

HÀO QUANG ĐỨC PHẬT (11)

Chúng ta nhớ một điểm khi Đức Phật nói: dùng Chánh Pháp làm ngọn đèn, và Chánh Pháp ở đây chính là sự an trú tâm tu tập trên Bốn Niệm Xứ. Và chúng ta nhớ kỹ một điều: đó là khi nói về Tứ Niệm Xứ, là tu tập đầy đủ Tứ Niệm Xứ, chứ không phải nói một phần quán thân, hay một phần quán thọ, hay một phần quán tâm là được.

Khi nói một người mà tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa cho chính mình, dùng Chánh Pháp làm ngọn đèn, thì chúng ta phải nhớ: đó là vị an trú tâm trên Tứ Niệm Xứ, chứ không phải trên một Niệm Xứ. Nhất Niệm Xứ, Nhị Niệm Xứ, Tam Niệm Xứ - không phải. Phải an trú tâm trên Tứ Niệm Xứ.

Và khi nói về Tứ Niệm Xứ, thì sự tu tập về Tứ Niệm Xứ hay là một vị tối thượng nào đó ở trên đời mà hướng dẫn tu tập Tứ Niệm Xứ, thì phải đầy đủ về Tứ Niệm Xứ mới thật sự là vị tối thượng ở trên đời. Mới thực sự là người thấy được, hiểu được, tu tập được và hướng dẫn đúng được về Tứ Niệm Xứ.

Thành ra, nói về sự tu tập Tứ Niệm Xứ, vị tối thượng trong sự tu tập là vị tu tập đầy đủ Tứ Niệm Xứ, chứ không phải một điểm nhỏ của Tứ Niệm Xứ. Vì sao? Vì đầy đủ Tứ Niệm Xứ như vậy thì mới có khả năng làm cho chúng ta khai mở được trí tuệ, nhiếp phục được dục, ái, tham, sân, si. Nó

mới có khả năng đánh gục được, nhiếp phục được, trở lại làm chủ và chế ngự tham, sân, si, dục, ái.

Còn bằng không, nếu chỉ một phần của Tứ Niệm Xứ thôi thì không đủ khả năng để mà chống chọi vô minh, để mà đâm thủng vô minh. Thành ra, nhiều khi phải cẩn thận rằng chúng ta bị làm tưởng là “treo đầu heo bán thịt chó”. Cũng là nói về Tứ Niệm Xứ, nhưng không phải là sự đầy đủ về Tứ Niệm Xứ, hoặc là nhai nhay một điểm nào đó trên Tứ Niệm Xứ, thì chúng ta phải hết sức cẩn thận.

Và khi nói về phần niệm thân, thì người hướng dẫn phải biết đầy đủ giá trị của sáu phần niệm thân là gì, và cần phải hướng dẫn một người thực hành đầy đủ sáu phần quán thân đó, chứ không phải chỉ một phần quán thân - đi biết đi, đứng biết đứng, ngồi biết ngồi, nằm biết nằm - gọi là chánh niệm.

Nếu mà bảo chánh niệm là như vậy thì chỉ là một phần nhỏ của Tứ Niệm Xứ thôi, và không có khả năng đâm thủng vô minh và tham ái. Không có khả năng.

Thành ra, khi nói về phần niệm thân, chúng ta luôn nhớ là hành giả phải thực hành sáu phần:

1. Niệm hơi thở:

Chúng ta phải biết thực hành, hoặc vị thầy phải hướng dẫn thực hành 16 hơi thở.

2. Niệm oai nghi

3. Niệm hành động:

Là chánh niệm bên ngoài thân.

4. Quán niệm tứ đại:

Tác dụng của quán niệm về Tứ Đại trên thân là để làm cho chúng ta thấy được, thể nhập được trí về vô ngã trên tự thân này. Tức là, sau khi đưa từng phần trên cơ thể, xếp từng phần trên cơ thể theo đất, nước, gió, lửa rồi, thì chúng ta nhìn lại vào bên trong, chúng ta thấy nó không còn cái gì cả. Và nó không có cái gì bên trong.

