

NGŨ UẨN VÀ TỨ NIỆM XỨ (29)

Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu bài **Kinh BỆNH** (Tương V, 237).

Đây là bài kinh đã thể hiện rõ ràng, bây giờ, trên 2500 năm sau khi đức Phật nhập diệt, những gì mà chúng ta cần phải học tập đó là Tứ Niệm Xứ. Mà Tứ Niệm Xứ chính là Chánh Pháp, là chỗ cho chúng ta nương tựa, là ngọn đèn để cho chúng ta soi sáng lại bản thân mình.

Và Tứ Niệm Xứ có liên hệ gì với Ngũ Uẩn không? Liên hệ như thế nào đối với ngũ uẩn?

- **Quán thân trên thân** để chúng ta liễu tri về thân mình, liễu tri về thân tức là liễu tri về sắc uẩn.
- **Quán thọ trên thọ** để chúng ta liễu tri về các cảm thọ trong thọ uẩn.
- **Quán tâm trên tâm** để chúng ta liễu tri về các hành tướng chung của thọ, tưởng, hành, thức.
- **Quán pháp trên các pháp** để chúng ta thấy biết rõ được các góc độ, khía cạnh về ngũ uẩn cần phải tu tập nhiếp phục hoặc là tăng trưởng phát triển.

Chẳng hạn như trong phần quán pháp, khi quán về năm triền cái, chúng ta cần phải thấy biết rõ ngũ uẩn đang bị năm triền cái có mặt và chi phối như thế nào để chúng ta nhiếp phục năm triền

cái. Rồi sau đó đi vào từng uẩn một, đó là đi tới chỗ nào quán năm thủ uẩn.

Tiếp theo, quán về sáu nội ngoại xứ, tức là quán xem sắc uẩn này trên nội sắc và ngoại sắc có những kiết sử, những trói buộc gì với nhau.

Rồi quán về bảy giác chi, là sự quán xét khéo léo, uyển chuyển trong khi tu tập nhiếp phục năm thủ uẩn này. Trong khi tu tập nhiếp phục năm thủ uẩn, chúng ta sẽ nhiếp phục và an trú năm thủ uẩn vào trong bảy giác chi.

Sau đó là quán Bốn Thánh Đế, tức là quán sự thật về ngũ uẩn.

Như vậy, khi trú quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp, mục đích là liễu tri năm uẩn, nhiếp phục năm uẩn, sáng tỏ về năm uẩn. Trong khi tu tập như vậy, chúng ta cần phải nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm để nhiếp phục những cái tham, sân đang có mặt.

Khi tu tập về Tứ Niệm Xứ, chúng ta cần có nhiệt tâm – tức là nhiệt tình tu tập, chứ không phải lười biếng, phóng dật, buông lung. Rồi phải tỉnh giác và chánh niệm để nhiếp phục những tham, sân đang có mặt.

Những vị đang tu tập quán sát năm uẩn trên tinh thần của Tứ Niệm Xứ, sau khi đức Phật nhập diệt, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa

một điều gì khác. Dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa.

Vậy từ nay về sau, khi nói về Chánh Pháp là nói về Tứ Niệm Xứ. Phải ghi khắc câu này trong lòng: *Hễ nói về Chánh Pháp là nói về Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là ngọn đèn Chánh pháp, là chỗ chúng ta nương tựa, là chỗ chúng ta tu tập.*

Và những ai có thể làm được công việc đó là những vị tối thượng trong hàng đệ tử của đức Phật.

Chúng ta hiểu chữ "tối thượng" không? Là cao nhất rồi, là những vị tối thượng.

Hiện nay, trong cuộc sống này, hãy nhìn ra đi, những vị nào đang có trong cuộc sống này, phía bên ngoài mà đang an trú, tu tập trên Tứ Niệm Xứ, thì đó là những vị tối thượng.

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 chỉ 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 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. Chỉ khi đó mới thật sự là vị tối thượng ở trên đời, mới thật 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 và vị tối thượng trong sự tu tập, là nói về 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 nó mới có khả năng làm cho chúng ta khai mở được trí tuệ và nhiếp phục được dục, ái, tham, sân, si. Nó mới có khả năng đánh gục, nhiếp phục, làm chủ và chế ngự tham, sân, si, dục, ái.

