

Tu Tập Chánh Niệm

Thiện Phúc

Chánh niệm là nhớ đúng, nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát Thánh đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức. Chánh niệm có nghĩa là lia mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là “Nhất Tâm” và Thiền sẽ giúp hành giả có được Chánh Niệm. Nhờ Thiền mà chúng ta luôn tỉnh thức. Thật vậy, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta nên luôn tỉnh thức về những điều chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động. Chúng ta phải tập trung tư tưởng vào mọi việc trước khi chúng ta có thể làm tốt được. Tỷ như, nếu chúng ta tập trung tư tưởng trong lớp học, chúng ta sẽ không bỏ sót những lời dạy của thầy cô. Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đỡ trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành. Chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thối lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Chánh niệm có nghĩa là ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Có nghĩa là phải biết được sự biến chuyển của mọi hiện tượng; khi đi thì mình ý thức được những cử động của thân thể; khi quán hơi thở, mình ý thức được cảm giác ra-vào nơi mũi hay lên-xuống nơi bụng; phải ý thức sự có mặt của tư tưởng hay cảm giác khi chúng khởi lên hay khi chúng biến mất. Chánh niệm sẽ đem lại cho tâm chúng ta sự thăng bằng và an tĩnh. Chánh niệm còn có khả năng giữ cho tâm được linh hoạt, để chúng ta có thể ngồi lại quán sát, theo dõi những hiện tượng đang xảy ra như một vở tuồng chung quanh chúng ta. Chánh Niệm là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Định). Chánh Niệm là ý thức, hay sự chú ý, như vậy chánh niệm là tránh sự xao lãng hay tình trạng tâm trí vẩn đục. Trong việc tu tập Phật pháp, chánh niệm giữ vai trò một sợi dây cương kiểm soát tâm của chúng ta vì tâm chúng ta không bao giờ tập trung hay đứng yên một chỗ. Đức Phật dạy: “Tu tập chánh niệm là tu tập chú tâm vào thân, chú tâm vào cảm nghĩ, chú tâm vào thức, và chú tâm vào đối tượng của tâm.” Nói tóm lại, chánh niệm là kiểm soát thân và tâm và biết chúng ta đang làm gì vào mọi lúc. Chánh Niệm là một yếu tố tâm thức quan trọng có chức năng làm

cho chúng ta nhớ tới những gì có lợi lạc. Chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xông xao trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trên hơi thở. Chánh niệm là phát khởi niệm hay gán sự chú tâm vào: nơi thân tĩnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở; nơi cảm thọ tĩnh thức bằng cách quán sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính; nơi những hoạt động của tâm tĩnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung; nơi vạn pháp tĩnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyến ái. Tu hành trong Phật giáo là thực hành những giáo pháp của Đức Phật trên căn bản liên tục và đều đặn. Tu tập trong Phật giáo cũng có nghĩa là trường dưỡng Bồ Đề bằng cách tu tập giới, định, tuệ. Như vậy tu tập trong Phật giáo không chỉ thuần là ngồi thiền hay niệm Phật, mà nó bao gồm cả việc tu tập lục ba la mật, thập ba la mật, hay ba mươi bảy phẩm trợ đạo, vân vân. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng thời gian rất ư là quý báu. Một tắc thời gian là một tắc mạng sống, chớ nên để cho thời gian trôi qua một cách lãng phí. Tu tập chánh niệm có nghĩa là thực hành chánh niệm mà Đức Phật đã chỉ dạy trên căn bản liên tục và đều đặn trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nhất là trên bốn khía cạnh này: thân, thọ, tâm và pháp. Thật vậy, tu tập chánh niệm nơi thân để trụ tâm và phát triển trí huệ nhằm diệt trừ ảo tưởng và đạt thành trí huệ giác ngộ và giải thoát. Tu tập chánh niệm nơi thọ để thấy thọ thị khổ nhằm phủ nhận ý nghĩ về “lạc.” Vị hành giả quán thọ trên các cảm thọ; thọ thị khổ, từ đó tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Tu tập chánh niệm nơi tâm là quán tâm vô thường, phủ nhận ý nghĩ về “thường.” Vị hành giả quán tâm trên tâm, tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Tu tập chánh niệm nơi pháp là quán pháp vô ngã, chúng chỉ nương tựa vào nhau để thành lập, từ đó phủ nhận ý nghĩ về “Ngã.” Vị hành giả quán pháp trên các pháp, tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

I. Tổng Quan Về Tu Hành Trong Phật Giáo:

Tu hành trong Phật giáo là thực hành những giáo pháp của Đức Phật trên căn bản liên tục và đều đặn. Tu tập trong Phật giáo cũng có nghĩa là trường dưỡng Bồ Đề bằng cách tu tập giới, định, tuệ. Như vậy tu tập trong Phật giáo không chỉ thuần là ngồi thiền hay niệm Phật, mà nó bao gồm cả việc tu tập lục ba la mật, thập ba la mật, hay ba mươi bảy phẩm trợ đạo, vân vân. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng thời gian rất ư là quý báu. Một tắc thời gian là một tắc mạng sống, chớ nên để cho thời gian trôi qua một cách lãng phí. Có người nghĩ rằng: “Hôm nay khoan hẳn tu, chớ đến ngày mai rồi hãy tu.” Nhưng khi ngày mai

đến thì họ lại hẹn lần hẹn lượt đến ngày mai nữa, rồi ngày mai nữa, hẹn mãi cho đến lúc đầu bạc, răng long, mắt mờ, tai điếc. Lúc đó đâu có muốn tu đi nữa thì thân thể cũng đã rã rời, chẳng còn linh hoạt, thân nào còn có nghe mình nữa đâu. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng chúng ta sống trên đời này nào khác cá nằm trong vũng nước nhỏ, chẳng bao lâu sau, nước sẽ cạn, rồi mình sẽ ra sao? Bởi thế cổ đức có dạy: “Một ngày trôi qua, mạng ta giảm dần. Như cá trong nước, thử hỏi có gì mà vui sướng? Hãy siêng năng tinh tấn tu hành, như lửa đốt đầu. Chỉ nhớ vô thường, đừng có buông lung.” Từ vô lượng kiếp, chúng ta không có cơ may gặp được Phật Pháp nên không biết làm sao tu hành, nên hết sanh rồi lại tử, hết tử rồi lại sanh. Thật đáng thương làm sao! Hôm nay chúng ta có duyên may, gặp được Phật Pháp, thế mà chúng ta vẫn còn chần chừ chẳng chịu tu. Quý vị ơi! Thời gian không chờ đợi ai, thoáng một cái là thân ta đã già, mạng ta rồi sẽ kết thúc.

