

Bốn Nền Tảng Chánh-Niệm Của Đức Phật

(Tỳ Kheo Bồ-Đề 01-06-2021)

(Lê Kim Kha dịch 10-10-2022)

Sự chỉ dạy chi tiết nhất của Đức Phật về sự tu tập “*sự chánh-niệm*” được thấy trong bài kinh nổi tiếng là *kinh Các Nền Tảng Chánh-Niệm (Satipatthana Sutta) [kinh Niệm Xứ]*.

Đức Phật mở đầu bài kinh này bằng sự tuyên thuyết rằng ‘bốn nền tảng chánh-niệm’ là “con-đường một chiều” dẫn đến sự vượt qua sự khổ và sự chứng ngộ Niết-bàn. Cụm chữ “*bốn nền tảng chánh-niệm*” là chỉ *sự quán-sát* (quán niệm, thiền quán) có *chánh-niệm* về bốn nền tảng đối-tượng để chánh-niệm (bốn niệm xứ), mà trong chúng, bao gồm tất cả những trường (phạm vi, lĩnh vực) của sự trải nghiệm của con người: thân, những cảm-giác, những trạng-thái của tâm, và những giáo pháp [TKBD giữ nguyên chữ “*những dhamma*” không dịch].

Đối với mỗi sự quán-sát, lời kinh nói cho chúng ta rằng người thực hành cần an trú một cách “*niệt thành, rõ-biết (tỉnh giác), và có chánh-niệm, sau khi đã dẹp đi sự thêm-muốn (tham) và sự phiền-bực (u) đối với thế giới.*” Những thuật từ này hàm chỉ rằng sự thực hành không chỉ liên quan đến sự chánh-niệm, mà cũng liên quan đến sự hợp-cùng với nhau của sự chánh-niệm, sự nỗ-lực và sự nhận-biết, cộng với sự tách-ly khỏi những sự đời của thế gian thế tục.

Trong 04 sự áp dụng sự chánh-niệm, ‘*sự quán-sát về thân*’ là liên quan đến phương diện vật chất của sự hiện-hữu, còn sự quán-sát thứ hai và thứ ba là liên quan đến phương diện thuộc tâm, và sự quán-sát thứ tư là liên quan đến sự khám phá sự trải-nghiệm theo những cách quán chiếu mục-tiêu của giáo lý. Bốn sự quán-sát này được nói ra theo một trình-tự nhất định, bắt đầu từ phần “*thân*” là phần thô tế nhất và dẫn đến kết là phần “*những giáo pháp*” là phần vi tế nhất.

(I) Nền Tảng Thứ Nhất: Sự Quán-Sát về Thân

Nền tảng chánh-niệm (niệm xứ) thứ nhất là ‘*sự quán-sát về thân*’ (*kayanupassana*) [*quán thân*] được nói ra gồm 14 bài thực-tập, nhưng do 09 bài cuối chỉ là sự phái sinh của cùng một đối-tượng [từ thi biến hoại] cho nên đúng ra chỉ tính là 06 bài.

(1) Đầu tiên là ‘*sự chánh-niệm hơi-thở*’. Đây là chủ-đề (đề mục) thiền mà bản thân Đức Phật đã dùng vào cái đêm giác-ngộ, và xuyên suốt sự nghiệp truyền dạy của mình Phật đã luôn đề cao ‘*sự chánh-niệm hơi-thở*’ là “*một sự an trú tinh khôi để xóa đi những ý-nghĩ bất thiện ngay khi chúng khởi sinh.*”

Để thực hiện bài thực-hành này, người tu đặt tiến trình tự nhiên của sự hô-hấp bên dưới lăng kính của *sự quan-sát có chánh-niệm*. Thở một cách tự nhiên thông qua mũi, người tu tập trung chú ý vào hơi-thở tại điểm đầu lỗ mũi hoặc chỗ giữa môi trên là nơi có thể cảm nhận được hơi-thở đi vô và đi ra. Chìa khóa cho toàn bộ sự thực tập này đã được diễn đạt một cách rõ gọn bằng lời của Đức Phật: “*Chỉ có chánh-niệm, người tu thở vô; có chánh-niệm, người tu thở ra.*” Sự ý thức rõ vào hơi-thở sẽ cắt đứt những sự phức tạp của sự nghĩ ngợi suy lý này nọ, kéo chúng ta trở lại khỏi sự lan man của tâm, và neo giữ cái tâm một cách an toàn trong hiện-tại.

Sự ý thức rõ vào hơi-thở sẽ cắt đứt những sự phức tạp của sự nghĩ ngợi suy lý này nọ, kéo chúng ta trở lại khỏi sự lan man của tâm và neo giữ cái tâm một cách an toàn trong hiện-tại.

Theo như bài kinh, ‘*sự chánh-niệm hơi-thở*’ diễn ra trong 04 giai đoạn. Trong 02 giai đoạn đầu, người tu chỉ đơn thuần quan-sát sự thở-vô và thở-ra theo thời gian, ghi nhận mỗi chúng là ngắn hay dài. Ở giai đoạn thứ 03, cùng với sự thở-vô và thở-ra, người tu trải nghiệm toàn bộ thân. Và trong giai đoạn thứ 04, người tu “*làm dịu chức năng của thân*”, để yên hơi-thở và những chức năng của thân dần dần lắng lặn cho đến khi chúng trở nên cực kỳ vi-tế.

(2) Bài thực-tập kế tiếp của sự quán-sát về thân là ‘*sự chánh-niệm về các tư-thế*’, trong đó mở rộng sự chánh-niệm tới tất cả những tư-thế của mình: khi đang đi, khi đang đứng, khi đang ngồi, và khi đang nằm, và khi đang chuyển đổi tư-thế. Khi đang đi, người tu biết mình đang đi; khi đang đứng, người tu biết mình đang đứng; khi đang ngồi, người tu biết mình đang ngồi; khi đang nằm, người tu biết mình đang nằm. Sự quán-sát các tư-thế sẽ cho thấy rõ bản chất vô nhân tính của thân, cho thấy thân chỉ là một cấu hình của vật chất sống chịu sự ảnh hưởng dẫn dắt của ý-muốn mà thôi.

(3) Bài thực-tập kế tiếp được gọi là ‘*sự chánh-niệm và sự rõ-biết*’, áp dụng sự chánh-niệm tới những sinh-hoạt của đời sống thường ngày. Khi đang làm một hành-động nào, người tu biết chính xác việc mình đang làm và tại sao mình đang làm nó. Theo cách này thì những hành-động bình thường [như đang đi tới và đang đi lại, đang nhìn trước và đang nhìn ngang, đang co tay và đang duỗi tay, đang mặc đồ, đang ăn, đang uống, đang tiểu tiện, đang đại tiện, đang đi ngủ, đang thức dậy, đang nói, và đang im lặng] tất cả đều trở thành một phần của tiến trình tu dưỡng thiền. Bản thân đời sống mỗi ngày trở thành sự thực-tập toàn thân và sự thực-tập trở thành hoàn toàn thể hiện trong đời sống hàng ngày.

(4) Sự thực-tập thứ 04 (và thứ 05 kế tiếp) của phần ‘*chánh-niệm về thân*’ này là sự quán-sát mang tính phân tích về bản chất đích thực của thân. Đó là sự thiền quán về *sự không-hấp-dẫn của thân* (ô uế, không sạch), được đưa ra như một thuốc giải độc cho tâm tính *tham-dục* của con người. Đức Phật đã dạy tham-dục khởi sinh và bội tăng thông qua sự nhận-thức (tưởng, làm tưởng) về thân là quyến rũ hấp dẫn về mặt cảm quan (dục). Để đối trị tham-dục, chúng ta nhìn một cách sâu sắc vào cấu tạo về giải phẫu học của cái thân, dùng tâm trí để ‘mô xê’ phân tích từng bộ phận—thân này của chúng ta—theo từng thành-phần của nó để đưa nó ra ánh sáng cho thấy cái bản chất không-hấp-dẫn của nó. Lời kinh đề cập 32 bộ-phận của thân, gồm nhiều cơ quan, cơ gân, và dịch khác nhau. Khi những bộ-phận này được nhìn

thấy bằng con mắt của tâm-nhìn của thiền (thiền nhãn), thì vẻ ngoài gọi cảm đáng yêu của thân thể sẽ vô nghĩa và rã đám, và tham-dục (sự tham muốn nhục dục) trở thành chung hững không còn còn chỗ đứng và phôi phai tan biến.

(5) Giống loại thực-tập thứ 05 mới nói, sự thực-tập thứ 06 của phần ‘*chánh-niệm về thân*’ này cũng là một sự quán-sát mang tính phân tích về bản chất đích thực của thân. Đây là sự quán-sát mang tính phân tích về 04 yếu-tố vật chất của thân, còn được gọi là 04 yếu-tố lớn (tứ đại). Mục tiêu của sự quán-sát này là để đối trị cái khuynh-hướng bám sinh của chúng ta luôn nhận lầm cái thân thể với bản chất vô nhân tính của nó là ‘ta’, là ‘của-ta’, là ‘bản thân của ta’. Trong bài thực-tập này, chúng ta dùng tâm trí để ‘mở xẻ’ phân tích cái thân thành 04 yếu-tố chính, đó là: đất (thể cứng), nước (thể lỏng), gió (thể khí), và lửa (thể nhiệt), thân này được kết tạo gồm có 04 yếu-tố lớn (tứ đại) này. Sau khi đã phân tích thân thành 04 yếu-tố chính đó, người tu suy xét rằng tất cả 04 yếu-tố đất, nước, gió, lửa của thân về căn bản đều giống hệt với các yếu-tố đất, nước, gió, lửa ở bên-ngoài của nó. Điều này cho thấy rằng thân thể chẳng là gì cả, chỉ là một sự hợp thành của những tiến trình vật chất luôn thay đổi, không có một cơ sở thực chất bền vững bất biến nào để có thể có quan niệm đó là ‘ta’, ‘của-ta’ hay ‘bản thân ta’.”

(7) Bài thực-tập cuối cùng của phần ‘*chánh-niệm về thân*’ này là một loạt 09 sự quán-sát về 09 giai-đoạn của tử-thi tan hoại phân hủy tan rã ngoài nghĩa địa (từ sau khi chết cho đến khi tan thành tro bụi). Bài tập thiền quán này cũng có thể được thực hiện một cách tưởng tượng, không nhất thiết người tu phải ra ngoài nghĩa địa để nhìn xác chết thối rữa tan hoại phân hủy, hoặc người tu có thể nhìn vào hình ảnh chụp tử-thi ngoài đó. Người tu có thể đạt được hình-ảnh trong tâm trí về một tử-thi đang phân hủy qua 09 giai đoạn, rồi sau đó có thể ứng dụng cái tiến trình tan rã phân hủy đó cho chính *thân* của mình, suy xét quán chiếu rằng: “*Thân này rồi cũng sẽ cùng số phận giống như vậy. Cuối cùng nó cũng bị tan rã phân hủy.*” Mục đích của

bài thực-tập không phải để kích động sự mê hoặc bệnh hoạn vào cái chết và những xác chết, mà để làm phân tán đi sự dính-chấp (thủ) theo bản năng của chúng ta vào thân thể của mình, bằng cách phô bày cái bản chất tạm bợ ngắn ngủi, không bền và tất hữu biến đổi và hoại diệt không thể nào ngưng được của thân này. (Không có thân nào bền lâu, không già, hoại, hủy cả).

(II) Nền Tảng Thứ Hai: Sự Quán-Sát về Cảm-Giác

Nền tảng chánh-niệm (niệm xứ) thứ hai là *sự quán-sát về cảm-giác (vedananupassana) [quán thọ]*. Chữ “*cảm-giác*” ở đây không đề cập đến xúc cảm mà để chỉ đơn thuần chỉ tính chất cảm nhận đơn thuần là dễ chịu (sướng), khó chịu (khổ), hay không dễ chịu không khó chịu (không sướng không khổ, trung tính) mà thôi.

Cảm-giác là một đối-tượng đặc biệt quan trọng để quán-sát bởi vì nó có vai trò như thức-ăn cho những ô-nhiễm (tham, sân, si) ngấm ngấm nằm ẩn. Cảm-giác sướng (lạc thọ) nuôi dưỡng tính *tham* và sự dính-mắc; cảm-giác khổ (khổ thọ) thì gây ra sự *sân*, và cảm-giác trung tính (vô ký thọ) thì duy trì sự *si* thể hiện bằng sự lãnh cảm và sự tự mãn.

Tuy nhiên, sự kết nối giữa những cảm-giác (thọ) và những ô-nhiễm (lậu hoặc) không phải là không thể tránh được mà nó có thể được cắt đứt bằng cách đưa những cảm-giác khởi sinh vào “tâm ngấm” của sự chánh-niệm. Chuyển cảm-giác thành một đối-tượng của sự chánh-niệm để cho nó không kích khởi một phản ứng bất thiện, thay vì vậy nó được nhìn thấy chỉ là một yếu tố phi nhân tính của sự trải nghiệm mà thôi. (Tức cảm-giác chỉ là cảm-giác, không phải là ‘ta’ hay ‘của-ta’).

Trong những giai đoạn tu tập sự quán-sát về cảm-giác, người tu chỉ đơn thuần quan sát biết những phẩm-chất là sướng, khổ hay trung tính. Người tu nhìn thấy cảm-giác chỉ là một sự kiện thuộc tâm, lọc bỏ hết những sự dẫn chiếu chủ quan chủ thể, lọc bỏ những chỉ dẫn về một

cái ‘ta’ trải nghiệm cảm-giác đó. Khi sự tu tập tiến bộ thêm, người tu phân biệt được liệu cảm-giác đó là thuộc trần tục, hướng đến sự dính-mắc hay là thuộc tâm linh, hướng tới sự tách-ly. Vào lúc tiêu điểm của sự chú-tâm chuyển từ ‘tính chất cảm nhận của những cảm-giác’ sang cái ‘tiến trình cảm nhận’, nó hiển lộ cho thấy một dòng chảy không ngừng của những cảm-giác cứ khởi sinh và tan rã, hết cảm-giác này đến cảm-giác khác, không ngừng. Điều này đánh dấu sự khởi-đầu của sự thấy-biết sâu sắc (minh sát) nhìn thấu bản chất vô-thường, mà khi sự minh-sát đó tiến hóa thêm, nó sẽ đảo ngược và làm tan biến sự *tham* đối với những cảm-giác sướng, sự *sân* đối với những cảm-giác khổ, và sự *si* đối với những cảm-giác trung tính.

(III) Nền Tảng Thứ Ba: Sự Quán-Sát về Tâm

Nền tảng chánh-niệm (niệm xứ) thứ ba là ‘*sự quán-sát về tâm*’ (*cittanupassana*) [*quán tâm*], thực ra đúng nghĩa là *sự quan-sát những trạng-thái của tâm*. Bởi vì bản thân cái tâm chỉ là sự thuận tụy ý thức về một đối-tượng mà thôi, còn những trạng-thái của tâm thì chỉ có thể được phân biệt thông qua những yếu-tố liên quan của chúng, chính những yếu-tố hữu quan này mang lại cho chúng sắc thái để phân biệt của chúng.

Về sự quán-sát thứ ba này, Đức Phật đã nói ra 16 giai đoạn được gom thành 08 cặp, đó là: tâm có tham-dục và tâm không có tham-dục; tâm có sân và tâm không có sân; tâm có si và tâm không có si; tâm tù (co cụm, thụ động) và tâm phân tán (hướng ngoại, xông xáo); tâm được tu tập và tâm chưa được tu tập; tâm còn có thể vượt trên (chưa vô thượng) và tâm không còn có thể vượt trên (vô thượng); tâm đạt định và tâm chưa đạt định; và tâm được giải thoát và tâm chưa được giải thoát (còn bị dính buộc).

Vì mục đích thực tế và hữu hiệu, ngay từ đầu chỉ cần chú tâm vào 06 trạng thái đầu, quan sát xem liệu tâm có bị dính với 03 gốc rễ (tham, sân, si) hay không, hay nó không còn dính 03 gốc rễ độc hại

đó. Khi một loại trạng-thái của tâm nào đó có mặt, chỉ cần ghi nhận đó chỉ là một trạng-thái của tâm, đừng nhận chúng là cái ‘ta’ hay ‘của-ta’. Cho dù đó là một trạng-thái trong-sạch hay ô-nhiễm (tịnh hay bất tịnh), cao thượng hay thấp nhược, thì người tu cũng không nên có sự hân-hoan (hỷ) hay phiền-bực (ưu), chỉ cần có sự nhận dạng rõ rệt về trạng-thái đó là gì (đúng như nó là), không tham-dính theo những trạng-thái đáng thích và không kháng-cự với những trạng-thái đáng ghét. Khi sự quán-sát càng thâm sâu hơn, thì cái tâm vốn có về là vững chắc ổn định sẽ tự nó bộc lộ ra nó thực chất chỉ là *một dòng-chảy của những hành-vi thuộc tâm (tâm hành) chớp nhá vào ra* của sự hiện-hữu mà thôi, chúng không đến từ đâu và không đi đến đâu, cứ tiếp diễn lần lượt không ngừng, không ngưng.

(IV) Nền Tảng Thứ Tư: Sự Quán-Sát về Những Giáo Pháp (Dhamma)

Nền tảng chánh-niệm (niệm xứ) thứ tư là ‘*sự quán-sát về những giáo pháp*’ (*dhammanupassana*) [*quán pháp*]. Ở đây chữ “*dhamma*” số nhiều trong bài kinh là cụ thể chỉ các *những nhóm các hiện-tượng* (các pháp, các giáo pháp) phản ánh mục-tiêu của giáo lý của Đức Phật. Có *05 nhóm giáo pháp* đã được nói trong kinh này là: *năm chướng-ngại* (ngũ triền cái), *năm uẩn* (ngũ uẩn), *sáu cơ-sở cảm-nhận* (sáu nội xứ và sáu ngoại xứ), *bảy chi giác-ngộ* (thất giác chi), và *bốn sự-thật thánh diệu* (tứ diệu đế).

(1) Năm chướng-ngại tạo nên những cản trở cho sự giác-ngộ, trong khi bảy chi giác-ngộ là những phẩm chất dẫn tới sự giác-ngộ. Năm uẩn và sáu xứ (sáu cơ-sở cảm-nhận) là những hiện-tượng để người tu khám phá bằng sự minh-sát, và bốn diệu đế là bốn sự-thật (bốn chân-lý thánh thiện) mà người tu cần phải giác-ngộ thông qua những bước tu tập và thực tập nói trên.

Năm chướng-ngại là tham-dục, sự ác-ý, sự buồn-ngủ và đờ-đần, sự bất-an và hối-tiếc, và sự nghi-ngờ (có thể gọi là tham, sân, hôn

trầm và thuy miên, trạo cử và hồi quá, và nghi). Bất cứ khi nào có một chướng-ngại nổi lên, hãy ghi nhận sự có mặt của nó, và khi nó phai biến, hãy ghi nhận sự biến mất của nó. Để bảo đảm những chướng-ngại được kiểm soát, bài kinh đã giới thiệu yếu tố *sự rõ-biết* (tỉnh giác). Chúng ta được chỉ dạy không chỉ ghi nhận những chướng-ngại mà còn *rõ biết khi chúng khởi sinh, cách mà chúng bị loại bỏ, và cách mà chúng được ngăn ngừa để không còn khởi sinh trong tương lai*.

(2) Sau khi những chướng-ngại lặn đi, chúng ta tiến hành điều tra phân trải-nghiệm. Việc này có thể được thực hiện thông qua một trong hai *đối-tượng bổ sung* để quán-sát. Một là năm uẩn, là nền tảng đối-tượng của sự dính-chấp (thù): sắc thân, cảm-giác, sự nhận-thức, những sự tạo-tác cố ý, và thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). (3) Thứ hai là sáu cơ-sở cảm-nhận (sáu xứ) được xếp cặp đôi gồm các căn cảm-nhận (giác quan, nội xứ) và những đối-tượng của mỗi chúng (đối-tượng giác quan, ngoại xứ) đó là: mắt và những hình-sắc được nhận biết bởi mắt, tai và những âm-thanh được nhận biết bởi tai, mũi và những mùi-hương được nhận biết bởi mũi, lưỡi và những mùi-vị được nhận biết bởi lưỡi, và tâm (ý) và những đối-tượng của tâm. Những thứ này cần được tự mình ghi nhận một cách trực tiếp, cùng với mỗi sự dính-mắc (tham) hay sự chê-ghét (sân) khởi sinh thông qua sự gặp-gỡ của giác-quan và đối-tượng của nó. Người tu sẽ hiểu biết rõ cách mà những “gông-cùm” này khởi sinh, cách chúng được dẹp bỏ, và cách chúng đã được loại bỏ vĩnh viễn để không còn khởi sinh trong tương lai.

Hai bài thực-tập này tổ chức sự trải-nghiệm từ những góc độ khác nhau. (i) Sáu cơ-sở cảm-nhận cung cấp sự ưu-tiên cho nền tảng nhận-biết, là trường cảm-nhận trong đó sự trải-nghiệm bộc lộ thể hiện. (ii) Còn năm uẩn thì phơi trần những thành-tố của sự trải-nghiệm, với sự chú-tâm (tác ý) nhiều hơn tới những thành-phần thuộc tâm.

(4) Khi tiến trình sự quán-sát tiến bộ hơn, nó sẽ phát huy tác dụng của bảy chi giác-ngộ gồm có: sự chánh-niệm (niệm), sự điều-tra tìm hiểu những hiện-tượng (trạch pháp), sự nỗ-lực (tinh tấn), sự hoan-hỷ (hỷ), sự tĩnh-lặng (khinh an), sự định-tâm (định), và sự buông xả (xả).

Khi một trong bảy chi này khởi sinh, người tu trước tiên ghi nhận sự có mặt của nó, và rồi người tu nên nhìn thấy cách mà chi đó có thể được phát khởi và cách mà nó có thể được đưa đến sự hoàn-thiện.

Bảy chi giác-ngộ được trình bày và diễn ra theo thứ tự. Trước tiên, sự chánh-niệm kích hoạt tiến trình quán-sát. (i) Sự chánh-niệm ổn định (niệm) sẽ làm phát sinh khả năng sự điều-tra tìm hiểu (trạch pháp) là phẩm chất thăm dò tìm hiểu của sự thông minh. (ii) Sự điều-tra sẽ kêu gọi có sự nỗ-lực (tinh tấn), (iii) sự tinh-tấn tạo ra sự hoan-hỷ (hỷ), (iv) sự hoan-hỷ dẫn tới sự tĩnh-lặng (khinh an), (v) sự tĩnh-lặng dẫn tới sự định-tâm (định), (vi) sự đạt-định dẫn tới sự buông-xả (xả). Như vậy là cả đường tu tập tiến hóa này dẫn đến sự giác-ngộ là bắt đầu từ sự chánh-niệm, sự chánh-niệm duy trì ổn định xuyên suốt như một năng lực điều tiết để bảo đảm cho tâm được sáng rõ, nhận biết, và cân bằng.

Cuối cùng, khi bảy chi giác-ngộ đạt tới sự chín muồi, chúng sẽ đơm hoa kết quả thành sự trực tiếp chứng-ngộ bốn diệu đế là: sự-thật về khổ (khổ đế), sự-thật về nguồn-gốc khổ (khổ tập), sự chấm-dứt khổ (khổ diệt), và con-đường dẫn tới sự chấm-dứt khổ (đạo). Chính sự chứng-ngộ này, là sự thâm nhập thấu suốt bốn diệu đế, sẽ bùng sạch mọi ô-nhiễm và đưa đến sự diệt-khổ hoàn toàn. Điều này sẽ hoàn thành lời-hứa của Đức Phật bằng câu mở đầu của bài kinh, là lời tuyên thuyết của Phật rằng “*bốn nền tảng chánh-niệm*” dẫn dắt (người tu) đi theo một-hướng: đó là dẫn đến đến sự thanh-lọc của chúng sinh, sự chấm-dứt sự sâu, bi, khổ, ưu, não ... và sự chứng-ngộ Niết-bàn.