Thì khi đó, tâm chúng ta vỡ òa ra, bật khóc ra trước sự thật rằng: không có một cái gì ở trong này, không có một cái tự ngã nào ở trong này, không có một cái ta, không có một cái tôi, không có một Chơn Tín Toàn nào ở đây cả. Chúng ta vỡ òa ra, bật ngửa ra trước cái sự thật này.

Và khi bật ngửa ra trước sự thật này, chúng ta thấy rằng những tham ái, dính mắc, hơn thua trong cuộc đời này là vô nghĩa. Những tranh đấu, giành giật, những buồn vui, thương ghét trong cuộc đời này là vô nghĩa.

Khi đó, chúng ta vỡ òa ra một sự thật và thấy những tham, sân, si của mình, những ngã mạn, dính mắc, hơn thua trong cuộc đời này của mình là vô nghĩa. Đó là tác dụng về quán phần Tứ Đại. Như vậy, pháp quán về Tứ Đại đưa đến cho chúng ta thể nhập vào trong cái trí về vô ngã.

Nếu mà tu tập, mà chúng ta không thực hành pháp quán này, thì chúng ta không thể nào thể nhập được cái trí về vô ngã. Và cái khái niệm vô ngã đối với chúng ta đó, nó chỉ là chót lưỡi đầu môi thôi. Rồi đặng chuyện thì chúng ta vẫn cứ tham, sân, si, vẫn cứ hờn giận. Mà tu tập năm mười năm, có khi cả đời mà không thấy mình giảm bớt được những cái tham ái, tham lam, sân hận, si mê của mình.

Thành ra, trong sự tu tập này, phải cẩn trọng - thật cẩn trọng - từng điểm trong Tứ Niệm Xứ. Và cần phải thực hành từng điểm trong Tứ Niệm Xứ, không có bỏ qua bất cứ một điểm nào trong Tứ Niệm Xứ. Thì khi một vị mà hướng dẫn mình tu tập đầy đủ từng phần như vậy, thì vị đó mới thực sự là vị tối thượng ở trên đời.

Thành ra, mình cẩn thận. Sau này tìm hiểu, nghe những sự giảng dạy Tứ Niệm Xứ trên mạng phải cẩn thận rằng: đó có phải thật sự là tối thượng hay không, hay là "treo đầu heo bán thịt chó". Đôi khi bảo là Tứ Niệm Xứ, nhưng xem lại pháp hành thì chẳng giống cái gì trong Tứ Niệm Xứ, một điểm cũng không giống nữa, nhưng mà bảo là trong Tứ Niệm Xứ. Hoặc là đem Tứ Niệm Xứ ra giảng thì chúng ta phải cẩn trọng. Mong rằng

những vị ở đây phải cẩn trọng, phải nhớ những căn bản trí mình đã học, tìm hiểu kỹ phần tóm tắt Tứ Niệm Xứ mà con đã đưa ở trên mạng.

5. Quán bất tịnh:

Chúng ta phải thấy được tác dụng và giá trị của bài quán đó. Chúng ta không xem thường một phần nào, một đoạn nào trong Tứ Niệm Xứ cả. Mỗi một phần đều có giá trị, có tác dụng tẩy rửa một loại rác bẩn trong nội tâm của chúng ta.

Trong tâm chúng ta có nhiều loại rác bẩn, nhiều loại cấu uế, thì nó phải cần nhiều loại dụng cụ, nhiều loại phương tiện thích hợp với những rác bẩn đó, những cái cấu uế đó. Thành ra, chúng ta cần phải sử dụng những phương tiện, những dụng cụ trong Tứ Niệm Xứ để thanh lọc những rác bẩn trong nội tâm của mình.

Thì trong phần quán bất tịnh, chúng ta phải thực hành để xả bỏ cái tâm tham ái, cái tâm chấp trước vào cái dáng vẻ bề ngoài này là của mình. Chúng ta thực hành quán đây là tóc, lông, móng, răng, v.v... thì chúng ta có thể thực phần quán đó.

Hoặc chúng ta thực hành cái phần quán ngắn gọn mà con thường hay nói: hãy thử ngồi và tưởng tượng đi - lột cái da mặt của mình xuống, bóc hai con mắt để xuống, tháo phần thịt ra để xuống, thấy bên trong nó lòi ra là cái sọ đầu còn dính chút thịt máu. Bóc cái não để ra, thì phần não nó trống trơ.