Pháp môn tu Đạo thì có đến tám mươi bốn ngàn thứ. Nói về hiểu biết thì thứ nào chúng ta cũng nên hiểu biết, chớ đừng tự hạn hẹp mình trong một thứ mà thôi. Tuy nhiên, nói về tu tập thì chúng ta nên tập trung vào pháp môn nào thích hợp với chúng ta nhất. Tu có nghĩa là tu tập hay thực tập những lời giáo huấn của Đức Phật, bằng cách tụng kinh sáng chiều, bằng ăn chay học kinh và giữ giới; tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất trong “thực tu” là sửa tánh, là loại trừ những thói hư tật xấu, là từ bi hỷ xả, là xây dựng đạo hạnh. Trong khi tụng kinh ta phải hiểu lý kinh. Hơn thế nữa, chúng ta nên thực tập thiền quán mỗi ngày để có được tuệ giác Phật. Với Phật tử tại gia, tu là sửa đổi tâm tánh, làm lành lánh dữ. Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đây là một trong bốn hạnh của Thiền giả. Người tu hành khi gặp cảnh khổ nên tự nghĩ như vậy: “Ta từ bao kiếp trước buông lung không chịu tu hành, nặng lòng thương ghét, gây tổn hại không cùng. Đời nay tuy ta không phạm lỗi, nhưng nghiệp dữ đã gieo từ trước nay kết trái chín, điều ấy nào phải do trời hoặc người tạo ra đâu, vậy ta đành nhẫn nhục chịu khổ, đừng nên oán trách chi ai. Như kinh đã nói ‘gặp khổ không buồn.’ Vì sao vậy? Vì đã thấu suốt luật nhân quả vậy. Đây gọi là hạnh trả oán để tiến bước trên đường tu tập.”

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Chuyên làm những việc không đáng làm, nhắc tu những điều cần tu, bỏ việc lành mà chạy theo dục lạc, người như thế dù có hăm mộ kẻ khác đã cố gắng thành công, cũng chỉ là hăm mộ sông (209).” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, có

một vị sa Môn ban đêm tụng kinh Di Giáo của Đức Phật Ca Diếp, tiếng ông buồn bã như tiếc nuối muốn thối lui. Đức Phật liền hỏi: “Xưa kia khi ở nhà ông thường làm nghề gì?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, con thích chơi đàn cầm.” Đức Phật hỏi tiếp: “Khi dây đàn chùng thì ông làm sao?” Ông bèn trả lời: “Bạch Thế Tôn, khi dây đàn chùng thì đàn không kêu được.” Phật hỏi lại: “Khi dây đàn căng quá thì ông làm sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi đàn căng quá thì mất tiếng.” Phật lại hỏi: “Không căng không chùng thì sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi dây không căng không chùng thì tiếng kêu tốt với âm thanh đầy đủ.” Đức Phật bèn dạy: “Người Sa Môn học đạo lại cũng như vậy, tâm lý được quân bình thì mới đắc đạo. Đối với sự *Tu Hành* mà căng thẳng quá, làm cho thân mệt mỏi, khi thân mệt mỏi thì tâm ý sanh phiền não. Tâm ý đã sanh phiền não thì công hạnh sẽ thối lui. Khi công hạnh đã thối lui thì tội lỗi tăng trưởng. Chỉ có sự thanh tịnh và an lạc, đạo mới không mất được.”

Chúng ta có thể tu tập bi điền”. Thương xót những người nghèo hay cùng khổ, đây là cơ hội cho bố thí. Chúng ta cũng có thể tu tập kính điền. Kính trọng Phật và Hiền Thánh Tăng. Hoặc học nhân điền, hay tu tập phước bằng cách cúng dường những người hãy còn đang tu học. Hoặc vô học nhân điền, hay tu tập phước bằng cách cúng dường cho những người đã hoàn thành tu tập. Theo Thập Trụ Tỳ Bà Sa Luận, có hai lối tu hành. Thứ nhất là “Nan Hành Đạo”. Nan hành đạo là chúng sanh ở cõi đời ngũ trước ác thế này đã trải qua vô lượng đời chư Phật, cầu ngôi A Bệ Bạt Trí, thật là rất khó được. Nỗi khó này nhiều vô số như cát bụi, nói không thể xiết; tuy nhiên, đại loại có năm điều: ngoại đạo dấy dậy làm loạn Bồ Tát pháp; bị người ác hay kẻ vô lại phá hư thắng đức của mình; dễ bị phước báo thế gian làm điên đảo, có thể khiến hoại mất phạm hạnh; dễ bị lạc vào lối tự lợi của Thanh Văn, làm chướng ngại lòng đại từ đại bi; và bởi duy có tự lực, không tha lực hộ trì, nên sự tu hành rất khó khăn; ví như người què yếu đi bộ một mình rất ư là khó nhọc, một ngày chẳng qua được vài dặm đường. Thứ nhì là “Dị Hành Đạo”. Dị hành đạo là chúng sanh ở cõi này nếu tin lời Phật, tu môn niệm Phật nguyện về Tịnh Độ, tất sẽ nhờ nguyện lực của Phật nhiếp trì, quyết định được vãng sanh không còn nghi. Ví như người nương nhờ sức thuyền xuôi theo dòng nước, tuy đường xa ngàn dặm cũng đến nơi không mấy chốc. Lại ví như người tầm thường nương theo luân bảo của Thánh Vương có thể trong một ngày một đêm du

hành khắp năm châu thiên hạ; đây không phải do sức mình, mà chính nhờ thế lực của Chuyển Luân Vương. Có kẻ suy theo lý mà cho rằng hạng phàm phu hữu lậu không thể sanh về Tịnh Độ và không thể thấy thân Phật. Nhưng công đức niệm Phật thuộc về vô lậu thiện căn, hạng phàm phu hữu lậu do phát tâm Bồ Đề cầu sanh Tịnh Độ và thường niệm Phật, nên có thể phục diệt phiền não, được vãng sanh, và tùy phần thấy được thô tướng của Phật. Còn bậc Bồ Tát thì cố nhiên được vãng sanh, lại thấy tướng vi diệu của Phật, điều ấy không còn nghi ngờ chi nữa. Cho nên Kinh Hoa Nghiêm nói: “Tất cả các cõi Phật đều bình đẳng nghiêm tịnh, vì chúng sanh hạnh nghiệp khác nhau nên chỗ thấy chẳng đồng nhau.”

II. Tổng Quan Và Ý Nghĩa Của Chánh Niệm:

Tổng Quan Về Chánh Niệm: Chánh niệm là nhớ đúng, nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát Thánh đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức. Chánh niệm có nghĩa là lìa mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là “Nhất Tâm.” Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Chánh niệm có nghĩa là luôn tỉnh thức. Chúng ta nên luôn tỉnh thức về những điều chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động. Chúng ta phải tập trung tư tưởng vào mọi việc trước khi chúng ta có thể làm tốt được. Tỷ như, nếu chúng ta tập trung tư tưởng trong lớp học, chúng ta sẽ không bỏ sót những lời dạy của thầy cô. Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đỡ trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành. Chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thối lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Chánh niệm là tu tập sao cho tâm mình luôn trong sáng và tỉnh thức, trong đó mình phải tỉnh thức những biến chuyển trong tâm cũng như tâm thái của chính

mình, và quan trọng hơn hết là mình phải kiểm soát được tâm mình. Xuyên qua sự tự quán sát và tâm thái tĩnh thức, người ta có thể phát triển chánh niệm nhằm làm cho mình có thể tự kiểm và tập trung những tình cảm, tư tưởng và cảm giác của mình về hướng tu tập giác ngộ Bồ Đề. Nói tóm lại, chánh niệm có nghĩa là nhớ đúng nghĩ đúng và kiểm soát tâm của chúng ta để nó không gây khổ đau và phiền não cho mình và cho người; mà ngược lại, nó sẽ đem lại an lạc, tĩnh thức và hạnh phúc cho cả mình và người khác.

Chánh Niệm Theo Phật Giáo Nguyên Thủy: Theo Phật giáo Nguyên Thủy, niệm được xem như là một sợi dây mạnh mẽ vì nó giữ một vai trò quan trọng trong cả hai loại thiền định là tịnh trú và biệt quán. Niệm là một cơ năng nào đó của tâm và vì vậy, nó là một yếu tố của tâm hay một tâm sở. Không có niệm, một tâm sở tối quan trọng, chúng ta không có khả năng nhận ra bất cứ thứ gì, không thể hay biết đầy đủ các tác phong của chính mình. Được gọi là chánh niệm, vì nó vừa tránh chú tâm sai lạc, mà cũng vừa tránh cho tâm để ý vào những điều bất thiện, và đàng khác nó hướng dẫn tâm của hành giả trên con đường chân chánh, trong sạch và giải thoát mọi phiền trước. Chánh niệm làm bén nhạy khả năng quán sát của hành giả, và hỗ trợ chánh tư duy và chánh kiến. Hiểu biết và suy tư được có trật tự cũng nhờ chánh niệm. Trong hai kinh Niệm Xứ và Nhập Tức Xuất Tức Niệm, Đức Phật dạy rõ ràng làm cách nào một hành giả có thể hay biết luồng tư tưởng của mình, tĩnh giác theo dõi, ghi nhận và quán sát từng ý nghĩ của chính mình, từ tốt cũng như xấu. Cả hai bài kinh đều cảnh giác chúng ta không nên xao lãng và mơ mộng, cũng như thúc hối chúng ta nên luôn canh chừng và luôn giữ tâm chánh niệm. Kỳ thật, một hành giả chuyên cần tu niệm sẽ ghi nhận rằng chính nhờ sự kiên đọc lại kinh điển sẽ làm cho chúng ta tĩnh giác hơn, quyết tâm hơn, và thận trọng chú niệm nhiều hơn. Khỏi nói ai trong chúng ta cũng biết rằng chánh niệm là một đức độ mà không ai có thể xem thường được. Như vậy việc tu tập chánh niệm thật là thiết yếu trong thời buổi hỗn tạp mà chúng ta đang sống đây trong khi rất nhiều người phải gánh chịu khổ đau vì tâm trí mất thăng bằng. Chánh niệm là một phương tiện mang lại tịnh trụ, làm thăng tiến chánh kiến và chánh mạng. Chánh niệm là một yếu tố tối cần thiết cho những hành động của chúng ta trong đời sống hằng ngày cũng như cho tâm linh.

Chánh Niệm Và Thiền Định: Chánh niệm là nhớ đúng, nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát Thánh đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức. Chánh niệm có nghĩa là lià mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là “Nhất Tâm” và Thiền sẽ giúp hành giả có được Chánh Niệm. Nhờ Thiền mà chúng ta luôn tỉnh thức. Thật vậy, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta nên luôn tỉnh thức về những điều chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động. Chúng ta phải tập trung tư tưởng vào mọi việc trước khi chúng ta có thể làm tốt được. Tỷ như, nếu chúng ta tập trung tư tưởng trong lớp học, chúng ta sẽ không bỏ sót những lời dạy của thầy cô. Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đỡ trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành. Chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thối lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài.

Chánh Niệm là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Định). Chánh Niệm là ý thức, hay sự chú ý, như vậy chánh niệm là tránh sự xao lãng hay tình trạng tâm trí vẩn đục. Trong việc tu tập Phật pháp, chánh niệm giữ vai trò một sợi dây cương kiểm soát tâm của chúng ta vì tâm chúng ta không bao giờ tập trung hay đứng yên một chỗ. Đức Phật dạy: “Tu tập chánh niệm là tu tập chú tâm vào thân, chú tâm vào cảm nghĩ, chú tâm vào thức, và chú tâm vào đối tượng của tâm.” Nói tóm lại, chánh niệm là kiểm soát thân và tâm và biết chúng ta đang làm gì vào mọi lúc. Chánh Niệm là một yếu tố tâm thức quan trọng có chức năng làm cho chúng ta nhớ tới những gì có lợi lạc. Chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xôn xao trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trên hơi thở. Chánh niệm

là phát khởi niệm hay gán sự chú tâm vào: Thứ nhất là thân hành niệm. Nơi thân tỉnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở. Thứ nhì là thọ niệm. Nơi cảm thọ tỉnh thức bằng cách quán sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính. Thứ ba là tâm hành niệm. Nơi những hoạt động của tâm tỉnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung. Thứ tư là niệm pháp. Nơi vạn pháp tỉnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyến ái.