Còn nếu chỉ một phần của Tứ Niệm Xứ thôi thì không đủ khả năng để chống chọi vô minh, để đâm thủng vô minh. Thành ra, nhiều khi cần phải cẩn thận rằng chúng ta bị lầm tưởng những cái quán gọi là “treo đầu heo bán thịt chó” – cũng là nói về Tứ Niệm Xứ nhưng không phải là đầy đủ về Tứ Niệm Xứ, hoặc là nhai nhai một điểm nào đó trên Tứ Niệm Xứ. Vì vậy, 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, như 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 đó chỉ là một phần nhỏ của Tứ Niệm Xứ thôi, và không có khả năng thâm thúy được 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. 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 có thể nào thể nhập được cái trí về vô ngã, và cái khái niệm vô ngã đối với chúng ta đó 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 mươi năm, như chú Quang Pháp nói, 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, nắm biết 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 phần nào trong Tứ Niệm Xứ.

Thì khi một vị hướng dẫn mình tu tập mà đầy đủ từng phần như vậy, 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 phân tóm tắt Tứ Niệm Xứ mà con đã đưa ở trên mạng.

Và sau này, những bài trong những khóa tu con sẽ tranh thủ làm để đưa lên mạng cho chúng ta tu tập.

5. Quán bất tịnh

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

Trong tâm chúng ta có nhiều loại rác bần, nhiều loại cấu uế, thì cần phải có nhiều loại dụng cụ, nhiều loại phương tiện thích hợp với những rác bần đó, những 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 bần trong nội tâm của mình.

Trong phần quán bất tịnh, chúng ta phải thực hành để xả bỏ cái tâm tham ái, cái tâm chấp trước rằng đáng vẻ bề ngoài này là của mình.

Chúng ta thực hành quán: đây là tóc, lông, móng, răng, v.v... hoặc thực hành những phần quán đó. Hoặc chúng ta thực hành phần quán ngắn gọn mà con thường hay nói:

Hãy thử ngồi và tưởng tượng, 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 một cái sọ đầu còn dính chút thịt máu. Bóc cái não để ra, thì cái phần não nó trống trơn. Làm thử như vậy đi đối với những 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 cái bên ngoài như vậy, rồi tham ái, rồi chấp trước, rồi si mê.

Khi quán như vậy, chúng ta phá bỏ được những ảo tưởng về những thực thể đang có mặt trước chúng ta, phá bỏ được những ảo tưởng đó.

Tiếp tục nữa, quán bất tịnh còn có một tác dụng rất lớn: trị được lòng tham dục, trị được cái dục về nam nữ rất mạnh, nếu chúng ta khéo quán chiếu.

Quán rằng:

Nhìn trên cái thọ của dục, quán rằng 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 những cảm giác của dục lậu này.

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 nó, mình thật sự là gớm ghiếc nó. Mình thật sự thấy nó là một cái mà Đức Phật và các Thánh đệ tử đã từ bỏ, đã hoàn toàn thanh tịnh và không còn bị nó nhiếp phục, khống chế mình nữa.

Khi quán như vậy, chúng ta đang từ từ làm giảm thiểu 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 đều có tác dụng rõ ràng. Nếu không nhìn thấy tác dụng này và không tu tập đầy đủ thì nó không có khả năng đâm thủng, quét sạch được những dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu trong nội tâm của chúng ta.

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 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

Quán xác chết làm cho chúng ta nhìn thấy được sự vô thường, rồi đi đến biến hoại, rồi đi đến cái 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.

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 sẽ 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. Những cảm giác đó sẽ từ từ giảm thiểu, giảm thiểu, giảm thiểu.

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

*** Niệm hơi thở:**

Niệm hơi thở giúp chúng ta an trú, định tâm trên thân. Thông qua sự tiếp cận với hơi thở, tức là định tâm trên thân, chúng ta tu tập sự huấn luyện tâm 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.

Cái tâm sẽ trở thành mềm dẻo, nhu nhuyễn. Khi muốn thực hành vào trong bài tập nào, chúng ta có thể dễ dàng thực hành được, không gặp khó khăn.