Làm thử như vậy đi đối với người xung quanh, chúng ta sẽ thấy rằng thực sự bên trong hình tướng này cũng chỉ là những tứ đại mà thôi. Thế mà mình cứ dính mắc vào trong cái bên ngoài như vậy, rồi tham ái, rồi chấp trước, rồi si mê. Thì khi quán như vậy, chúng ta phá bỏ được những cái ảo tưởng về những cái thực thể đang có mặt ở trước chúng ta, phá bỏ được những cái ảo tưởng đó.

Rồi tiếp tục nữa, quán bất tịnh còn có một tác dụng là trị được lòng tham dục, trị được cái dục về nam nữ rất là mạnh mẽ mà chúng ta khéo quán chiếu. Quán rằng:

“Nhìn trên cái thọ của dục, quán cái này là gì? Là bản thủ, là bất tịnh, là tanh hôi, là gớm ghiếc, là cái đáng ghê tởm. Đây là cái mà đức Phật và các bậc A-la-hán đã nhàm chán, đã ghê tởm, đã tẩy rửa, đã làm cho chúng không còn một chút gì trên thân tâm của mình. Thì ngày giờ này, ta tu theo Thánh hạnh này, ta không tiếp tục nuôi dưỡng những cảm giác của dục nam nữ bất thiện, bản thủ, tanh hôi, gớm ghiếc, ghê tởm, nhàm chán như thế này. Ta không nuôi dưỡng những cảm giác của dục bản thủ như thế này nữa. Ta đang đi theo con đường Thánh hạnh. Ta sẽ tẩy rửa hết tất cả các cảm giác của dục lậu này.”

Thì khi mình quán như vậy, mình làm cho sanh khởi lên cảm giác rùng mình, rợn người, ghê tởm. Mình thật sự là ghê tởm, mình thật sự là gớm ghiếc nó. Mình thật sự thấy nó là cái mà đức Phật và các Thánh đệ tử đã

từ bỏ, đã hoàn toàn thanh tịnh và không còn bị nó nhiếp phục, không ché mình nữa.

Thì khi quán như vậy, là chúng ta đang từ từ làm giảm thiểu xuống cái tham dục của mình, cái ham muốn trong tự thân này. Những cảm thọ về dục trên tự thân sẽ dần dần được nhiếp phục và lắng dịu. Đó là tác dụng của quán bất tịnh.

Thành ra, mỗi một phần trong phần tu tập về quán thân, thọ, tâm, pháp có tác dụng rõ ràng. Mà nếu không nhìn thấy tác dụng này, không tu tập đầy đủ, thì nó không có khả năng đâm thủng được, quét sạch được những dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu trong nội tâm của chúng ta.

Và chỉ có những vị thực sự đi vào con đường này, thực sự thấy được giá trị các pháp này, thực tập những pháp đó, và họ thấy được, họ tự thân thực chứng, thực thấy được giá trị, tác dụng, lợi ích của những pháp này, thì họ mới thực sự hướng dẫn một pháp hành đầy đủ như vậy cho chúng ta.

6. Quán xác chết:

Làm cho chúng ta nhìn thấy được sự vô thường, rồi đi đến biến hoại, rồi đi đến hoại diệt, rồi trống rỗng, rồi trống không của thân, để chúng ta thấy được vô thường của cái thực tại đang có mặt này. Rồi từ đó, tâm chúng ta dần dần nhả ra - nhả ra từ từ những sự bấu chặt, những sự bám víu, những sự kết dính vào trong tự thân đang có mặt ở đây.

Thành ra, đó là lý do mà chúng ta cần phải thực hành về quán xác chết: phải thấy cái thân này nó chết như thế nào, nó rã như thế nào, nó tan như thế nào, nó hoại như thế nào, nó diệt như thế nào. Từ đó, cái tâm mình nó lắng dịu lại những cảm giác bức xúc, những cảm giác mê mờ, những cảm giác ngu muội, những cảm giác vô minh, những cảm giác tham đắm đối với hình tướng này - nó sẽ từ từ giảm thiểu, giảm thiểu, giảm thiểu.

Thì như vậy, đó là tác dụng của sáu phần về niệm thân.

Niệm hơi thở: giúp chúng ta an trú, định tâm trên thân. Và thông qua sự tiếp cận với hơi thở - tức là định tâm trên thân - chúng ta tu tập sự huấn luyện tâm trở nên nhuần nhuyễn, nhu nhuyễn, nhẹ nhàng, dễ dạy, dễ bảo. Để cho cái tâm của mình không còn cứng đầu, cứng cổ, khó dạy nữa, mà trở thành mềm dẻo, nhu nhuyễn. Khi đó, muốn thực hành bài tập nào, chúng ta có thể dễ dàng thực hành, không còn khó khăn. Khi thực hành trong 16 hơi thở, thì tâm chúng ta, trí tuệ chúng ta dần dần tăng trưởng, phát triển sự thấy biết, sự thể nhập vào trong pháp quán sẽ dễ dàng hơn.

Niệm oai nghi: giúp chúng ta tỉnh giác đối với oai nghi, hành động của mình. Không bung thừa, không buông lung phóng dật trong hành động, trong oai nghi. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta chánh niệm tỉnh giác, kiểm soát oai nghi, hành động của mình - không bung thừa, không đánh tay, không đá chân, không đi kiểu lang thang, không chánh niệm tỉnh giác, hay hành động tay chân một cách thiếu tỉnh thức.

Tác dụng của niệm hành động: là để cho chúng ta ý thức trong từng hành động, trong từng cử chỉ của mình. Biết rõ việc gì mình đang làm, và biết rõ cả những nhân quả mình đang tạo. Làm một việc gì đó, phải biết được hành động đó mình đang làm là như thế nào, và nhân quả của nó là gì.

Đó là 6 phần niệm thân: *niệm hơi thở, niệm oai nghi, niệm hành động, niệm tứ đại, niệm bất tịnh* và *niệm xác chết*.

Và 6 phần quán niệm này có 6 tác dụng, trị 6 loại tâm bệnh của chúng ta đối với thân.

Nếu chúng ta thấy mình bỏ một phần, tức nhiên là đang bỏ một loại tâm bệnh mà chúng ta chưa uống thuốc, chưa làm cho nó hết bệnh được. Mà bậc Chánh Đẳng Giác, Ngài chẳng có dạy thừa cho chúng ta điều gì. Ngài cũng chẳng nói dư một điểm nào. Và trong sự hướng dẫn này, Ngài cũng không thể nào bỏ sót hay thiếu một điểm nào.

Thì chúng ta không cần phải thêm vào hay bớt ra bất cứ một điểm nào trong sự tu tập về Tứ Niệm Xứ.

Trí tuệ trong Tứ Niệm Xứ là ánh hào quang của bậc Chánh Đẳng Chánh Giác.

Trí tuệ trong Tứ Niệm Xứ là tiếng rống con sư tử của bậc Chánh Đẳng Chánh Giác.

Trí tuệ trong Tứ Niệm Xứ là sự biểu lộ thật sự rằng Ngài đã Chánh Đăng Chánh Giác - là sự thấy biết đầy đủ tất cả những khía cạnh cần phải tu tập đối với một người hành giả đi theo con đường diệt tận, tẩy sạch tất cả những dục, ái, tham, sân, si trong nội tâm của mình.

Vì vậy, trong sự tu tập này, chúng ta đừng thêm bớt một điểm gì, đừng bỏ sót một điểm gì trong sự tu tập của tự thân khi đi theo con đường Tứ Niệm Xứ.

Trong phần niệm thọ, Đức Phật đã hướng dẫn cho chúng ta sự quán sát, sự tuệ tri, sự thấy biết ba loại cảm thọ:

+ Thọ lạc

+ Thọ khổ

+ Thọ không khổ không lạc

Tức là những cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu, và cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu. Trong ba loại cảm giác này, chúng ta tập phân biệt:

+ Thế nào là cảm giác thuộc vật chất

+ Thế nào là cảm giác không thuộc vật chất

Cảm giác thuộc vật chất là những cảm giác có liên hệ đến sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp - đó là những cảm giác thuộc về vật chất.

Cảm giác không thuộc vật chất là những cảm giác liên quan đến sự xả ly, cảm giác hoan hỷ, hỷ lạc khi quán sát thấy mình không còn dục, không còn ham muốn, không còn đòi hỏi một cái gì ở trên đời; tâm không còn bị dính mắc đối với sáu trần.

Khi an trú trong một cảm giác không dính mắc như vậy, là chúng ta đang an trú trong những cảm thọ không thuộc về vật chất.

Khi quán sát tự thân bên trong đang an tịnh mà lại vui vui, không dính mắc một cái gì trên đời - đó là chúng ta đang trú trong hỷ lạc do định sanh.

Khi quán sát thấy mình từ bỏ những dục lạc trên cuộc đời, và cảm nhận được sự hoan hỷ khi không bị những dục lạc đó lôi cuốn - thì đó là chúng ta đang an trú trong hỷ lạc của ly dục.

Những cảm thọ như vậy được gọi là cảm thọ không thuộc về vật chất.

Và sau đó, đi vào những cảm thọ của thiền thứ ba, tức là bây giờ chúng ta chỉ còn giữ lại những cảm giác dễ chịu của thân và tâm, xả bỏ những cảm giác vui vui ra. Thì đó là chúng ta đang đi vào những cảm giác không thuộc về vật chất, đó là lạc thọ không thuộc vật chất.

Tiếp nữa, chúng ta tiến đến xả bỏ cả những cảm giác dễ chịu của thân, chỉ còn giữ lại cảm giác an tịnh của thân và tâm, an trú trong sự an tịnh đó, không tham ái, không dính mắc, không hỷ lạc đối với một cái gì trên đời. Thì đó là chúng ta đang trú ở trong thọ xả không thuộc vật chất.

Như vậy, trong phần niệm thọ, là chúng ta tập tuệ tri, tập có trí tuệ đối với những cảm thọ đang có mặt trong thân tâm mình, và tập phân biệt ba loại cảm thọ.

Tiếp nữa, trong phần niệm tâm, chúng ta tập nhận diện được 16 hành tướng của tâm.

16 hành tướng là gì? Là 16 tướng trạng, 16 hành tướng chung của thọ, tưởng, hành, thức, hay còn gọi là 16 hành tướng của tâm.

Thì trong 16 hành tướng đó là:

1. Tâm có tham, rõ biết, tuệ tri là tâm có tham.
2. Tâm không tham, tuệ tri là tâm không tham.
3. Tâm có sân.
4. Tâm không sân.
5. Tâm có si.
6. Tâm không si.
7. Tâm thâm nhiễm.
8. Tâm tán loạn.
9. Tâm quảng đại.

10. Tâm chưa quảng đại.

11. Tâm hữu hạn.

12. Tâm vô thượng.

13. Tâm có định.

14. Tâm không định.

15. Tâm có giải thoát.

16. Tâm không có giải thoát.

Đây là những hành trạng chung, những hành tướng chung của thọ, tưởng, hành, thức mà chúng ta cần nắm biết.

Khi nói về thọ, thì nó là một cảm giác. Nhưng khi nói về tâm, là nói về một hành tướng chung của thọ, tưởng, hành, thức.

Thí dụ: một cảm giác dễ chịu là nói về thọ - một cảm giác dễ chịu trong thân hoặc trong tâm.

Nhưng khi nói về trạng thái của tâm, là nói về trạng thái tâm của mình.

Ví dụ: khi tâm có định, thì:

+ Thọ trong trạng thái tâm định là như thế nào?

+ Tưởng trong trạng thái tâm định là như thế nào?

+ Hành trong trạng thái tâm định là như thế nào?

+ Thức trong trạng thái tâm định là như thế nào?

Khi nói về trạng thái tâm như vậy là nói đầy đủ hành tướng của thọ, tưởng, hành, thức.

Tương tự, khi nói về tâm có tham, thì:

+ Thọ tham là như thế nào?

+ Tưởng tham là như thế nào?

+ Hành tham là như thế nào?

+ Thức tham là như thế nào?

+ Chúng ta cần phải rõ biết.

Từ đó, người ta mới gọi là tâm tham. Nhưng nếu không gọi tên được những chi tiết đó, không nhìn ra được những chi tiết đó, thì những pháp đó mờ ám trong tâm.

Do mờ ám trong tâm, cho nên nó lên lút hoạt động và dẫn dắt mình đi trong sanh tử.

