trí Siêu):

Bố Thí Ba La Mật

Đại Thủ Ấn

Vô Ngã

Bồ Tát Hạnh

Xin cứu độ Mẹ Đất

Không phải là Ta

In search of the 'I'

Recherche du 'Je'

Đạo Gì?

[Mục lục]

[Thư
Mục chính]
Last
updated: 31-01-2000
Web
master: binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.