

KINH BỐN PHÁP QUÁN NIỆM

Tôi nghe như vậy. Hồi ấy Thế Tôn lưu trú tại tỉnh Kiềm-ma-sất-đàm thuộc nước Kuru. Một hôm Thế Tôn gọi các Tỳ-kheo, dạy cách quán niệm: “Có một độc lộ có thể tịnh hóa tất cả chúng sanh, vượt khỏi khổ đau, diệt trừ sầu não, thành tựu tuệ giác, chứng ngộ Niết-bàn.” Con đường đó là bốn điều quán niệm: quán thân là thân, quán thọ là thọ, quán tâm là tâm, quán pháp là pháp, với lòng nhiệt tâm, tinh thức, chánh niệm, nhờ đó diệt trừ tham đắm, sầu bi, không còn đau khổ.

QUÁN THÂN NHƯ THÂN

Này các hành giả, sau đây là cách quán thân như thân. Ở đây, hành giả đi đến khu rừng, hoặc ở gốc cây, hoặc ngôi nhà trống, ngồi thế hoa sen, giữ lưng ngay thẳng, chánh niệm trước mặt, tinh thức rõ ràng hơi thở vào ra.

Thở vào hơi dài, ý thức rõ ràng: “Tôi đang thở vào một hơi thở dài.” Thở ra hơi dài, ý thức rõ ràng: “Tôi đang thở ra một hơi thở dài.” Thở vào hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “Tôi đang thở vào một hơi thở ngắn.” Thở ra hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở ngắn.”

Khi thở hơi vào, ý thức toàn thân. Khi thở hơi ra, ý thức toàn thân.

An tịnh toàn thân, tôi đang thở vào. An tịnh toàn thân, tôi đang thở ra.

Đó là cách sống quán thân là thân ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán hiện tượng sinh khởi của thân. Hay quán hiện tượng hoại diệt của thân. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của thân thể này. Có thân thể này, hành giả an trú chánh niệm tinh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời.

Lại nữa, hành giả đi biết mình đi, đứng biết mình đứng, ngồi biết mình ngồi, nằm biết mình nằm. Ý thức rõ ràng vận hành của thân trong mọi động tác cũng như cử chỉ.

Lại nữa, hành giả ý thức rất rõ tư thế động tác của thân thể mình: đi tới đi lui, ngó qua ngó lại, co duỗi tay chân, cúi xuống ngẩng lên, mặc áo đắp y, cầm bát khát thực, ăn uống nhai nếm, đại tiện tiểu tiện, đi đứng nằm ngồi, nói năng im lặng, ngay cả thức ngủ.

Lại nữa, hành giả quán sát thân này, từ bàn chân lên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da, chứa đầy nhơ nhớp. Trong thân này có: tóc, lông, móng, răng; da, thịt, gân, xương; thận, tủy, tim, gan; hoành mô, lá lách; phổi, ruột, màng ruột; bụng, phân, mật, đờm; mồ hôi, máu, mồ hôi; mỡ thịt mỡ da; nước mắt, nước miếng; nước mũi, nước tiểu; và nước khớp xương. Phải quán sát rõ như người mắt sáng mở bao ngũ cốc, thấy rõ các loại: lúa gạo, mè, bột, đậu xanh đậu đen, hạt lớn hạt nhỏ.

Lại nữa, hành giả quán sát thân này thông qua vị trí cũng như thứ tự của các yếu tố hình thành sắc thân: đất, nước, lửa, gió. Cũng giống như cách đồ tể khéo tay cắt từng chi phần của con bò lớn tại ngã tư đường, ai cũng thấy rõ.

Lại nữa, hành giả quán sát thi thể người chết nằm trong nghĩa địa vài ngày. Thi thể trương sinh, xanh rồi tím bầm, dần dần thối rữa. Cái thi thể ấy có thể sẽ bị quạ hay điều hâu, kên kên, chó sói, hay loài giả can hoặc các côn trùng ăn và cấu xé v.v... Cũng có tình huống thi thể còn nguyên, xương thịt gân da vẫn còn dính nhau. Cũng có trường hợp, chỉ còn bộ xương, thịt gân và máu đều đã rời rã, xương tay, xương chân, xương ống, xương chậu, xương sống xương sọ và xương bắp vế. Cũng có trường hợp, thi thể thành xương, trắng như vỏ ốc, hoặc tan thành bột, do để lâu năm. Hành giả thấy rõ bản chất thân này vốn là như vậy, như một quy luật, không thể khác hơn.

Đó là cách thức hành giả thực tập quán thân là thân ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán hiện tượng sinh khởi của thân. Hay quán hiện tượng hoại diệt của thân. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của thân thể này. Có thân thể này, hành giả an trú chánh niệm tinh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời.

QUÁN THỌ LÀ THỌ

Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát dòng chảy cảm xúc chỉ là cảm xúc. Ở đây hành giả có cảm xúc vui thì biết rõ ràng: “Tôi có cảm xúc hạnh phúc trong mình;” có cảm xúc khổ thì biết rõ ràng: “Tôi có

cảm xúc đau khổ trong mình;” khi có cảm xúc không khổ không vui thì biết rõ ràng: “Tôi có cảm xúc trung tính trong mình.” Tương tự, hành giả tuệ tri rất rõ cảm xúc khổ vui, cảm xúc trung tính, loại thuộc thân thể, loại thuộc tinh thần, phân định rõ ràng trong từng cảm xúc.

Như vậy, hành giả quán dòng cảm xúc ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán sinh khởi của dòng cảm xúc. Hay quán hoại diệt của dòng cảm xúc. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của dòng cảm xúc. Có cảm xúc này, hành giả an trú chánh niệm tinh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời.

QUÁN TÂM LÀ TÂM

Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát tâm chỉ là tâm. Ở đây, hành giả thực tập chính niệm: Với tâm có tham, biết tâm vướng tham; với tâm có sân, biết tâm vướng sân; với tâm có si, biết tâm vướng si. Với tâm không có tham, sân và si thì tuệ tri rằng tâm thoát ba độc. Tương tự, hành giả áp dụng tuệ tri với các tâm lý: chuyên chú, tán loạn; quảng đại, nhỏ hẹp; hữu hạn, vô thượng; định tĩnh hay động; giải thoát hay trói.

Như vậy, hành giả quán sát cái tâm ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của tâm. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của chính tâm ấy. Có cái tâm này, hành giả an trú chánh niệm tinh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời.

QUÁN PHÁP LÀ PHÁP

Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát pháp chỉ là pháp. Ở đây, hành giả có thể quán sát với năm triền cái. Nội tâm có dục thì biết rõ ràng “tâm tôi có dục.” Nội tâm không dục thì biết rõ ràng “tâm không ái dục.” Hành giả nhận diện có loại ái dục trước nay chưa có nay mới sinh khởi, hoặc trước đã có nay được đoạn diệt, hoặc đã diệt rồi thì không tái hiện. Với cách quán này, hành giả thấy rõ bốn triền cái khác: tâm lý sân hận, hôn trầm thủy miên, trạo hối và nghi.

Như vậy, hành giả thực tập quán sát pháp chỉ là pháp với năm triền cái, ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của pháp. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của các pháp ấy. Có các pháp này, hành giả an trú chánh niệm tinh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời.

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với năm thủ uẩn. Hành giả tuệ tri: “đây là sắc thân, đây là nguồn gốc tạo ra sắc thân, đây là trạng thái vắng mặt sắc thân và đây là đường đưa đến tình trạng vắng mặt sắc thân.” Với cách quán này, hành giả thấy rõ bốn thủ uẩn khác: thọ, tưởng, hành, thức.

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với sáu trần cảnh. Hành giả tuệ tri: “mắt và hình sắc tiếp xúc với nhau, tai với âm thanh, mũi với các mùi, lưỡi với các vị, thân với xúc chạm, ý với các pháp, phát sinh kiết sử.” Hành giả biết rõ loại kiết sử nào, trước nay chưa có nay mới phát sinh, kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, kiết sử đã diệt không còn tái phát.

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với bảy giác chi. Hành giả tuệ tri: “với tâm có niệm, biết rõ ràng là tâm tôi có niệm; với tâm thất niệm, biết rõ ràng là tâm tôi thất niệm.” Hành giả biết rõ loại chánh niệm nào, trước nay chưa có nay mới phát sinh, chánh niệm đã sinh nay được thành tựu. Tương tự áp dụng sáu giác chi khác: trạch pháp, tinh tấn, hỷ và khinh an, định và hành xả.

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với bốn thánh đế. Hành giả tuệ tri: “đây chính là khổ, đây là gốc khổ, đây là hết khổ và đây chính là con đường diệt khổ.” Như vậy, quán sát pháp chỉ là pháp, ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của pháp. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của các pháp ấy. Có các pháp này, hành giả an trú chánh niệm tinh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời.

Này các hành giả, ai tu tập được bốn pháp quán niệm trong vòng bảy năm, có thể chứng đắc: chánh trí hiện tại; nếu còn dư y, chứng quả Bất hoàn. Thực ra, thời gian tu tập quán sát có thể ít hơn, chỉ cần một năm, hoặc là bảy tháng, thậm chí bảy ngày, nếu đúng phương pháp, vẫn chứng đắc được hai quả vị trên.

Khi nghe đức Phật giảng giải phân tích về bốn niệm xứ, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thực hành, truyền bá kinh này.