Thành ra, đó là những phần mà chúng ta cần phải tu tập để thấy biết được những hành tướng về tâm trong tự thân của mình.

Và thông qua đó, chúng ta tập thấy biết được hành tướng của thọ, tưởng, hành, thức. Đó là tác dụng của phần niệm tâm.

Tức là trong phần niệm tâm này, chúng ta tập nhận diện những hành tướng về cái gọi là "tâm" trong tự thân này.

Thì trong những phần này, chúng ta sẽ xem kỹ trong những bài Tứ Niệm Xứ sau này.

Tiếp nữa, trong phần niệm pháp, chúng ta đi vào chi tiết những vấn đề liên hệ đến ngũ uẩn. Niệm pháp là sự quán sát những vấn đề chi tiết liên hệ đến ngũ uẩn.

Nếu một hành giả tu tập hay một vị hướng dẫn tu tập về Tứ Niệm Xứ mà trong phần này còn lờ mờ, thì biết rằng vị đó chưa phải là vị tối thượng. Nếu là một vị tối thượng, thì trong phần niệm pháp, vị ấy phải hướng dẫn đầy đủ, sáng tỏ và rõ ràng pháp hành trong phần niệm pháp, hay còn gọi là phần quán pháp.

Trong phần quán pháp này, trước hết là phần quán sát về năm triền cái, tức là: dục tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối và hoài nghi. Năm triền cái là năm pháp làm cho tâm của chúng ta si ám, không nhìn thấy được sự thật.

Chẳng hạn, khi một người bị sân chi phối, tâm họ bị sân che mờ nên không thấy rõ, không biết rõ những gì nên nói, nên làm. Trong khi đó, họ dễ

phạm phải những sai lầm trong lời nói và hành động. Như vậy, triền cái là pháp che mờ tâm, làm cho tâm không còn tỉnh táo, không còn sáng tỏ, không minh mẫn trong lời nói, quyết định và hành động. Đó gọi là triền cái, tức là si ám.

Chẳng hạn, khi bị dục tham chi phối, tâm không còn tỉnh táo mà chỉ muốn làm điều gì đó để thỏa mãn dục tham. Tâm không còn thấy được chánh đạo, thiện pháp nữa. Khi đó, tâm như vậy là tâm si ám. Đó là ý nghĩa của chữ triền cái.

Tiếp nữa, một cái tâm bị hôn trầm thụy miên chi phối, tức là tâm mê mê, đờ đờ, đần đần, buồn ngủ, mê man như vậy thì không thể tỉnh táo để thấy biết điều gì nên làm hay không nên làm.

Tiếp nữa là tâm bị trạo hối chi phối. Tức là tâm bị dao động, hối tiếc một vấn đề nào đó. Khi ấy, tâm không có đủ sự bình tĩnh, định tĩnh để thấy biết những gì cần phải thực hiện trong cuộc sống của mình.

Tiếp nữa là tâm có sự nghi ngờ, có một sự băng khoảng, bức xúc bên trong. Nó không thỏa mãn một vấn đề nào đó, nghi vấn một điều gì đó. Tâm như vậy sẽ khiến mình dao động, bất an, không an trú được trong thực tại, không thấy được tự thân của nó.

Như vậy, năm triền cái là năm pháp làm cho tâm bị si ám và không thấy được thực tại của tự thân.

Trong phần quán pháp, năm triền cái là năm pháp đầu tiên chúng ta cần phải thấy biết. Vì sao? Vì khi ngũ uẩn bị năm triền cái này che lấp rồi thì không còn phân biệt được thiện hay ác. Tâm trở nên quờ quạng trong thân hành, khẩu hành và ý hành.

Vì vậy, chúng ta cần có chánh niệm, tỉnh giác để nhận diện tình trạng của năm triền cái, và có sự tu tập để nhiếp phục, đào thải, tẩy sạch năm triền cái.

Tiếp nữa là phần quán sát về năm thủ uẩn. Trong phần này, là sự hướng dẫn chúng ta tu tập quán sát, nhận diện rõ về năm uẩn. Thế nào là năm uẩn đang có mặt, đang hiện hành? Năm uẩn này tập khởi như thế nào? Đoạn diệt như thế nào? Phải thấy và biết được sự thật về năm uẩn.