Khi thực hành trong 16 hơi thở, tâm chúng ta và trí tuệ chúng ta dần dần tăng trưởng, phát triển. Sự thấy biết và sự thể nhập vào trong pháp quán sẽ dễ dàng hơn.

*** Niệm oai nghi:**

Niệm oai nghi giúp chúng ta tỉnh giác đối với oai nghi hành động của mình. Không có bung thả, không có 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 thả, không đánh tay, không đá chân, không đi theo kiểu lang thang mà không có chánh niệm tỉnh giác.

Hay trong các hành động tay chân như thế nào, chúng ta cũng không được để thiếu chánh niệm tỉnh giác, không biết rõ việc mình đang làm.

*** Tác dụng của niệm hành động:**

Niệm hành động giúp chúng ta ý thức trong từng hành động, trong từng cử chỉ của mình. Chúng ta biết rõ những việc gì mình đang làm và biết rõ cả những nhân quả từ việc mình đang làm.

Làm một việc gì đó, chúng ta phải biết hành động đó mình đang làm 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 chúng ta bỏ một phần, tức nhiên là có một loại tâm bệnh mà chúng ta chưa có uống thuốc, có một loại tâm bệnh mà chúng ta chưa có làm cho nó hết bệnh được, mà bậc Chánh Đẳng Giác Ngài chẳng có dạy thừa cho chúng ta làm gì, Ngài cũng chẳng nói dư một điểm nào.

Và trong sự hướng dẫn này Ngài cũng không có thể nào bỏ sót một điểm nào hay là 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 Ngài đã Chánh Đẳng Chánh Giác, sự thấy biết đầy đủ tất cả những khía cạnh cần phải tu tập đối với một người tu trong sự diệt tận, sự 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 bớt một điểm gì trong sự tu tập của tự thân khi đi theo con đường của Tứ Niệm Xứ.

Trong phần niệm thọ thì đức Phật đã hướng dẫn cho chúng ta sự quán sát, sự tuệ tri, sự thấy biết ba loại cảm thọ: tho lạc, tho khổ, thọ không khổ không lạc, tức là những cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu, cảm giác không dễ chịu không khó chịu.

Trong ba loại cảm giác này chúng ta tập phân biệt thế nào là những cảm giác thuộc vật chất, thế nào là những cảm giác không thuộc vật chất.

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

Những cảm giác không thuộc vật chất là những cảm giác về những sự xả ly, về những cảm giác hoan hỷ, hỷ lạc khi quán sát thấy mình không còn có dục, không có ham muốn, không có đòi hỏi một cái gì ở trên đời, tâm không bị dính mắc đối với lại sáu trần thì khi an trú trong một cảm giác không dính mắc như vậy thì đó 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 và không dính mắc một cái gì trên đời, đó là chúng ta đang trú trong hỷ lạc do định sanh.

Khi quán sát từ bỏ những dục lạc trên cuộc đời và mình thấy mình có sự hoan hỷ khi không bị những dục lạc lôi cuốn, thì đó là chúng ta đang an trú hỷ lạc của ly dục. Những cảm thọ như vậy được gọi là những cảm thọ không thuộc vật chất.

Sau đó, đi vào trong những cảm thọ của thiên 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, nếu 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, 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? 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 gì ?

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 tham 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.

Thì đây là gì? Đây là những hành trạng chung, những hành tướng chung của thọ, tưởng, hành, thức mà chúng ta cần nắm biết được.

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

Thí dụ như một cảm giác dễ chịu đó là mình nói về thọ, một cảm giác dễ chịu trong thân hoặc trong tâm. Nhưng mà khi nói về trạng thái của tâm là chúng ta nói về trạng thái tâm của mình. Thí dụ như tâm có định đi, thì thọ trong trạng thái tâm định nó như thế nào. Cái tưởng trong trạng thái tâm định nó như thế nào. Cái hành trong trạng thái tâm định nó như thế nào. Cái thức trong trạng thái tâm định nó như thế nào. Thì khi nói về trạng thái tâm như vậy là nó đầy đủ hành tướng của thọ, tưởng, hành, thức. Khi nói về tâm có tham thì như vậy trong thọ tham nó như thế nào, cái tưởng tham nó như thế nào, cái hành tham nó như thế nào, cái thức tham nó như thế nào chúng ta cần phải rõ biết. Từ cái đó người ta mới gọi là tâm tham nhưng người ta không gọi tên được những chi tiết đó, do người ta không nhìn ra được những chi tiết đó cho nên những pháp đó nó mờ ám trong tâm. Do nó mờ ám trong tâm cho nên nó lén lút nó hoạt động và nó 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 về thọ, tưởng, hành, thức, đó là tác dụng của phần niệm tâm, tức là trong phần niệm tâm này chúng ta tập nhận diện được 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 về ngũ uẩn. Niệm pháp là đi vào sự quán sát những vấn đề chi tiết liên hệ về ngũ uẩn. Nếu mà một hành giả tu tập hay một sự hướng dẫn chúng ta tu tập về Tứ Niệm Xứ mà trong phần niệm pháp này lơ mờ thì biết là vị đó chưa phải là vị tối thượng. Nếu là vị tối thượng thì trong phần niệm pháp này vị này phải hướng dẫn đầy đủ sáng tỏ và rõ ràng pháp hành trong phần niệm pháp hay là trong phần quán pháp.

Trong phần quán pháp này thứ nhất là chúng ta có 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 cái tâm của chúng ta nó si ám, nó không có nhìn thấy được sự thật. Chẳng hạn như khi một người họ bị sân chi phối, tâm họ bị cái sân này nó che mờ họ không thấy rõ biết rõ những gì nên nói nên làm, và trong khi đó họ sẽ phạm những sai lầm về nói về làm. Thì như vậy triền cái là một pháp che mờ cái tâm làm cho cái tâm không còn tỉnh

tảo được sáng tỏ, được minh mẫn trong lời nói, trong quyết định, trong lời nói, trong hành động, đó gọi là triền cái, đó là si ám.

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

Tiếp nữa, khi một cái tâm bị hôn trầm thụy miên chi phối, tức nhiên là cái tâm nó mê mê đờ đờ đần đần buồn ngủ, nó mê man như vậy nó đâu có tỉnh táo để thấy biết cái gì nên làm, không nên làm.

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

Tiếp nữa là cái tâm nó có sự nghi ngờ, nó có một sự gọi là băng hăng bức xúc bên trong, nó không thỏa mãn một vấn đề, nó nghi vấn một vấn đề nào đó, thì cái tâm đó như vậy nó làm cho mình dao động, nó làm cho mình bất an và nó làm cho mình không có trú được trong thực tại và không có thấy được tự thân của nó.

Thì như vậy năm triển cái là năm pháp làm cho tâm bị si ám và không thấy được thực tại của tự thân. Thì như vậy trong phần quán pháp này thì năm triển cái là năm pháp đầu tiên chúng ta

cần phải thấy biết. Tại vì sao? Vì khi ngũ uẩn này nó bị năm triền cái này che rồi thì nó không còn biết cái gì là thiện hay cái gì là ác, nó trở nên nó quờ quạng trong thân hành, khẩu hành và ý hành. Vì vậy mà chúng ta cần chánh niệm tỉnh giác để nhận diện được tình trạng của năm triền cái này và có một sự tu tập nhiếp phục, đào thải tẩy sạch năm triền cái.

Tiếp nữa là trong phần quán sát về năm thủ uẩn: trong phần này là hướng dẫn chúng ta một sự tu tập quán sát nhận diện rõ về năm uẩn. Thế nào là năm uẩn đang có mặt, đang hiện hành, năm uẩn này nó tập khởi như thế nào, nó đoạn diệt như thế nào, phải thấy phải biết được sự thật về năm uẩn. Thì như vậy trí về năm uẩn đưa đến cho chúng ta an trú trên thực tại, thấy biết rõ thực tại, thấy biết rõ thân và tâm của mình trong giây phút thực tại.

Tiếp nữa là quán sáu nội ngoại xứ, tức nhiên là quán do duyên có con mắt và các sắc, bây giờ kiết sử khởi lên, thì kiết sử đây là gì, do duyên chúng ta có mắt và có các sắc bên ngoài nên bây giờ chúng ta nhìn lại thấy mình có cái sự trói buộc đối với lại các sắc pháp đó. Khi mình nhìn ra thấy ở đây là người thân của mình, mình thấy đây là chồng mình, là vợ mình, là con mình, là cháu mình, là anh mình, là chị mình, là em mình, là bạn bè thân thiết của mình. Khi mình nhìn thấy như vậy thì tâm mình giờ nó có ái luyến, có cái dính mắc ở trong đó, thì đó gọi là kiết sử, đó gọi là sự trói buộc. Cho nên đó được gọi là do duyên có mắt và các sắc kiết sử sanh khởi, hay là do duyên có tai và các tiếng mà

kiết sử sanh khởi, thì cần phải tu tập để biết rằng là các kiết sử này do cái duyên này nó đã sanh, nó sanh rồi bây giờ nó có mặt nè, rồi sau khi quán xét mình dùng chánh tinh tấn, chánh tri kiến nhiếp phục chế ngự nó thì sau đó nó không còn nữa. Khi nó không còn thì mình biết là nó không còn. Khi nào nó được diệt tận hoàn toàn thì mình biết là nó được diệt tận hoàn toàn, thì như vậy đó là sự quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Như vậy sự quán sát pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ này đưa đến cho chúng ta một trí tuệ có thể khám phá, có thể phát hiện ngay trong hiện tại những dính mắc, tham ái, trói buộc của chúng ta là gì, và từ đó chúng ta tu tập nhiếp phục, chế ngự, đào thải hết tất cả những trói buộc này. Đó là tất cả tác dụng của sự quán sáu nội ngoại xứ. Đó cũng là thuộc về năm uẩn thôi.

Tiếp nữa là quán bảy giác chi: niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, khinh an giác chi, định giác chi, xả giác chi. Đây là thất giác chi hay là bảy pháp tu tập đưa đến sự giác ngộ trí tuệ Minh và Giải thoát.

Niệm giác chi: là chúng ta quán niệm về Tứ Niệm Xứ đó. Thì trong khi chúng ta đang quán sát thân, thọ, tâm, pháp 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. Thì có phải khi đó là các pháp

trở nên trạch tròi rõ ràng đối với chúng ta hay không. Cho nên đó được gọi là từ niệm giác chi đi qua trạch pháp giác chi.

Và khi đã trạch tròi thấy biết các pháp rõ ràng, đen trắng rõ ràng như thế nào, thì như vậy chúng ta có sự hưng phấn tu tập, cho nên tinh tấn giác chi sanh khởi. Tại vì ngày xưa tu ở trong mù, tu ở trong đui không thấy đường, bây giờ tu như vậy thì 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 mình tu tập, cho nên tinh tấn giác chi sanh khởi.

Thì 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 nó vui mừng thích thú. Đó là hỷ giác chi sanh khởi.

Rồi khi tâm vui mừng hoan hỷ thì mình thấy thân thể nhẹ nhàng cho nên khinh an giác chi sanh khởi.

Mà do thân được nhẹ nhàng thì tâm có định, cho nên định giác chi sanh khởi. Khi thân thể nặng nề trì trệ đâu có định nổi, khi thân thể nhẹ nhàng khinh 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 hay 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 như khi nào chúng ta có trạng thái tâm dao động, dao động vọng tưởng bên trong nó 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 cho, xả giác chi*.

Khi nào trạng thái tâm chúng ta nó *hôn trầm, buồn ngủ, không muốn tu tập, lười biếng, thụ động, chán ngán* 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* sử dụng ba giác chi đầu. Khi tâm dao động sử dụng ba giác chi cuối. Còn giác chi đầu tiên hết là niệm giác chi thì nó thích hợp cho cả hai trường hợp.

VÀ TREO ĐÀU HEO BÁN THỊT CHÓ LÀ GÌ ?

Đó là những khẩu hiệu, những cái biểu trưng rằng là 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 với tinh thần của Tứ Niệm Xứ mà chỉ là một phần nhỏ trong Tứ Niệm Xứ, hoặc là mài mại 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 gởi cho chúng ta, con đã trao gởi đầy đủ cẩn thận rồi. Mong là chúng ta hãy cố gắng tinh tấn lên, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình.