

TÚ NIỆM XÚ

Soạn dịch : Tỳ-kheo-ni HẢI TRIỀU ÂM

Bìa 2 :

CÚI ĐẦU CHẤP TAY CUNG KÍNH

- Đảnh lễ các bậc Tôn sư đã dạy chúng con tu học.
- Tạ ơn các Thiện tri thức đã giúp chúng con tu học.
- Thỉnh các bậc cao minh chỉ dạy những thiếu sót.
- Xin các đấng Từ bi cho chúng con sám hối những lỗi lầm.
- Nguyện cầu mười phương chúng sanh đồng đạt trí tuệ giải thoát.



Lời Khai Thị

*(Của Tỳ-kheo Sidhimuni, tốt nghiệp quốc gia
cao đẳng Pali Thái Lan)*

Tại Ku Ru, Phật thâm diệu giảng Tứ Niệm Xứ. Ngôn từ tế nhị như những ngọc châu được tôn trí trên hộp vàng chạm trở thiện xảo.

Xứ Ku Ru khí hậu tốt, thực vật nhiều sinh khí. Nhân dân tráng kiện, có khả năng suy niệm sâu xa. Họ ham Tứ Niệm Xứ đến nỗi giai cấp nô lệ giặt áo bên sông hay ngồi bên khung cửi, chỉ bàn luận với nhau về Tứ Niệm Xứ. Ai không hành Tứ Niệm Xứ, liền bị cả làng khiển trách là một tử thi làm bẩn mặt đất. Ai thực hành Tứ Niệm Xứ, liền được khen : “Lành thay ! Sự sống có phẩm chất người”.

Tứ Niệm Xứ là giáo pháp vô song cho ta được nếm hương vị Niết-bàn. Giác có 2 : giác ngộ và giác sát.

Giác ngộ là nhận được cái mình vốn có. Giác sát diệt vọng tưởng vô minh và những gì làm chướng sự giác ngộ. Tứ Niệm Xứ khai tuệ minh sát, cần thấm vào bốn oai nghi, hiện hình trong ba nghiệp thân miệng ý. Tâm chúng ta phải là tấm gương luôn luôn giác chiếu. Nhờ trí minh sát chúng ta tự chủ được mỗi mỗi tâm niệm, mỗi mỗi hành vi, mỗi mỗi hơi thở. Có vậy mới thanh lọc được những chủng tử vô minh, tập khí từ lịch kiếp, kẻ thù không đội trời chung của khách xuất thế.

Trước hết phải xa lìa tuyệt đối những tư tưởng ái luyến quá khứ, xây dựng vị lai. Tin chắc kiếp sống nhân sinh hoàn toàn do nghiệp lực an bài, nên chỉ cần tiêu nghiệp là sẽ hưởng an vui. Khôn không ăn, đại không thiết, chỉ chánh kiến mới giải thoát. Loại trừ hết so đo tính toán của ý thức, chỉ nhắm thẳng vào hiện tại. Đi đứng thì chú trọng vào oai nghi, ngồi nằm thì để tâm vào hơi thở. Lâu dần thô tướng tiêu mòn, ngoại trần hết vương, thấy rõ vô thường vô ngã, đời sống chỉ xây dựng trên hai hơi thở ra vào mong manh.

Kinh dạy : “Thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào”. Gần đây ở Miến Điện, thiền sư Mahasi dạy : “Bụng phồng biết bụng phồng, bụng xẹp biết bụng xẹp”. Đây là có ý khuyên thở bằng bụng, tránh động

thần kinh giao cảm ở tim, khiến tâm thần dễ an hòa. Lối thở này ngăn ngừa những cảm kích mạnh phát sanh. Đứng về mặt sinh lý thì đây là chìa khóa đóng chặt cửa, không cho ô nhiễm xâm nhập vào tâm.

Trong hàng ức triệu sinh linh, chúng ta có may mắn được thân người, lại được nghe Phật pháp. Phải cố gắng chuyên cần cầu Giới Định Tuệ để hy vọng đạt đạo quả ngay kiếp sống này. Nếu lỡ dịp thì chúng ta vẫn y nhiên ở trong vòng quay tròn của triền miên sanh tử. Chúng ta thiết tha cần đổi cái xác già bệnh chết này lấy giới thân tuệ mạng.

Nhất định như vậy ! Con đường danh lợi của trần gian, không thể đưa đến chánh kiến. Đệ tử Phật quyết tâm cầu học y lý để tiến tới Niết-bàn.



KINH TỨ NIỆM XỨ

Ta nghe như vậy : Một thời Thế Tôn ở xứ Ku Ru dạy rằng : Này các Tỳ-kheo ! Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là bốn niệm xứ. Những gì là 4 ?

1- Sống quán thân trên thân, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, chế ngự tham ưu.

2- Sống quán thọ trên thọ, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, chế ngự tham ưu.

3- Sống quán tâm trên tâm, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, chế ngự tham ưu.

4- Sống quán pháp trên pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, chế ngự tham ưu.



I/- QUÁN THÂN TRÊN THÂN

1- Tỳ-kheo đi đến khu rừng, gốc cây hay ngôi nhà trống, kiết già, lưng thẳng, chánh niệm.

Tỉnh giác vị ấy thở vào.

Tỉnh giác vị ấy thở ra.

Thở vô dài, vị ấy biết ta thở vô dài.

Thở ra dài, vị ấy biết ta thở ra dài.

**Thở vô ngắn, vị ấy biết ta thở
vô ngắn.**

**Thở ra ngắn, vị ấy biết ta thở
ra ngắn.**

Cảm giác toàn thân ta thở vô, vị ấy tập.

Cảm giác toàn thân ta thở ra, vị ấy tập.

An định toàn thân ta thở vô, vị ấy tập.

An định toàn thân ta thở ra, vị ấy tập.

Như thợ quay thiện xảo, khi quay dài, biết “tôi quay dài”. Khi quay ngắn, biết “tôi quay ngắn”.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán thân trên nội thân, sống quán thân trên ngoại thân, sống quán thân trên nội ngoại thân. Sống quán tánh sanh khởi trên thân, sống quán tánh diệt tận trên thân, sống quán tánh sanh diệt trên thân. Trên thân, vị ấy an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

2- a) Tỳ-kheo đi biết “tôi đi”, đứng biết “tôi đứng”, ngồi biết “tôi ngồi”, nằm biết “tôi nằm”. Thân thể được sử dụng thế nào đều biết rõ.

b) Tỳ-kheo bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm. Tỳ-kheo ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm. Đắp

y Tăng-già-lê, mang bát, mặc áo, biết rõ việc mình đang làm. Đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán thân trên nội thân, sống quán thân trên ngoại thân, sống quán thân trên nội ngoại thân. Sống quán tánh sanh khởi trên thân, sống quán tánh diệt tận trên thân, sống quán tánh sanh diệt trên thân. Trên thân, vị ấy an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

3- Tỳ-kheo quan sát thân này, từ chân đến đỉnh tóc, chứa đầy những vật bất tịnh : tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, bầu nhầy, bao tử, phổi, lá lách, ruột già, ruột non, phân, óc, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, mỡ lỏng, nước mắt, nước mũi, nước miếng, nước nhờn, nước tiểu.

Cũng như một bao đựng đầy hạt, một người tinh mắt đổ bao ra và quan sát : “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu đen, đây là hạt mè...”.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán thân trên nội thân, sống quán thân trên ngoại thân, sống quán thân trên nội ngoại thân. Sống quán tánh sanh khởi trên thân, sống quán tánh diệt tận trên thân, sống quán tánh sanh diệt trên thân. Trên thân, vị ấy an trụ chánh tri với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

4- Tỳ-kheo quan sát : “Trong thân này có đất nước gió lửa”. Như người đồ tể thiện xảo giết bò rồi cắt chia từng phần.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán thân trên nội thân, sống quán thân trên ngoại thân, sống quán thân trên nội

ngoại thân. Sống quán tánh sanh khởi trên thân, sống quán tánh diệt tận trên thân, sống quán tánh sanh diệt trên thân. Trên thân, vị ấy an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

5- a) Tỳ-kheo thấy thân chết quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, trương phồng, xanh đen, nát thối. Tỳ-kheo quán : “Thân ta tánh chất cũng như vậy, bản tánh là như vậy. Mai đây không thể khác cảnh ngộ này”.

b) Tỳ-kheo thấy thân chết quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ, điều hâu, kên kên, chó, dã can, côn trùng rủa ả. Tỳ-kheo quán : “Thân ta tánh chất cũng như vậy, bản tánh là như vậy. Mai đây không thể khác cảnh ngộ này”.

c) Tỳ-kheo thấy trong nghĩa địa bộ xương còn dính thịt và máu, còn các

đường gân cột lại. Có bộ xương không còn thịt nhưng còn máu. Có xương không còn liên kết, rải rác chỗ này chỗ kia. Đây là xương tay, đây là xương chân, xương ống, xương bắp vế, xương hông, xương sống, xương đầu... Tỳ-kheo quán : “Thân ta tánh chất cũng như vậy, bản tánh là như vậy. Mai đây không thể khác cảnh ngộ này”.

d) Tỳ-kheo thấy thầy chết quăng bỏ trong nghĩa địa chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc, hoặc chỉ còn một đống xương lâu năm, hoặc đang mủn thành bột. Tỳ-kheo quán : “Thân ta tánh chất cũng như vậy, bản tánh là như vậy. Mai đây không thể khác cảnh ngộ này”.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán thân trên nội thân, sống quán thân trên ngoại thân, sống quán thân trên nội ngoại thân. Sống quán tánh sanh khởi trên thân, sống quán tánh diệt tận trên thân, sống quán tánh sanh diệt trên

thân. Trên thân, vị ấy an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.



Tỳ-kheo lìa đục sanh hỷ lạc, chứng sơ thiên. Khắp thân vui nhuận sung mãn như xà bông hòa vào nước, không giọt nước nào chẳng có xà bông.

Tỳ-kheo do định sanh hỷ lạc, chứng nhị thiên. Toàn thân vui nhuận sung mãn như nước suối từ đỉnh núi chảy xuống tràn trề.

Tỳ-kheo không hỷ còn lạc, nhập tam thiên. Toàn thân vui nhuận như cây sen sanh trưởng trong nước. Ngó cọng hoa lá đều đượm sức mát của nước trong.

Tỳ-kheo dùng tâm thanh tịnh nhập tứ thiên. Như người trùm vải trắng từ đầu đến chân, chỗ nào cũng trắng toát.

Tỳ-kheo khéo thọ trì, khéo tưởng nhớ. Như trước sau cũng vậy, như sau trước cũng vậy. Như đêm ngày cũng vậy, như ngày đêm cũng vậy. Như trên dưới cũng vậy, như dưới trên cũng vậy. Như thế tâm không đảo lộn, không ràng buộc, không mờ tối, tu tâm quang minh.



II/- QUÁN THỌ TRÊN THỌ

Tỳ-kheo cảm giác vui, biết thọ vui.

Tỳ-kheo cảm giác khổ, biết thọ khổ.

Tỳ-kheo cảm giác không khổ không vui, biết không khổ không vui.

Khi cảm giác vui thuộc vật chất, biết rằng : “Tôi cảm giác vui thuộc vật chất”. Khi cảm giác vui thuộc tinh thần, biết rằng : “Tôi cảm giác vui thuộc tinh thần”. Khi cảm giác khổ thuộc vật chất, biết rằng : “Tôi cảm giác khổ thuộc vật

chất”. Khi cảm giác khổ thuộc tinh thần, biết rằng : “Tôi cảm giác khổ thuộc tinh thần”. Khi cảm giác không khổ không vui thuộc vật chất, biết rằng : “Tôi cảm giác không khổ không vui thuộc vật chất”. Khi cảm giác không khổ không vui thuộc tinh thần, biết rằng : “Tôi cảm giác không khổ không vui thuộc tinh thần”.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán thọ trên nội thọ, sống quán thọ trên ngoại thọ, sống quán thọ trên nội ngoại thọ. Sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, sống quán tánh diệt tận trên các thọ, sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. Y cứ hiện tiền thọ, Tỳ-kheo sống an trụ chánh tri với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

III/- QUÁN TÂM TRÊN TÂM

Tỳ-kheo tâm có tham, biết rằng tâm có tham.

Tỳ-kheo tâm không tham, biết rằng tâm không tham.

Tỳ-kheo tâm có sân, biết rằng tâm có sân.

Tỳ-kheo tâm không sân, biết rằng tâm không sân.

Tỳ-kheo tâm có si, biết rằng tâm có si.

Tỳ-kheo tâm không si, biết rằng tâm không si.

Tỳ-kheo tâm tham nhiếp, biết rằng tâm tham nhiếp.

Tỳ-kheo tâm tán loạn, biết rằng tâm tán loạn.

Tỳ-kheo tâm quảng đại, biết rằng tâm quảng đại.

Tỳ-kheo tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn.

Tỳ-kheo tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng.

Tỳ-kheo tâm có định, biết rằng tâm có định.

Tỳ-kheo tâm không định, biết rằng tâm không định.

Tỳ-kheo tâm giải thoát, biết rằng tâm giải thoát.

Tỳ-kheo tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán tâm trên nội tâm, sống quán tâm trên ngoại tâm, sống quán tâm trên nội ngoại tâm. Sống quán tánh sanh khởi trên tâm, sống quán tánh diệt tận trên tâm, sống quán tánh sanh diệt trên tâm. Y cứ hiện tiền tâm, Tỳ-kheo sống an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh tri, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

IV/- QUÁN PHÁP TRÊN PHÁP

A. 1- Năm triển cái :

a) Tỳ-kheo nội tâm có ái dục, biết nội tâm có ái dục. Nội tâm không ái dục, biết nội tâm không ái dục. Ái dục chưa sanh nay sanh khởi, ái dục đã sanh nay đoạn diệt. Ái dục đã đoạn diệt, tương lai không sanh nữa, mỗi mỗi biết rõ.

b) Nội tâm có sân hận, biết nội tâm có sân hận. Nội tâm không sân hận, biết nội tâm không sân hận. Sân hận chưa sanh nay sanh khởi, sân hận đã sanh nay đoạn diệt. Sân hận đã đoạn diệt, tương lai không sanh nữa, mỗi mỗi biết rõ.

c) Nội tâm có thùy miên, biết nội tâm có thùy miên. Nội tâm không thùy miên, biết nội tâm không thùy miên. Thùy miên chưa sanh nay sanh khởi,

thùy miên đã sanh nay đoạn diệt. Thùy miên đã đoạn diệt, tương lai không sanh nữa, mỗi mỗi biết rõ.

d) Nội tâm có trạo hối, biết nội tâm có trạo hối. Nội tâm không trạo hối, biết nội tâm không trạo hối. Trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, trạo hối đã sanh nay đoạn diệt. Trạo hối đã đoạn diệt, tương lai không sanh nữa, mỗi mỗi biết rõ.

đ) Nội tâm có nghi, biết nội tâm có nghi. Nội tâm không nghi, biết nội tâm không nghi. Nghi chưa sanh nay sanh khởi, nghi đã sanh nay đoạn diệt. Nghi đã đoạn diệt, tương lai không sanh nữa, mỗi mỗi biết rõ.

2- Năm thú uẩn :

Tỳ-kheo suy tư đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt.

Tỳ-kheo suy tư đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt.

Tỳ-kheo suy tư đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt.

Tỳ-kheo suy tư đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt.

Tỳ-kheo suy tư đây là thức, đây là thức sanh, đây là thức diệt.

3- Sáu nội ngoại xứ :

Tỳ-kheo biết : mắt duyên sắc, tai duyên thanh, mũi duyên hương, lưỡi duyên vị, thân duyên xúc, ý duyên pháp. Do đây kết sử phát khởi. Tỳ-kheo biết kết sử nay đoạn diệt, kết sử đã đoạn diệt, tương lai không sanh nữa.

B. 1- Bảy giác chi :

Tỳ-kheo biết rõ :

1) Nội tâm có niệm giác chi, nội tâm không niệm giác chi. Niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, niệm giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

2) Nội tâm có trạch pháp giác chi, nội tâm không trạch pháp giác chi. Trạch pháp giác chi chưa sanh nay sanh khởi, trạch pháp giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

3) Nội tâm có tinh tấn giác chi, nội tâm không tinh tấn giác chi. Tinh tấn giác chi chưa sanh nay sanh khởi, tinh tấn giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

4) Nội tâm có hỷ giác chi, nội tâm không hỷ giác chi. Hỷ giác chi chưa sanh nay sanh khởi, hỷ giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

5) Nội tâm có khinh an giác chi, nội tâm không khinh an giác chi. Khinh an giác chi chưa sanh nay sanh khởi, khinh an giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

6) Nội tâm có định giác chi, nội tâm không định giác chi. Định giác chi chưa

sanh nay sanh khởi, định giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

7) Nội tâm có xả giác chi, nội tâm không xả giác chi. Xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

2- Tứ Thánh Đế :

Tỳ-kheo như thật biết đây là khổ, đây là khổ tập, đây là khổ diệt, đây là khổ diệt đạo.

1) *Thế nào là khổ* :

Sanh, già, bệnh, chết, ân ái biệt ly, oán thù gặp gỡ, mong cầu không được, năm ấm xí thịnh (lấy lừng).

2) *Thế nào là khổ tập* :

Tham ái đưa đến tái sanh. Cùng đi với hỷ, tham tìm cầu chỗ này chỗ kia. Thí dụ : dục ái, hữu ái và vô hữu ái.

Này các Tỳ-kheo ! Tham ái sanh khởi ở đâu ? An trụ ở đâu ?

- Sắc gì thân ái, sắc gì khả ái, tham ái sanh khởi ở đây, an trụ ở đây.

- Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý ; sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Là sắc thân ái, là sắc khả ái. Tham ái sanh khởi ở đây, an trụ ở đây.

- Nhãn thức, nhĩ thức, tỵ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức ; nhãn xúc, nhĩ xúc, tỵ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc ; nhãn thọ, nhĩ thọ, tỵ thọ, thiệt thọ, thân thọ, ý thọ. Là sắc thân ái, là sắc khả ái. Tham ái sanh khởi ở đây, an trụ ở đây.

- Sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng ; sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư ; sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái ; sắc tầm, thanh tầm, hương tầm, vị tầm, xúc tầm, pháp tầm ; sắc tứ, thanh tứ, hương tứ, vị tứ, xúc tứ, pháp tứ. Là sắc thân ái, là sắc khả ái. Tham ái sanh khởi ở đây, an trụ ở đây.

3) *Thế nào là khổ diệt :*

Diệt tận tham ái, không luyến tiếc, sẽ hoàn toàn giải thoát. Xả ly tham ái ở đâu ? Diệt trừ ở đâu ?

- Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái, tham ái xả ly ở đấy, diệt trừ ở đấy.

4) *Thế nào là khổ diệt đạo :*

- Bát chi chánh đạo :

*** *Chánh tri kiến* : Thấy biết về khổ, tập, diệt, đạo.**

*** *Chánh tư duy* : Suy nghĩ về lìa dục, không sân, chẳng hại.**

*** *Chánh ngữ* : Không nói dối, không hai lưỡi, không ác khẩu, không thêu dệt.**

*** *Chánh nghiệp* : Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm.**

*** *Chánh mạng* : Không tự nuôi sống bằng những phương tiện trưởng dưỡng ba độc tham sân si.**

* *Chánh tinh tấn* : Nỗ lực, không cho pháp ác sanh. Nếu ác đã sanh quyết trừ diệt. Thiện chưa sanh khiến sanh khởi. Thiện đã sanh khiến tăng trưởng.

* *Chánh niệm* : Tinh cần, tỉnh giác bốn niệm xứ.

* *Chánh định* :

- Sơ thiền : Hỷ lạc do ly dục sanh nhờ tâm và tứ.

- Nhị thiền : Diệt tâm và tứ, hỷ lạc do định sanh, nội tĩnh nhất tâm.

- Tam thiền : Ly hỷ, chánh niệm tự giác, thân cảm lạc thọ.

- Tứ thiền : Xả lạc, xả khổ, xả niệm, một bề thanh tịnh.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán pháp trên nội pháp, sống quán pháp trên ngoại pháp, sống quán pháp trên nội ngoại pháp. Sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, sống quán tánh diệt tận

trên các pháp, sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. Y cứ những pháp hiện tiền, Tỳ-kheo sống an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

☪

Này các Tỳ-kheo ! Tu tập bốn niệm xứ muộn thì bảy năm, trung bình từ một đến sáu năm, sớm thì bảy tháng, sẽ chứng chánh trí ngay trong hiện tại.

Đây là con đường thanh tịnh độc nhất, diệt khổ ưu, thành chánh trí, chứng Niết-bàn.

Các Tỳ-kheo nghe pháp xong hoan hỷ tín thọ phụng hành.

☪