Trí tuệ về năm uẩn đưa đến cho chúng ta sự an trú trong thực tại, thấy biết rõ thực tại, thấy biết rõ thân và tâm của mình trong giây phút hiện tại.

1. Niệm giác chi
2. Trạch pháp giác chi
3. Tinh tấn giác chi
4. Hỷ giác chi
5. Khinh an giác chi
6. Định giác chi

7. Xả giác chi

Niệm giác chi là chúng ta quán niệm về Tứ Niệm Xứ. Khi chúng ta đang quán sát thân, thọ, tâm như vậy thì các pháp trở nên rõ ràng đối với chúng ta: pháp đen ra pháp đen, pháp trắng ra pháp trắng, A là A, B là B, thọ ra thọ, tưởng ra tưởng, hành ra hành, thức ra thức. Có phải khi đó các pháp trở nên trạch tròi rõ ràng đối với chúng ta không? Cho nên đó được gọi là từ niệm giác chi đi qua trạch pháp giác chi.

Và khi đã rạch ròi, biết các pháp rõ ràng, đen trắng rõ ràng như thế nào thì chúng ta có sự hưng phấn tu tập, cho nên tinh tấn giác chi sanh khởi. Vì ngày xưa tu ở trong mù, tu ở trong đui không thấy đường, bây giờ tu như vậy trí tuệ sanh khởi, mình đã xem cái tivi của tự thân của mình rồi, mình thấy biết được tự thân của mình rồi, thì bắt đầu mình khoan khoái, mình thích thú, mình nhiệt tâm, mình tinh tấn tu tập, cho nên tinh tấn giác chi sanh khởi.

Khi mình tinh tấn tu tập như vậy thì pháp ngày càng sáng tỏ hơn, phải không? Cho nên hỷ giác chi sanh khởi. Là sao? Là tâm nó vui, nó khoan khoái. Càng ngày càng tinh tấn thì càng nhìn thấy pháp rõ, nhìn thấy pháp rõ thì tâm vui mừng, thích thú. Đó là hỷ giác chi sanh khởi.

Rồi khi tâm hoan hỷ vui mừng, mình thích, tâm nhẹ nhàng, cho nên khinh an giác chi sanh khởi.

Mà do được thân nhẹ nhàng thì tâm có định, cho nên định giác chi sanh khởi. Khi thân thể nặng nề đâu có định nổi, khi thân thể nhẹ nhàng, khinh an, an lạc thọ thì tâm dễ đi vào trong định. Thì như vậy, định giác chi sanh khởi.

Khi một nội tâm đã có định tĩnh, an tịnh, an trú phía bên trong thì nhìn bên ngoài không còn dính mắc, cho nên xả giác chi sanh khởi.

Đó là tiến trình sanh khởi của bảy giác chi. Chúng ta hiểu không? Thành ra tiến trình tu của chúng ta nó sẽ đi đến như vậy đó. Và trong sự tu tập này, bảy giác chi là những pháp mà chúng ta có thể thiện xảo, uyển chuyển thay đổi trong sự tu.

Chẳng hạn khi nào chúng ta có trạng thái tâm dao động, vọng tưởng bên trong liên tục, dừng không được, thì khi đó chúng ta sẽ tu tập khinh an giác chi, định giác chi và xả giác chi.

Khi trạng thái tâm dao động, trạo cử, thì tu tập khinh an giác chi, định giác chi, xả giác chi.

Khi nào trạng thái tâm hôn trầm, buồn ngủ, không muốn tu tập, lười biếng, thụ động, chán nản không muốn tu tập, thì khi đó tu tập tinh tấn giác chi, trạch pháp giác chi, hỷ giác chi.

Thành ra, khi tâm thụ động thì sử dụng ba giác chi đầu. Khi tâm dao động thì sử dụng ba giác chi cuối. Còn giác chi đầu tiên là niệm giác chi thì nó thích hợp cho cả hai trường hợp.

Như vậy, bảy giác chi là sự tu tập uyển chuyển theo trạng thái tâm, làm cho mình có thể nhiếp phục, chế ngự và vượt qua được những trạng thái tâm thụ động hoặc dao động.

Đó là tác dụng của bảy giác chi. Nó giúp chúng ta nhiếp phục được những trạng thái thụ động, ù lì của ngũ uẩn này hoặc là trạng thái dao động, trạo cử của ngũ uẩn này.

Vậy bảy giác chi có liên hệ với ngũ uẩn không? Thành ra chúng ta cần sáng tỏ Tứ Niệm Xứ liên hệ như thế nào trong ngũ uẩn, đừng tưởng rằng Tứ Niệm Xứ là khác mà ngũ uẩn là khác.

Phần cuối là quán sát về Tứ Thánh Đế, hay còn gọi là Bốn sự thật về ngũ uẩn. Bốn sự thật về ngũ uẩn hay Bốn Thánh trí về ngũ uẩn, mà thói quen từ trước đến giờ theo Hán Việt là chúng ta nói: Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Thì bây giờ chúng ta cần phải hiểu biết rõ ràng rằng đó là Bốn Thánh trí về ngũ uẩn.

Chúng ta nhớ ha, sự quán sát Bốn Thánh trí về ngũ uẩn, chúng ta cần quán sát được ngũ uẩn, sự chấp thủ nó là phiền não và khổ đau, hay còn gọi là Trí về khổ.

Thánh trí thứ hai là Trí về khổ tập. Tức nhiên là gì? Ngũ uẩn tập khởi là do vô minh và khát ái. Sự tập khởi, sự sanh khởi ra những ngũ uẩn này chính là do vô minh và tham ái.

Thánh trí thứ ba, hay còn gọi là Khổ diệt, đó chính là gì? Ngũ uẩn đoạn diệt khi hết vô minh và hết tham ái.

Thánh trí thứ tư là Trí về con đường đưa đến khổ đoạn diệt. Thì đó là gì? Phương pháp Tám đúng là phương pháp chân chánh đưa đến đoạn diệt vô minh và tham ái đối với ngũ uẩn.

Như vậy chúng ta thấy, khi nói về Tứ Thánh Đế, chính là Bốn Thánh trí về ngũ uẩn.

Như vậy, trọn vẹn con đường về Tứ Niệm Xứ hay là sự tu tập theo Chánh pháp này, chính là sự tu tập quán sát về thân, thọ, tâm, pháp, hay còn gọi là quán sát về ngũ uẩn. Thì khi một sự tu tập như vậy mới gọi là tu tập trọn vẹn, chân chánh và đầy đủ về Chánh pháp, về Tứ Niệm Xứ. Và sự tu tập này mới có khả năng đâm thủng được vô minh, tẩy sạch được vô minh, tẩy sạch được dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu.

Sự tu tập trọn vẹn và đầy đủ như vậy mới có khả năng làm công việc thanh lọc tâm. Còn nếu chỉ là một phần nhỏ trên Tứ Niệm Xứ thì không đủ khả năng đâm thủng vô minh, làm cho Minh và Giải thoát sanh khởi.

Thì khi một sự tu tập như vậy, hay một sự hướng dẫn như vậy, thì đó mới chính là những vị tối thượng ở trên đời. Đó mới chính là những vị tối thượng trong hàng đệ tử của Đức Phật.

Mong chúng ta nhớ thật kỹ điều này, và tu tập thật kỹ, thật đúng, thật chính xác theo những điều này. Và đừng để cho mình dao động, lầm lạc trong trường hợp treo đầu heo bán thịt chó.

* Và *treo đầu heo bán thịt chó* là gì? Đó là những khẩu hiệu, những cái biểu trưng rằng đây là sự tu tập Tứ Niệm Xứ, đây là pháp hành Tứ Niệm Xứ. Nhưng khi đi vào trong pháp hành đó, đi vào trong sự tu tập đó, thì lại không đầy đủ đúng tinh thần của Tứ Niệm Xứ, mà chỉ là một phần nhỏ trong Tứ Niệm Xứ, hoặc là mượn một điểm nào đó rồi sáng chế ra thêm, chứ không phải là Tứ Niệm Xứ.

Thì như vậy, những gì cần phải nói, cần phải chia sẻ, cần phải trao gửi cho chúng ta, con đã trao gửi đầy đủ, cần thận rồi. Mong là chúng ta hãy cố gắng tinh tấn lên. Hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình.