# Trong tam Thien PG - Nyanaponika (4)

*Trọng Tâm Thiền Phật Giáo (Nyanaponika)*

Trong tam Thien PG - Nyanaponika

Trang gốc

Trang web BuddhaSasana

VU Times font

Trọng Tâm Thiền Phật Giáo

Hòa thượng Nyanaponika

Tỳ khưu ni Huyền Châu dịch

Nguyên tác: "The Heart of Buddhist Meditation", Nyanaponika Thera, 1962

Lưu ý: Đọc với phông chữ VU Times (Viet-Pali Unicode)

PHẦN BA

HOA GIẢI THOÁT

Hợp Tuyển

từ các văn bản liên quan đến Chánh Niệm

dịch từ Pali và Sanskrit với các Ghi Chú

'...nếu người được tô điểm bằng các loài hoa giải thoát như thế nầy,

Bậc vô nhiễm sẽ không bao giờ tái sanh.' -- Theragāthā v.100 (Text 20)

*

Từ Kinh Điển Pali

Tính Chất và Mục Đích của Satipaṭṭhāna

1. Con Đường Duy Nhất

Một thời Bậc Đại Giác ngự tại Uruvela, trên bờ sông Nerañjara (Ni Liên Thuyền), dưới cây vả của những đàn dê. Và trong lúc ẩn dật một mình, tư tưởng sau đây phát sanh trong ngài:

'Đây là con đường duy nhất để thuần tịnh chúng sanh, vượt qua sầu não, đoạn tận khổ ưu, đạt đến chánh đạo, chứng ngộ Niết Bàn, gọi là Tứ Niệm Xứ.

'Bốn xứ nào vậy? Ở đây, vị tỳ khưu có thể sống thực hành quán thân trong thân...thực hành quán thọ trong thọ ... thực hành quán tâm trong tâm...thực hành quán pháp trong pháp, nhiệt tâm, hiểu rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời.'

Và Phạm thiên Sahampati nhận biết trong tâm mình tư tưởng của bậc Ứng Cúng, và như người mạnh khoẻ duỗi cánh tay gấp và gấp cánh tay duỗi, từ cung trời Phạm thiên

bay nhanh xuống và xuất hiện trước mặt Bậc Ứng Cúng chấp tay bạch rằng:

‘Bạch Thế Tôn! Quả là vậy, quả là vậy, Bạch Thế Tôn! Đây là con đường duy nhất để thuần tịnh chúng sanh... gọi là Tứ Niệm Xứ...’

Phạm Thiên Sahampati nói vậy xong, Và vị ấy nói thêm những lời sau nầy:

‘Thấy con đường duy nhất để chấm dứt luân hồi,

Người biết con đường cao thượng, có Tâm Đại Bi

Bây giờ chỉ nhờ con đường đó, để vượt qua.

Vượt qua bể khổ sầu, tương lai tịnh lạc sẽ đến. -- (S.47, 11)

Theo văn bản nầy, khái niệm đầu tiên của Con Đường Chánh Niệm đưa đến giải thoát, tính lui từ lúc ngay sau khi Đức Phật GiácNgộ. Theo một văn bản sơ khai, Đại Phẩm của Tạng Luật (Cốt tử của Giới Luật), Đức Phật dành bảy tuần đầu tiên sau khi Giác Ngộ ngự trong thánh địa gần cây Bồ Đề. Vào tuần thứ năm và thứ bảy ngài ngự dưới cây được biết như cây Cây Vả của bầy dê (ajapāla-nigrodha) bởi vì những người chăn dê thường ngồi dưới bóng cây đó. Đây chính là địa điểm và thời gian những lời như văn bản trên liên hệ đến.

2. Hãy là nơi nương tựa của chính mình

Mùa Mưa cuối cùng trước khi Đức Phật nhập diệt, ngài ngự trong làng gọi là Beluva. Ngài lâm trọng bệnh. Nhưng dời đổi vì mong ước của chư vị tỳ kheo sống những nơi khác có cơ hội cuối cùng được gặp ngài trước khi ngài nhập diệt, bằng nổ lực của ý chí ngài chế ngự cơn bệnh. Từ giường bệnh ngài gượng dậy và ngồi xuống nơi có bóng mát. Có thị giả trung thành trong nhiều năm của ngài, Đại Đức Ānanda, lại gần và tỏ vẻ hoan hỷ khi thấy Đại Sư phục hồi, nói rằng vị đã tự trấn an với tư tưởng rằng Đại Sư sẽ không nhập diệt trước khi cho lời chỉ dẫn liên quan đến Tăng Đoàn. Nhưng Đức Phật nói: ‘Cái gì, Ānanda, mà Tăng Đoàn mong đợi ở Như Lai? Giáo Lý mà Như Lai đã tuyên bố không có phân biệt bí truyền hay ngoại nhập. Bậc Thiện Thệ biết không phải là bàn tay nắm chặt của ông thầy thích giữ bí mật liên quan đến lời dạy của ông. Ai nghĩ,”Như Lai sẽ lãnh đạo tăng Đoàn, và Tăng Đoàn sẽ theo Như Lai” chính người như thế mới mong nhận được lời chỉ giáo cuối cùng liên hệ đến Tăng Đoàn.’

Sau vài lời nữa, ngài long trọng tuyên bố một lời có ảnh hưởng rất lớn mà trong văn bản phác hoạ đại cương ở đây, nhấn mạnh và có ý nghĩa đặc biệt.

Ānanda, hãy là hải đảo cho chính mình, hãy là nơi nương tựa cho chính mình! Đừng nương tựa vào bất cứ ai khác! Hãy lấy Giáo Pháp làm hải đảo cho ngươi, hãy lấy Giáo pháp làm nơi nương tựa cho ngươi; đừng chọn bất kỳ nơi nương tựa nào khác!

Ānanda, và làm sao, , vị tỳ khưu xem mình như hải đảo, như nơi nương tựa, mà không có nơi nương tựa nào khác? Làm sao Giáo Pháp là hải đảo và nơi nương tựa của vị ấy, mà không nơi nào khác?

Ở đây, vị tỳ khưu sống thực hành quán thân trong thân... thọ trong thọ....tâm trong tâm và pháp trên pháp, nhiệt tâm tinh cần, hiểu rõ và chánh niệm, đoạn tận khổ ưu ở đời.

Trong cách đó, Ānanda, vị tỳ khưu sẽ là hải đảo cho chính mình và là nơi nương tựa, mà không bất cứ nơi nào khác; trong cách đó vị ấy sẽ có Giáo Pháp như hải đảo và nơi nương tựa, và không gì khác.

Ānanda, và tất cả những ai hoặc bây giờ hoặc sau khi Như Lai nhập diệt, sống trong hải đảo của chính họ, nương tựa vào chính họ, không nương tựa ai khác; có Giáo Pháp là hải đảo, là nơi nương tựa, và không nơi nào khác – chính những người đó giữa hàng tỳ khưu của Như Lai sẽ đạt đến đỉnh cao nhất nếu họ đang nhiệt tâm rèn luyện chính mình. -- (D.16)

Theo truyền thống, tình tiết nầy xảy ra vào khoảng mười tháng trước khi Đức Phật nhập diệt. Trong vòng mười tháng đó hai vị đại đệ tử của ngài, Sāriputta và Mahā-Moggallāna cũng viên tịch. Khi Đức Phật nghe báo Sāriputta viên tịch, ngài sách tấn lại với những lời như trên

Như thế những văn bản 1 và 2 chỉ rằng Sāriputta giữ vai trò chính vào lúc khai mạc và kết thúc của sự nghiệp của Đức Phật.

3. Truyền thừa Giáo Pháp

Một thời Đại Đức Ānanda và đại đức Bhadda sống ở Pataliputta, trong tu viện Gà Trống. Vào buổi chiều, sau khi đại đức Bhadda từ nơi ẩn cư đứng lên và đi đến đại đức Ānanda, và sau khi trao đổi lời chào thân mật và lễ độ, vị nầy nói với vị kia như sau:

Hiền huynh Ānanda, cái gì là nguyên nhân , cái gì là lý do, nếu sau khi Bậc Thiện Thệ nhập diệt, Giới Luật hoàn hảo không tiếp nối lâu dài? Và cái gì là nguyên nhân, cái gì là lý do, nếu sau khi Bậc Thiện Thệ nhập diệt, Giới Luật hoàn hảo được tiếp nối lâu dài?'

Hay lắm, hiền đệ Bhadda, hay lắm! Hoan hỷ với trí tuệ của đệ, hoan hỷ với Tuệ Quán của đệ , câu hỏi thật tuyệt!

-'Hiền đệ, nếu Tứ Niệm Xứ không được rèn luyện và thực hành đều đặn, thì Giới Luật Hoàn Hảo sẽ không tiếp tục lâu sau khi Bậc Thiện Thệ nhập diệt. Nhưng hiền đệ, nếu Tứ Niệm Xứ được rèn luyện,thực hành đều đặn, thì Giới Luật Hoàn Hảo sẽ tiếp tục lâu dài sau khi Bậc Thiện Thệ nhập diệt.' -- (S.47, 22. 23)

4. Vĩ Nhân

Đại Đức Sāriputta đi đến Bậc Ứng Cúng ở Sāvatthi, cung kính đảnh lễ và ngồi xuống một bên. Ngồi như vậy vị ấy bạch Đức Thế Tôn như sau:

'"Vĩ nhân, vĩ nhân" - người ta nói như vậy. Bạch Thế Tôn, vĩ nhân ở tầm cỡ nào?'

- Nầy Sāriputta, có tâm giải thoát, Như Lai tuyên bố là bậc vĩ nhân. Không có tâm giải thoát không phải à bậc vĩ nhân.

'Sāriputta, thế nào là tâm giải thoát? Trong trường hợp đó, Sāriputta, vị tỳ kheo sống quán thân trong thân... quán thọ trong thọ.... Quán tâm trong tâm... quán pháp trong

pháp, nhiệt tâm tinh cần, hiểu rõ và chánh niệm, vượt qua mọi tham ưu ở đời.

Sāriputta, như vậy là tâm giải thoát. Và có tâm giải thoát Như Lai tuyên bố, là Bậc Vĩ Nhân. Nhưng có tâm không giải thoát không phải là vĩ nhân.' -- (S.47, 11)

5. Xuất chúng và kỳ diệu

Ananda, ngươi có thể giữ trong tâm phẩm chất xuất chúng và kỳ diệu của bậc Thiện Thệ: biết các cảm thọ sanh khởi trong bậc Thiện Thệ, chúng đang tiếp diễn- biết, chúng biến mất- biết; biết tưởng sanh khởi trong bậc Thiện Thệ, biết chúng đang tiếp diễn, biết chúng biến mất. Ananda, đây như là phẩm chất xuất chúng và kỳ diệu của bậc Thiện Thệ, ngươi nên nhớ trong tâm. -- (M.123)

6. Nơi nghỉ

'Nầy ông bà la môn, năm giác quan, có những địa hạt khác nhau, lãnh vực khác nhau, và chúng dự phần trong địa hạt và lãnh thổ lẫn nhau. Năm cái gì vậy?

'Những giác quan: thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Đối với năm giác quan nầy có những địa hạt khác nhau và lãnh vực khác nhau, không dự phần vào địa hạt và lãnh vực của nhau, nầy ông bà la môn, đối với chúng tâm là nơi nghỉ, và tâm dự phần vào lãnh vực của chúng.'

-'Đại đức Gotama, nhưng chỗ nào đối với tâm là nơi nghỉ?'

- 'Đại đức Gotama, và đối với chánh niệm chỗ nào là nơi nghỉ?'

- 'Ôngbà la môn, giải thoát là nơi nghỉ đối với chánh niệm .'

- 'Đại đức Gotama, đối với giải thoát nơi nghỉ là gì?'

- 'Ông bà la môn, đối với giải thoát Niết Bàn là nơi nghỉ.'

- Nhưng đối với Niết Bàn, đại đức Gotama, nơi nghỉ mát là gì?'

- Bây giờ ông vượt quá ranh giới của chất vấn, ông bà la môn. Từ ngữ ông dùng để hỏi không ai có thể khái niệm được. Vì chính vào đến Niết Bàn đó là Đời Sống Thánh Hạnh được sống, có Niết Bàn như mục đích của nó, Niết Bàn như cứu cánh của nó.' -- (S. 48, 42)

7. Pháp Hành Cho Tất Cả Mọi Người

Một thời, Bậc Ứng Cúng sống ở Sālā giữa những dân làng Kosala, người bà la môn. Ở đó ngài nói với các tỳ khưu như sau:

'Những tân tỳ khưu xuất gia chưa lâu, ai mới đến với giáo pháp và giới luật nầy, họ sẽ được khuyến khích, giới thiệu đến và để thiết lập việc tu tập Tứ Niệm Xứ. Bốn xứ gì?

'"Nầy huynh đệ, hãy đến, thực hành quán thân trong thân, tinh cần và ý thức rõ, có tâm đơn giản, có tâm trong sạch có tâm thu thúc và tập trung, để biết thân như nó thực sự là.

‘“Thực hành quán thọ trong thọ, .... để biết thọ như chúng thực sự là; thực hành quán tâm trong tâm,... để biết tâm như nó thực sự là, thực hành quán pháp trong pháp,... để biết pháp như chúng thực sự là.”

Cũng vậy những tỳ khưu là những bậc Hữu Học nhưng chưa đạt đến đích và nỗ lực phấn đấu đến Thuần Tịnh tuyệt đối – cũng vậy họ sống tinh cần, ý thức rõ và có tâm đơn giản, tâm trong sạch, và có tâm tập trung và thu thúc; thực hành quán thân trong thân, để hiểu trọn vẹn thân ; thực hành quán thọ trong thọ, để hiểu trọn vẹn thọ; thực hành quán tâm trong tâm; để hiểu trọn vẹn tâm; thực hành quán pháp trong pháp để hiểu trọn vẹn pháp.

‘Cũng vậy những Tỳ Khưu nào là bậc Thánh (A La Hán), không có lậu hoặc, sống đời Thánh Hạnh đến cùng, hoàn thành mọi phận sự, đặt gáng nặng xuống, tiêu huỷ mọi mắc xích tái sanh, và giải thoát trong trí tuệ hoàn hảo - họ, cũng, sống tinh cần và ý thức rõ, có tâm đơn giản, có tâm trong sạch và tâm thu thúc tập trung, thực hành quán thân trong thân, thân giải thoát; thực hành quán thọ trong thọ, thọ giải thoát, thực hành quán tâm trong tâm, tâm giải thoát, thực hành quán pháp trong pháp, pháp giải thoát.

‘Và cũng vậy những tân tỳ khưu, xuất gia chưa lâu, những người mới đến với giáo pháp và giới luật nầy - họ cũng nên được khuyến khích, giới thiệu và thiết lập nền tảng huân tập trong Tứ Niệm Xứ.’ -- (S.47, 4)

8. Satipaṭṭhāṇa, Tiêu Chuẩn Thành Tựu

Một thời đại đức Sāriputta nói với đại đức Anuruddha:

- ‘Người ta nói về một vị trong hàng Hữu học, hiền đệ Anuruddha. Bao xa một người được thuộc về hàng Hữu Học?’

- ‘Có phát triển một phần về Tứ Niệm Xứ, thưa hiền huynh, là một bậc trong hàng Hữu Học.’

- ‘Người ta nói về một bậc Vô Học, hiền đệ Anuruddha. Bao xa một người vượt qua hàng Hữu Học thành Bậc Vô Học?’

- ‘Có phát triển hoàn hảo Tứ Niệm Xứ, thưa hiền huynh, người ấy vượt qua hàng Hữu Học (Sekha) thành bậc Vô Học (Asekha). -- (S.47, 26. 27)

9. Lời Nặng Cân

Một thời, đại đức Anuruddha và đại đức Sāriputta sống gần thành Vesali, ở vườn xoài do nàng Ambapāli dâng cúng. Vào lúc xế chiều, sau khi đại đức Sariputta từ nơi ẩn cư ra, đi đến đại đức Anuruddha. Sau khi trao đổi lời chào thân tình và lịch sự, vị nầy nói với vị đó như sau:

‘Hiền đệ Anuruddha, sáng ngời là nét đặc trưng của đệ; da mặt đệ sáng bóng và trong sạch. Đâu là nơi trú của tâm mà hiền đệ Anuruddha thường ở?’

- Thưa hiền huynh, bây giờ đệ thường ở với tâm an trú vững chắc trong tứ Niệm Xứ.’

- Hiền đệ, một vị tỳ kheo A la hán, lậu tận; sống đời phạm hạnh, đã hoàn thành mọi nhiệm vụ, đã đặt gánh nặng xuống, đạt đến đích, tiêu huỷ mọi kiết sử khiến tái sanh và giải thoát trong trí tuệ hoàn hảo - vị ấy thường sống với tâm an trú vững chắc trong Tứ Niệm Xứ.'

- Hiền Đệ, phải chăng đó là thành tựu của chúng ta, thành tựu vĩ đại mà chúng ta nghe lời nặng cân đó từ kim khẩu của đại đức Anuruddha. -- (S.52, 9)

10. Không Nao Núng

Một thời đại đức Anuruddha sống tại thành Sāvatthi, trong ngôi chùa gần Cây Salalā. Ở đó ngài nói với chư vị tỳ khưu như sau:

- 'Chư huynh đệ, con sông nầy ở đây, con sông Hằng, chảy về phía Đông, uốn về phía Đông, chảy thẳng về phía Đông. Bây giờ giả sử một nhóm đông người tiến đến mang nhiều thứ lỉnh kỉnh và rổ rá, rồi họ nói: 'Chúng tôi sẽ làm con sông nầy, con sông Hằng, chảy về hướng Tây, uốn về hướng Tây, chảy thẳng về hướng Tây." Chư huynh đệ nghĩ gì: có thể nào nhóm đông người nầy thực sự làm sông Hằng chảy về hướng Tây, uốn về hướng Tây, chảy thẳng về hướng Tây?'

- 'Chắc chắn không, thưa hiền huynh.'

- 'Và Tại sao không?'

- 'Sông Hằng, chắc chắn chảy về hướng Đông, uốn về hướng Đông, chảy thẳng về hướng Đông. Dù nhóm đông người đó phải làm việc cực nhọc và gian khổ đến mấy đi nữa cũng không thể làm sông Hằng chảy về hướng Tây, uốn và chảy thẳng về hướngTây.'

- Chư huynh đệ, tương tự như thế: nếu vị tỳ khưu đã tu tập và thường xuyên thực hành tứ Niệm Xứ bị vây quanh bởi các vị vua, quan đại thần, bằng hữu , người quen biết và họ hàng và dâng cúng châu báu, họ khẩn thiết yêu cầu người ấy: "Hãy về, người thương yêu của tôi! Người muốn gì ở mảnh y vàng đó? Tại sao người lại đi với cái đầu cạo trọc? Hãy trở về, trở về đời sống tại gia, ở đó người sẽ thoả thích với các loại châu báu và làm việc phước thiện!" Nhưng, chư huynh đệ, vị tỳ khưu đó đã tu tập và thường xuyên thực hành tứ Niệm Xứ, sẽ từ bỏ đời sống tu tập và trở lại đời sống ở cõi thấp, đây là điều không thể có được. Thế tại sao không? Cái tâm không có thể trở lại lâu, hướng về việc từ bỏ, uốn về việc từ bỏ, thẳng hướng về việc từ bỏ, nên không thể trở lại đời sống ở cõi thấp.' -- (S.52, 8)

11. Bất Tử

Chư tỳ khưu, có bốn Niệm Xứ. Bốn là gì vậy?

Ở đây, vị tỳ khưu thực hành quán thân trong thân, tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Trong lúc vị ấy thực hành quán thân trong thân, bất cứ tham muốn nào khởi lên trong thân được vị ấy từ bỏ. Nhờ không còn tham muốn, trạng thái Bất tử được chứng ngộ.

Vị ấy thực hành quán thọ trong thọ, tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Trong lúc vị ấy thực hành quán thọ trong thọ như thế, bất cứ tham muốn về

cảm thọ nào khởi lên đều được vị ấy từ bỏ. Nhờ không còn tham muốn, trạng thái Bất Tử được chứng ngộ.

Vị ấy thực hành quán tâm trong tâm, tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Trong lúc vị ấy thực hành quán tâm trong tâm như thế, bất cứ tham muốn nào khởi lên trong tâm đều được vị ấy từ bỏ. Nhờ không còn tham muốn, trạng thái bất tử được chứng ngộ.

Vị ấy thực hành quán pháp trong pháp, tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm, chế ngự mọi tham ưu ở đời. Trong lúc thực hành quán pháp trong pháp, bất cứ tham muốn nào trong pháp phát sanh đều được từ bỏ. Nhờ không còn tham muốn trạng thái Bất Tử được chứng ngộ. -- (S.47, 37)

12. Các Lậu Hoặc

Nầy Chư tỳ khưu, Có ba lậu hoặc: Tham dục lậu, Hữu lậu và Vô minh lậu.

Để diệt trừ ba lậu hoặc nầy, tứ Niệm Xứ nên được tu tập, hỡi Chư tỳ khưu. -- (S.47, 50)

13. Quá Khứ Và Hiện Tại

Nhằm loại bỏ và vượt qua những lý thuyết liên quan đến quá khứ và hiện tại kia, tứ Niệm Xứ nên được tu tập, hỡi Chư tỳ khưu. -- (D.29)

14. Vì Lợi Ích Cho Bản Thân Mình

Vì lợi ích cho chính mình, Chư tỳ khưu, chánh niệm cảnh giác sẽ canh phòng tâm và cho bốn lý do nầy:

‘Mong cho tâm tôi không ẩn chứa tham dục ở bất cứ cái gì xui khiến tham dục sanh khởi!’ – vì lý do nầy chánh niệm cảnh giác sẽ phòng hộ tâm, vì lợi ích cho bản thân mình.

‘Mong cho tâm tôi không ẩn chứa sân hận ở bất cứ cái gì khiến sân hận phát sanh! – vì lý do nầy chánh niệm cảnh giác sẽ phòng hộ tâm, vì lợi ích cho bản thân mình.

‘Mong cho tâm tôi không ẩn chứa ảo giác liên quan đến bất cứ cái gì xui khiến ảo giác phát sanh! – vì lý do nầy chánh niệm cảnh giác sẽ phòng hộ tâm, vì lợi ích cho bản thân mình.

‘Mong cho tâm tôi không ẩn chứa si mê liên quan đến bất cứ thứ gì xui khiến si mê sanh khởi! - vì lý do nầy chánh niệm tỉnh giác sẽ phòng hộ tâm, vì lợi ích cho bản thân mình.

Chư tỳ kheo, lúc bấy giờ, tâm vị ấy không ẩn chứa tham dục trong những thứ xui khiến tham dục sanh khởi, bởi vị ấy thoát khỏi tham dục;

Khi tâm vị ấy không ẩn chứa sân hận đối với bất cứ những điều gì khiến sân hận sanh khởi, bởi vị ấy thoát khỏi sân hận;

Khi tâm vị ấy không ẩn chứa ảo giác liên quan đến bất cứ thứ gì phát sanh ảo giác, bởi vị ấy thoát khỏi ảo giác;

Khi tâm vị ấy không ẩn chứa si mê bởi bất cứ thứ gì xui khiến si mê phát sanh, bởi vị ấy thoát khỏi si mê – lúc ấy vị tỳ khưu như thế sẽ không chập chờn, dao động hay rung động, vị ấy sẽ không sợ hãi, cũng không chấp nhận những học thuyết triết lý khác. -- (A.IV, 117)

15. Hộ Trì Chân Chánh

Một thời, Thế Tôn ngự ở nước Sumbha, trong thị trấn của người dân Sumbha, gọi là Sedaka. Ở đó ngài thuyết với Chư tỳ khưu như sau:

'Cách đây đã lâu, có một tên nhào lộn làm việc với cây sào bằng tre. Dựng cây sào tre lên, cậu ấy nói với cô bé học nghề Medakathalikā của cậu: "Đến đây, Medakathalikā thân yêu, trèo lên cây sào và đứng trên vai ta!" – "Được, thưa thầy" cô bé nói và làm như được bảo. Và tên nhào lộn nói: "Giờ, Medakathalikā thân yêu, hãy hộ trì tốt cho thầy, và thầy sẽ hộ trì con. Như vậy quan sát lẫn nhau và hộ trì lẫn nhau, chúng ta sẽ tỏ năng khiếu của chúng ta, cho chúng ta cơ hội sinh sống, và sẽ từ cây sào tre bước xuống an toàn."

'Nhưng Medakathalikā, cô bé học nghề, nói: "không phải vậy đâu thầy! Thầy ạ, thầy nên hộ trì chính thầy; và con, cũng sẽ hộ trì chính con. Vì tự phòng hộ, tự hộ trì chúng ta sẽ biểu diễn năng khiếu của chúng ta, kiếm sống, và sẽ bước xuống an toàn từ cây sào tre."

'Đây là con đường chính' Đức Thế Tôn nói và dạy thêm như sau:

'Đó chỉ như là người học nghề nói: "Con sẽ hộ trì chính con", trong cách đó Niệm Xứ nên được thực hành. Hộ trì chính mình, người ấy hộ trì người khác; hộ trì người khác, người ấy hộ trì chính mình.

'Và làm sao người hộ trì chính mình, hộ trì người khác? Bằng kiên nhẫn và chịu đựng, bằng đời sống không bạo động và vô hại, bằng lòng từ và bi. [1]

'"Tôi sẽ hộ trì chính tôi," trong cách đó Niệm Xứ nên được thực hành. "Tôi sẽ hộ trì người khác" trong cách đó Niệm Xứ nên được thực hành. Hộ trì chính mình, người ấy hộ trì người khác; hộ trì người khác, người ấy hộ trì chính mình. -- (S.47, 19)

16. Gia Chủ Bệnh

Gia Chủ Sirivaddha ở Raiagaha, người thực hành giáo pháp của đức Thế tôn, bị ngã bệnh nặng, và phái người đến thỉnh đại đức Ananda đến thăm ông. Như lời thỉnh cầu, đại đức Ananda đi đến nhà người bệnh và thuyết với gia chủ Sirivaddha như sau:

'Gia chủ, bệnh tình của ông có dễ chịu không? Ông có kham được không? Cơn đau có giảm phần nào không hay tăng lên nữa? Ông có thấy thuyên giảm, không trầm trọng chứ?

-'Bạch Ngài, không giảm, bệnh tình của con không chịu được; khó kham nỗi. Cơn đau tăng lên mãi chứ không thuyên giảm; hoại diệt đang chờ, không thể phục hồi được.'

- Vậy từ lúc nầy, gia chủ nên rèn luyện chính mình như vậy: “Tôi sẽ thực hành quán thân trong thân... quán thọ trong thọ... quán tâm trong tâm... quán pháp trong pháp, tinh cần...

‘Bạch ngài, và liên quan đến hạ tầng kiết sử [2] , được đức Thế Tôn giải thích, con không thấy một kiết sử nào trong chúng, , mà con đã không tận diệt.’

‘Sự thành đạt nầy dành cho ông, gia chủ ạ. Quả của trạng thái A na hàm, gia chủ ạ, đã được ông tuyên bố.’ -- (S.47, 29)

17. Vị Tỳ Kheo Bệnh

Một thời, trong khi đại đức Anuruddha sống gần thành Sāvatthi, người ngã bệnh và đau nhức, chịu khổ vì bệnh nặng. Vào lúc đó, chư vị tỳ kheo đi đến đại đức Anuruddha và hỏi người như sau:

‘Trạng thái tâm gì đang trú trong cảm giác đau nhức của thân, không thể làm tâm của đại đức xôn xao lo sợ?’

- Chư huynh đệ, đó là trạng thái tâm đã có nền tảng vững chắc trong tứ Niệm Xứ; và nhờ đó, những cảm giác đau nhức của thân không thể làm tâm xôn xao lo sợ.’ -- (S.52, 10)

18. Trưởng Lão Uttiya

Khi bệnh đến, liền khởi chánh niệm:

‘Bệnh đã gọi: không có thời giờ để biếng nhác!’ -- (Thag.30)

19. Từ BuộcRàng đến Tự do

Ngay trong đời sống buộc ràng

Giáo pháp đưa đến Niết Bàn tìm ra.

Chấm dứt khổ bệnh luân hồi

Chính nhờ chánh niệm đổi dời không quên;

Tâm an lạc định viên toàn

Tìm ra nhờ bởi những người cần chuyên. -- (S. 2, 7)

20. Hoa Giải Thoát

Tu tập đã viên thành

Chánh tinh cần bền vững,

Trong địa hạt riêng mình

Chánh niệm thường xuyên ghi

Nếu hoa giải thoát nầy,

Được người thường điểm tô

Sẽ không còn sanh nữa

Bậc đã lậu tận nầy. -- (Thag.100)

21. Tỉnh Giác Trong Hiện Tại

Đừng quay nhìn lại

Quá khứ đã qua,

Cũng chớ ấp ủ

Tương lai tươi đẹp:

Để quá khứ lại

Sau lưng bạn,

Tương lai chưa đến

Chớ mong chờ.

Nhưng ai có mắt tuệ

Có thể thấy hiện tại

Chính là bây giờ đây,

Bậc trí tuệ như thế

Nên phát nguyện chiến thắng

Những gì không bao giờ

Mất cũng chẳng chuyển lay. -- (M.13)

22. Tích Luỹ

‘Một đống nghiệp bất thiện,’ người ấy nói rất chính xác như vậy về Năm Triền Cái. Vì, đúng ra, chúng là toàn bộ việc tích luỹ nghiệp bất thiện. Năm Triền Cái là gì? Tham dục, sân hận, hôn trầm thuỵ miên, trạo cử và hoài nghi.

‘Một đống nghiệp thiện,’ người nói rất đúng như vậy về tứ Niệm Xứ. Vì, đúng ra, chúng là toàn bộ sự tích luỹ thiện nghiệp. -- (S. 47, 5)

23. Món Quà Bằng Hữu

Những ai có tình cảm đối với ai, nầy chư tỳ khưu, họ nghĩ rằng nó thích hợp để lắng nghe bạn - bằng hữu và những người đồng hành, bà con và quyến thuộc - họ sẽ được khuyến khích, giới thiệu và thiết lập nền tảng tu tập trong tứ Niệm Xứ. -- (S.47, 48)

24. Lợi Ích Khắp Nơi

Nầy chư vị tỳ Khưu, Như Lai tuyên bố, Chánh niệm lợi ích khắp mọi nơi. -- (S.46, 53)

NHỮNG BƯỚC ĐẦU TIÊN

25. Chướng Ngại

Nầy Chư vị tỳ khưu, không xả ly sáu thứ sẽ không thể sống thực hành quán thân trong thân... thọ trong thọ trong thọ....tâm trong tâm... pháp trong pháp. Sáu thứ thứ nào vậy?

Thích hoạt động; thích nói; thích ngủ; thích có bạn; thiếu thu thúc lục căn; ăn uống không điều độ. -- (A.IV, 117)

26. Tiến Bộ Dần Dần

Một thời, Thế Tôn ngự gần Saketa trong một phần của rừng nai Añjana. Lúc bấy giờ, du sĩ ngoại đạo Kundaliya, đi đến đó, và sau khi trao đổi lời chào hỏi thân mật và lịch sự với Đức Thế Tôn, ông ngồi xuống một bên. Ngồi một bên ông nói với Thế Tôn như vậy:

'Thưa Ông, tôi quen viếng những vườn của các tự viện, và đi họp. Sau bửa ăn điểm tâm xong, tôi có thói quen đi từ tự viện nầy qua tự viện khác, từ công viên nầy qua công viên khác. Ở đó, tôi gặp vài người ẩn sĩ và bà la môn tham gia thảo luận với họ chỉ vì nghĩ có lợi ích khi thảo luận và phê bình. Đại đức Gotama, bây giờ ông cho cái gì là có ích lợi?'

- 'Đó là quả của Tuệ Giải thoát (vijjā-vimutti-phala) mà bậc Thiện Thệ cho là có lợi ích.'

- Đại đức Gotama, bây giờ, những điều gì nên tu tập và thường xuyên thực hành để có thể đạt Tuệ Giải Thoát?

- 'Nếu Thất Giác Chi được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ đạt Tuệ Giải Thoát.'

- Rồi tu tập và thường xuyên thực hành những điều gì, sẽ đạt Thất Giác Chi.'

- 'Tứ Niệm Xứ, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ đạt Thất Giác Chi.'

-'Rồi những điều gì được tu tập và thường xuyên thực hành, sẽ có Tứ Niệm Xứ?'

- Cư xử đúng trong ý nghĩ, lời nói và hành động.

-'Rồi tu tập và thường xuyên thực hành những điều gì, sẽ có cư xử đúng trong ý nghĩ, lời nói và hành động.'

-'Thu thúc lục căn' -- (S.46, 6)

27. Bắt Đầu

Một thời đại đức Bāhiya đi đến Đức Thế Tôn ở thành Sāvatthi, cung kính đảnh lễ rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, vị ấy bạch Thế Tôn như sau:

'Sẽ tốt, bạch Ngài, nếu Thế Tôn có thể giải thích cho con giáo pháp ngắn gọn hầu, sau khi lắng nghe lời chỉ dẫn, Con có thể sống độc cư, tách biệt, nhiệt tâm và kiên định nhất.'

'Được, Bāhiya, trước hết con nên thanh tịnh từ ban đầu của tất cả những điều bổ ích. Và thế nào là ban đầu của những điều bổ ích? Giới luật từng được thanh lọc, và hiểu đúng. Khi nào giới con thật trong sạch thì con hiểu đúng, lúc ấy, Bāhiya, được giới nâng đỡ và trợ giúp, con có thể tu tập tứ Niệm Xứ.

Bāhiya, nếu giới nâng đỡ và trợ giúp như vậy, con sẽ tu tập tứ Niệm Xứ, cho dù đêm nào màn đêm buông xuống và ngày nào trời mới tảng sáng đi nữa, con có thể mong đợi duy nhất trong những điều bổ ích, không mong điều thoái hoá.'

Rồi đại đức Bāhiya, hoan hỷ và hài lòng với những lời của Thế Tôn, cung kính đảnh lễ và ra đi.

Bấy giờ đại đức sống độc cư và tách biệt, nhiệt tâm, tinh cần và kiên định. Và mục đích nhằm lợi ích cho những người con cao thượng từ bỏ gia đình sống không gia đình, đó là sự hoàn hảo cao nhất của Phạn Hạnh, chẳng bao lâu đại đức trực kiến, ngay trong kiếp sống nầy, tự mình chứng ngộ; 'Sanh đã tận, Phạm Hạnh đã thành, nhiệm vụ đã xong, không gì dư sót sau kiếp nầy nữa,' đại đức biết như vậy.

Như vậy, đại đức Bāhiya trở thành một trong những vị Alahán. -- (S.47, 5)

28. Mục Đích Của Giới Luật

Nhằm mục đích gì, đức Thế Tôn tuyên bố những giới luật bổ ích? Ananda, Hiền huynh , ngài đã từng tuyên bố chúng?

-Lành thay, lành thay, hiền đệ Bhadda! Hoan hỷ với trí tuệ của đệ, hoan hỷ với tuệ quán của đệ, tuyệt vời thay câu hỏi của đệ!

-Đức Thế Tôn tuyên bố những giới luật được đó, đã tuyên thuyết chúng nhằm lợi ích để tu tập tứ Niệm Xứ.'

NHỮNG HƯỚNG TỔNG QUÁT DÀNH CHO PHÁP HÀNH

29. Chỉ Dẫn Cho Bāhiya

Như vậy, Bāhiya, nên tự tu tập mình: 'Trong cái thấy phải có chỉ cái thấy; trong cái nghe, phải có chỉ cái nghe; trong cái cảm giác (như mùi, vị hay xúc chạm), phải có chỉ cái cảm giác; trong cái suy nghĩ phải chỉ có suy nghĩ. [3] -- ( Ud. I, 10)

30. Thiền Gián Tiếp và Trực Tiếp

Ở Sāvatthi, một buổi sáng sau khi đại đức đắp y mang bát và đi vào ni viện. Khi đến đó, đại đức ngồi xuống trên chỗ ngồi đã chuẩn bị. Qúi cô lại gần và cung kính chào đại đức Ananda, quí cô ngồi một bên và bạch đại đức như sau:

'Bạch đại đức Ananda, ở đây có nhiều ni cô đã xác lập vững vàng trong tứ Niệm Xứ, từng kinh nghiệm kết quả lớn dần dần tăng trưởng lên.'

'Đúng vậy, đúng vậy, Qu ́í cô ạ, . Từ bất cứ tỳ kheo hay tỳ kheo ni nào tâm vị ấy đã xác lập vững vàng trong tứ Niệm Xứ, có thể được mong rằng họ sẽ kinh nghiệm quả lớn, dần dần tăng trưởng lên.'

Đoạn đại đức Ananda chỉ dẫn, khuyến khích, thức tỉnh và làm quí ni cô hoan hỷ bằng bài thuyết pháp, rồi ra về. Lúc đó, đại đức đã đi khất thực trong thành Sāvatthi xong, và khất thực về, sau khi độ xong, người đến gặp Thế Tôn. Sau khi cung kính đảnh lễ bậc Đại sư, người ngồi xuống một bên và tường thuật về chuyến viếng thăm ni viện.

Rồi thế Tôn thuyết như sau:

Đúng vậy, Ananda; Đúng vậy, Ananda. Quả thật, từ khi tâm một tỳ khưu hay tỳ khưu ni nào, đã xác lập vững vàng trong tứ Niệm Xứ, có thể mong rằng họ sẽ kinh nghiệm hiệu quả lớn, dần dần tăng trưởng lên.

'Bốn là gì vậy? Ở đây vị tỳ khưu sống thực hành quán thân trong thân, tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Như vậy trong lúc vị ấy quán thân trong thân, có sanh lên trong vị ấy, với thân như đối tượng, thân khích động hay tâm vụng dại; hay tâm tán loạn bởi ngoại duyên. Ananda, lúc bấy giờ, vị ấy nên hướng tư tưởng vào bất kỳ đối tượng nào đem lại đức tin. [4] Làm vậy, vị ấy sẽ phát sanh tâm hỷ. Tâm có hỷ, lạc sẽ sanh. Tâm có lạc, nội tâm định tĩnh sẽ xuất hiện. Người nào nội tâm thanh tịnh người ấy sẽ cảm thấy an vui; và tâm an vui sẽ đắc định. Bây giờ vị ấy nghĩ: "Mục đích vì nó tôi hướng tâm vào (nơi khác), bây giờ thực hiện. Phải chăng giờ tôi không nên quay ra khỏi nó?" Rồi người ấy quay trở lại đề mục chính, và không còn hồi tưởng và xem xét đến những tư tưởng phiền não nữa. Vị ấy biết như vậy "bây giờ tôi thoát khỏi hồi tưởng và xem xét những tư tưởng phiền não, chánh niệm bên trong, và an vui."

Ananda, lại nữa, vị tỳ khưu sống thực hành quán thọ trong thọ... tâm trong tâm... quán pháp trong pháp. Trong lúc vị ấy sống như vậy, có phát sanh trong vị ấy, có thọ... trạng thái tâm ... hay pháp như đối tượng, thân khích động hay tâm vụng dại; hay tâm tán loạn vì ngoại duyên. Ananda, vị tỳ khưu đó nên hướng tư tưởng đến bất kỳ đối tượng nào phát sanh đức tin. Làm vậy, vị ấy sẽ phát sanh tâm hỷ. Tâm có hỷ, lạc sẽ sanh. Tâm có lạc nội tâm định tĩnh sẽ xuất hiện. Vị ấy an tịnh bên trong sẽ cảm thấy an vui; và tâm an vui sẽ đắc định. Bây giờ vị ấy nghĩ: "Mục đích vì nó tôi hướng tâm (nơi khác), giờ tôi thực hiện. Phải chăng giờ tôi không nên quay ra khỏi nó?" Đoạn vị ấy quay trở lại, và không còn hồi tưởng và xét đến những tư tưởng ô nhiễm nữa. "Bây giờ tôi thoát khỏi hồi tưởng và xét đến những tư tưởng ô nhiễm, chánh niệm bên trong và an vui," vị ấy biết như vậy.

"Ananda, đây là thiền trực tiếp [5]

'Và Ananda, thiền gián tiếp là gì?' [6]

Ananda, nếu tâm vị tỳ khưu không cần hướng ra ngoài [7] , vị ấy biết: "Tâm tôi không hướng ra ngoài." Rồi vị ấy biết hơn nữa: "Trong những giai đoạn trước và sau của pháp hành, tôi không có chướng ngại, thoải mái, không hướng tâm vào đề mục khác [8] . Rồi vị ấy biết hơn nữa: "Tôi sống thực hành quán thân trong thân, quán thọ trong thọ, quán tâm trong tâm, quán pháp trong pháp, tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Và tôi an vui."

'Ananda, đây là thiền gián tiếp'

Ananda, như vậy Như Lai đã chỉ thiền trực tiếp và thiền gián tiếp. Những gì vị Thầy có thể làm cho đệ tử mình, mong ước tốt lành cho chúng đệ tử, vì lòng đại bi và cảm thông, mà Như Lai đã làm vậy cho ngươi. Ananda, đây là rừng cây râm mát và những

cốc biệt lập! Ananda, hãy hành thiền! Chớ lơ đễnh, nếu không sau nầy sẽ hối tiếc! Đây là lệnh của Như Lai ban hành cho ngươi.'

Đức Thế Tôn nói vậy xong. Đại đức Ananda hoan hỷ trong lòng và ca ngợi lời dạy của Thế tôn. -- (S.47, 10)

GIẢI THÍCH BÀI KINH

31. Quán nhân tố...

Chư vị tỳ khưu, Như Lai sẽ chỉ các con, sanh khởi và tận diệt trong tứ Niệm Xứ. Hãy lắng nghe lời nầy!

Nầy, Chư vị tỳ khưu, cái gì là sự sanh khởi của thân? Nhờ những chất bổ dưỡng thân khoẻ mạnh. Vì hết những chất bổ dưỡng thân tiêu diệt.

Vì có các giác quan xúc chạm nên có thọ sanh

[9] . Vì các giác quan không có xúc chạm nên thọ diệt.

Vì có tâm và vật chất nên có thức sanh [10] . Vì tâm và vật chất diệt nên thức diệt.

Vì có chú tâm sanh nên có đối tượng của ý (pháp) [11] . Vì không chú tâm nên đối tượng của ý (pháp) diệt. -- (S. 47, 42)

32. Vị Ấy Sống Nội ... I

Vị Ba la môn Sanaṃkumāra bạch với chư thiên cõi trời Đâu suất như sau:

'Chư Thiên cõi trời Đâu Suất đáng kính, nghĩ gì về điều đó? Phải chăng bậc Ứng Cúng, Người có tri kiến, bậc Phạm Hạnh và đấng Toàn Giác, đã tuyên bố tứ Niệm Xứ tốt nhằm thành tựu điều bổ ích gì? Và bốn nầy là gì? Ở đây, vị ấy sống quán thân trong nội thân. Trong lúc sống như vậy, vị ấy định tâm tốt và trong sạch, tri kiến phát sanh trong vị ấy liên quan đến thân người khác, ngoại thân của vị ấy. (Và như vậy, liên quan đến thọ, tâm và pháp.)'

33. Vị Ấy Sống Nội ... II

Thế nào là vị tỳ khưu sống thực hành quán thân trong nội thân? Ở đây vị tỳ khưu quán tưởng đến thân của vị ấy, từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, bao bọc bởi da và đầy các chất bất tịnh, suy nghĩ như vậy: "Trong thân nầy có: tóc... nước khớp, nước tiểu." Và vị ấy hành với đối tượng nầy, phát triển, thường hướng đến và xác lập vững vàng nó trong tâm. Hành vậy xong, vị ấy hướng tâm đến ngoại thân vị ấy.

Và làm sao vị tỳ khưu sống thực hành quán thân ngoại thân? Ở đây vị ấy sống quán tưởng ngoại thân: "Trong thân người ấy có: tóc...' Đoạn, vị ấy thực hành với đối tượng đó, phát triển, thường hướng đến và xác lập vững vàng nó trong tâm. Thực hành như vậy xong, vị ấy hướng tâm đến trong thân và ngoài thân.

Và làm sao vị tỳ khưu sống thực hành quán thân trong nội và ngoại thân? Ở đây vị tỳ khưu quán tưởng đến nội và ngoại thân: 'Trong thân nầy có tóc...' Như vậy vị ấy sống hành quán nội thân và ngoại thân. (Và cũng như vậy liên quan đến thọ, tâm, và pháp)

-- (Satipaṭṭhāna-Vibhanga_ Abhidhamma piṭaka)

34. Quán Bảy Chi Đoạn Của Tứ Niệm Xứ

Làm sao vị tỳ khưu sống hành quán thân trong thân?

Ở đây một người nào đó quán các hiện tượng vật chất 'đất' (paṭhavī-kāya) (1) như vô thường và không trường tồn; (2) như đau khổ và như không thể hài lòng; (3) như vô ngã và không có ngã; (4) người ấy hướng đi nơi khác và không vui thích bởi nó; (5) người ấy nhàm chán và không tham; (6) người ấy khiến nó dừng lại và không sanh khởi; (7) người ấy từ bỏ và không chấp thủ. Quán nó như vô thường người ấy từ bỏ khái niệm thường; quán nó như khổ người ấy từ bỏ khái niệm lạc; quán nó như vô ngã người ấy từ bỏ khái niệm ngã; người ấy từ bỏ ham thích bằng cách quay đi; người ấy bỏ tham dục bởi vì nhàm chán; người ấy từ bỏ không để nó sanh khởi bằng khiến nó chấm dứt; người ấy từ bỏ chấp thủ nhờ xả ly.

Người ấy thực hành quán thân trong cách bảy chi đó.

Thân là 'nền tảng', không phải 'chánh niệm'; nhưng chánh niệm là 'nền tảng' thì cũng như chánh niệm [12] . Người ấy quán thân với chánh niệm đó và với tri thức đó [13] . Từ đó được gọi là Niệm Xứ bao gồm quán thân trong thân' (kāye kāyānupassanā- sati paṭṭhāna).

Lại nữa, một người nào đó quán như vô thường và không như thường, hiện tượng vật chất như nước, hơi nóng, không khí, tóc và lông, da thân trên và da thân dưới, thịt , máu, gân, xương, tuỷ. Người ấy quán chúng như khổ...(tiếp tục như trên). Từ đó được gọi là 'Niệm Xứ gồm thực hành quán thân trong thân'.

Làm sao vị ấy hành quán thọ trong thọ?

Ở đây một người nào đó quán thọ như vô thường và không phải thọ như thường, cảm thọ hài lòng, không hài lòng và trung tính; thọ sanh khởi do ấn tượng của sắc, của âm thanh, của mùi . của vị, của xúc chạm và của tâm í. Người ấy quán thọ như khổ không như lạc, như vô ngã, không như ngã; người ấy quay đi hướng khác và không vui thích bởi những cảm thọ đó; người ấy nhàm chán và không tham muốn; người ấy khiến thọ chấm dứt và không còn sanh khởi; người ấy từ bỏ và không chấp thủ. Quán thọ như vô thường, người ấy từ bỏ khái niệm thường; quán thọ như khổ vị ấy từ bỏ khái niệm lạc; quán thọ vô ngã, người ấy từ bỏ khái niệm ngã; người ấy từ bỏ vui thích bằng cách quay đi; người ấy từ bỏ tham dục bởi vì nhàm chán; người ấy từ bỏ không để thọ sanh khởi bằng cách khiến thọ diệt; người ấy từ bỏ chấp thủ nhờ xả ly.

Người ấy quán thọ trong cách bảy chi đó.

Thọ là 'nền tảng', không phải 'chánh niệm'; nhưng chánh niệm là nền tảng thì cũng như 'chánh niệm'. Người ấy quán thọ với chánh niệm và với tri thức đó. Từ đó được gọi là 'Niệm Xứ gồm thực hành quán thọ trong thọ.'

Làm sao người ấy sống thực hành quán tâm trong tâm?

Ở đây một người nào đó quán tâm như vô thường và không phải như thường, tâm có tham dục và tâm không tham dục, tâm có sân và tâm không sân... (Tiếp tục như trong bài kinh, đến); người ấy quán tâm như vô thường và không phải tâm như thường, (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức) thức thấy, thức nghe, thức ngửi, thức nếm, thức xúc chạm và thức suy nghĩ. Và mỗi thức trong đó người ấy quán thêm thức như khổ không phải thức vui, thức như vô ngã không phải thức như ngã; người ấy từ bỏ vui thích bằng cách quay đi hướng khác; người ấy tử bỏ tham dục bởi vì nhàm chán; người ấy từ bỏ không để thọ sanh khởi bằng cách khiến thọ diệt; người ấy từ bỏ chấp thủ nhờ xả ly'.

Người ấy thực hành quán tâm trong cách bảy chi đó.

Tâm là 'nền tảng' không phải là 'chánh niệm'; nhưng chánh niệm là 'nền tảng' thì cũng như là 'chánh niệm'. Người ấy quán tâm với chánh niệm và với tri thức đó. Từ đó được gọi là 'Niệm Xứ gồm thực hành qúan tâm trong tâm'.

Làm sao một người sống quán pháp trong pháp?

Ở đây một người nào đó quán như vô thường không phải như thường, những hiện tượng khác, ngoại trừ thân, ngoại trừ thọ, ngoại trừ tâm (nghĩa là: thức)

[14] . Người ấy quán chúng như khổ và không như lạc; như vô ngã và không như ngã; người ấy không vui thích bởi chúng và quay đi; người ấy nhàm chán và không tham; người ấy khiến chấm dứt và không để sanh khởi; người ấy xả ly và không chấp thủ. Quán vô thường, người ấy từ bỏ khái niệm thường. Quán khổ, người ấy từ bỏ khái niệm lạc. Quán chúng như vô ngã, người ấy từ bỏ, người ấy từ bỏ khái niệm ngã; người ấy từ bỏ vui thích bằng cách quay đi, người ấy không tham vì nhàm chán; người ấy khiến chúng diệt bằng cách không để chúng sanh khởi; người ấy từ bỏ chấp thủ nhờ xả ly.

Người ấy thực hành quán pháp trong cách bảy chi đó.

Pháp là 'nền tảng 'không phải là 'chánh niệm'; nhưng chánh niệm là 'nền tảng' thì cũng như 'chánh niệm'.Người ấy thực hành quán pháp với chánh niệm và tri thức đó. Từ đó được gọi là 'Niệm Xứ gồm thực hành quán pháp trong pháp'. -- (Paṭisambhidā-Magga-Satipaṭṭhāna- Kathā)

QUÁN THÂN

35. Nếu không quán triệt được thân (nhờ thiền), thì không thể quán triệt được tâm. Nếu thân quán triệt được thì tâm quán triệt được. -- (M.36)

36. Chư tỳ khưu, có một điều, đó là, tu tập và thực hành điều đặn, dẫn đến ý thức sâu về tính khẩn cấp,... đối với An Lạc Tối Thượng... đối với chánh niệm và hiểu rõ,... đối với sự thành đạt tri kiến chân chánh,... đối với hạnh phúc tại đây và bây giờ, đối với ...chứng ngộ giải thoát bằng trí tuệ và quả Phạm Hạnh (Quả Vị Alahán): Chính là niệm thân. -- (A.I, 21)

37. Bài Kinh Về Niệm Thân

Tôi nghe như vậy: Một thời Thế Tôn ngự tại thành Sāvatthi, trong rừng Jeta, tại tự viện của ông Anāthapiṇdika. Lúc bấy giờ, một số tỳ khưu đi khất thực về, sau khi độ xong, họp lại trong hội trường. Cuộc pháp thoại nầy xảy ra giữa chúng tỳ khưu: 'chư huynh đệ, thật tuyệt vời, thật đặc biệt làm sao đức Thế Tôn, người có tri kiến, bậc Phạm Hạnh, bậc Toàn Giác, đã diễn tả Niệm thân nầy như là có kết quả lớn, có lợi ích lớn.' Đến đây cuộc đối thoại của chư vị tỳ khưu bị gián đoạn. Bậc Ứng Cúng rời tịnh thất vào buổi chiều, ngự đến pháp đường và an toạ trên chỗ dành cho ngài. Ngồi như thế ngài hỏi chúng tỳ khưu: 'Chư vị tỳ khưu, các người đang nói về điều gì mà ngồi ở đây? Các người đang đàm thoại về điều gì mà ngưng lại'

-Sau khi khất thực về, sau khi độ xong, chúng con họp lại trong pháp đường, và pháp thoại nầy diễn ra giữa chúng con: "Chư huynh đệ, thật tuyệt vời, thật đặc biệt làm sao Thế Tôn, người có tri kiến, bậc Phạn Hạnh, đấng Toàn Giác đã diễn tả Niệm Thân nầy như đem lại kết quả lớn, có lợi ích lớn." Bạch Thế Tôn, pháp thoại nầy là vậy, chúng con ngưng khi Thế Tôn ngự đến.'

- Chư tỳ khưu, làm sao Niệm Thân đem lại kết quả lớn, có lợi ích lớn, nếu được tu tập và thực hành đều đặn?

(Niệm Hơi Thở) 'Chư Tỳ khưu, ở đây, vị tỳ khưu đi đến khu rừng, đến một gốc cây, hay một nơi trống, ngồi kiết già, thân thẳng và chánh niệm tỉnh giác. Chỉ chánh niệm vị ấy thở vào và chánh niệm vị ấy thở ra. Thở vào dài, vị ấy biết 'Tôi thở vào dài'... (Tiếp tục như trong bài Kinh, đến) 'Thanh tịnh chức năng thân (của hơi thở), Tôi sẽ thở ra'.Vị ấy tự huân tập như vậy.

'Như vậy vị ấy sống trong nhiệt tâm, tinh cần và kiên định, những kí ức và khuynh hướng đời sẽ phai mờ, nhờ phai mờ nội tâm vị ấy sẽ trở nên vững mạnh, sẽ thanh tịnh, hài hoà và tập trung. Chư vị tỳ khưu, vị ấy tu tập trong cách Niệm Thân đó.

Sau đây, như đã cho trong bài Kinh, phần về Các oai nghi của Thân, về Chánh Niệm và Hiểu Biết Rõ Ràng, Các Thể Trược Của Thân, và Quán Tử Thi, mỗi phần được theo sau bởi đoạn trên: 'Như vậy vị ấy sống nhiệt tâm...'

(Các Tầng Thiền) 'Chư tỳ khưu, lại nữa, vị ấy viễn ly những đối tượng của giác quan, viễn ly những ý tưởng không bổ ích, nhập vào sơ thiền do viễn ly sanh, có tầm, tứ, và đầy hỷ và lạc đi cùng. Có hỷ và lạc do viễn ly sanh đó, vị ấy tràn ngập, thấm nhuần, thấm vào và toả khắp thân nầy đến nỗi không một điểm nhỏ nào trong toàn thân vị ấy không được lan toả bởi hỷ lạc do viễn ly sanh.

Nếu một thợ cạo lành nghề hay học trò của ông sắp đổ bột xà phòng lên cái đĩa bằng kim loại và đổ thêm nước hoà vào; rồi bọt xà phòng trắng sẽ đầy chất ẩm ướt, ẩm ướt toả khắp, bên trong và bên ngoài, mà không rơi xuống giọt nào. Cũng vậy với vị ấy: có hỷ và lạc do viễn ly sanh vị ấy tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và lan toả khắp thân nầy đến nỗi không một điểm nhỏ nào trong toàn thân vị ấy không được lan toả bởi hỷ và lạc do viễn ly sanh.

Như vậy, vị ấy sống trong nhiệt tâm, tinh cần và kiên định, những kí ức và khuynh hướng đời sẽ phai đi, và nhờ phai đi nội tâm vị ấy sẽ trở nên vững mạn, sẽ an tịnh, sẽ hài hoà và tập trung. Chư tỳ khưu, vị ấy tu tập Niệm Thân trong cách đó.

Chư tỳ khưu, lại nữa sau khi an tịnh tầm và tứ, vị ấy đạt nội tịnh và hài hoà của nhị thiền thoát khỏi tầm tứ, định sanh và tràn ngập hỷ và lạc. Có hỷ và lạc do định sanh, vị ấy tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và toả khắp thân nầy đến nỗi không một điểm nhỏ nào trong toàn thân không lan toả bởi hỷ và lạc do định sanh.

Nếu có cái hồ sâu, có nước suối dâng tràn lên từ bên trong, và không có dòng nươớc nào chảy vào từ hướng Đông cũng không từ hướng Tây, không tứ hướng bắc cũng không từ hướng Nam; cũng không phải mưa làm tràn đầy bởi những trận mưa lác đác; nhưng suối mát từ trong hồ sẽ tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và lan toả khắp hồ với nước mát đến nỗi không một chỗ nào trong hồ không được lan toả bởi nước suối mát – cũng vậy vị ấy: với hỷ và lạc do định sanh, vị ấy tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và lan toả khắp thân nầy đến nỗi không một điểm nhỏ nào trong toàn thân không lan toả bởi hỷ và lạc do định sanh.

Như vậy vị ấy sống trong...

Chư tỳ khưu, lại nữa: sau khi hết hỷ vị ấy sống trong tâm xả, chánh niệm và hiểu rõ, đoạn vị ấy kinh nghiệm hạnh phúc trong thân nầy, Các bậc Thánh nói về hạnh phúc đó: ‘Sống hạnh phúc vị ấy an trú trong xả và niệm!’- thế là vị ấy đắc tam thiền. Với niềm hạnh phúc - không lạc, vị ấy tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và toả khắp thân nầy đến nỗi không một điểm nhỏ nào trong toàn thân không thấm nhuần bởi niềm hạnh phúc - không có lạc đó.

Nếu trong hồ sen có hoa sen xanh, đỏ hay trắng nở sanh ra trong nước, lớn lên trong nước, được nuôi dưỡng chìm ngập trong hồ, rồi những cây sen nầy từ đọt đến gốc tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và toả khắp bởi nước mát đến nỗi không một điểm nhỏ nào của những cây sen nầy không lan toả bởi nước. Cũng vậy với vị ấy: với niềm hạnh phúc- không lạc vị ấy tràn ngập và thấm nhuần, thấm vào và toả khắp thân nầy đến nỗi không một chỗ nào trong toàn thân không toả khắp niềm hạnh phúc- không lạc.

Như vậy vị ấy sống trong...

Chư tỳ khưu, lại nữa: nhờ từ bỏ lạc và khổ, và nhờ trước kia hỷ và ưu biến mất, vị ấy nhập vào và an trú trong tứ thiền vượt lên trên vui và khổ, và có thuần chánh niệm dẫn đến xả. Vị ấy ngồi lan toả chính thân nầy với tâm trong và sáng đến nỗi không một chỗ nào trong toàn thân không toả khắp bởi tâm trong và sáng đó.

Giả sử một người ngồi, quấn vải trắng che lút đầu, đến nỗi không chỗ nào trong thân ông không được phủ vải trắng. Cũng vậy, với vị tỳ khưu: vị ấy ngồi toả khắp chính thân nầy với tâm trong và sáng đến nỗi không một chỗ nào trong toàn thân không toả khắp bởi tâm trong và sáng đó.

Như vậy vị ấy sống trong nhiệt tâm, tinh cần, và kiên định huân tập Niệm Thân, kể cả trong nó là tất cả những điều lợi ích dẫn đến trí tuệ cho vị ấy.

Nếu người nào trong tâm có quan niệm đại dương, kể cả bên trong nó, đối với người đó là tất cả các sông nhỏ đều chảy vào đại dương. Cũng vậy, với bất cứ ai từng tu tập và thường thực hành Niệm Thân: kể cả bên trong tất cả những điều lợi ích dẫn đến trí tuệ cho người ấy. Nhưng trong vị tỳ khưu nào Niệm Thân không được tu tập và thường xuyên thực hành thì, nầy chư tỳ khưu, Ma vương sẽ tìm vào bên trong, sẽ chiếm chỗ đứng trong người đó.

Chư tỳ khưu, nếu một người định ném một viên đá nặng vào đống đất sét ướt, chư tỳ khưu, các người nghĩ gì, liệu viên đá nặng đó sẽ không tìm lao vào trong cục đất sét ướt, sẽ không có chỗ trong đó không? - Hẳn rồi, bạch Ngài. – Chư tỳ khưu, tương cũng vậy, bất cứ ai không tu tập, không thường thực hành Niệm Thân, Ma vương sẽ tìm cách vào bên trong, sẽ chiếm chỗ đứng trong người đó.

Chư tỳ khưu, nếu có một miếng gỗ khô, không nhựa, rồi một người có que mồi lửa ở trên đến, nghĩ 'Tôi sẽ nhóm lửa, tôi sẽ làm lửa cháy thành ngọn' Chư tỳ khưu, các người nghĩ gì, người đó sẽ có khả năng làm điều đó không? – Hẳn được, Bạch Ngài. – Chư tỳ khưu, cũng vậy, bất kỳ ai không tu tập, không thường xuyên thực hành Niệm Thân, Ma vương sẽ tìm cách vào bên trong, sẽ chiếm chỗ trong người đó.

Chư tỳ khưu, nếu có một bình đựng nước, hết nước, đặt trên cái giá, đoạn một người mang thùng đầy nước đến : chư tỳ khưu , các người nghĩ gì, người đó sẽ có khả năng đổ nước vào bình không? - Hẳn được, bạch Ngài. – Chư tỳ khưu, cũng vậy bất cứ ai không tu tập và không thường xuyên thực hành Niệm Thân, thì Ma vương sẽ tìm cách vào, sẽ chiếm chỗ trong vị ấy.

Chư tỳ khưu, nhưng bất cứ ai hằng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, thì Ma vương sẽ không tìm cách vào bên trong, sẽ không có chỗ đứng nào trong vị ấy.

Chư tỳ khưu, nhưng bất cứ ai từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, Ma ra sẽ không tìm cách vào, sẽ không có chỗ đứng nào trong người đó. Chư tỳ khưu, nếu một người định ném một sọt chỉ mảnh vào trong tấm cửa làm bằng lõi gỗ cứng: Chư tỳ khưu, các người nghĩ sao liệu sọt chỉ mảnh đó sẽ vào bên trong tấm cửa làm bằng lõi gỗ cứng, có chỗ trong đó không? Bạch Ngài, chắc chắn không. Chư tỳ khưu, cũng vậy, bất cứ ai từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, Ma vương không tìm thể tìm cách vào, không thể có chỗ đứng nào bên trong vị ấy.

Nếu có một miếng gỗ, đầy nhựa, rồi một người đem cây có mồi lửa ở trên đến, nghĩ, 'Tôi sẽ nhóm lửa, Tôi sẽ làm cháy lửa ngọn': Chư tỳ khưu, các người nghĩ sao, liệu người ấy có khả năng làm điều đó? Bạch Ngài, chắc chắn không. – Chư tỳ khưu, cũng vậy, bất cứ ai từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, Ma vương không thể tìm cách vào, không thể có chỗ đứng nào trong vị ấy.

Nếu có một bình đựng đầy nước, đặt trên cái giá, nước đầy tới miệng đến nỗi con quạ có thể uống từ đó được, rồi một người mang nhiều nước đến: Chư tỳ khưu, các người nghĩ gì, liệu người ấy sẽ có khả năng đổ nước vào trong cái bình đó không? - Bạch Thế Tôn, chắc chắn không được. Chư tỳ khưu, cũng vậy, bất cứ ai từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, Ma vương không thể tìm cách vào, không thể chiếm chỗ

nào trong vị ấy.

Chư tỳ khưu, bất cứ ai từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, ở bất cứ mức có thể nhận thức bằng trực kiến được, lúc đó người ấy sẽ được thuần thục trong chính lãnh vực đó.

Nếu có một bình đầy nước, đặt trên cái giá, nước đầy tới miệng bình đến nỗi con quạ có thể uống nước được từ đó, đoạn một người khoẻ mạnh định nghiêng cái bình càng lúc càng nhiều, thì nước có chảy ra ngoài không? Bạch Thế Tôn, chắc chắn có. Chư tỳ khưu, cũng vậy, bất cứ ai từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, ở bất mức nào có thể nhận thức bằng trực kiến được, vị ấy có thể uốn tâm để có thể chứng ngộ bằng trực kiến, sẽ được thuần thục trong chính lãnh vực đó.

Nếu có một cái bể vuông, trên đất bằng, có đập nước làm ranh, nước đầy tới miệng đến nỗi con quạ có thể uống được từ đó, đoạn một người lực lưỡng định mở cái đập đó mở rộng ra dần, thì nước sẽ chảy ra không? Bạch Thế Tôn, chắc chắn chảy. Chư tỳ khưu, cũng vậy, bất cứ ai từng tu tập và thường thực hành Niệm Thân, ở bất cứ mức nào có thể nhận thức bằng trực kiến được, thì vị ấy sẽ được thuần thục trong chính lãnh vực đó.

Giả sử, ở ngã tư đường cái, trên đất bằng, một chiếc xe ngựa quí đang đậu, đóng yên cương sẵn sàng, có roi thúc ngựa; và một kỵ mã lành nghề, bậc thầy luyện ngựa, leo lên xe, tay trái nắm cương, tay phải nám roi thúc, định đi nơi nào người ấy muốn. Chư tỳ khưu, cũng vậy, bất cứ ai đã từng tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Thân, ở bất cứ mức nào có thể nhận thức bằng trực kiến được vị ấy uốn tâm để chứng ngộ bằng trực kiến, sẽ được thuần thục trong chính lãnh vực của vị ấy.

Chư tỳ khưu, nếu Niệm Thân từng được tu tập và thường xuyên thực hành, làm thành một chiếc xe (tiến bộ) và tài sản vững chắc trong tâm; từng được củng cố, tăng trưởng và hoàn hảo, thì mười ân phúc có thể mong đợi được. Mười cái gì?

Vị đệ tử chế ngự đam mê [15] và bất toại nguyện, [16] và bất toại nguyện không chế ngự được; vị ấy chinh phục hoài bất toại nguyện đang tái diễn. Vị ấy chế ngự lo và sợ, và không chế ngự chúng được, vị ấy chế ngự hoài cơn lo sợ đang tái diễn. Vị ấy chịu đựng nóng và lạnh, đói và khát, gió buốt và nắng gắt, muỗi mòng, rắn rít, kiên nhẫn chịu đựng những lời trái ý nghịch lòng, và những cơn đau sanh khởi ở thân, gay gắt, buốt xé, không thể chịu được và không ưa, có bản chất không thể tránh được. Tứ thiền (vô sắc) làm thanh tịnh tâm, những trạng thái hạnh phúc tìm thấy trong hiện tại, vị ấy đạt do ý muốn, chẳng khó khăn và căng thẳng gì. Vị ấy trở nên có nhiều năng lực siêu nhiên khác nhau: là một người, vị ấy biến thành nhiều người; nhiều người, vị ấy biến trở lại một người; vị ấy xuất hiện và biến mất, không trở ngại vị ấy đi xuyên tường, hang rào và núi non như đi qua khoảng không; vị ấy lặn xuống và trồi lên trong đất như trong nước; vị ấy đi trên nước mà không chìm như đi trên đất; với tư thế kiết già vị ấy bay trên không như chim có cánh; vị ấy chạm và đánh mặt trời và mặt trăng bằng tay, những vật thể sang vĩ đại và có năng lực đó; ngay cả tới cõi Phạm Thiên vị ấy phát ra năng lực trên thân vị ấy. - với thiên nhĩ thông, thuần tịnh và siêu nhân, vị ấy nghe

âm thanh của cõi trời và cõi người, gần và xa. Vị ấy nhận biết tâm của người khác, chúng sanh khác, thấu suốt tâm họ. - Vị ấy hồi tưởng nhiều kiếp sống quá khứ, như một đời, hai, ba, bốn, năm đời, một trăm, hai trăm, ba trăm, bốn trăm và năm trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời; vị ấy hồi tưởng nhiều tiến hoá của đời sống và chuyển hoá của đời sống: 'Tôi đã từng ở đó, có tên như thế nầy, thuộc gia đình như thế nầy, có vẻ bề ngoài như thế nầy, ăn những loại thực phẩm như thế nầy, trải qua những niềm vui và nỗi khổ như thế nầy, và như thế là tuổi thọ của tôi. Ra đi khỏi nơi đó và vào sống ở đây.' Như vậy vị ấy hồi tưởng những kiếp sống quá khứ với tất cả những nét tiêu biểu và đặc biệt của kiếp đó. - Với Thiên Nhãn Thông thuần tịnh và siêu nhân, vị ấy thấy chúng sanh tử sanh như thế nào, chúng sanh kẻ hạ liệt, người cao sang, người đẹp kẻ xấu, người an vui - kẻ sầu khổ; vị ấy thấy chúng sanh sinh ra ở đời tuỳ theo hạnh nghiệp của họ.- Sau khi tận diệt lậu hoặc (āsava) vị ấy sống trong tâm giải thoát và tuệ giải thoát, không có lậu hoặc, đã hiểu và tự chứng ngộ nó.

Nếu Niệm Thân từng được tu tập và thường xuyên thực hành, làm thành chiếc xe (tiến bộ) và tài sản kiên định của tâm; thường được củng cố, tăng trưởng và hoàn hảo, mười ân đức nầy sẽ được mong đợi. Bậc Ứng Cúng thuyết như vậy xong, chư tỳ khưu hoan hỷ trong long và tán dương lời Ccủa Đức Thế Tôn. -- (M.119)

38. Từ Những Bài Thơ Của Đại Đức Ānanda

Bằng hữu [17] đã qua đời

Đại Sư cũng chẳng còn.

Bây giờ không có bạn

Nào hơn bằng bạn nầy:

Chánh Niệm trực hướng thân. -- (Thag.1035)

39. Bài Kinh Về Niệm Hơi Thở

[18]

... Chư tỳ khưu, Niệm Hơi Thở được tu tập và thường xuyên thực hành có hiệu quả lớn , lợi ích lớn. Tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Hơi Thở, mang lại hoàn hảo cho tứ Niệm Xứ; Tứ Niệm Xứ; Tu tập và thường xuyên thực hành Tứ Niệm Xứ sẽ hoàn hảo Bảy Bồ Đề Phần (Thất Giác Chi); tu tập và thường xuyên thực hành bảy Bồ Đề Phần sẽ đem lại trí tuệ và giải thoát hoàn hảo.

Và làm sao tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Hơi Thở sẽ có hiệu quả lớn?

Ở đây vị tỳ khưu đi đến khu rừng, đến gốc cây, hay một khoảng trống, ngồi xuống tư thế kiết già, giữ thân thẳng và chánh niệm tỉnh giác. Chỉ chánh niệm vị ấy thở vào, chánh niệm vị ấy thở ra.

I) Nhịp Bốn Đầu Tiên (Quán Thân)

1. Thở vào dài, vị ấy biết, 'Tôi thở vào dài'; thở ra dài, vị ấy biết, 'Tôi thở ra dài',

2. Thở vào ngắn, vị ấy biết,'Tôi thở vào ngắn'; thở ra ngắn, vị ấy biết 'Tôi thở ra ngắn,'

3. Kinh nghiệm toàn thân hơi thở Tôi sẽ thở vào', vị ấy tự huân tập như vậy; kinh nghiệm toàn thân hơi thở Tôi sẽ thở ra.' vị ấy tự huân tập như vậy.

4. An tịnh chức năng của hơi thở, Tôi sẽ thở vào', vị ấy tự huân tập như vậy; 'An tịnh chức năng của hơi thở, Tôi sẽ thở ra', vị ấy tự huân tập như vậy.

II) Nhịp Bốn Thứ Nhì (Quán Thọ)

5. 'Kinh nghiệm hỷ Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra), vị ấy huân tập như vậy,

6. 'Kinh nghiệm lạc Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra), vị ấy tự huân tập như vậy,

7. 'Kinh nghiệm những chức năng của tâm [19] Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra), vị ấy tự huân tập như vậy.

8. 'An tịnh những chức năng của tâm Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),' vị ấy tự huân tập như vậy.

III) Nhịp Bốn Thứ Ba (Quán Tâm)

9. 'Tâm có kinh nghiệm Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),' vị ấy tự huân tập như vậy,

10. 'Tâm hoan hỷ Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),' vị ấy tự huân tập như vậy,

11. 'Tâm tập trung Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),' vị ấy tự huân tập như vậy,

12. 'Tâm giải thoát Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),' vị ấy tự huân tập như vậy.

IV) Nhịp Bốn thứ Tư (Quán Pháp)

13. 'Quán vô thường Tôi sẽ thổ vào (Tôi sẽ thở ra),' vị ấy tự huân tập như vậy,

14. 'Quán nhàm chán Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),' vị ấy tự huân tập như vậy,

15. 'Quán huỷ diệt Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra),' vị ấy tự huân tập như vậy,

16. 'Quán xả ly Tôi sẽ thở vào (Tôi sẽ thở ra,' vị ấy tự huân tập như vậy. [20]

Chư tỳ khưu, Niệm Hơi Thở được tu tập và thường xuyên thực hành sẽ mang lại hiệu quả và lợi ích lớn.

Hoàn Hảo Tứ Niệm Xứ

Và làm sao tu tập và thường xuyên thực hành Niệm Hơi Thở đem Tứ Niệm Xứ đến hoàn hảo?

I. Bất cứ khi nào vị tỳ khưu chánh niệm thở vào và ra hơi thở dài, hay ngắn; hay khi vị ấy tự huân tập thở vào và ra hơi thở dài hay hơi thở ngắn; hay khi vị ấy tự huân tập thở vào và ra trong lúc kinh nghiệm chức năng thân của (hơi thở); hay an tịnh chức năng đó – Chư tỳ khưu, vào lúc vị ấy thực hành quán thân trong thân, tinh cần , hiểu biết rõ và chánh niệm; chế ngự tham ưu ở đời. Chư tỳ khưu để thở vào và ra, Như lai nói là một trong những tiến trình thân.

II. Bất cứ khi nào vị tỳ khưu tự huân tập để thở vào và ra trong lúc kinh nghiệm hỷ; hay trong lúc kinh nghiệm lạc; hay những chức năng của tâm; hay trong lúc an tịnh những chức năng của tâm – chư tỳ khưu, vào lúc đó, vị ấy sống tinh cân, hiểu rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Nhằm hướng tâm trọn vẹn vào hơi thở vào và ra, Như Lai nói, là một trong những cảm thọ.

III. Bất cứ khi nào vị tỳ khưu tự huân tập thở vào và thở ra trong lúc tâm có kinh nghiệm; hay trong lúc tâm hoan hỷ; hay trong lúc tâm tập trung; hay trong lúc tâm giải thoát – vào lúc đó vị ấy sống tinh cầnm, hiểu rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Vì người thiếu chánh niệm và hiểu biết rõ, Như Lai tuyên bố không thể phát triển Niệm Hơi Thở.

IV. Bất cứ khi nào vị tỳ khưu tự huân tập thở vào và thở ra quán vô thường, nhàm chán, huỷ diệt hay xả ly – vào lúc đó vị áqy sống thực hành quán pháp trong pháp, tinh cần, hiểu biết rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Sau khi đã khéo thấy từ bỏ tham ưu, [21] vị ấy tiếp tục nhìn với tâm hoàn toàn xả.

Chư tỳ khưu, trong cách đó Niệm Hơi Thở được tu tập và thường xuyên thực hành, đưa Tứ Niệm Xứ đến hoàn hảo.

Và làm sao tứ Niệm Xứ được tu tập và thường xuyên thực hành, đưa Bảy Yếu Tố Giác Ngộ đến hoàn hảo?

Bất cứ khi nào vị ấy quán thân, thọ, tâm và pháp, tinh cần... chánh niệm rõ được xác lập trong vị ấy, vào lúc đó yếu tố giác ngộ ‘Niệm’ khởi sanh trong vị ấy; lúc đó vị ấy phát triển yếu tố giác ngộ ‘Niệm’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Niệm’.

Sống quán niệm trong cách đó, vị ấy khéo điều tra, khảo sát và xem xét tỉ mỉ từng đối tượng; và trong lúc làm vậy, yếu tố giác ngộ ‘Điều tra thực tại’ khởi sanh trong vị ấy; lúc đó vị ấy phát triển yếu tố ‘Điều tra thực tại’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Điều tra thực tại’.

Trong lúc vị ấy khéo điều tra, khảo sát và xem xét tỉ mỉ từng đối tượng đó, tinh tấn bất thối khởi sanh trong vị ấy. Và khi tinh tấn bất thối khởi sanh trong vị ấy, yeéu tố giác ngộ ‘Tinh Tấn’ khởi sanh trong vị ấy; lúc đó vị ấy phát triển yếu tố giác ngộ ‘Tinh Tấn’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Tinh Tấn’.

Vị ấy có tinh tấn bên trong, niềm hỷ lạc ly trần sanh. Và khi vị ấy có tinh tấn bên trong, niềm hỷ lạc ly trần sanh, lúc đó yếu tố giác ngộ khởi sanh trong vị ấy, lúc đó vị ấy phát triển yếu tố giác ngộ ‘Hỷ’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Hỷ’.

Thân và tâm vị ấy tràn đầy hỷ lạc, trở nên thư thái. Và khi thân và tâm vị ấy tràn đầy hỷ lạc, trở nên thư thái, lúc đó yếu tố giác ngộ ‘Thư Thái’ khởi sanh trong vị ấy; lúc đó vị ấy phát triển yếu tố giác ngộ ‘Thư Thái’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Thư Thái’.

Tâm của người thư thái và an vui, trở nên dễ tập trung.Và khi tâm của người thư thái và an vui, trở nên dễ tập trung, lúc đó yếu tố giác ngộ ‘Định’ khởi sanh trong người đó; lúc đó vị ấy phát triển yếu tố giác ngộ ‘Định’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Định’.

Với tâm định như vậy, vị ấy tiếp tục nhìn với tâm hoàn toàn xả. Và khi tâm định của vị ấy tiếp tục nhìn với tâm hoàn toàn xả; lúc đó yếu tố giác ngộ ‘Xả’ khởi sanh trong vị ấy; lúc đó vị ấy phát triển yếu tố giác ngộ ‘Xả’; lúc đó vị ấy hoàn hảo được việc phát triển yếu tố giác ngộ ‘Xả’.

Tứ Niệm Xứ, được tu tập và thường xuyên thực hành như vậy, đem Bảy Yếu Tố Giác Ngộ đến hoàn hảo.

Và làm sao bảy Yếu Tố Giác Ngộ được tu tập và thường xuyên thực hành, đem lại trí tuệ và giải thoát đến hoàn hảo?

Chư tỳ khưu, ở đây vị ấy phát triển những yếu tố giác ngộ Niệm, Điều Tra Thực Tại, Tinh Tấn, Hỷ, Thư Thái, Định và Xả, dựa trên viễn ly, dựa trên nhàm chán, dựa trên chấm dứt, kết quả trong từ bỏ.

Bậc Ứng Cúng thuyết như vậy xong, Chư vị tỳ khưu hoan hỷ trong lòng tán dương ca ngợi lời của Thế Tôn. -- (M.118)

40. Niệm Hơi Thở

Định tâm nầy thực hiện được nhờ Niệm Hơi Thở, nếu được tu tập và thường xuyên thực hành, là an bình và tuyệt vời, một trạng thái tâm an vui không pha tạp khiến làm điều xấu, những ý nghĩ không bổ ích dừng và biến mất ngay bất cứ khi nào chúng sanh khởi. -- (S. 44, 9)

41. Chánh Niệm Xả Thân

Rāhula, nếu Niệm Hơi Thở từng được tu tập và thường xuyên thực hành, thậm chí đến những hơi thở vào và hơi thở ra sẽ trôi qua một cách có ý thức, chứ không phải không ý thức. -- (M. 62)

HIỂU BIẾT RÕ RÀNG

Bốn Tư Thế (Tứ Oai Nghi)

42. Huân Tập Để Giác Ngộ

Nếu khi đi, đứng, ngồi hay nằm nếu còn thức, tư tưởng tham dục, sân hận hay hống hách nào khởi lên trong tâm vị ấy, và vị ấy khoan nhượng nó, không chống đối, loại bỏ và diệt trừ nó, không để nó chấm dứt, vị ấy, người đã từng và lại thiếu nổ lực nhiệt tình và hổ thẹn trong cách như vậy, bị cho là lười biếng và không có nghị lực.

Nếu trong lúc đi, đứng, ngồi hay nằm còn thức, tư tưởng tham dục, sân hận hay xâm lấn hống hách nào sanh khởi trong vị ấy, rồi vị ấy không khoan nhượng nó, nhưng chống đối, loại bỏ và trừ diệt nó, để nó chấm dứt, vị đó, người từng và lại chứng tỏ nhiệt tâm tinh tấn và biết hổ thẹn, được gọi là có năng lực và kiên quyết.

Khi đi, đứng, ngồi, nằm,

Ai ấp ủ tư tưởng

Xấu xa hay trần tục,

Luôn bị chúng quyến rủ,

Thuận đường đi xuống dưới;

Vị ấy chẳng thể nào

Đạt Giác Ngộ Tối Thượng.

Nhưng khi chế ngự được

Những tư tưởng xấu nầy

Lúc đi, đứng, ngồi nằm;

Tâm vui thích tĩnh lặng

Như thế chắc vị ấy

Đạt Giác Ngộ Tối Thượng. -- (It. 110)

43. Huân Tập trong Định và Quán

Nầy Chư tỳ khưu, các người nên sống tận tuỵ với giới hạnh, với giới luật của Tăng Đoàn và nhờ giới luật đó thu thúc! Hãy hoàn hảo hạnh kiểm và cách cư xử của các người! Thấy nguy hiểm trong những sơ suất nhỏ, các người nên tự huân tập trong giới luật mà các người đã chấp nhận! Nhưng nếu vị tỳ khưu sống như thế, vị ấy nên làm gì nữa?

Nếu vị ấy trong lúc đi, đứng, ngồi hay nằm, thoát khỏi tham và sân [22] , không hôn trầm thuỵ mien, không có trạo cử hay lo lắng, và trừ bỏ nghi, sau đó ý chí vị ấy trở nên mạnh và rất kiên cố; chánh niệm rất nhạy và rõ; thân an tịnh không có hồi hộp kích động; tâm tập trung và thu thúc.

Vị ấy, người đã từng và cònchứng tỏ nổ lực nhiệt tình và biết hổ thẹn, được gọi là có năng lực và kiên định.

Soát xét khi đi, đứng, ngồi, nằm

Soát xét khi co, duỗi chân tay

Cẩn trọng quán thế giới chung quanh. [23]

Biết các uẩn [24] sanh diệt ra sao

Sống như vậy với tâm tinh cần

Với thái độ điềm đạm, thanh nhàn.

Ai tự huân tập tâm tịch tịnh,

Thường xuyên nổ lực và kiên trì.

‘Hằng Kiên Trì’ gọi tên vị ấy. -- (It.111)

44. Huân Tập Của Bồ Tát

Trước khi Giác Ngộ, khi Như Lai còn là Bồ tát, chưa hoàn toàn giác ngộ, Như Lai quan niệm tư tưởng nầy: ‘Sẽ ra sao nếu trong những đêm có ý nghĩa đặc biệt, vào mười bốn mười lăm hay mồng tám của nửa tháng, Như Lai định ngụ trong những nơi xa lạ và ghê sợ, gần những đền thờ ở nông và mộ địa ở trong rừng, dưới những cây? Và sau một thời gian, nếu trong những đêm có ý nghĩa đặc biệt, vào những ngày mười bốn, mười lăm, hay mồng tám của nửa tháng, Như Lai ngụ gần những đền thờ ở rừng và mộ địa, trong các khu rừng và dưới những cây. Trong lúc Như Lai ngụ ở đó, một con nai đến gần hay một con công bẻ cành cây con hay gió kêu sột soạt xuyên qua đống lá.’ Rồi Như Lai nghĩ: ‘Chắc đây là sợ hãi và khủng khiếp giờ đến?’ Nhưng rồi Như Lai xem xét: ‘Tại sao Như Lai phải chờ nỗi sợ hãi đó? Nên chăng Như Lai thà xoá tan nỗi sợ hãi và khủng khiếp đó trong chính oai nghi nào mà phát sanh sợ hãi trong Như Lai? Nỗi sợ hãi và khủng khiếp đến, khi Như Lai đang đi tới đi lui. Bấy giờ Như Lai không đứng yên cũng không ngồi cũng chẳng nằm xuống cho đến khi Như Lai xua tan nỗi sợ hãi và khủng khiếp đó ngay lúc Như Lai còn đi kinh hành. Rồi nỗi sợ hãi đến, khi Như Lai đang đứng. Thế rồi Như lai không đi cũng không ngồi, cũng chẳng nằm xuống cho đến khi Như Lai xua tan nỗi sợ hãi và khủng khiếp đó ngay khi Như Lai đang đứng. Đoạn nỗi sợ hãi và khủng khiếp đến, khi Như Lai đang ngồi. Thế rồi Như Lai không đi cũng không đứng cũng chẳng nằm xuống cho đến lúc Như Lai xua tan nỗi sợ hãi và khủng khiếp đó ngay lúc Như Lai đang ngồi. Rồi nỗi sợ hãi và khủng khiếp đến trong lúc Như Lai đang nằm.. Và Như Lai không đi cũng không đứng cũng chẳng ngồi dậy cho đến khi Như Lai xua tan nỗi sợ hãi và khủng khiếp đó khi đang nằm.’ -- (M. 4)

45. Hiểu Biết Rõ Trong Bất Cứ Tư Thế Nào

Nếu tâm vị ấy có ý định đi tới đi lui, vị ấy đi tới đi lui với ý nghĩ: ‘Trong lúc tôi đang đi tới đi lui, tham và ưu, và những ý tưởng không lành mạnh khác sẽ không vào trong tâm trí tôi!’ Vị ấy có ý thức rõ như vậy.

Nếu tâm vị ấy có ý định đứng, ngồi hay nằm, vị ấy đứng, ngồi hay nằm với tư tưởng: ‘Trong lúc tôi đang đi (ngồi hay nằm), tham và sân, và những ý tưởng xấu khác, không lành mạnh khác sẽ không vào trong tâm tôi!’ Vị ấy có ý thức rõ như vậy. -- (M.122)

46. Hiểu Biết Rõ Lúc Nói Chuyện

Nếu tâm vị ấy có ý định nói chuyện, vị ấy nên nghĩ như thế nầy: ‘ Tôi sẽ không dự vào loại nói chuyện thấp hèn nó thông tục, đời và không lợi ích; không dẫn đến xả ly, nhàm chán, chấm dứt, an tịnh, trực kiến, giác ngộ, Niết Bàn; đó là nói chuyện về vua quan, trộm cướp, đại thần, quân đội, nạn đói và chiến tranh; về ăn, uống, mặc và chỗ ở; về tràng hoa, hương thơm, bà con, xe cộ, làng mạc, thị phường, đô thị , quốc gia; về đàn bà và rượu, chuyện tầm phào trên đường phố và giếng nước, bàn về tổ tiên, về những vụ tranh chấp, chuyện bịa đặt về nguồn gốc của thế giới và biển cả, bàn về những chuyện là như vậy hay khác, và những vấn đề tương tự.’ Vị ấy ý thức rõ như vậy.

‘Nhưng chỉ nói điều lợi ích nhằm sống đời khổ hạnh, lợi ích nhằm làm sáng tỏ tâm trí, đưa đến hoàn toàn xả ly, nhàm chán, chấm dứt, an tịnh, trực kiến, giác ngộ và Niết Bàn; đó là thanh đạm, tri túc, độc cư, ẩn dật, dụng tinh tấn, giới, định, tuệ, giải thoát và về tri kiến đạt được nhờ giải thoát - những cuộc nói chuyện như thế tôi nên dự vào.’ Vị ấy có ý thức rõ như vậy. -- (M. 122)

47. Hiểu Biết Rõ Khi Nhìn

Nầy Chư tỳ khưu, đúng ra Nanda có thể được gọi là cao thượng, mạnh mẽ, đáng yêu và đầy nhiệt tâm bậc nhất. Chư tỳ khưu, nếu Nanda không canh phòng cửa của các giác quan, không điều độ trong ăn uống, không tu tập cảnh giác và có chánh niệm hiểu biết rõ, vị ấy không có khả năng sống đời phạm hạnh hoàn hảo, hoàn toàn trong sạch.

Chư tỳ khưu, giờ đây là điều làm sao Nanda canh phòng cửa giác quan: Nếu Nanda phải nhìn hướng về đông vị ấy chỉ làm vậy sau khi xem xét kỹ mọi điều trong tâm: ‘Trong lúc tôi đang nhìn hướng về đông như vậy, phải chăng tham và ưu và những ý tưởng xấu, không bổ ích khác sẽ không vào trong tâm tôi?’ Vị ấy có ý thức rõ như vậy.

Nếu vị ấy phải nhìn hướng về tây, về nam hay về bắc, vị ấy chỉ làm vậy sau khi xem xét kỹ mọi điều trong tâm: ‘Trong lúc Tôi đang nhìn về hướng tây, nam hay bắc, phải chăng tham và ưu và những ý tưởng xấu, không bổ ích khác sẽ không vào trong tâm tôi ?’ Vị ấy hiểu biết rõ như vậy.

Chư tỳ khưu, giờ đây là chánh niệm và hiểu biết rõ của Nanda: Những cảm thọ sanh khởi trong Nanda với hoàn toàn tỉnh giác, chúng tiếp diễn với hoàn toàn tỉnh giác, chúng chấm dứt với hoàn toàn tỉnh giác. Những nhận thức sanh khởi với hoàn toàn tỉnh giác, chúng tiếp diễn với hoàn toàn tỉnh giác, chúng chấm dứt với hoàn toàn tỉnh giác. Chư tỳ khưu, đây là chánh niệm và hiểu biết rõ của Nanda. -- (A. VIII, 9)

QUÁN THỌ

48. Làm Sao Hiểu Cảm Thọ

Nầy Chư tỳ khưu, có ba loại cảm thọ: thọ lạc, thọ khổ và thọ trung tính.

Nầy Chư tỳ khưu, nên tu tập tứ Niệm Xứ để hiểu hết ba loại cảm thọ nầy, .

49. Từ Bỏ

Chư tỳ khưu, nên từ bỏ khuynh hướng tham trong thọ lạc; nên từ bỏ khuynh hướng sân trong thọ khổ, nên từ bỏ khuynh hướng si trong thọ trung tính.

Nếu vị ấy từ bỏ khuynh hướng tham trong thọ lạc, khuynh hướng sân trong thọ khổ , khuynh hướng si trong thọ trung tính, lúc ấy vị ấy được gọi là người giải thoát những khuynh hướng không bổ ích, người thấy rõ. Vị ấy cắt đứt tham ái, tách khỏi những gông cùm, và nhờ đó diệt trừ ngã mạn [25] , chấm dứt khổ.

Nếu cảm thấy vui thích,

Không biết bản chất nó,

Tâm hướng về tham ái [26] ,

Sẽ chẳng tìm giải thoát.

Nếu cảm nghe khổ đau,

Không biết bản chất nó,

Tâm hướng đến sân hận, [27]

Sẽ chẳng tìm giải thoát.

Ngay cả thọ trung tính

Cảm nghe như bình yên,

Bậc Đại Trí Tuệ tuyên

Nếu tham đắm trong đó,

Sẽ chấp thủ nó hoài,

Không bao giờ thoát khỏi

Vòng luân hồi triền miên.

Nhưng nếu thường tinh cần

Không bao giờ lơ đễnh

Thực hành chánh niệm chuyên

Và hiểu biết rõ ràng

Bản chất mọi cảm thọ

Vị ấy sẽ thấu suốt.

Và khi đã làm vậy,

Ngay trong kiếp sống nầy

Vị ấy sẽ giải thoát,

Mọi lậu hoặc bợn nhơ.

Trí tuệ đã chín muồi

Kiên định trong Pháp đạo

Một khi tuổi thọ mãn

Thân nầy cũng hoại diệt

Mọi mức độ, khái niệm

Đều sẽ được chuyển hoá. -- (S. 36, 3)

50. Cảm Thọ, Bên Trong và Bên Ngoài...

Là nó cảm thọ lạc,

Thọ khổ và trung tính,

Thuộc riêng mình hay người

Tất cả các loại thọ

Vị ấy biết như khổ,

Lừa dối, mau phai mờ

Tỉnh giác ghi nhận rõ

Tác động và biến mất

Liên tục của các thọ

Xả ly khỏi cảm thọ

Vị ấy đạt bất tham. -- (S. 36, 2)

51. Chánh Niệm Khảo Sát Thọ

Một thời ,Thế Tôn ngự tại thành Vesali, Trong Đại Lâm, tại ngôi nhà có mái Đầu Hồi. Vào buổi chiều, sau khi Thế Tôn từ nơi ẩn cư ra, ngài đích thân đến phòng dành cho người bệnh và an toạ trên chỗ ngồi đã dành sẵn. Toạ ở đó ngài thuyết chư tỳ khưu như sau:

Chư tỳ khưu, vị tỳ khưu nên dùng thời gian để hiểu biết rõ và chánh niệm! Đây là lệnh của Như Lai ban cho các người!

Nếu một tỳ khưu hiểu biết rõ và chánh niệm, tinh cần, nhiệt tâm và kiên định như thế, và thọ lạc sanh khởi trong vị ấy, vị ấy biết:

'Giờ thọ lạc sanh khởi trong tôi. Nó có duyên (điều kiện) nó không phải không có duyên (không có điều kiện). Duyên bởi cái gì? Thậm chí, thân nầy cũng tùy duyên. Và thực ra, thân nầy là vô thường, giả hợp, tuỳ duyên sinh. Nhưng, nếu cảm thọ lạc nầy là duyên bởi thân mà về phần nó là vô thường, kết hợp, tuỳ duyên sanh, làm sao cảm thọ lạc như thế có thể trường tồn?'

Liên hệ đến cả hai thân và cảm thọ lạc vị ấy sống quán vô thường, sống quán tính mau phai mờ, sống quán xả ly, sống quán chấm dứt, sống quán từ bỏ. Và như thế vị ấy sống, biến mất khuynh hướng tham ái liên quan đến thân và cảm thọ trong vị ấy.

Nếu thọ khổ sanh khởi trong vị ấy, vị ấy biết: 'Bây giờ thọ khổ phát sanh trong tôi. Nó tuỳ duyên không phải không tuỳ duyên. Duyên bởi cái gì? Thậm chí thân nầy cũng do duyên sinh. Và thực sự thân nầy là vô thường, giả hợp, tuỳ duyên sanh. Nhưng nếu thọ khổ nầy là duyên do thân mà (về phần nó) là vô thường, giả hợp, tuỳ duyên sanh, thì làm sao thọ khổ như thế có thể tồn tại mãi được?'

Khi lên hệ đến cả hai thân và cảm thọ khổ vị ấy sống quán vô thường, sống quán tính mau phai mờ, sống quán xả ly, sống quán chấm dứt, sống quán từ bỏ. Và như thế vị ấy

sống, biến mất khuynh hướng không thích liên hệ đến thân và thọ khổ.

Nếu thọ trung tính sanh khởi trong vị ấy, vị ấy biết: 'Bây giờ thọ trung tính phát sanh trong tôi. Thọ nầy tuỳ duyên không phải không tuỳ duyên. Duyên bởi cái gì? Thậm chí thân nầy cũng do duyên sanh. Và thực sự thân nầy là vô thường, giả hợp, tuỳ duyên sanh, Nhưng nếu thọ trung tính nầy là do thân duyên mà (về phần nó) là vô thường, giả hợp, tuỳ duyên sanh, thì làm sao thọ trung tính như thế có thể tồn tại mãi được?'

Khi liên hệ đến cả hai thân và cảm thọ trung tính vị ấy sống quán vô thường, sống quán tính mau phai mờ, sống quán xả ly, sống quán chấm dứt, sống quán từ bỏ. Và như thế vị ấy sống, biến mất khuynh hướng si liên hệ đến thân và thọ trung tính.

Nếu kinh nghiệm thọ lạc, vị ấy biết nó như vô thường; vị ấy biết nên không bám víu vào nó; biết nên không tham đắm vào nó. Nếu vị ấy kinh nghiệm thọ khổ.... thọ trung tính. Vị ấy biết, nó là vô thường; vị ấy biết nên không bám víu vào nó; biết nên không đắm vào nó.

Nếu kinh nghiệm thọ lạc, vị ấy cảm nhận nó như người không bị nó xiềng xích. Nếu vị ấy kinh nghiệm thọ khổ, vị ấy cảm nhận nó như người không bị nó trói buộc. Nếu vị ấy kinh nghiệm thọ trung tính, vị ấy cảm nhận nó như người không bị nó cùm giữ.

Những thọ khổ nguy hiểm đến thân, vị ấy biết: 'Tôi có thọ khổ đến thân'.Những thọ khổ làm nguy hiểm đến thân mạng, vị ấy biết: 'Tôi có thọ khổ nguy hiểm đến thân mạng'. Rồi vị ấy biết: 'Sau khi xác thân nầy huỷ diệt, mạng sống chấm dứt, tất cả những cảm thọ không tham chấp, sẽ dứt, ngay tại đây.'

Nó như ngọn đèn cháy bằng số lượng của dầu và bấc, và nếu dầu hết và bấc tiêu, thì cạn kiệt vì thiếu chất dinh dưỡng. Cũng vậy vị ấy biết: 'Sau khi thân hoại mạng chung, khi đời sống chấm dứt, tất cả những cảm thọ không nuông chiều nầy, sẽ dứt, ngay tại đây'. -- (S. 36, 7)

QUÁN TÂM

52. Giáo Pháp Có thể Thấy Hiệu Quả Ngay

Một thời đại đức Upavāna đi đến bậc Ứng Cúng, cung kính đảnh lễ và ngồi xuống một bên. Ngồi như vậy vị ấy bạch bậc Ứng Cúng như sau:

'Người ta nói về "Giáo Pháp có thể thấy". Bạch Thế Tôn, Bao xa giáo pháp có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời "Đến và Xem", hướng thượng, có thể kinh nghiệm trực tiếp bởi người trí?.

Ở đây, Upavāna, vị ấy thấy hình sắc bằng mắt, vị ấy ghi nhận hình sắc đó và tham ái của chính mình về hình sắc đó. Về tham ái đối với những hình sắc đang hiện diện trong tâm, vị ấy biết: "Có tham ái đối với những hình sắc ấy trong tôi". Nếu vị ấy thấy hình sắc bằng mắt, vị ấy ghi nhận hình sắc đó và tham ái của vị ấy về hình sắc đó, biết có tham ái đối với sắc đó trong vị ấy, chừng đó, Upavāna, là Giáo Pháp có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời 'Đến và Thấy', hướng thượng, có thể kinh nghiệm trực tiếp bởi người trí.

‘Upavāna, hơn nữa, vị ấy từng nghe âm thanh bằng tai - từng ngửi mùi bằng mũi - từng nếm hương vị bằng lưỡi - từng xúc chạm bằng thân - từng nhận biết bằng pháp (ý tưởng) bằng tâm trí, vị ấy ghi nhận pháp và ghi nhận tham ái đối với pháp. Về tham ái đối với pháp đang ở trong tâm, vị ấy biết: “Có tham ái đối với pháp đang hiện diện trong tôi.” Nếu vị ấy đã từng nhận thức pháp bằng tâm trí, biết rằng tham ái đối với pháp đang ở trong vị ấy, cũng vậy, chỉ bấy nhiêu đó, Upavāna, là Giáo Pháp có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời ‘Đến và Thấy’, hướng thượng, có thể kinh nghiệm trực tiếp bởi người trí.

‘Upavāna, ở đây có vị đã từng thấy hình sắc bằng mắt, ghi nhận hình sắc và ghi nhận có tham ái đối với sắc đó. Về không có tham ái đối với sắc, vị ấy biết: “Không có tham ái đối với hình sắc trong tôi”. Nếu vị ấy thấy hình sắc bằng mắt, vị ấy ghi nhận hình sắc đó và ghi nhận không có tham ái của vị ấy đối với hình sắc đó, biết không còn tham ái đối với hình sắc đó trong vị ấy, cũng vậy, chỉ bấy nhiêu, Upavāna, là Giáo Pháp có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời “Đến và Thấy”, hướng thượng, có thể kinh nghiệm trực tiếp được bởi người trí.

‘Upavāna, hơn nữa, vị ấy từng nghe âm thanh bằng tai,- ngửi mùi bằng mũi, - nếm vị bằng lưỡi - cảm nhận xúc chạm bằng than - nhận thức pháp bằng tâm trí, vị ấy nhận thức pháp và ghi nhận không có tham ái trong pháp. Về không còn tham ái trong pháp vị ấy biết: “Không còn tham ái đối với pháp trong tôi.” Nếu vị ấy nhận thức được pháp bằng tâm trí, ghi nhận pháp, ghi nhận không có tham ái trong pháp và biết rằng không còn tham ái đối với pháp trong vị ấy, cũng vậy, chỉ bấy nhiêu thôi, Upavāna, là Giáo Pháp có thể thấy tại đây và bây giờ, có kết quả ngay, mời “Đến và Thấy”, hướng thượng, có thể kinh nghiệm được bởi người trí.’ -- (S.35, 70)

53. Vượt Quá Đức Tin

‘Chư tỳ Khưu, còn có cách nào mà nhờ đó vị ấy không cần sự cầu viện đến đức tin, đến những ý kiến được nuôi dưỡng lâu ngày, đến truyền thống, đến sự viện lý do có vẻ như thật, đến việc ủng hộ những quan diểm được suy nghĩ về, có thể tuyên bố Tuệ quả Thánh Đạo cuối cùng: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, phận sự đã làm xong, và không còn trở lại đời nầy nữa”?’

Bạch Ngài, đối với đệ tử chúng con, giáo pháp được bắt rễ từ Bậc Ứng Cúng. Xin thỉnh Thế Tôn thuyết giảng! Đệ tử chúng con sẽ ghi nhớ lời Ngài.’

Nầy chư vị tỳ khưu, có một con đường như thế nầy. Đó là gì?

‘Chư tỳ khưu, ở đây vị ấy đã từng thấy sắc bằng mắt, và nếu tham, sân hay si đang ở trong vị ấy, vị ấy biết: “Có tham, sân, si trong tôi”; và nếu tham, sân hay si không có trong vị ấy, vị ấy biết: “Không có tham, sân và si trong tôi”.

‘Chư tỳ khưu, lại nữa, vị tỳ khưu đã từng nghe âm thanh, ngửi mùi, nếm vị, cảm xúx chạm, nhận thức đối tượng (ý nghĩ), và nếu tham, sân hay si không ở trong vị ấy, vị ấy biết: “Có tham, sân và si trong tôi”; và nếu tham, sân và si không có trong vị ấy, vị ấy biết: “Không có tham, sân, si trong tôi”.

‘Nầy Chư tỳ khưu, và nếu vị ấy biết như thế có phải là những ý tưởng như được biết bằng cách cầu viện đến đức tin, đến những ý kiến được nuôi dưỡng lâu ngày, đến truyền thống, đến viện lý do có vẻ như thật, đến việc ủng hộ những quan điểm được suy nghĩ về?

‘Bạch Ngài, chắc chắn không.’

‘Có phải những ý tưởng không thật nầy được biết sau khi chứng ngộ chúng bằng kinh nghiệm?’

‘Đúng vậy, bạch Thế Tôn.’

‘Chư tỳ khưu, Đây là con đường nhờ đó vị ấy, không viện dẫn đến đức tin, đến những ý kiến được nuôi dưỡng lâu ngày, đến truyền thống, đến viện lý do có vẻ như thật, đến việc ủng hộ những quan điểm được suy nghĩ về, có thể được tuyên bố trí tuệ Cuối cùng của Bậc Thánh: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, nhiệm vụ đã hoàn tất, và không còn trở lại đời nầy nữa”. [28] -- (S.35, 152)

SATIPAṬṬHANA,

KẾT HỢP VỚI CÁC PHƯƠNG THỨC HUÂN TẬP KHÁC

54. Tính Hợp Pháp Trong Giáo Pháp

Chuỗi: Chế Ngự Năm Triền Cái - Satipaṭṭhāna - Bảy Yếu Tố Giác Ngộ.

Một thời, Thế Tôn ngự tại Nalanda, trong Rừng Xoài của Pavarika. Rồi đại đức Sariputta đích thân đến gặp bậc Ứng Cúng, cung kính đảnh lễ và ngồi xuống một bên. Ngồi như vậy vị ấy bạch Thế tôn như sau:

‘Bạch Thế Tôn, đệ tử đã từng tin vàoĐấng Thế Tôn như vậy: “Đã không có, sẽ không có và hiện giờ không có bất cứ một ẩn sĩ nào hay một Ba la môn nào có kiến thức sâu hơn Đức Thế Tôn, liên quan đến giác ngộ.”

Sāriputta, Tiếng gầm của chúa tể sơn lâm, lời của ngươi thật cao cả, táo bạo và đáng tin- Khi ngươi nói: “Tôi đã tin vào bậc Ứng Cúng như vậy: Đã không có, sẽ không có, và hiện giờ không có bậc ẩn sĩ hay bà la môn nào có kiến thức sâu hơn đức Thế Tônliên quan đến giải thoát.”

Sāriputta, lúc bấy gìơ, ngươi thực sự biết những bậc Phạm Hạnh, Toàn Giác, đã sống trong những thời quá khứ, đã từng bao quát tất cả bậc Ứng Cúng nầy trong tâm ngươi: “Giới Hạnh của những bậc Ứng Cúng nầy là như thế như thế; giáo pháp của chư vị nầy là như thế như thế; trí tuệ của chư vị là như thế như thế; nơi cư ngụ của chư vị là như thế như thế (trong thiền); giải thoát của chư vị là như thế như thế”?’

-‘Bạch Ngài, không phải vậy.’

- Sāriputta, lúc bấy giờ ngươi thực sự biết những vị Phạm Hạnh, Toàn Giác, những vị đã sống trong thời gian sắp đến, từng bao quát tất cả những bậc Ứng Cúng nầy bằng tâm ngươi: Sẽ có những bậc Ứng Cúng giới đức như thế như thế, giáo pháp như thế, trí tuệ của chư vị là như thế như thế, nơi cư ngụ của chư vị là như thế (trong thiền); giải thoát

của chư vị là như thế như thế”?’

-‘Bạch Ngài, không phải vậy.’

-Đoạn, Sāriputta, ngươi thực sự biết Như Lai bây giờ là bậc Phạm Hạnh, bậc Toàn Giác, từng bao quát tất cả những bậc Ứng Cúng nầy bằng tâm ngươi: “Giới Đức của bậc Ứng Cúng là như thế như thế; giáo pháp của bậc Ưng Cúng là như thế như thế, trí tuệ của vị ấy là như thế như thế; nơi cư ngụ của vị ấy (trong thiền) là như thế như thế; giải thoát của vị ấy là như thế như thế như thế” ?’

‘Bạch Ngài, không phải vậy.’

Sāriputta, lúc ấy, ngươ8i không có kiến thức bao quát tất cả bậc Phạm Hạnh, bậc Toán Giác của thời quá khứ, tương lai và hiện tại. Lúc bấy giờ, Sāriputta làm sao ngươi có thể thốt ra lời cao cả, táo bạo và chắc chắn như sư tử hống vậy: “ Đã không có, sẽ không có và hiện giờ không có bất cứ một ẩn sĩ nào hay một Bà la môn nào có kiến thức sâu hơn bậc Ứng Cúng, liên quan đến Giác Ngộ”?’

Bạch Ngài, dầu đệ tử không có kiến thức về chư vị Phạm Hạnh, các bậc Toàn Giác của quá khứ, vị lai và hiện tại, bao quát tất cả những bậc Ứng Cúng nầy bằng tâm đệ tử, tuy nhiên, tính hợp pháp của nó trong giáo pháp được biết rõ đối với đệ tử. [29]

‘Giả sử có một tỉnh thành biên cương của một vị vua có thành luỹ và pháo đài kiên cố trên những nền tảng vững chắc, và chỉ có một cửa ra vào; và có người canh cửa, thông minh, có kinh nghiệm và thận trọng, để ra những người không biết, và cho vào những người đã biết.Người gác cổng đó đi tuần dọc theo con đường vành đai quanh tỉnh thành đó một vòng, và vị ấy không chú ý đến trong những thành luỹ bất cứ một lỗ nào hay khe hở nào, thậm chí một con chuột không thể lọt ra được. Vì vậy vị ấy biết: “bất cứ một sinh vật lớn hơn nào vào hay ở trong tỉnh thành nầy, có thể vào hay rời khỏi tỉnh thành đó chỉ bằng cái cổng nầy.”

‘Bạch Ngài, cũng vậy, Đệ tử biết về tính hợp pháp trong Giáo Pháp: Bạch Ngài, những ai trong những thời quá khứ đã là bậc Phạm Hạnh, bậc Toàn Giác, tất cả những bậc Ứng Cúng nầy đã giác ngộ hoàn hảo, không thể sánh được sau khi họ đã dời đi năm triền cái làm ô nhiễm tâm và làm yếu mức hiểu biết; và, với tâm xác lập vững vàng trong tứ Niệm Xứ, đã phát triển bảy Yếu Tố Giác Ngộ trong bản chất thực của chúng.

‘Bạch Ngài, và những ai trong thời gian đến, sẽ là những bậc Phạm Hạnh, bậc Toàn Giác, tất cả những bậc Ứng Cúng sẽ giác ngộ hoàn hảo và không thể sánh được sau khi họ đã trừ diệt năm triền cái làm ô nhiễm tâm và làm yếu mức hiểu biết, và với tâm xác lập vững vàng trong tứ Niệm Xứ, đã phát triển Bảy Yếu Tố Giác Ngộ trong bản chất thực của chúng.

‘Bạch Ngài, và cũng vậy, ai hiện giờ là bậc Phạm Hạnh, bậc Toàn Giác, người đã giác ngộ hoàn hảo và không thể sánh được sau khi vị ấy đã trừ năm triền cái làm ô nhiễm tâm và làm yếu mức hiểu biết, và với tâm xác lập vững vàng trong tứ Niệm Xứ, đã phát triển bảy Yếu Tố Giác Ngộ trong bản chất thực của chúng.

Sāriputta, hay thay, Sāriputta, hay thay. Do đó, Sāriputta, ngươi nên thường đọc tụng lời giải thích giáo pháp nầy cho chư vị tỳ khưu và tỳ khưu ni, thiện nam tín nữ nghe. Và cũng vậy trong những người ngu kia có nghi ngờ và không chắc chắn liên quan đến bậc Thiện Thệ, sau khi lắng nghe lời giải thích nầy về giáo pháp, mối nghi ngờ và không chắc chắn về bậc Ứng Cúng trong họ sẽ biến mất. -- (S.52, 1)

55. Thất Bại và Thành Đạt

Chuỗi: Satipaṭṭhāna – 'Năng Lực của Bậc Thánh'.

Một thời trong lúc đại đức Anuruddha đang ẩn cư nơi cô tịch, vị ấy nghĩ như sau:

'Những ai thất bại trong tứ Niệm Xứ, cũng thất bại diệt tận khổ ưu trên thánh đạo.

'Những ai thành đạt tứ Niệm Xứ, cũng thành đạt diệt tận khổ ưu trên thánh đạo.

Bấy giờ đại đức Mahā- Moggallana nhận biết trong tư tưởng của mình những tư tưởng của đại đức Anuruddha, và như lực sĩ có thể duỗi cánh tay cong và cong cánh tay duỗi vào, rất nhanh vị ấy xuất hiện trước đại đức Anuruddha, và nói với vị ấy như sau:

'Hiền đệ Anuruddha, bao xa tứ Niệm Xứ được vị tỳ khưu thành đạt?'

-'Hiền huynh, ở đây, vị tỳ khưu sống quán những yếu tố phát sanh trong thân, nội thân; vị ấy sống quán những yếu tố huỷ diệt của thân, nội thân; vị ấy sống quán cả hai những yếu tố phát sanh và huỷ diệt của thân, nội thân, tinh cần, hiểu rõ, chế ngự tham ưu ở đời.

'Vị ấy sống quán những yếu tố phát sanh - những yếu tố huỷ diệt - những yếu tố phát sanh và huỷ diệt của thân, ngoại thân, tinh cần..

'Vị ấy sống quán những yếu tố phát sanh - những yếu tố huỷ diệt - những yếu tố phát sanh và huỷ diệt trong thân, cả hai nội thân và ngoại thân, tinh cần...

'Nếu vị ấy muốn: "Mong tôi sống quán tưởng không kinh tởm trong kinh tởm," vị ấy sống quán tưởngkhông kinh tởm.

'Nếu vị ấy muốn: "Mong tôi sống quán tưởng ghê tởm trong không ghê tởm,' vị ấy sống quán ghê tởm.

'Nếu vị ấy muốn sống quán ghê tởm trong không ghê tởm cũng như trong ghê tởm." vị ấy sống quán ghê tởm.

'Nếu vị ấy muốn sống quán không ghê tởm trong ghê tởm cũng như trong không ghê tởm," vị ấy sống quán không ghê tởm.

'Nếu vị ấy muốn: "Tránh cả hai (có cân nhắc), như không ghê tởm và như ghê tởm, Tôi sẽ sống trong xả, chánh niệm và hiểu biết rõ," vị ấy sống quán xả đối với đối tượng đó, chánh niệm và hiểu rõ. [30]

Trong cùng một cách như thế, vị ấy sống quán các yếu tố-phát sinh, v.v... trong thọ - trong tâm – trong pháp, nội thân, v.v... -- (S.52, I)

56. Định Phát Triển Mạnh

Chuỗi: Tứ Vô Lượng Tâm – Các Tầng Thiền – Satipaṭṭhāna – Thiền

Nầy tỳ khưu, ngươi phải tự huân tập như vậy: “Tâm tôi sẽ có nền tảng vững mạnh bên trong, và những tư tưởng xấu, không bổ ích phát sanh, sẽ không có chỗ đứng trong tôi!”

‘Nầy tỳ khưu, nếu tâm ngươi trở nên vững mạnh bên trong, và những tư tưởng xấu, không bổ ích phát sanh , không có chỗ đứng trong tôi, rồi ngươi sẽ nên tự phát triển thêm như vậy: “Tứ tâm, giải phóng tâm, nên tự huấn luyện trong tôi và thường xuyên thực hành, nên trở thành chiếc xe (tiến bộ) và sở hữu vững chắc (của tâm), và sẽ nên được củng cố, tăng trưởng và hoàn hảo!”. Nầy, tỳ khưu, ngươi nên tự huân tập như vậy.

‘Nầy tỳ khưu, nếu định tâm nầy được tu tập và tu tập tốt, thì ngươi sẽ phát triển định tâm với tầm và tứ; hay không tầm (mới) và chỉ tứ; hay không tầm và không tứ; hay ngươi có thể phát triển định với hỷ; không hỷ; với lạc; hay với xả. [31]

Nầy tỳ khưu, nếu định tâm nầy được ngươi tu tập và phát triển, phát triển tốt, thì ngươi sẽ tự huân tập như vậy: “Bi... Hỷ...Hỷ, Tâm giải thoát, nên được tu tập trong tôi và thường xuyên thực hành, sẽ trở nên chiếc xe (tiến bộ) và là tài sản vững chắc (của tâm), và sẽ được củng cố, tăng trưởng và hoàn hảo!” [32] Tỳ khưu, ngươi nên tự huân tập như vậy.

Nầy tỳ khưu, nếu định tâm nầy được ngươi tu tập, tu tập tốt, thì ngươi có thể phát triển chúng với tầm tứ... (như trên)

Nầy tỳ khưu, nếu tỳ khưu tu tập định tâm nầy, tu tập tốt, thì ngươi sẽ tự huân tập như sau: “Tôi sẽ sống thực hành quán thân trên thân, tinh cần, hiểu biết rõ và chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời.”

‘Nầy tỳ khưu, nếu định tâm được ngươi tu tập như vậy, tu tập tốt, thì ngươi có thể sẽ phát triển định tâm cùng với tầm, tứ... (như trên)

‘Nầy tỳ khưu, nếu định tâm được ngươi tu tập, tu tập tốt, thì ngươi có thể sẽ tự huân tập như vậy: “Tôi sẽ sống thực hành quán thọ... tâm ... pháp...”

‘Nầy tỳ khưu, nếu định tâm được ngươi tu tập như vậy, tu tập tốt, thì, nầy tỳ khưu,bất cứ đi đâu, ngươi sẽ đi thong thả; bất cứ đứng đâu, ngươi sẽ đứng tự nhiên; bất cứ ngồi đâu, ngươi sẽ ngồi tự tại; bất cứ nằm đâu, ngươi sẽ nằm thư giản. [33]

Và vị tỳ khưu đó, được bậc Ứng Cúng khuyên bảo với lời sách tấn nầy, từ chỗ ngồi đứng lên cung kính đảnh lễ Đức Thế Tôn và giữ mình bên phải đức Thế Tôn rồi đi ra. Rồi vị ấy sống một mình nơi hẻo lánh, nhiệt tâm, tinh cần và kiên định. Rồi mục đích của những người con cao thượng từ bỏ gia đìnhsống không gia đình, chẳng bao lâu vị ấy trực kiến được sự hoàn hảo cao nhất của đời sống Phạm Hạnh, ngay trong đời nầy, tự mình chứng ngộ: ‘Sanh đã tận, Phạm Hạnh đã thành, nhiệm vụ đã làm xong, và không còn trở lại đời nầy nữa,’ vị ấy biết như thế. Và như vậy, vị nầy thành một trong những vị thánh A la hán. -- (A. VIII, 63)

57.

Trước hết trong chuỗi Huân Tập dần dần đến 1. Giới, 2. Thu thúc lục căn, 3. Ăn uống điều độ, 4. Tỉnh Thức (giảm ngủ). Sau khi liên hệ với những thứ nầy, văn bản của chúng tôi tiến hành những giai đoạn kế tiếp: 5. Chánh niệm và ý Thức Rõ Ràng, 6. Từ bỏ Năm Triền cái, 7. Satipaṭṭhāna, 8. Thiền (jhāna).

Khi thánh đệ tử đã tu tập tỉnh thức, bậc Thiện Thệ sẽ hướng dẫn thêm: 'Nầy tỳ khưu, đến đây, trang bị cho chính các ngươi bằng chánh niệm và hiểu biết rõ! Là người hành động với ý thức rõ ràng khi đi tới đi lui; khi nhìn thẳng và khi nhìn đi nơi khác, khi cúi xuống và khi duỗi ra (tay chân các ngươi), khi vận y và mang bát, khi ăn, uống, nhai và nuốt, khi đáp ứng tiếng gọi của thiên nhiên; khi đi, đứng, ngồi, nằm, nói năng và im lặng, hãy là người hành động có ý thức rõ!'

Khi thánh đệ tử đã trang bị cho chính mình chánh niệm và ý thức rõ, bậc Thiện Thệ hướng dẫn thêm cho vị ấy như sau: Nầy tỳ khưu, đến! Hãy sống nơi hẻo lánh; trong rừng, dưới bóng cây, trên đồi, trong hốc đá, trong hang núi, trong nghĩa địa, ở trong rừng già, ở ngoài trời, cốc làm bằng rơm (trong đồng ruộng)!' Rồi vị tỳ khưu sống trong những nơi hẻo lánh như thế, khất thực về, sau khi độ xong, vị ấy ngồi kiết già, giữ chân thẳng và chánh niệm tỉnh giác. Từ bỏ tham ưu ở đời, vị ấy sống với tâm không tham; tham tâm xoá sạch. Từ bỏ dấu vết sân hận ở đời, vị ấy sống với tâm không sân, thân thiện và cảm thông với tât cả chúng sanh; trong tâm vị ấy không còn dấu vết sân. Từ bỏ biếng nhác uể oải (hôn trầm thuỵ miên), vị ấy sống với tâm không biếng nhác uể oải, sống thư thái, chánh niệm và ý thức rõ; vị ấy sống xoá sạch tâm biếng nhác uể oải. Từ bỏ tâm không yên và lo sợ vớ vẩn (trạo cử và lo sợ), vị ấy sống với tâm không bị kích động, với tâm bình yên; vị ấy xoá sạch trong tâm nỗi bất an và lo sợ. Từ bỏ nghi, vị ấy bỏ lại đằng sau tâm bất định, và không còn tâm bất định về những điều bổ ích; vị ấy xoá sạch tâm nghi.

Sau khi từ bỏ năm triền cái làm tâm ô nhiễm nầy và làm yếu đi mức hiểu biết, vị ấy thực hành quán thân trong thân – quán thọ trong thọ - quán tâm trong tâm – quán pháp trong pháp, tinh cần , ý thức rõ và chánh niệm, từ bỏ tham ưu ở đời.

Giả sử có người nài voi đã dẫn voi đến một cột được chôn vững chắc trong đất, và buộc cổ voi rừng vào cái cột đó, để làm giảm bớt tánh rừng hung hãn của nó, giảm bớt những thứ rừng rú, giảm bớt những nỗi lo sợ, mệt mỏi và khí nóng của đời sống hoang dã, để làm cho nó thích nghi với đời sống làng quê, để huân tập nó cư xử thích hợp với con người.

Cũng vậy tứ Niệm Xứ đối với thánh đệ tử, làm tâm mau lẹ hơn, nhằm giảm cách cư xử theo thói đời của vị ấy, nhằm giảm những vật dụng thế tục của vị ấy, nhằm giảm những nỗi lo sợ, mệt mỏi và khí nóng của thế gian trong vị ấy; nhằm đạt đến chánh đạo: chứng ngộ Niết bàn.

Rồi bậc Thiện Thệ hướng dẫn them cho vị ấy: 'Nầy, tỳ khưu, đến! Thực hành quán thân trong thân, và đừng nghĩ đến những tư tưởng liên quan đến tham dục! Thực hành quán thọ trong thọ, và đừng nghĩ đến những tư tưởng liên quan đến tham dục! Thực

hành quán tâm trong tâm, và đừng nghĩ đến những tư tưởng liên quan đến tham dục! Thực hành quán pháp trong pháp và đừng nghĩ đến những tư tưởng liên quan đến tham dục!'

Rồi sau khi an tịnh tầm và tứ, vị ấy đạt nội tâm định tĩnh và hài hoà của nhị thiền không tầm và tứ, định sanh và đầy hỷ lạc. [34] -- (M.125)

Bây giờ sau đây, trong văn bản chính, tam thiền và tứ thiền, Tam Minh, lên đến Bậc thánh A la hán (arahatta)

SO SÁNH

58. Người Gác Cổng - I

Giả sử có một tỉnh thành ở biên cương của nhà vua có thành luỹ và pháo đài kiên cố trên nền vững chắc, và sáu cái cổng. Và có một người gác cổng, thông minh, giàu kinh nghiệm và thận trọng, giữ người không biết ra và nhận người đã biết vào. Bấy giờ có một đôi thông tín viên từ phương đông đến, và hỏi người gác cổng: 'Bạn, tỉnh trưởng của tỉnh lỵ nầy là ai?' Và người gác cổng trả lời: 'Ông ấy sống ở vùng trung tâm, nầy các ông.' Và đôi thông tín viên đó nhanh chóng đem tin tức thực sự đến cho ông tỉnh trưởng của tỉnh thành nầy và trở về bằng con đường họ đã đến. (Cũng vậy, đối với những thông tín viên đến từ phương tây, phương bắc và phương nam.)

Như lai cho ví dụ nầy là để làm rõ nghĩa. Và ý nghĩa của nó như thế nầy:

'Tỉnh thành' là tên gọi cho cái thân gồm bốn yếu tố (tứ đại), được tác thành bởi cha mẹ, được nuôi dưỡng bằng ngũ cốc, chịu quy luật vô thường, băng hoại, hủy diệt, tiêu tan và phân tán.

'Sáu cái cổng' là tên gọi cho sáu nội giới.

'Người gác cổng là tên gọi của chánh niệm.

'Đôi thông tín viên nhanh lẹ là Định và Tuệ

'Tỉnh trưởng của tỉnh thành là tên gọi của tâm thức.

'Vùng trung tâm là tên gọi cho bốn yếu tố chính: đất, nước, lửa và gió

'Tin tức thực sự' là tên gọi cho Niết Bàn.

'Con đường đi ngang qua là tên gọi cho Bát Chánh Đạo, đó là Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. -- (S. 35, 204)

59.  Người Gác Cổng - II

Nầy chư tỳ khưu, có người gác cổng trong tỉnh thành biên cương của nhà vua thông minh, giàu kinh nghiệm và thận trọng, người giữ những người không biết ra và nhận những người đã biết vào, bảo vệ những người dân sống trong tỉnh thành đó và gạt những người ngoài ra.Người gác cổng đó tương tự như vị thánh đệ tử chánh niệm, có trình độ chánh niệm cao và thận trọng. Thậm chí, những gì được làm và nói cách đây

đã lâu, vị ấy sẽ nhớ, sẽ hồi tưởng. Vị thánh đệ tử có chánh niệm như người gác cổng của đức vua, sẽ loại bỏ những gì không bổ ích và tu tập những gì bổ ích; vị ấy sẽ loại bỏ những gì đáng chê trách và tu tập những gì không thể bị chê trách được, và vị ấy sẽ duy trì sự trong sạch. -- (A. VII, 63)

60. Cái Que Thăm

Giả sử có một người bị thương bởi mũi tên độc làm chảy máu, và những người bạn và những người đồng hành, bà con và quyến thuộc của ông gọi bác sĩ và nhà giải phẩu. Đoạn vị lương y, nhà giải phẩu khoét vết thương ra bằng con dao và tìm đầu mũi tên với cây que thăm. Khi đã thấy đầu mũi tên, ông ấy lấy đầu mũi tên và các chất độc ra mãi cho đến khi ông ấy nghĩ rằng không còn gì dư sót cả...

Như Lai cho ví dụ nầy để làm rõ nghĩa. Và ý nghĩa của nó là đây:

‘Vết thương là tên dành cho sáu nội giới.

‘Chất độc là tên chỉ dành cho vô minh.

‘Mũi tên là tên chỉ tham ái.

‘Cây que thăm là tên gọi chỉ Chánh niệm.

‘Con dao là tên gọi thánh tuệ.

‘Lương y, nhà giải phẩu’ là tên dành cho Bậc Thiện Thệ, Bậc Phạm Hạnh, Bậc Toàn Giác. -- (M.105)

61. Giữa đám đông

Một thời Đức Thế Tôn ngụ tại xứ Sumbha, trong thành Sedaka. Tại đấy, Ngài dạy các thầy tỳ khưu như sau:

- "Giả sử như có một đám đông dân chúng tụ hội để xem một nàng hoa hậu đến viếng thăm. Và nàng hoa hậu ấy cũng có tài múa hát để giúp vui. Bấy giờ có một người đàn ông muốn sống, không muốn chết, và muốn có hạnh phúc, không đau khổ. Đám đông ấy nói với ông ta: 'Này bạn, đây là bát dầu đầy tràn. Bạn phải đội bát dầu ấy và cùng đi với nàng hoa hậu. Theo sau là một kiếm thủ với lưỡi gươm sẵn sàng, nếu bạn để đổ dầu ra, dù là chỉ một giọt, ông ta sẽ cắt đầu bạn!' Này chư tỳ khưu, các thầy nghĩ thế nào? Có thể nào người đàn ông đó để đổ dầu ra vì bất cẩn, mê ngắm nhìn nàng hoa hậu?"

- "Chắc chắn là không, bạch Thế Tôn".

- "Ta dùng ví dụ 'Người Đội Bát Dầu' này để làm rõ ý nghĩa của chánh niệm về thân hành. Các thầy phải tự huân tập như sau: 'Chúng tôi sẽ thực hành pháp niệm thân, thực tập thường xuyên để chánh niệm phát triển vững chắc nơi tâm.' Này các tỳ khưu, các thầy phải huân tập như thế"

62. Lưỡi Cày và Động Lực

Chánh niệm như là lưỡi cày và động lực. [35]

Chú Giải. – Nghề nông trong bậc Ứng Cúng, địa điểm của lưỡi cày và động lực của người nông dân là được hướng dẫn bằng chánh niệm, câu hữu với tuệ quán (vipassanā) và kết hợp với Đạo (đó là, những giai đoạn giải thoát). Chỉ như lưỡi cày đi trước và bảo vệ cái cán cày, cũng vậy chánh niệm bảo vệ cái cày trí tuệ bằng cách khảo sát sự phát triển của những tiến trình tâm bổ ích và giữ từng đối tượng tương ứng trước tâm. Do đó trong những đoạn kinh như 'vị ấy sống tâm canh giữ bằng chánh niệm', chánh niệm được gọi 'canh giữ'. Cũng hàm ý 'không lẫn lộn', chánh niệm đi trước 'cái cày trí tuệ', bởi vì trí tuệ có thể chỉ có thể thâm nhập những tư tưởng đã được xem xét cẩn thận như thế nhờ chánh niệm, và từ đó không có lẫn lộn.

Hơn nữa, chỉ như động cơ thâm nhập vào con bò nỗi sợ bị đánh và khiến chúng khỏi nằm xuống và kiềm giữ chúng khỏi đi sai đường; cũng vậy chính chức năng của chánh niệm khấy động năng lực – mà là, như chính nó là con vật kéo tâm –và làm đầy nó nỗi sợ bị sanh vào những miền hạ giới khốn khổ, và như vậy không cho phép giảm bớt năng lực. Chánh niệm hơn nữa giữ năng lực khỏi quay qua lãnh vực xấu, nghĩa là tầm cầu lạc thú; nó chế ngự năng lực vào chủ đề thiền và ngăn nó khỏi chệch vào đường xấu. Từ đó, người ta nói: 'Chánh niệm như lưỡi cày và động lực.'

VĂN CHƯƠNG PALI SAU KẾT TẬP TAM TẠNG

Từ Những Câu hỏi của Milinda

63. Phẩm Chất Đặc Biệt của Chánh Niệm

Vua Milinda hỏi: 'Phẩm chất của chánh niệm là gì, Bạch Đại Đức?'

Đại đức Nāgasena trả lời: 'Chính là phẩm tính kiểm soát và lưu giữ.'

Đại đức Nāgasena, bao xa 'kiểm soát' là đặc tính của chánh niệm?'

'Nếu chánh niệm sanh khởi, vị ấy giữ kiểm soát các vật bổ ích hay không bổ ích, không bị chê trách hay đáng bị chê trách, xuất sắc hay thấp kém, và những thứ tương phản khác tối và sang; và vị ấy biết: "Đây là tứ Niệm Xứ, đây là tứ Chánh Cần, bốn con đường đưa đến thành công về mặt tâm linh, năm căn và năm lực, bảy yếu tố giác ngộ, đây là bát chánh đạo." Biết điều nầy, vị ấy thực hành những gì phải thực hành, và không hành những gì không nên thực hành; vị ấy chấp nhận những gì phải chấp nhận và không chấp nhận những gì không được chấp nhận. Trong cách đó, đại vương, chánh niệm có phẩm tính kiểm soát.'

- 'Xin cho ví dụ.'

Nó có thể như là một thủ khố của Chuyển Luân Thánh Vương, người đêm ngày nhắc đức vua về sức mạnh của ông, quản l ́í tài sản của đức vua như sau: "Muôn tâu bệ hạ có quá nhiều voi, quá nhiều ngựa, xe và quân lính; tiền, vàng và các loại châu báu khác có quá nhiều. Mong bệ hạ nhớ điều đó!" Cũng vậy, đại vương, chánh niệm có phẩm tính kiểm soát (về những tài sản tinh thần).'

- 'Và bao xa, bạch đại đức, chánh niệm có khả năng lưu giữ?'

- ‘Đại vương, nếu chánh niệm sanh khởi, vị ấy có thể khảo sát hậu quả của những điều lợi và những điều bất lợi; vị ấy biết: “Những điều nầy có lợi và những điều kia không; những điều nầy có ích và những điều kia không.” Biết điều nầy, vị ấy bỏ những điều không có lợi và không có ích, và vị ấy sẽ giữ những thứ có lợi và có ích Trong cách đó, đại vương, lưu giữ là phẩm tính của chánh niệm.’

- ‘Xin cho ví dụ.’

- ‘Giả sử có một quan thượng thư của đế vương biết: “Những người nầy được bố trí sẽ lợi ích cho đức vua, và những người kia được bố trí sẽ không lợi ích cho đức vua, những người nầy có ích và những người kia có hại.” Biết vậy, ông tránh không bổ nhiệm người xấu và có hại và giữ lại người tốt có lợi. Cũng vậy, đại vương ‘giữ lại là phẩm chất đặc biệt của chánh niệm’.

- Bậc Ứng Cúng cũng từng nói “Chánh niệm lợi ích khắp mọi nơi.”

- Đại đức Nāgasena, ngài thật tuyệt.

64. Chú Tâm và Trí Tuệ

Đức vua hỏi: ‘Phẩm tính đặc biệt của chú tâm (manasikāra) là gì?’ và phẩm tính đặc biệt của trí tuệ (paññā) là gì?

‘Đại vương, “Thâu tóm lại” là phẩm tính đặc biệt của chú tâm, và “cắt bỏ” là phẩm tính đặc biệt của trí tuệ.”

-‘Trong cách nào? Vui lòng cho ví dụ.’

Đại vương, ngài có biết cách của người cắt lúa không?’

‘Thưa đại đức, Tôi biết.’

‘Họ cắt lúa như thế nào?’

‘Bằng tay trái họ nắm một nạm lúa, và tay phải cầm lưỡi hái, họ cắt lúa.’

‘Cũng vậy, đại vương, người nào thuần thục trong thiền (yogāvacana), nắm giữ tâm bằng chánh niệm và với trí tuệ vị ấy cắt bỏ mọi phiền não.

‘Đại vương, trong cách đó, đặc tính của chánh niệm là thâu tóm và “cắt bỏ” là đặc tính của trí tuệ.’

‘Đại đức Nāgasena, ngài thật tuyệt.’

65. Từ Ví Dụ Của Con Gà Trống

Như con gà trống ngay cả khi bị đuổi bằng viên đá, cây gậy, dùi cui, gậy ngắn hay cây roi, tuy vậy sẽ từ bỏ nhà nó, cũng vậy vị tỳ khưu thuần thục trong thiền, cho dù bận rộn với y áo, sửa chữa, tham gia các bổn phận và lễ lạc trong tự viện, cho dù bận học hay giảng dạy sẽ không từ bỏ trí tuệ và chú tâm xuyên suốt ( yoniso manasikāra ); bởi vì đây là nhà riêng của thiền sinh, nghĩa là chú tâm xuyên suốt. Đây là phẩm chất của gà trống mà nó nên tiếp tục.

Cũng vậy, bậc Ứng Cúng, thiên chủ của chư thiên nói: ‘Chư tỳ khưu, lãnh địa của tỳ khưu là gì? Mái ấm bên nội của vị ấy chính là tứ Niệm Xứ.’

66. Hạt Giống

Đại đức Nāgasena, đại đức thường nói rằng người ta nên tiếp tục hai tính chất của hạt giống. Hai tính chất đó là gì?

-Đại vương, Nếu có đất tốt và mưa đúng thời, thậm chí một số lượng nhỏ hạt giống sẽ sanh sôi nẩy nở rất nhiều quả tốt. Cũng vậy giới đức được vị tỳ khưu hành thiền thọ trì quá tốt đến nỗi sẽ sanh khởi hết tất cả quả của đời sống xuất gia.

‘Đại vương, hơn nữa, nếu hạt giống được gieo vào ruộng được làm cỏ thật sạch, nó sẽ phát triển rất nhanh. Cũng vậy, nếu thiền sinh đã hiểu rõ tâm và đã thanh lọc tâm khi sống một mình, và nếu vị ấy gieo (giống như, hạt lúa giống trong tâm) vào ruộng mầu mỡ của Satipaṭṭhāna, thì nó sẽ phát triển nhanh.’

67. Con Mèo

Như con mèo đi ra chỉ chờ con mồi đến gần, cũng vậy, thiền sinh quán sự sanh và diệt của năm uẩn nầy trong chính thân mình; đó chính là đối tượng của chấp thủ ( upādakkhandha ): ‘Vật chất là vậy, nó sanh như vậy, nó diệt như vậy; thọ là thế, nó sanh như vậy, nó diệt như vậy; tưởng là vậy, nó sanh như vậy, nó diệt như vậy; hành là vậy, chúng sanh như vậy, chúng diệt như vậy; thức là vậy, nó sanh như vậy, nó diệt như vậy.’

Cũng vậy, bậc Ứng Cúng, vị thiên chủ của tất cả chư thiên, đã từng nói:

‘Ích gì ở cõi trời tối thượng?

Ngươi chẳng phải kiếm tìm đâu xa

Tại đây trong khối giả hợp nầy,

Chính thân ngươi sẽ tìm ra hết.’

68. Từ Ví dụ Con Nhện

Bài nầy do đại đức Anuruddha Thera thuyết:

Lưới tứ Niệm Xứ tinh nhuyễn

Giăng ra năm cửa giác quan

Phiền não lọt vào lưới đó

Tuệ quán liền bắt giết ngay.

(Từ 63- 68 Milinda-pañhā, ấn bản của Đại hội Kết Tập Tam Tạng lần thứ sáu, bằng tiếng Miến)

TỪ VĂN CHƯƠNG CHÚ GIẢI

69. Con Đường Duy Nhất

Satipaṭṭhāna là ‘con đường một và duy nhất’ [36] bởi vì đó là con đường độc nhất (và trực tiếp), không ai có thể tỉa nhánh được. Đó là con đường mỗi người phải tự đi một mình: sau khi từ bỏ họp mặt với đông người, vị ấy nên ẩn cư và không bị ảnh hưởng bởi người khác. Ẩn cư ở đây có hai nghĩa: thân ẩn cư, là sống không có bạn, tránh xa đám đông; nội ẩn cư, là không mong ‘làm bạn với người’ [37]

Hơn nữa, Satipaṭṭhāna là ‘con đường một và duy nhất’ bởi vì chính con đường có Một trong nghĩa siêu việt nhất, có một không hai. Điều nầy liên quan đến bậc Ứng Cúng, Đức Phật là cao thượng nhất trong tất cả chúng sanh. Dầu nhiều người khác đi trên con đường đó, chính của Đức Phật, bởi vì ngài đã phát hiện ra con đường đó , và nó chỉ tồn tại trong giáo pháp và giới luật của người không có nơi nào khác.

Satipaṭṭhāna là con đường duy nhất bởi vì không có con đường nào khác dẫn đến Niết Bàn. Ở đây người ta có thể phản đối: Có phải Satipaṭṭhāna là con đường duy nhất nghĩa là bằng từ ‘con đường’. Có phải có nhiều yếu tố khác bao gồm bát chánh đạo – như chánh kiến, chánh tư duy, v.v...? Điều đó đúng. Nhưng tất cả những yếu tố khác đều bao gồm trong Satipaṭṭhāna và không thể tồn tại mà không có nó.

70. Các bản tính con người

Tại sao Bậc Ứng Cúng chỉ dạy tứ Niệm Xứ, không hơn không kém? Ngài dạy vậy cho lợi ích của nhiều loại người có bản tính khác nhau dễ chấp nhận lời chỉ dẫn.

Đối với bản tính thiên về tham ( taṇhā-carita ), nếu người đó đó ít thông minh, cách thích hợp để thanh lọc tâm là Satipaṭṭhāna liên hệ đến Quán Thân, là thô và dễ nhận rõ; đối với người có bản tính tham và thông minh, nhậm lẹ, thì Quán Thọ vi tế hơn.

Đối với bản tính thiên về Lý thuyết suông ( diṭṭhi-carita ), nếu người đó ít thông minh, cách thanh lọc tâm thích hợp là Satipaṭṭhāna liên quan đến Quán Tâm không quá đa dạng; đối với loại lý thuyết suông, thông minh nhậm lẹ, chính cần phải Quán Pháp rất đa dạng.

Thân và thọ là hai động lực xui khiến chính để hưởng thụ (đứng hàng đầu trong loại tham). Nhằm chế ngự (thiên hướng đặc biệt của nó), thật dễ cho tham ái loại ít thông minh thấy sự bất tịnh ở hình tướng thô hơn trong thân của một trong hai nền tảng cơ bản của tham ái. Đối với tham ái loại thông minh nhậm lẹ, thật dễ để thấy khổ trong đối tương vi tế của cảm thọ hơn.

Cũng vậy, tâm ( citta ) và pháp ( dhammā) là hai động lực chính để lý thuyết dài dòng bởi vì chúng có thể trở thành nền tảng cho niềm tin siết chặt vào tính thường hằng và ngã hữu. Nhằm từ bỏ niềm tin thường hằng, thật dễ cho loại lý thuyết suông ít thông minh thấy sự vô thường của tâm hơn trong sự phân loại không quá đa dạng của nó như ‘tâm có tham’, v.v... Nhằm từ bỏ niềm tin vào ngã hữu, thật dễ cho loại lý thuyết suông thông minh nầy thấy sự vắng mặt của bản ngã trong các tâm sở ( cetasika ) với sự phân loại rất chi tiết như tưởng, xúc,v.v... hay như Năm Triền Cái, v.v.. (như trong bài Kinh).

Nhưng tâm và pháp có thể dựa trên tham ái (và không chỉ lý thuyết suông); trong lúc thân và thọ cũng có thể là nền tảng cho lý thuyết suông (và không chỉ tham ái). Nhưng nhằm chỉ loại nào trong bốn có điều kiện mạnh hơn đối với tham ái và lý thuyết suông theo thứ tự, nên có sự phân biệt như trên và từ 'chính' (xui khiến) được thêm vào để chỉ rõ những câu nầy.

71. Chế Ngự Tham Ưu...

'Chế ngự tham ưu ở đời' nghĩa là hoặc chế ngự bản tính xấu thành thành bản tính tốt đối nghịch (tadanga-ppahāna) hay tạm thời ức chế trong các tầng thiền (vikkhambhavanappahāna).

Bởi vì thuật ngữ tham có ý bao hàm tham ái (kāmacchanda), và thuật ngữ ưu bao gồm sân (byāpāda), do đó câu nầy của bài Kinh liên quan đến chế ngự Năm Triền Cái ( nīvaraṇa ), bằng cách gọi tên hai triền cái mạnh nhất trong chúng.

Đặc biệt, đoạn nầy có ý như sau: Chế ngự tham nghĩa là: từ bỏ sự hài lòng mãn nguyện gây ra bởi thân thoả mãn; từ bỏ sự vui thích trong than; không bị cuốn đi bởi vẻ đẹp ảo tưởng và niềm hạnh phúc ảo hoá của thân. Chế ngự ưu nghĩa là: từ bỏ sự bất toại nguyện gây ra bởi thân bất hạnh; từ bỏ sự không hài long với (tiếp tục) quán thân; không giật lùi ghê tởm vì sự bất tịnh thực sự và khốn khổ của thân.

Từ đó, năng lực và kỹ năng thiền của thiền sinh được chứng tỏ. Đây là năng lực thiền: trở nên tự do không bị ảnh hưởng bởi toại nguyện hay bất toại nguyện; [38] hiểu rõ ý thích và không thích của con người; [39] cùng cách đó không bị cuốn đi bởi ảo tưởng và khỏi bị giật lùi, choáng váng vì cái thực. Đây chính là kỹ năng của thiền sinh để hoàn thành tất cả.

72. Tinh Cần, Ý Thức Rõ và Chánh Niệm

Bởi vì đối với người không tinh cần (trong nổ lực hành thiền), nội tâm đình trệ sẽ trở thành chướng ngại; bởi vì người ấy không ý thức rõ sẽ bị lẫn lộn như khi mượn phương tiện đúng và tránh phương tiện sai; bởi vì một chánh niệm yếu sẽ không có khả năng để tránh bác bỏ phương tiện đúng và mượn phương tiện sai – (vì những khuyết điểm nầy) chánh niệm như thế sẽ không thành công trong thiền. Nhằm chỉ những tính chất đó bằng giới hạnh của nó người ấy sẽ thành công, trong bài Kinh nói: vị ấy sống tinh cần, ý thức rõ và chánh niệm.

73. Chánh Niệm Như Phẩm Chất Hài Hoà

Nên có chánh niệm vững mạnh ở khắp mọi nơi. Nó hộ trì tâm chống lại trạo cử, tâm có chánh niệm có thể rơi vào ảnh hưởng của năm căn ( indriya ) thiên về nó, đó là Tín, Tấn và Tuệ. Chánh Niệm cũng hộ trì tâm chống lại chán chường uể oải, tâm có chánh niệm có thể rơi vào ảnh hưởng của căn thiên về nó, đó là Định. Do đó, chánh niệm - như muối trong tất cả các món ăn, như bộ trưởng thành thạo mọi việc - được đòi hỏi khắp mọi nơi...Không có chánh niệm thì tâm sẽ không được cổ vũ cũng không bị kiềm chế. [40]

(69-73: Papañca-sūdanī, Chú Giải của Trung Bộ Kinh và No. 10: Kinh Satipaṭṭhāna (Aluvihare, xb. bằng tiếng Tích Lan)

74. Góp Nhặt Trong Văn Chương Chú Giải

Chánh Niệm và Ý Thức Rõ- Nhờ hai phẩm tính nầy phục vụ để dời năm triền cái đi và để thúc đẩy phát triển thiền, chúng được xem như là những người trợ giúp, và trong suốt thời gian nầy, đối với tất cả các loại thiền sinh, và trong việc thực hành tất cả các đề mục thiền.

Chức năng của Chánh Niệm và Ý Thức Rõ có tầm quan trọng như nhau.

Không có tiến trình tâm nào liên quan đến biết và hiểu mà không có chánh niệm.

Nói vắn tắt, thờ ơ là không có chánh niệm.

Chánh Niệm là sự cẩn trọng không bao giờ thối thất đem lại tính kiên trì trong bất kỳ hoạt động nào.

Lục căn phát triển [41] được gọi như thế, dưới tác động làm việc có thói quen ở tâm phát triển [42] trở nên thấm nhuần với hương chánh niệm và ý thức rõ. -- (Từ Mūla-ṭikā - Chú Giải, đến Sutta Nipāta, v.v..)

TỪ VĂN CHƯƠNG BẮC TÔNG

75. Long Thọ (Nāgārjura)

Tứ Niệm Xứ được chỉ rõ không thể có lỗi lầm như là Con Đường Duy Nhất được Đức Phật dẫm chân đi qua. Hãy canh chừng chúng luôn khi! Thờ ơ trong chúng làm mọi nổ lực trở thành vô dụng, và chính kiên trì thực hành chúng được gọi là 'định tâm' ( samādhi ) -- (Nāgārjura, suhṛdlekhā)

76. Vô Trước (Aśvaghosa)

Hãy giữ chánh niệm và ý thức rõ trong mọi hoạt động, như ngồi, đứng, đi, nhìn quanh và nói chuyện.

Vị ấy xác lập chánh niệm như người canh gác các cửa vào tâm, không thể bị đam mê áp đảo, như thành phố được canh phòng cẩn mật không thể bị địch quân chiếm đóng.

Không có đam mê nào sanh khởi trong tâm người có niệm than; vị ấy sẽ bảo vệ tâm trong mọi tình huống như bà vú bảo dưỡng bé sơ sinh.

Người thiếu áo giáp chánh niệm hộ trì, thực sự như tấm bia tập trung mọi tiêu điểm của đam mê; như chiến sĩ trong trận mạc không có áo giáp kim loại, bị phơi thây vì những mũi tên của địch quân.

Tâm nếu không được chánh niệm hộ trì, thực sự được coi là hoàn toàn vô dụng. Nó giống như người mù đi trên đường gồ ghề không người chỉ dẫn.

Người đời bị hấp dẫn bởi điều xấu ác, rồi quay lưng lại với hạnh phúc thực sự của họ; bất chấp những hiểm hoạ quá gần với họ, không cảm thấy lo lắng cho tương lai. Tất cả

điều đó là do thiếu chánh niệm.

Cư xử có đạo đức và tất cả những đức tính tốt khác còn lại trong lãnh vực riêng của mỗi thứ (dường như cô lập); nhưng chánh niệm theo chúng như người chăn bò đi sau đàn súc vật lang thang (và tập hợp chúng lại).

Người không có chánh niệm, làm sao vị ấy có thể đạt được phương thức (giải thoát ) cao thượng? Và người thiếu phương thức cao thượng sẽ lạc Đường Chánh.

Người lạc Đường Chánh, cũng lạc Bất Tử. Người mất cái nhìn về Bất Tử, không thể thoát được khổ.

Do đó nó được gặp rằng, trong lúc đi, bạn biết 'Tôi đang đi'; trong lúc đứng 'tôi đang đứng', và thế là bạn duy trì chánh niệm luôn khi.

(Aśvaghosa, Saundarānanda-kvaya, văn bản Sanskrit, bản dịch bằng tiếng Hindi)

ŚĀNTIDEVA

'Bản Trích Yếu của Luyện Tâm'

(Śiksa-samuccaya)

77. Từ Chương VI: Về Tự Hộ Trì

Làm sao canh giữ chính mình?

Xa lánh nơi chốn thấp hèn.

Làm sao thành tựu được đây?

Tránh phí thời giờ vô ích.

Có thể được làm cách nào?

Thường xuyên chánh niệm là cách

Nhiệt tâm tận tuỵ hết lòng

Mục đích đã định sẽ đạt

Nếu ai biết nhiệt tâm sanh

Nội tĩnh vĩ đại bên trong. -- (Kārika 7 -8)

Có mười hai cách chánh niệm dẫn đến tránh lãng phí vô ích (nổ lực vô ích):

1. Vị ấy nên có chánh niệm tôn kính hiệu quả của thọ trì và không xâm phạm lệnh của Như Lai.

2. Vị ấy nên chánh niệm giữ thân ở trạng thái bất động (nếu không có gì cần hoạt động).

3. Nhưng nếu có cơ hội hoạt động, vị ấy không nên phản ứng ngay, mà trước hết nên duy trì bất động bởi vì vẫn cần chánh niệm mạnh hơn (được áp dụng trước khi hoạt động). Duy trì điều khiển những mong ước của mình, lúc ấy chánh niệm nên hướng

trực tiếp đến hành động hoàn toàn cẩn trọng [43] .

4. Vị ấy nên chánh niệm duy trì điều khiển thân nếu có bất cứ sự quấy rối nào như lễ hội hay nguy hiểm.

5. Vị ấy nên chánh niệm quán bốn oai nghi.

6. Vị ấy thỉnh thoảng nên nhìn sự khéo dụng của oai nghi để oai nghi khỏi lệch lạc.

7.Trong lúc nói chuyện vị ấy nên chánh niệm rằng sẽ không có những cử chỉ thái quá hay khó coi của tay, chân và đầu, hay những thay đổi biểu hiện trên mặt, do quá vui, kiêu ngạo, hồ hởi, thiên vị,v.v...

8. Vị ấy nên chánh niệm nói trong giọng vừa đủ để người nghe có thể hiểu được, và không quá ồn; nếu không sẽ phạm lỗi thô lỗ.

9. Nếu người ấy ở vào tình huống khó khăn gặp phải những người vô giáo dục, vị ấy nên chánh niệm rằng tư tưởng của chính mình vẫn có thể chấp nhận được và hiểu được đối với tâm người khác.

10. Vị ấy nên chánh niệm rằng tâm tượng trưng cho con voi trong thời kỳ động đực, luôn bị trói vào cột của nội tĩnh.

11. Vị ấy nên chánh niệm khảo sát duyên của tâm mình từng lúc.

12. Trong lúc tụ họp đông người vị ấy nên ghi nhớ những qui tắc trên nhằm duy trì chánh niệm, thậm chí nó có nghĩa bỏ hoạt động khác.

Bằng cách ứng dụng chánh niệm như thế vị ấy sẽ thành công khỏi hoang phí vô ích (hay cố gắng vô ích). Và chánh niệm nầy đạt được nhờ nhiệt tâm tận tụy. ‘Nhiệt tâm tận tuỵ' nghĩa là xoay vào công việc của mình hết lòng; nó trái nghĩa với cách làm việc hững hờ.

Và nhiệt tâm tận tụy nầy sanh khởi nếu có người biết được nội tĩnh vĩ đại nằm bên trong’. Sự tĩnh lặng ( śama ) đó là gì? Đó là định tĩnh ( śamatha ) được đề cập trong Kinh Ārya Aksayamati:

‘Định tĩnh trầm lặng là gì? Chính là sự bình an trong tâm.Thân an, kiểm soát các căn không bị phân tán; đó là thoát khỏi bị khích động, không kiềm chế được, trạo cử hay thay đổi; có được sự tinh tế, tự chủ, có khả năng thích nghi, cư xử có văn hoá, tâm tập trung, tránh bạn bè và thích độc cư; thân độc cư và tâm không phân tán; tâm hướng về đời sống đạm bạc trong núi rừng; kiểm soát các oai nghi; biết đúng giờ, đúng thời, đúng mức, và duy trì tâm giải thoát; dễ được hộ độ, dễ vừa lòng, v.v..

Và cái gì là nội tĩnh vĩ đại nằm bên trong? Đó là khả năng phát sanh sự hiểu biết mọi vật như chúng thực sự là. Do đó bậc Đại Thánh (Đức Phật) nói: ‘Ai định tĩnh, hiểu được mọi vật như chúng thực sự là.’ [44]

Vị ấy biết thêm rằng nhờ ‘nội tĩnh vĩ đại năm bên trong’, vị ấy có thể an bình cho chính mình và cho người khác, thoát khỏi nỗi khổ vô hạn, chẳng hạn khổ về sanh trong những khổ cảnh; vị ấy có thể đem lại muôn vàn hạnh phúc cho chính mình và cho

người khác, thế gian và siêu thế gian và cuối cùng vị ấy có thể đến Bờ Kia (Niết Bàn). Biết điều nầy, vị ấy nên tu tập tâm tinh cần mong đạt được nội tĩnh đó. Như người ở trong ngôi nhà lửa, mong sẽ có nước mát, thấm nhuần sự mong ước thiết tha, vị ấy nên là người có nhiệt tâm tận tuỵ và nhạy bén trong huân tập (Giới, định và tuệ). Nhờ nhiệt tâm đó, chánh niệm sẽ được xác lập vững vàng; và niệm vững sẽ tránh những gì vô ích. Những gì vô ích, thấp hèn, không ích lợi sẽ không sanh khởi trong tâm vị ấy.

Do đó, ai thích hộ trì chính mình nên bắt đầu với gốc chánh niệm, và sẽ hằng sống với chánh niệm.

78. Từ Kinh Ārya-Ratnamegha

Ý dẫn đầu các pháp. [45] Nếu biết tâm biết vạn pháp.

'Tâm quanh cuồng như mảnh gỗ đang cháy lửa bắn tung toé; tâm dao động chập chờn như sóng vỗ vào bờ; tâm nóng bỏng như lửa rừng; Tâm cuồn cuộn như trận đại hồng thuỷ. Nếu ai xem xét tâm được như vậy, người đó sẽ sống trong chánh niệm trực hướng đến tâm. Ai chưa thấu triệt được tâm, nhưng sẽ thực tập để thấu triệt tâm. Nếu thấu triệt được tâm, thấu triệt vạn pháp.'

79. Tránh Lạc Hướng

Vì không ý thức rõ và thiếu chánh niệm, tâm trở nên run rẩy, bởi nó tự cho phép đổi hướng xa rời mục đích. Nhưng nếu quá bận tâm bởi những hoạt động bên ngoài thì người ấy nên tránh nhờ chánh niệm và ý thức rõ giúp, rồi, nhờ chúng, tâm có thể giữ yên trên một đối tượng bao lâu mà nó có thể.

80. Tự Hộ Trì

Kinh Ārya- Sāgaramati : 'Tuy nhiên, có một quy luật khác có thể phục vụ như hình ảnh thu nhỏ của Bắc Tông: "Bằng cách bảo đảm đừng để bị vấp ngã, người đó sẽ hộ trì tất cả chúng sanh"'.

[46]

Bodhisattva-Prātimoksa: 'Nầy Sāriputta, nếu ai muốn hộ trì người khác, người đó nên hộ trì chính mình trước. (Xem văn bản số 15)

Từ Chương XIII

'Niệm Xứ'

(Smṛtyupasthāna)

Với tâm trở nên dễ uốn (nhờ thực hành bước đầu như đã mô tả trong những chương trước của Bản Trích yếu luyện Tâm ( Śiksasamuccaya ), vị ấy nên bắt đầu thực hành Niệm Xứ. Tại đây

81. Thân Niệm Xứ

được bắt đầu bằng quán thể trược trong thân. Điều nầu được nói trong Kinh Dharma-sangīti:

‘Và nầy con cao quí, Bồ Tát chánh niệm trực tiếp vào thân như sau: “Thân nầy không gì hơn là một tập hợp gồm chân, ngón chân, cẳng chân, ngực, mông, bụng, lỗ rún, xương sống, tim, xương sườn, tay , cánh tay, vai, cổ, hàm, trán, đầu và sọ. Nó đã từng được tạo nên bởi người thợ xây nhà của tiến trình nghiệp quả đời trước ( karma-bhava- kāraka ; nghĩa là Tham Ái), và nó sẽ trở thành nơi của trăm ngàn phiền não, tham muốn và tưởng tượng khác nhau...

‘Thân nầy không đến từ quá khứ và sẽ chẳng đi vào tương lai. Nó không có đời sống trong quá khứ hay tương lai, ngoại trừ những khái niệm không thực và sai lầm. Nó trống rỗng không có thực tại (cố hữu) năng động hay có thể cảm thụ được [47] , không có khởi đầu chẳng có ở giữa cũng không cuối cùng không có rễ vững chắc nào ở bất cứ nơi đâu; nó không có chủ, nó không có sở hữu của tôi, và chính nó là vô sở hữu. Bằng những tên quy định ngẫu nhiên nó được gọi: thân, xác thân “kho báu”, “chỗ chứa”, “xác chết” v.v... Thân nầy không có cốt lõi, được sinh ra bởi tinh cha huyết mẹ; bản chất nó là bất tịnh, thối rữa và hôi thối; nó bị đảo lộn bởi những tên trộm như tham, sân, si, sợ hãi và thất vọng; thân nầy thường bị suy sụp và té ngã, giá yếu, băng hoại và huỷ diệt; và là nơi sản sinh trăm ngàn bệnh tật khác nhau.’

82. Thọ Niệm Xứ

Chính trong Kinh Ārya-Ratnacūḍa nói:

‘Khi Bồ Tát thực hành quán thọ trong thọ, vị ấy khởi đại bi tâm đến tất cả chúng sanh tham đắm trong thọ lạc. Và ngài học để hiểu thấu suốt: “Hạnh phúc là nơi không có cảm thọ” [48] . Vị ấy hành quán thọ trong thọ, nhằm lợi ích (giúp đỡ) tất cả chúng sanh từ bỏ dính mắc trong thọ. Nhằm (tác động có hiệu quả) dừng các cảm thọ trong chúng sanh, vị ấy mang áo giáp; nhưng đối với bản thân vị ấy không nổ lực nữa sau khi chấm dứt cảm thọ. [49]

‘Vị ấy cảm nhận bất cứ cảm thọ nào, toả khắp với lòng đại bi sâu sắc. Khi kinh nghiệm thọ lạc, vị ấy khởi đại bi tâm đến chúng sanh nào có bản tính thiên nặng về tham ái, [50] rồi vị ấy tự từ bỏ thiên hướng tham. Khi kinh nghiệm thọ không hài lòng, vị ấy khởi tâm đại bi đến chúng sanh nào có bản tính thiên về sân, rồi vị ấy tự bỏ thiên hướng sân. Khi kinh nghiệm thọ trung tính, vị ấy khởi đại bi tâm đến những chúng sanh nào có bản tính thiên về si, rồi vị ấy tự từ bỏ thiên hướng si.

‘Vị ấy không bị hấp dẫn bởi thọ lạc, nhưng gắng diệt trừ sự hấp dẫn. Vị ấy không bị khước từ bởi sân tâm, nhưng gắng diệt trừ sự ghê tởm. Vị ấy không bị bỏ lại trong ngu ngơ bởi thọ trung tính, nhưng cố gắng diệt trừ ngu si.

Bất cứ cảm thọ nào vị ấy kinh nghiệm, biết tất cả cảm thọ như thoáng qua; tất cả cảm thọ vị ấy kinh nghiệm, biết như khổ, tất cả các cảm thọ vị ấy kinh nghiệm, biết như vô ngã. Vị ấy cảm thọ lạc chỉ thoáng qua; thọ khổ như gai đâm; thọ trung tính như bình yên. [51] Như vậy, đúng ra, những gì lạc, là thoáng qua; khổ là (thoáng qua) chỉ như lạc, và trung tính là không có bản ngã.’

83. Tâm Niệm Xứ

Kinh Ārya-Ratnakūṭa nói:

‘Vị ấy kiểm tâm như thế nầy: “Có phải tâm có tham hay sân hay si không? [52] Có phải tâm đang ở quá khứ, tương lai hay hiện tại không? Những gì ở quá khứ đã qua; tương lai chưa đến và tâm trong hiện tại, không có vững vàng. Kāśyapa, tâm không thể thấy bên trong hay chẳng bên ngoài, cũng không ở giữa. Nầy Kāśyapa, tâm không có hình tướng, không thể thấy, không thể xúc chạm, không thể nhận biết, không nơi nương tựa, không có trú xứ...

Nầy Kāśyapa, tâm như ảo ảnh của nhà ảo thuật; nó sanh khởi trong nhiều hình tướng khác nhau (hay tái sinh; upapatti), vì suy nghĩ mà không phù hợp với thực tại. Nầy Kāśyapa, tâm giống như dòng sông đang trôi chảy không bao giờ đứng yên: sanh khởi, tan vỡ biến mất. Tâm như ánh sáng ngọn đèn, cháy nhờ các nhân và duyên.Tâm như tia chớp, trong chốc lát, đến chấm dứt, và không ở lại. Tâm như không gian bị ô nhiễm vì những thứ bất tịnh ngẫu nhiên... [53] Tâm như người bạn xấu bởi vì nó đem đến mọi loại khốn khổ.

‘Nầy Kāśyapa, tâm như mồi cho cá: có vẻ ngoài vui tươi, nhưng gây đau khổ; tâm như con nhặng xanh lấy bất tịnh xem là tịnh.Tâm như kẻ thù gây nhiều phiền nhiễu. Tâm như ma cà rồng tìm cách lại gần để hút hết sức mạnh của người đó. Tâm như tên trộm: nó đánhcắp nhân phẩm tốt’.

84. Pháp Niệm Xứ

[54]

Kinh Ārya- Ratnakūṭa nói:

- Bồ tát quán các Yếu tố của Hiện Tượng trong yếu tố Hiện Tượng, nghĩ như vậy: “Chỉ những yếu tố của hiện tượng sanh khởi trong tiến trình sanh khởi, chỉ những yếu tố của hiện tượng diệt trong tiến trình diệt. [55] nhưng không có ngã nào trong chúng, chúng sanh nào tồn tại, linh hồn, sinh vật, con người, một nguyên tắcthường hằng nào của con người (purusa), một nhân cách, một chúng sanh nào [56] mà (như một thực tại tương tự) sanh khởi, già, chết và tái sanh . Đó chính là bản chất của những Yếu Tố trong Hiện tượng nầy, mà chúng xuất hiện nếu được sản sinh (nhờ những nhân duyên thích hợp); nhưng nếu chúng không được sản sinh như vậy, chúng sẽ không xuất hiện. Trong bất cứ cách nào chúng được sanh ra, chúng sẽ xuất hiện trong cách đó: có phải chúng bổ ích, không bổ ích hay điềm tĩnh (những tiến trình tâm) [57] . Tuy nhiên, không có người sản xuất (hay người sáng tạo), nhưng cũng không có bất cứ sự sản xuất nào của các yếu tố hiện tượng, mà không có nhân duyên (thích hợp).’

Trong cùng một bài Kinh nói rằng: ‘Ngay cả nếu một Bồ Tát quán những Yếu Tố Hiện Tượng mà ít uyên thâm, thì vị ấy nhớ đến tư tưởng của toàn tri diệu giác.’

85. ŚĀNTIDEVA - ‘Lối Vào Đời Sống Giác Ngộ’ (Bodhicaryāvatāra)

Ai thích theo Tam học

[58] sẽ canh tâm cẩn thận; vị ấy không thể theo Tam Học nếu tâm hay thay đổi mà không canh phòng. -- (V, 1)

Những con voi chưa thuần trong thời kỳ động đực không gây tai hại nhiều như tâm không kiềm chế (và kinh nghiệm) gây tai hại trong địa ngục Vô gián và trong những cõi thống khổ. -- (V, 2)

Nhưng nếu con voi ngang bướng, tâm, hoàn toàn bị buộc bởi dây thừng chánh niệm, lúc đó mọi nguy hiểm đều chấm dứt và mọi điều tốt đến. -- (V, 3)

Người Tìm Chân Lý (Đức Phật) tuyên bố rằng tất cả mọi nguy hiểm và lo sợ, và những nỗi thống khổ vô cùng (của kiếp sống) chỉ sanh ra từ tâm. -- (V, 6)

Tôi có thể dời những con cá và những sinh vật khác đến đâu để chúng khỏi bị giết? Nhưng nếu tư tưởng kiêng (sát sanh và tránh làm những điều ác khác) được nhận thức, được cho là Giới Ba la mật ( Śīla- Pāramitā ). -- (V, 11)

Bao nhiêu người ác tôi có thể giết? Số lượng chúng bất tận như bầu trời. Nhưng nếu tư tưởng sân hận được giết, tất cả kẻ thù bị giết. -- (V, 12)

Ở đâu tôi có thể tìm đủ da để phủ trái đất nầy? [59] Nhưng bằng da của một đôi giàytrái đất sẽ được phủ. -- (V, 13)

Những hoàn cảnh bên ngoài không thể canh gác chống lại cái đó được. [60] Nhưng nếu tôi tự canh tâm mình, thì tôi không cần sự hộ trì khác? -- (V, 14)

Trong vô vọng những kẻ lang thang khắp ác cảnh giới [61] , mong diệt khổ, được vui, mà không phát triển cái tâm bị che giấu, tinh hoa của Giáo Pháp. [62] -- (V, 17)

Vì lý do nầy Tôi phải thấy đối với giới luật rằng tâm tôi trở nên vững vàng và được canh phòng tốt. Nếu tôi thờ ơ việc tuân giữ nầy, canh phòng tâm, lợi ích gì cho tôi có nhiều điều tuân giữ khác? -- (V, 18)

Với hai tay chắp lại Tôi cung kính những ai đang hài lòng canh phòng tâm. Mong quí vị duy trì chánh niệm và ý thức rõ, bằng trọn tâm lực của chính quí vị.  -- (V, 19)

Như người bị yếu vì bệnh, không thích hợp với bất cứ công việc nào, cũng vậy tâm đối với tâm, nếu những ai yếu cả hai phẩm chất đó sẽ kém năng lực trong bất cứ hoạt động nào. -- (V, 24)

Tâm không có ý thức rõ như bình có nhiều lỗ; nó không thể ghi nhớ những điều đã học, suy nghĩ và hành thiền. -- (V, 25)

Nhiều người có học thức, và cũng có đức tin cũng như tinh tấn, bị ô nhiễm vì những tỳ vết thiếu thận trọng nên mắc lỗi xâm phạm. -- (V, 26)

Những ai bị tên trộm 'Khinh suất, thiếu thận trọng' cướp mất chánh niệm, đi với số mệnh bất hạnh, thậm chí họ đã tích luỹ nhiều thiện nghiệp. -- (V, 27)

Do đó, chánh niệm sẽ không bao giờ được phép rời cửa tâm; và nếu đã rời, thì nhớ nỗi thống khổ ở các khổ cảnh, nên chánh niệm được phục hồi lại ở vị trí đó. -- (V, 29)

Nếu chánh niệm đứng canh ở cửa tâm, ý thức rõ sẽ gia nhập tương tự như thế, và đã đến, sẽ không bao giờ đi. -- (V, 33)

'Oai nghi thân tôi phải là ...' đã quyết định như vậy trong tiến trình hoạt động, vị ấy nên thỉnh thoảng kiểm tra vị trí của thân. [63] -- (V, 39)

Sau khi xem xét cẩn thận, điều vị ấy bắt đầu làm, trước hết phải nên hoàn thành với tâm đơn giản, và không nghĩ gì khác (cho đến khi hoàn tất). -- (V, 43)

Trong cách nầy mọi thứ sẽ được thực hiện tốt; nhưng trong cách khác, cả hai (sinh hoạt) [64] nầy sẽ thành không, và phiền não kể cả thiếu ý thức rõ, sẽ tăng. -- (V, 44)

Muốn dời hay muốn nói, trước hết vị ấy nên xem xét nó trong tâm, và rồi hành động với kỹ xảo và năng lực. -- (V, 47)

Nhưng khi chú ý thấy rằng tâm bị dao động bởi hấp dẫn hay ghê tởm vị ấy nên không hành động cũng chẳng nói nhưng chỉ bất động như khúc gỗ. -- (V, 48)

Cũng vậy nếu tâm tự cao, ngã mạn, châm biếm, mỉa mai, không chân thật, lừa dối, tự tán huỷ tha, (tự khen mình và chê trách, khinh thường hay làm nhục người khác, hay cải vã – thì vị ấy nên bất động như khúc gỗ. -- (V, 49-50)

Vị ấy nên nghĩ: 'Tâm tôi đã từng khát khao lợi lộc, danh vọng, địa vị, tuỳ tùng – do đó tôi sẽ bất động như khúc gỗ.' -- (V, 51)

Nếu vị ấy chú ý thấy rằng tâm bị ô nhiễm bởi đam mê hay có ý định theo đuổi hão huyền, vị ấy nên, như người can đảm, kiềm chế nó một cách mãnh liệt bằng những phương tiện tương ứng thích hợp – và điều nầy được sử dụng mọi lúc. -- (V, 54)

Nhờ quán thân tôi sẽ nghiên cứu (Giáo Pháp): lợi ích gì chỉ thuần nghiên cứu từ ngữ? Có thể nào một người bệnh có thể tự chữa được chỉ bằng đọc đơn thuốc?  -- (V, 109)

Trước tiên khảo sát mọi tình huống và khả năng của chính mình, vị ấy có thể bắt đầu làm việc lại, hay không; vì tốt hơn là không bắt đầu, hơn là bắt đầu rồi lại bỏ cuộc.

Thói quen đó cũng có thể tiếp tục ở kiếp khác; và vì lỗi đó, khổ càng tăng. Hơn nữa, công việc bỏ dỡ không hoàn tất, trong khi thời gian để bắt đầu lại đã vuột qua. -- (VII, 47- 48)

Hãy thận trọng với những cú đấm do đam mê nhắm vào bạn, và đấm trả mãnh liệt dường như tham gia đấu kiếm với kẻ thù tinh xảo.

Nếu, trong trận đấu đó, một người đã rớt kiếm, đầy sợ hãi, người đó sẽ nhặt kiếm lại. Cũng vậy nếu cây gươm chánh niệm đã bị rớt, người ấy nhớ những khổ cảnh, nên tiếp tục chánh niệm lại. -- (VI, 67-68)

Khi một người mang chậu đầy dầu, có người mang kiếm theo sau, sẽ, sợ chết, hãy thận trọng kẻo vấp ngã, vì vậy người ấy sẽ hành theo những điều được chỉ dẫn. [65] -- (VII, 70)

Người ta nên tìm bạn hay tham gia vào công việc nào đó trong quan niệm nầy: 'Thói quen chánh niệm sống như thế nào trong những tình huống nầy?' -- (VII, 73)

Nhớ lời (cuối của Đức Phật) về Tinh Cần, Hãy chuẩn bị để trả lời quá nhanh đến nỗi bạn luôn luôn sẵn sàng trước khi tình huống phát sanh. -- (VII, 74)

Do đó, nhằm diệt trừ mọi triền cái, tôi sẽ nhập định, kéo tâm ra khỏi những con đường sai và thường cột nó vào một đối tượng của nó. -- (VIII, 185-186)

Nếu người nào thích tôi, vẫn không thoát khỏi phiền não, nên giả sử chúng sanh khắp mười phương (về không gian) thoát khỏi phiền não, Tôi nên nói như người điên, không biết sự hạn chế của chính mình. Từ đó, không trở lui, tôi sẽ luôn luôn đấu tranh diệt trừ phiền não. -- (IV, 41-42)

Kiên quyết như vậy Tôi sẽ đề ra nổ lực để theo Tam Học như đã được tuyên bố. Làm sao ai có thể phục hồi sức khoẻ nhờ thuốc có hiệu quả, mà người ấy không biết đến lời khuyên của lương y? -- (IV, 48)

* * *

[1] Chú Giải: 'Có một vị tỳ khưu, nhờ hành thiền về một trong ba đề mục đầu tiên của Tứ Vô Lượng Tâm (brahma-vihāra, nghĩa là từ,bi, hỷ và xả) đã phát triển ba đề mục đầu tiên của thiền nầy. Lấy nó làm cơ bản, vị ấy quán các hành của thân và tâm, tăng trưởng Tuệ Quán và đạt Thánh quả. Trong Cách đó vị ấy hộ trì và trợ giúp chính mình bằng cách hộ trì người khác (nhờ tu tập tâm từ v.v...)'

[2] Hạ tầng kiết sử (sa ṅ yojana) là: 1.Thân kiến, 2.hoài nghi, 3. giới cấm thủ, 4. tham & 5. sân

[3] Theo lời chỉ dẫn nầy, tâm nên được huân tập dừng lại ở sự quan sát ban đầucủa đối tượng thuần nhận thức, không có bất cứ một sự thích hay không thích xen vào, hay do sự phán đoán của lí trí hay tình cảm nào khác. Mục đích và giá trị của pháp hành nầy là đa dạng: nó sẽ hoạt động như cái thắng đối với sự vội vàng hấp tấp của tư tưởng, lời nói và hành động; nó làm nó có thể phân biệt được chi đoạn riêng lẻ của tiến trình nhận thức đường như có thoả thuận mà nó thường đồng hoá với những đánh giá kế tiếp; nó cho trực quán vào tính chất mau phai mờ, tuỳ duyên và không có vật chất của thực tại. Xem văn bản 53, 54 và Phần I

[4] Chú giải:'nếu thân khích động do đam mê ô nhiễm, hay nếu có chán nản hay tán loạn, người ấy không nên bị ảnh hưởng bở những phiền não nầy. Thà người ấy (tạm thời) đặt xuống đề mục thiền và nên hướng tâm về bất cứ đối tượng nào đem lại niềm tin, như quán tưởng ân đức Phật

[5] Chú giải: pa ṇ idhāya bhāvanā; đó là thiền bị gián đoạn ở đây đề mục chính tạm thời đặt xuống ( ṭ hapetvā)

[6] Chú giải: apa ṇ idhāya bhāvanā, không đặt xuống (a ṭ hapetvā); nghĩa là không gián đoạn.

[7] Đó là, ra khỏi đề mục chính

[8] Thuật ngữ Pali ở đây là apa ṇ ihita ṃ ‘gián tiếp’; nghĩa là, không hướng tâm đến đề mục khác.

[9] Xúc chạm của giác quan hay Xúc (Phassa), gồm sáu chi: như sanh khởi do năm căn hay do tâm. Xem mắc xích thứ năm trong tiến trình Thập Nhị Nhân Duyên (pa ṭ iccasamuppāda).

[10] Citta. Trong bản dịchcủa bài Kinh mượn từ (trạng thái của) tâm

[11] Chú giải:Nhờ hướng tâm đúng (yoniso manasikāra), pháp Thất Giác Chi sanh, vì hướng tâm không đúng (ayoniso manasikāra) pháp năm Tiền Cái (Hindrance) sanh.

[12] upa ṭṭ hāna: tương đương với pa ṭṭ hāna trong thuật ngữ satipa ṭṭ hāna

[13] Đó là, kiến thức liên hệ với Bảy Quán

[14] Những gì còn lại là Tưởng Uẩn (saññā-kkhandha) và Hành Uẩn (sankhāra-kkhandha)

[15] rati: tham dục

[16] arati: bơ phờ, buồn chán,

[17] Sāriputta, một trong hai đại đệ tử của Đức Phật mất trước Bậc Đại Sư

[18] Phần đầu của bài Kinh nầy, không liên quan đến Niệm Hơi Thở đã lược bỏ

[19] citta-sankhāra; điều nầy liên hệ đến thọ, tưởng và những tâm sở khác sanh khở liên hệ đến hơi thở.

[20] Theo Chú giải, nhịp bốn đầu tiên có thể áp dụng để phát triển Định (samattha) hay Tuệ (vipassanā). Xem Chương 5. Nhịp Bốn thứ nhì và thứ ba liên quan đến những ai đắc thiền (jhāna), trong lúc đó nhịp bốn thứ tư chỉ liên quan đến phát triển Tuệ.

[21] Những từ nầy đồng nghĩa với hai triền cái đầu tiên trong năm triền cái mà, trong phần chúng, hình thành phần đầu tiên của Quán Pháp. Từ bỏ có hiệu quả nhờ quán vô thường, v.v… qua đó những í niệm về thường…, bị huỷ bỏ.

[22] (giống chú thích trước số 22)

[23] Nghĩa đen: ‘Trên , dưới, và ở khoảng giữa, xa như đất trải đến

[24] Đây là năm uần (khandha) hợp thành kiếp sống con người: vật chất, thọ, tưởng, hành và thức

[25] ‘ngã mạn’ (māna) liên quan đặc biệt đến ‘tự ngã’ (asmi- māna), nghĩa là thân kiến và những khái niệm sai lầm khác.

[26] ‘Tham’ gồm mọi mức độ hấp dẫn

[27] ‘Sân’ gồm mọi mức độ không thích

[28] . Văn bản 52 và 53 là, trong phần đầu, những dẫn chứng, như được cho trong Bài Kinh, nghĩa là biết tâm như có tham hay không tham, v.v…Hơn nữa, hai văn bản nầy

có thể phục vụ như ví dụ 'hướng dẫn cho Bāhiya' (Văn bản 29), đó là, nhằm 'dừng lại ở thuần nhận thức': 'Trong cái thấy chỉ phải chỉ có thấy…'

Văn bản 52 thiền sinh kết hợp phân biệt rõ nhận thức thích hợp từ phản ứng đối với nó (ví dụ, bởi tham), là tiến trình tâm riêng và kế tục: 'Vị ấy ghi nhận hình sắc và ghi nhận tham đối với hình sắc đó (hay không có tham).' Áp dụng chánh niệm nầy được biết là một trong những ví dụ trong đó giáo pháp của Đức Phật được tiết lộ những đặc tính đó được diễn tả trong hình thức cổ đấng kính đối với 'Pháp Bảo': 'Có thể thấy tại đây và bây giơ…' Thật đáng ghi nhận rằng điều nầy cũng được áp dụng trong trường hợp khi tham được nhìn thấy có mặt và được nhận diện như một tiến trình riêng. Trong Văn bản tương tự 53, pháp hành nầy được đề cập như là tín ngưỡng độc lập, truyền thống, í kiến, v.v… và cung cấp một tiếp cận trực tiếp đến mục đích của giải thoát, nhờ kinh nghiệm rõ thật của chính mình.

[29] Dhammanvayo: tính kiên trì của Giáo Pháp.

[30] Mẫu năm loại quán tưởng nầy như ghê tởm, v.v…và thuần thục những mẫu nầy được gọi trong pali là ariya-iddhi ,' thần thông của bậc thánh' hay 'năng lực của bậc Thánh'. Có loại 'chuyển hoá kỳ diệu'vi tế bằng những thái độ quen cảm xúc mạnh có thể thay đổi do í chí, hay thay thế bằng tâm hoàn toàn xả. Tâm xả đã trải qua sự huân tập nầy, thực ra, tâm xả nhờ sự huân tập nầy đã chịu thử thách gay go. Nhờ tự huấn luyện hoàn toàn kiềm chế được những phản ứng của cảm xúc đối với môi trường, người ấy có thể thành công và hoàn toàn độc lập từ ảnh hưởng của thói quen và đam mê. Như đã cái tên của sự huân tập đó,'Năng lực của bậc Thánh'

[31] Đoạn nầy liên quan đến tâm sở có mặt hay không có mặt trong những giai đoạn khác nhau của thiền (jhāna)

[32] Từ, Bi, Hỷ và Xả được gọi là Tứ Vô Lượng Tâm hay Phạm Trú (brahma-vihāra). Về sự phát triển thiền của chúng xem 'Thanh Tịnh Đạo', chương.XI 'Tứ Vô Lượng Tâm', của Nyanaponika Thera (BPS, Kandy, Ceylon)

[33] Điều nầy liên hệ đến thánh A la hán là bậc Alahán ở trong trạng thái thoải mái hay an nhiên (phāsu) trong bất cứ oai nghi nào trong bốn oai nghi của thân, nghĩa là trong tất cả mọi hoạt động. Phương thức được cho trong văn bản nầy, thuộc Thiền quán có định đi trước (samatha-pubba ṅ ga-vipassanā), thuộc phần pháp hành được cho trong Tăng Chi Bộ kinh (Phần Bốn, số.170) 'Chỉ tịnh là thiền định, trong lúc Satipa ṭṭ hāna đứng đây để Quán.

[34] Phương pháp được cho ở đây là hành thiền quán trước khi đắc thiền định (vipassanā- pubba ṅ gama-samatha), Sau khi thực hành Satipa ṭṭ hāna, tạm thời ức chế năm triền cái, bức xúc được ổn định, suốt trong thời gian đó, không có tư tưởng tham dục nào được tiêu khiển. Bây giờ theo sau là nhập vào Nhị Thiền, mà không liên hệ gì đến sơ thiền trước đó cả. Không có phê bình gì về kíếm khuyết đó trong văn học phê bình. Những ghi nhận sau đây được cho như giải thích ước đoán.

Tạm thời đình chỉ năm triền cái chỉ rằng suốt trong thời gian thực hành Satipa ṭṭ hāna phát triển Tuệ Quán ở mức cao được xếp loại có sức định tâm mạnh gần đạt mãn Định, và do đó gọi là Cận Định (upacāra-samadhi); trong đó như chính Thiền định, năm triền vái tạm thời lắng xuống. Nhị Thiền được mô tả như "thoát khỏi Tầm và Tứ". Trực tiếp vào Nhị Thiền như được đề cập trong văn bản của chúng tôi, là dễ dàng bởi sự kiện rằng trong thuần quán sát về những tiến trình tâm vật lí như được tu tập trong Satipa ṭṭ hāna, suy luận được giảm thiểu rất nhiều. Sư kiện nầy cũng làm cho nó dễ hành theo lệnh đặc biệt trong văn bản hơn, để tránh những tư tưởng tham dục, là điểm khởi phát của sơ thiền, 'tách khỏi nhưng đói tượng của giác quan...'

[35] Mi Tiên Vấn Đáp là kiệt tác của văn chương pali sau nầy. Tuy nhiên, nguồn gốc nó được tin đã được viết bằng thổ ngữ (Prakrit) của Vùng Tây Bắc Ấn; những phần xưa nhất được ghi ngày đến thế kỷ thứ nhất B.C. ỏ8 Miến điện, tác phẩm nầy được bao gồm trong kinh điển Pali (tipi ṭ aka*, nhưng cũng trong những quốc gia Theravada khác, tác phẩm nầy cũng được nhiều tôn trọng. Vua Milinda đã từng được nhận ra vua Menandros xứ Hy Lạp- Ấn độ trị vì 160-140 trước công nguyên

[36] ekāyano-maggo: lời mở đầu của bài Kinh

[37] Những đoạn in nghiêng trích từ Hậu Chú Giải của bài Kinh Satipa ṭṭ hāna

[38] Những thuật ngữ nầy (trong Pa ḷ i: anurodha,virodha) cũng hàm í: phe phái và chống đối, tán thành và lên án.

[39] Rati, arati: quá nhiệt tình hay chán chường: tham lan và chán ghét.

[40] Chánh Niệm là một trong năm căn (indriya); bốn căn khác là:Tín và Tuệ, Tấn và Định. Mỗi của hai cặp trong những căn nầy sẽ được quân bình tốt, để hoàn thành trọn vẹn tiềm lực; nghĩa là, sẽ không nên thái quá và phát triển một mặt, cũng không thờ ơ không phát triển. Chính chánh niệm, quan sát và hoạt động như yếu tố hài hoà, quân bình.

[41] Indriyāni bhāvitāni; gồm căn thứ sáu, tâm căn

[42] Vāsanā-bhāvanā,' thói quen hành thiền'

[43] sarva-dhīra: dịch đổi nhau: ' nhất quyết ' hay 'tận tâm lực'

[44] Trong kinh điển Pali, câu nói nầy được ghi lại ở trong Tăng Chi Bộ Kinh xxii, 5.

[45] Citta pūrvāngamāśca sarva dharmāh; xem Kinh Pháp Cú, bài i: Manopubba ṇ gamāhdammā.

[46] Aparo eko dharmo mahāyāna-samgrahāya sa ṃvartate; svaskhalita-pratyaveksanatāya sarvassattvānurakse'ti.

[47] Kāraka-vedaka-rahito. Cụm từ nầy gặp rất thường trong văn chương Pali chú giải, chẳng hạn chú giải Kinh Satipa ṭṭ hāna, và Thanh Tịnh Đạo. Nhờ cụm từ nầy mà những quan niệm tư biện đó bị bác bỏ, vì chúng quy cho cái ngã cố định (ātma) hoặc một phần năng động hay thụ động (dễ hấp thụ) trong tiến trình đời sống.

[48] Có lẽ đây là sự ám chỉ những đoạn trong kinh Pali như Tăng Chi Bộ Kinh (PTS), Tập.IV, đoạn 414 (Bài Kinh 34, bộ 10), ở đây Sāriputta nói rằng 'Niết Bàn là hạnh phúc', và khi được hỏi về câu nầy, trả lời 'Đó là hạnh phúc chỉ nơi không có cảm thọ.'

[49] Ở đây, chúng ta thấy sự lệch lạc ra khỏi học thuyết Nguyên Thuỷ.

[50] Rāga-carita; xem văn bản 70, bản tính thiên về Tham Ái' (ta ṇ hā-carita).

[51] Bài kệ sau đâ trích trong Tương Ưng Bộ kinh (xxxvi,5) của kinh tạng Pali:

'Ai thấy lạc như khổ, và khổ như gai châm;

Và thọ trung tính bình yên chỉ như thoáng qua-

Người có mắt sáng như vậy nhìn thấu suốt cảm thọ..

Và, đã từng thấy nó, ngay trong kiếp sống nầy

Vị ấy sẽ thoát khỏi lậu hoặc, khỏi bợn nhơ' Xem thêm những bài kệ trong văn bản 50.

[52] Xem Quán Tâm trong bài Kinh.

[53] Āgantukaih klesair upaklisyate. Tương tự trong Pali: Pabhassaram idambhikkhave citta ṃ , tañca kho āgantukehi upakkilesehi upakkili ṭṭ ha ṃ , 'Nầy, chư tỳ khưu, tâm toả sang nhưng bị ô nhiễm bởi những bất tịnh ngẫu nhiên' Tăng Chi Bộ Kinh,I)

[54] Dharma-smrtyupasthāna. Ở đây, như văn bản chỉ, thuật ngữ Dharma (Pali:dhamma) không quan niệm như đối tượng của tâm, hay các yếu tố, của tất cả hiện tượng hữu duyên, và không có ngã hay bất cứ hình tướng nào khác của vật chất đang tồn tại.

[55] Dharmā ev'otpadyamānā utpadyante: dharmā eva nirudhyamānā nirudhyante. Lại có tương đương trong Pali nơi cách viết tương tự được áp dụng trong cho thuật ngữ 'Khổ': Dukkhaāna ṃ upajjati: dukkha ṃ eva nirujjhamāna ṃ nirujjhati' (Sa ṃ y.XII,15).

[56] Chuỗi thuật ngữ tương tự thường xuất hiện trong văn chương Pali.

[57] Kusala vāakusalā vā āniñjyā vā; thuật ngữ sau liên hệ đén tâm thiền.Trong văn chương Pali, sự phân ba loại tương tự được áp dụng trong thuật ngữ hành (hành nghiệp, hay tác í nghiệp), trong công thức của Thập Nhị Nhân duyên (pa ṭ icca-samupāda).

[58] Śiksāni (số nhiều); tam học (Pali: sikkhā): giới, định và tuệ.

[59] Như vật bảo vệ khỏi bị gai,v.v...

[60] Nghĩa là, bằng những biện pháp bên ngoài như giết hết kẻ thù, hay phủ mặt đất bằng tấm thảm hộ trì.

[61] Nghĩa đen quay quanh trên trời (như miếng bông gòn – ví dụ thường gặp trong văn chương Ấn.

[62] Hay: tổng số các pháp; dharma-sarvava ṃ .

[63] Xem văn bản 77 thứ sáu trong mười hai cách áp dụng chánh niệm.

[64] Nghĩ là sinh hoạt ngay khi khởi đầu, và sinh hoạt làm gián đoạn sinh hoạt khởi phát.

[65] Xem văn bản 62,80

-ooOoo-

Đầu trang | Mục lục | 01 | 02 | 03

[ Trở về trang Thư Mục ]

last updated: 18-10-2005

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