Bốn Nơi Cần Phải Giữ Chánh Niệm: Bốn nơi cần phải giữ chánh niệm hay Tứ Niệm Xứ là bốn đối tượng thiền quán để trụ tâm hay bốn cách Thiền theo Phật giáo để diệt trừ ảo tưởng và đạt thành giác ngộ. Phật giáo Tiểu thừa gọi những phương pháp này là “nghiệp xứ” (kammattana), là một trong những phương pháp tư duy phân biệt. Có lối bốn mươi pháp Thiền như vậy được liệt kê trong Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhi-Magga) bao gồm Tứ Vô Lượng Tâm, Mười Bất Tịnh, Bồ Vô Sắc, Mười Biến Xứ, Mười Niệm, Một Tưởng và Một Tưởng. *Thứ nhất là Thân Niệm Xứ:* Còn gọi là quán thân bất tịnh. Quán và toàn chứng được thân này bất tịnh. Vì điên đảo mộng tưởng mà đa số chúng ta đều cho rằng thân này quý báu hơn hết. Nên thân này cần phải được ăn ngon mặc đẹp. Chính vì vậy mà chúng ta vật lộn với cuộc sống hằng ngày. Đời sống hằng ngày không còn là nơi an ổn nữa, mà trở thành đấu trường của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, ty hiêm, ganh ghét và vô minh. Từ đó ác nghiệp được từ từ kết tạo. Người tu chân thuần phải quán thân từ mắt, tai, mũi, lưỡi, miệng, hậu môn, vân vân đều là bất tịnh. Khi ngồi chúng ta nên quán tưởng thân này là bất tịnh, được bao phủ bởi một cái túi da như nhớp, bên trong như thịt, mỡ, xương, máu, đàm, và những chất thừa thải mà không một ai dám đụng tới. Thân này, nếu không được tắm rửa bằng nước thơm dầu thơm và xà bông thơm, thì chắc chắn không ai dám tới gần. Hơn nữa, thân này đang hoại diệt từng phút từng giây. Khi ta ngừng thở thì thân này là cái gì nếu không phải là cái thây ma? Ngày đầu thì thây ma bắt đầu đổi màu. Vài ngày sau đó thây thây ra mùi hôi thúi khó chịu. Lúc này, dù là thây của một nữ tú hay nam thanh lúc còn sanh thời, cũng không ai dám đến gần. Người tu Phật nên quán thân bất tịnh để đối trị với tham ái, ích kỷ, và kiêu ngạo, vân vân. Một khi ai trong chúng ta cũng đều hiểu rằng thân này đều giống nhau cho

mọi loài thì chúng ta sẽ dễ thông hiểu, kham nhẫn và từ bi hơn với mình và với người. Sự phân biệt giữa người già, người phế tật, và các chủng tộc khác sẽ không còn nữa. Như trên ta thấy khi quán thân thì thân này là bất tịnh. Nó bị coi như là một cái túi da đựng đầy những rác rưởi dơ bẩn, và chẳng bao lâu thì nó cũng bị tan rã. Vì vậy chúng ta không nên luyến chấp vào thân này. Bản chất của thân tâm chúng ta là bất tịnh, chứ không đẹp mà cũng chẳng Thánh thiện. Theo quan điểm tâm sinh lý thì thân thể con người là bất tịnh. Điều này không có nghĩa tiêu cực hay bi quan. Khách quan mà nói về thân thể con người, nếu chúng ta xem xét cho kỹ thì sẽ thấy rằng sự kết thành của thân này từ tóc, máu, mủ, phân, nước tiểu, ruột, gan, bao tử, vân vân, là hang ổ của vi khuẩn, là những nơi mà bệnh tật chờ phát triển. Thật vậy, thân chúng ta bất tịnh và bị hoại diệt từng phút từng giây. Quán thân cấu uế bất tịnh, phủ nhận ý nghĩ về “tịnh.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thân trên thân, tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

Thứ nhì là “Thọ Niệm Xứ”: Còn gọi là quán thọ thị khổ. Quán và toàn chứng được những cảm thọ là xấu xa, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Quán rằng cảm thọ là đau khổ. Có ba loại cảm thọ là vui sướng, khổ đau và trung tính; tuy nhiên, Phật dạy mọi cảm thọ đều đau khổ vì chúng vô thường, ngắn ngủi, không nắm bắt được, và do đó chúng là không thật, ảo tưởng. Hơn nữa, khi chúng ta nhận của ai cái gì thì lẽ đương nhiên là chúng ta phải làm cái gì đó để đền trả lại. Rất có thể chúng ta phải trả giá cao hơn cho những gì mà chúng ta đã nhận. Tuy nhiên, sự nhận về phần vật chất vẫn còn dễ nhận ra để đề phòng hơn là sự cảm thọ tinh thần, vì cảm thọ là một hình thức thọ nhận mà phần đông chúng ta đều vướng bẫy. Nó rất vi tế, nhưng hậu quả tàn phá của nó thật là khốc liệt. Thường thì chúng ta cảm thọ qua sáu căn. Thí dụ như khi nghe ai nói xấu mình điều gì thì mình lập tức nổi trận lôi đình. Thấy cái gì có lợi thì mình bèn ham muốn. Tham sân là hai thứ thống trị những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta mà chúng ta không tài nào kiểm soát chúng được nếu chúng ta không có tu. Quán thọ thị khổ dần dần giúp chúng ta kiểm soát được những cảm thọ cũng như thanh tịnh tâm của chúng ta, kết quả sẽ làm cho chúng ta có được an lạc và tự tại. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời này hiện hữu riêng lẻ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu

kể cả thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ này liên hợp chặt chẽ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là khổ. Quán thọ thị khổ để phủ nhận ý nghĩ về “lạc.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thọ trên các cảm thọ; thọ thị khổ, từ đó tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Theo Kinh Niệm Xứ, quán thọ quán pháp niệm thọ có nghĩa là tỉnh thức vào những cảm thọ: vui sướng, khổ đau và không vui không khổ. Khi kinh qua một cảm giác vui, chúng ta biết đây là cảm giác vui bởi chính mình theo dõi quan sát và hay biết những cảm thọ của mình. Cùng thế ấy chúng ta cố gắng chứng nghiệm những cảm giác khác theo đúng thực tế của từng cảm giác. Thông thường chúng ta cảm thấy buồn chán khi kinh qua một cảm giác khổ đau và phấn chấn khi kinh qua một cảm giác vui sướng. Quán pháp niệm thọ sẽ giúp chúng ta chứng nghiệm tất cả những cảm thọ một cách khách quan, với tâm xả và tránh cho chúng ta khỏi bị lệ thuộc vào cảm giác của mình. Nhờ quán pháp niệm thọ mà chúng ta thấy rằng chỉ có thọ, một cảm giác, và chính cái thọ ấy cũng phù du tạm bợ, đến rồi đi, sanh rồi diệt, và không có thực thể đơn thuần nguyên vẹn hay một tự ngã nào cảm thọ cả. Tu Tập Thọ Niệm Xứ là quán và toàn chứng được những cảm thọ là xấu xa, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời này hiện hữu riêng lẻ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu kể cả thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ này liên hợp chặt chẽ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là khổ. Quán thọ thị khổ để phủ nhận ý nghĩ về “lạc.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thọ trên các cảm thọ; thọ thị khổ, từ đó tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. *Thứ ba là Tâm Niệm Xứ:* Còn gọi là quán tâm vô thường. Quán và toàn chứng được tâm là vô thường. Quán thấy tâm ngắn ngủi vô thường. Nhiều người cho rằng tâm họ không thay đổi vì thế cho nên họ luôn chấp vào những gì họ nghĩ và tin rằng đó là chân lý. Rất có thể một số cũng thấy tâm mình luôn thay đổi, nhưng họ không chấp nhận mà cứ lờ đi. Người tu Phật nên quán sát tâm thiện, tâm ác của ta đều là tướng sanh diệt vô thường không có thực thể. Tất cả các loại tâm sở tướng nó chợt có chợt không, chợt còn chợt mất thì làm gì có thật mà chấp là tâm mình. Trong khi ngồi thiền định, người ta sẽ có cơ

hội nhận ra rằng tâm này cứ tiếp tục nhảy nhót còn nhanh hơn cả những hình ảnh trên màn ảnh xi nê. Cũng chính vì vậy mà thân không an vì phải luôn phản ứng theo những nhịp đập của dòng suy tưởng. Cũng chính vì vậy mà con người ta ít khi được tĩnh lặng và chiêm nghiệm được hạnh phúc thật sự. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm không phải là một thực thể của chính nó. Nó thay đổi từng giây. Chính vì thế mà Phật đã dạy rằng tâm của phàm phu như con vượn chuyền cây, như gió, như điển chớp hay như giọt sương mai trên đầu cỏ. Pháp quán này giúp cho hành giả thấy được mọi sự mọi vật đều thay đổi từ đó có khả năng dứt trừ được bệnh chấp tâm sở là thật của ta. Vô thường là bản chất chính yếu của vạn hữu. Vạn hữu kể cả thân tâm con người vô thường, từng giây từng phút biến đổi. Tất cả đều phải trải qua tiến trình sinh trụ dị diệt. Quán tâm vô thường, phủ nhận ý nghĩ về “thường.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán tâm trên tâm, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Tuy nhiên, chúng ta phải quán *Cái Tâm Nào?* Hành giả tu tập đi tìm tâm mình. Nhưng tìm cái tâm nào? Có phải tìm tâm tham, tâm giận hay tâm si mê? Hay tìm tâm quá khứ, vị lai hay hiện tại? Tâm quá khứ không còn hiện hữu, tâm tương lai thì chưa đến, còn tâm hiện tại cũng không ổn. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hoặc ở giữa. Tâm vô tướng, vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi quy túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao mà quán niệm cho được? Nếu có quán niệm chẳng qua chỉ là quán niệm về vọng tưởng sinh diệt của các đối tượng tâm ý mà thôi.” Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật, lóe lên rồi tắt. Tâm như không gian, nơi muôn vật đi qua. Tâm như bạn xấu, tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưỡi câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy hiểm. Tâm như yêu ma, tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí của người. Tâm như kẻ trộm hết các căn lành. Tâm ưa thích hình dáng như con mắt thiêu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như heo thích rác, ưa thích vị ngon như người thích ăn những thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm

không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không phân biệt được thì không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Những gì không có quá khứ, hiện tại và vị lai thì không có mà cũng không không. Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: “Tâm do đâu mà có?” Và thấy rằng: “Hễ khi nào có vật là có tâm.” Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt không? Không, cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ hóa ra có đến hai tầng. Cho nên vật chính là tâm. Vậy thì tâm có thể quán tâm hay không? Không, tâm không thể quán tâm. Lưỡi gươm không thể tự cắt đứt lấy mình, ngón tay không thể tự sờ mình, cũng như vậy, tâm không thể tự quán mình. Bị dẫn ép tứ phía, tâm phát sinh, không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự thân, chuyển biến rất nhanh, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ này, tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung, an tĩnh, không loạn động, đó gọi là quán tâm vậy. Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là “tâm” cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là “bản ngã” hay “ta.” *Thứ tư là Pháp Niệm Xứ:* Còn gọi là quán pháp vô ngã. Quán và toàn chứng vạn pháp vô ngã. Quán Pháp có nghĩa là tỉnh thức trên tất cả các pháp. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều

biết hay tỉnh thức là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thể ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian. Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc. Hành giả phải quán sát để thấy rằng chư pháp vô ngã và không có thực tướng. Mọi vật trên đời, vật chất hay tinh thần, đều tùy thuộc lẫn nhau để hoạt động hay sinh tồn. Chúng không tự hoạt động. Chúng không có tự tánh. Chúng không thể tự tồn tại được. Thân thể con người gồm hàng tỷ tế bào nương tựa vào nhau, một tế bào chết sẽ ảnh hưởng đến nhiều tế bào khác. Cũng như vậy, nhà cửa, xe cộ, đường xá, núi non, sông ngòi đều được kết hợp bởi nhiều thứ chứ không tự tồn. Do vậy, mọi vật trên đời này đều là sự kết hợp của nhiều vật khác. Chẳng hạn như nếu không có chất bổ dưỡng, nước, và không khí thì thân thể này chắc chắn sẽ ốm o gầy mòn và cuối cùng sẽ bị hoại diệt. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy rằng vạn pháp vô ngã, không, và vô thường. Hành giả nào thường quán pháp vô ngã thì những vị ấy sẽ trở nên khiêm nhường và đáng mến hơn. Thật vậy, vạn pháp không có thực tướng, chúng chỉ là sự kết hợp của tứ đại, và mỗi đại không có tự tánh, không thể đứng riêng lẻ, nên vạn pháp vô ngã. Quán pháp vô ngã, chúng chỉ nương tựa vào nhau để thành lập, từ đó phủ nhận ý nghĩ về “Ngã.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán pháp trên các pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Theo Kinh Trung Bộ và Trường Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo! Bất cứ ai tu tập bốn niệm xứ này trong bảy năm, vị ấy có thể đạt được một trong hai quả này: A La Hán trong hiện tại, hoặc quả Bất Hoàn trong vị lai. Này các Tỳ Kheo! Không kể gì bảy năm, nếu vị nào tu tập bốn niệm xứ

này trong 6 năm, 5 năm, 4 năm, 3 năm, 2 năm hay một năm thì cũng có thể đạt được một trong hai quả vừa nói trên. Nay các Tỳ Kheo! Không kể gì một năm, vị nào tu tập được tứ niệm xứ này trong 7 tháng, 6 tháng... hoặc nửa tháng, lại cũng có thể đạt được một trong hai quả vừa kể trên. Nay các Tỳ Kheo! Không kể gì nửa tháng. Nếu vị nào tu tập bốn niệm xứ này trong một tuần, cũng có thể mong đạt được một trong hai quả vừa kể trên. Đây là con đường độc nhất, này các Tỳ Kheo, để thanh tịnh hóa chúng sanh, để nhiếp phục sâu bi, để đoạn tận khổ ưu, để thành đạt chánh đạo, để chứng đắc Niết Bàn, đó là tu tập Tứ Niệm Xứ.”

Vai Trò Của Chánh Niệm Đối Với Người Tu Thiền: Chánh niệm có nghĩa là ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Có nghĩa là phải biết được sự biến chuyển của mọi hiện tượng; khi đi thì mình ý thức được những cử động của thân thể; khi quán hơi thở, mình ý thức được cảm giác ra-vào nơi mũi hay lên-xuống nơi bụng; phải ý thức sự có mặt của tư tưởng hay cảm giác khi chúng khởi lên hay khi chúng biến mất. Chánh niệm sẽ đem lại cho tâm chúng ta sự thăng bằng và an tĩnh. Chánh niệm còn có khả năng giữ cho tâm được linh hoạt, để chúng ta có thể ngồi lại quan sát, theo dõi những hiện tượng đang xảy ra như một vở tuồng chung quanh chúng ta. Chánh Niệm là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Định). Chánh Niệm là ý thức, hay sự chú ý, như vậy chánh niệm là tránh sự xao lãng hay tình trạng tâm trí vẩn đục. Trong việc tu tập Phật pháp, chánh niệm giữ vai trò một sợi dây cương kiểm soát tâm của chúng ta vì tâm chúng ta không bao giờ tập trung hay đứng yên một chỗ. Đức Phật dạy: “Tu tập chánh niệm là tu tập chú tâm vào thân, chú tâm vào cảm nghĩ, chú tâm vào thức, và chú tâm vào đối tượng của tâm.” Nói tóm lại, chánh niệm là kiểm soát thân và tâm và biết chúng ta đang làm gì vào mọi lúc. Chánh Niệm là một yếu tố tâm thức quan trọng có chức năng làm cho chúng ta nhớ tới những gì có lợi lạc. Chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xôn xao trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trên hơi thở. Chánh niệm là phát khởi niệm hay gán sự chú tâm vào thân, thọ, tâm và pháp. Thân niệm: Nơi thân tỉnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở. Thọ niệm: Nơi cảm thọ tỉnh thức bằng cách quán sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi

hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính. Tâm niệm: Nơi những hoạt động của tâm thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung. Niệm pháp: Nơi vạn pháp tỉnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyến ái.

III. Chánh Niệm Và Chánh Định Giúp Hành Giả Nhận Chân Được Trạng Thái Vô Minh Của Chính Mình:

Chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xông xáo trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trong khi thiền định. Trong khi đó chánh định là sự an định vững chắc của tâm có thể so sánh với ngọn đèn cháy sáng không dao động ở nơi kín gió. Chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Việc thực hành định tâm (samadhi) đúng đắn sẽ duy trì tâm và các tâm sở ở trạng thái quân bình. Hành giả có thể phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại của tinh thần, nhưng với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, tâm hành giả có chánh định vững vàng có khả năng nhận chân được trạng thái vô minh của chính mình. Trong Phật giáo, vô minh là không biết hay mù quáng hay sự cuồng si của tâm thức, không có khả năng phân biệt về tính thường hằng và tính không thường hằng. Vô minh là sự ngu dốt về Tứ Diệu Đế, Tam bảo, Luật Nhân quả, v.v. Vô minh là giai đoạn đầu tiên của Thập nhị nhân duyên dẫn đến mọi rắc rối trên đời và là gốc rễ của mọi độc hại trên đời. Đây là yếu tố chính làm vương vীu chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Theo nghĩa của Phật giáo, Vô minh chỉ việc thiếu hiểu biết về tứ diệu đế, nghiệp báo, nhân duyên, và những giáo thuyết chủ yếu trong Phật giáo. Theo trường phái Trung Quán, “vô minh” chỉ trạng thái của một tinh thần bị những thiên kiến và những định kiến thống trị khiến cho mọi người tự mình dựng lên một thế giới lý tưởng lẫn lộn hình thức và tính đa dạng với hiện thực thường ngày, hạn chế cách nhìn đối với hiện thực. Vô minh là sự không am hiểu bản tính thật của thế giới là hư không và hiểu sai thực chất của các hiện tượng. Như vậy vô minh có hai chức năng: một là che dấu bản chất thật, và hai là dựng lên một hiện thực hư ảo. “Vô minh” được coi như là hiện thực ước lệ. Theo các phái Kinh Lượng Bộ và Tỳ Bà Sa Luận Bộ, “vô minh” là một cách nhìn thống nhất và

thường hằng đối với thế giới, trong khi thật ra thế giới là đa dạng và không thường hằng. “Vô minh” là lẫn lộn bản chất của thế giới với những vẻ bên ngoài. Theo quan điểm của trường phái Du Già, “vô minh” coi đối tượng như một đơn vị độc lập với ý thức, nhưng trong hiện thực, nó giống như ý thức.

Vô minh là không giác ngộ, là mắc xích thứ nhất hay mắt xích cuối cùng trong Thập Nhị Nhân Duyên. Vô minh là cái tâm ám độn, không chiếu rọi được rõ ràng sự lý của các pháp. Vô minh không biết gì đến con đường thoát khổ là một trong ba lậu hoặc nuôi dưỡng dòng sanh tử luân hồi. Vô minh là nguyên nhân chính của sự không giác ngộ của chúng ta. Vô minh chỉ là giả tướng nên nó chịu ảnh hưởng của sanh, diệt, tăng, giảm, uế, tịnh, vân vân. Có khi Vô minh có nghĩa là ảo tưởng. Nghĩa là bóng tối hoàn toàn không có ánh chiếu sáng. Vô minh là lầm cái dường như với cái thật là, hay hiện tượng ảo tưởng mà cho là thực tại. Vô minh chính là nguyên nhân của, sanh, lão, lo âu, sầu muộn, khổ sở, bệnh hoạn, và chết chóc. Vô minh là một trong ba ngọn lửa cần phải dập tắt trước khi bước chân vào Niết bàn. Đây là trạng thái sai lầm của tâm làm khởi dậy sự tin tưởng về bản ngã.

Trong Phật giáo, vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật. Theo Phật giáo, vô minh có nghĩa là coi cái ngã hay cái ta là thật. Vì si mê mà người ta không thấy được cái nhìn như thị, không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài “si mê.” Để triệt tiêu si mê bạn nên thiền quán “nhân duyên.” Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh và mê hoặc. Vô minh là bợn nhơ đứng hàng đầu. Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiên cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì chúng ta không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự chủ chúng ta phải được và chỉ được giải quyết bằng cách dứt bỏ những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu xếp nếp sống của

chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được qua thiền hành mà thôi. Vô minh còn là những tư tưởng và tác ý nào ngăn trở không cho chúng ta giải thoát. Nếu chúng ta muốn giải thoát khỏi những phiền trước này, trước tiên chúng ta phải thấy được mặt mũi của chúng qua Thiền định. Tương tự như những lời Phật dạy trong kinh điển mỗi khi gặp ma vương, Ngài liền bảo: “Ma Vương! Ra đã thấy mặt mũi của ngươi rồi”. Người tu tập nên nhớ rằng mục tiêu của sự tu tập thiền quán theo đúng phương pháp là để loại trừ vô minh, khai mở chân tâm và duy trì chánh niệm và chánh định. Qua thiền tập, chúng ta chú trọng vào sự việc với một ý thức không xao lãng. Chúng ta cũng không suy nghĩ về việc gì, không phân tách, cũng không trôi lạc theo chư pháp, mà lúc nào cũng nhìn thấy được tự tánh của bất cứ việc gì đang xảy ra trong tâm mình. Nhờ đó mà tâm của chúng ta dần dần được soi sáng, có nghĩa là vô minh bị loại dần ra khỏi tâm ý của người tu tập thiền quán. Nếu bạn nghĩ rằng tâm của bạn có thể được khai mở bởi một vị thầy nào đó ngoài kia, tức là bạn chẳng bao giờ tu tập theo giáo lý nhà Phật cả. Nếu bạn nghĩ ai đó có thể phá vỡ vô minh cho bạn, bạn cũng chẳng phải là người Phật tử thuần thành.

IV. Tu Tập Chánh Niệm Nơi Thân Cũng Là Đang Tu Tập Trí Huệ Giác Ngộ Và Giải Thoát:

Chánh niệm nơi thân có nghĩa là quán chiếu và toàn chứng được thân này bất tịnh. Thật vậy, bản chất của thân tâm chúng ta là bất tịnh, chứ không đẹp mà cũng chẳng Thánh thiện. Theo quan điểm tâm sinh lý thì thân thể con người là bất tịnh. Điều này không có nghĩa tiêu cực hay bi quan. Khách quan mà nói về thân thể con người, nếu chúng ta xem xét cho kỹ thì sẽ thấy rằng sự kết thành của thân này từ tóc, máu, mủ, phân, nước tiểu, ruột, gan, bao tử, vân vân, là hang ổ của vi khuẩn, là những nơi mà bệnh tật chờ phát triển. Thật vậy, thân chúng ta bất tịnh và bị hoại diệt từng phút từng giây. Quán thân cấu uế bất tịnh, phủ nhận ý nghĩ về “tịnh.” Vị hành giả quán thân trên thân, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Như trên ta thấy khi quán thân thì thân này là bất tịnh. Nó bị coi như là một cái túi da đựng đầy những rác rưởi dơ bẩn, và chẳng bao lâu thì nó cũng bị tan rã. Vì vậy chúng ta không nên luyến chấp vào thân này. Thật vậy, tu tập chánh niệm nơi thân là một trong bốn đối tượng thiền quán để trụ tâm

và phát triển trí huệ hay bốn cách Thiền theo Phật giáo để diệt trừ ảo tưởng và đạt thành trí huệ giác ngộ và giải thoát.

Theo kinh Tứ Niệm Xứ trong kinh Trung A Hàm hay kinh Trung Bộ, ngài A Nan đã trùng tuyên lại như sau: Tôi nghe như vậy. Một thuở nọ Thế Tôn ở xứ Câu Lô, Kiềm Ma Sát Đàm là đô thị của xứ Câu Lô. Rồi Thế Tôn gọi các Tỳ Kheo: “Này các Tỳ Kheo.” Các Tỳ Kheo vâng đáp Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn!” Thế Tôn thuyết như sau: Này các Tỳ Kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ. Thế nào là bốn? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán niệm tâm thức trên tâm thức, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp (hay đối tượng của tâm thức nơi các đối tượng tâm thức), nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Và này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể? Này các Tỳ Kheo, ở đây, Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú trong chánh niệm trước mặt. Vị ấy thở vô tỉnh giác là mình đang thở vô; vị ấy thở ra tỉnh giác là mình đang thở ra. Thở vô một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: “Tôi đang thở vô một hơi dài.” Thở ra một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: “Tôi đang thở ra một hơi dài.” Thở vô một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: “Tôi đang thở vô một hơi ngắn.” Thở ra một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: “Tôi đang thở ra một hơi ngắn.” Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập; “cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. Này các Tỳ Kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: “Tôi quay dài” hay khi quay ngắn, vị ấy ý thức rằng: “Tôi quay ngắn.” Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo thở vô dài, ý thức rằng: “Tôi đang thở vô dài.” Thở ra dài, ý thức rằng: “Tôi đang thở ra dài.” Thở vô ngắn, ý thức rằng: “Tôi đang thở vô ngắn.” Thở ra ngắn, ý thức rằng: “Tôi đang thở ra ngắn.” Vị ấy tập: “Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở vào.” Vị ấy tập: “Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở ra.” Vị ấy tập: “Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở

nên an tịnh.” Vị ấy tập: “Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.” Như vậy, khi vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.

Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi, ý thức rằng: “Tôi đang đi.” Khi đứng, ý thức rằng: “Tôi đang đứng.” Khi ngồi, ý thức rằng: “Tôi đang ngồi.” Khi nằm, ý thức rằng: “Tôi đang nằm.” Thân thể được xử dụng như thế nào, vị ấy ý thức thân thể như thế ấy. Vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay vị ấy sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay vị ấy sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú trong chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời này. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mặc áo Tăng Già Lê, mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ các việc mình đang làm. Như vậy, vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.

Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Này các Tỳ Kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi.” Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, một Tỳ Kheo quan sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.

Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại.” Này các Tỳ Kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thấy thân này về vị trí các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại và phong đại.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh

niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.

Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài dòi bọ rúc rủa. Tỳ Kheo quán chiếu sự thực ấy vào thân thể của chính mình: “Thân nầy tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Nầy các Tỳ Kheo, lại nữa, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được nối liền bởi các đường gân..., với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại với nhau..., với các bộ xương không còn dính thịt, không còn dính máu, không còn được các đường gân cột lại với nhau, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: “Thân nầy tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.

Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ Kheo quán niệm- thân thể ấy như sau: “Thân nầy tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.

Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc..., chỉ còn một đồng xương lâu hơn ba năm..., chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: “Thân nầy tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.

V. Tu Tập Chánh Niệm Nơi Cảm Thọ Là Đang Tu Tập Trí Huệ Giác Ngộ Và Giải Thoát:

Chánh niệm nơi cảm thọ có nghĩa là quán và toàn chứng được những cảm thọ là xấu xa, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời nầy hiện hữu riêng lẻ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu kể cả thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ nầy liên hợp chặt chẽ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là

khổ. Quán thọ thị khổ để phủ nhận ý nghĩ về “lạc.” Vị hành giả quán thọ trên các cảm thọ; thọ thị khổ, từ đó tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Đây là một trong bốn đối tượng thiền quán để trụ tâm và phát triển trí huệ hay bốn cách Thiền theo Phật giáo để diệt trừ ảo tưởng và đạt thành trí huệ giác ngộ và giải thoát.

Theo kinh Tứ Niệm Xứ trong kinh Trung A Hàm hay kinh Trung Bộ, ngài A Nan đã trùng tuyên lại như sau: Tôi nghe như vậy. Một thuở nọ Thế Tôn ở xứ Câu Lô, Kiềm Ma Sát Đàm là đô thị của xứ Câu Lô. Rồi Thế Tôn gọi các Tỳ Kheo: “Này các Tỳ Kheo.” Các Tỳ Kheo vâng đáp Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn!” Thế Tôn thuyết như sau: Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo khi cảm giác lạc thọ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc.” Mỗi khi có một cảm thọ đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ đau khổ.” Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất.” Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần.” Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau vật chất.” Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần.” Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau.” Khi có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau.” Như vậy vị ấy sống quán niệm cảm thọ trên các nội thọ; hay sống quán niệm cảm thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán niệm cảm thọ thể trên cả nội thọ lẫn ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các thọ. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ.

VI. Tu Tập Chánh Niệm Nơi Tâm Là Đang Tu Tập Là Đang Tu Tập Trí Huệ Giác Ngộ Và Giải Thoát:

Chánh niệm nơi tâm có nghĩa là quán và toàn chứng được tâm là vô thường. Vô thường là bản chất chính yếu của vạn hữu. Vạn hữu kể cả thân tâm con người vô thường, từng giây từng phút biến đổi. Tất cả đều phải trải qua tiến trình sinh trụ dị diệt. Quán tâm vô thường, phủ nhận ý nghĩ về “thường.” Vị hành giả quán tâm trên tâm, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Đây là một trong bốn đối tượng thiền quán để trụ tâm và phát triển trí huệ hay bốn cách Thiền theo Phật giáo để diệt trừ ảo tưởng và đạt thành trí huệ giác ngộ và giải thoát. Theo kinh Tứ Niệm Xứ trong kinh Trung A Hàm hay kinh Trung Bộ, ngài A Nan đã trùng tuyên lại như sau: Tôi nghe như vậy. Một thuở nọ Thế Tôn ở xứ Câu Lô, Kiềm Ma Sắt Đàm là đô thị của xứ Câu Lô. Rồi Thế Tôn gọi các Tỳ Kheo: “Này các Tỳ Kheo.” Các Tỳ Kheo vâng đáp Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn!” Thế Tôn thuyết như sau: Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Này các Tỳ Kheo, mỗi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức

mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.

VII. Tu Tập Chánh Niệm Nơi Pháp Là Đang Tu Tập Trí Huệ Giác Ngộ Và Giải Thoát:

Chánh niệm nơi pháp có nghĩa là quán và toàn chứng vạn pháp vô ngã. Vạn pháp không có thực tướng, chúng chỉ là sự kết hợp của tứ đại, và mỗi đại không có tự tánh, không thể đứng riêng lẻ, nên vạn pháp vô ngã. Quán pháp vô ngã, chúng chỉ nương tựa vào nhau để thành lập, từ đó phủ nhận ý nghĩ về “Ngã.” Vị hành giả quán pháp trên các pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Đây là một trong bốn đối tượng thiền quán để trụ tâm và phát triển trí huệ hay bốn cách Thiền theo Phật giáo để diệt trừ ảo tưởng và đạt thành trí huệ giác ngộ và giải thoát. Theo kinh Tứ Niệm Xứ trong kinh Trung A Hàm hay kinh Trung Bộ, ngài A Nan đã trùng tuyên lại như sau: Tôi nghe như vậy. Một thuở nọ Thế Tôn ở xứ Câu Lâu, Kiềm Ma Sát Đàm là đô thị của xứ Câu Lâu. Rồi Thế Tôn gọi các Tỳ Kheo: “Này các Tỳ Kheo.” Các Tỳ Kheo vâng đáp Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn!” Thế Tôn thuyết như sau: Nay các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp? Nay các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm triền cái (năm món ngăn che). Và nay các Tỳ Kheo, thế nào là các Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Nay các Tỳ Kheo, ở đây nội tâm Tỳ Kheo có ái dục, vị ấy ý thức rằng nội tâm của mình đang có ái dục. Khi nội tâm không có ái dục, vị ấy ý thức rằng nội tâm của mình không có ái dục. Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy ý thức được sự đang sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã sanh, vị ấy ý thức được sự đã sanh khởi ấy. Khi ái dục đang được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy ý thức như vậy. Khi nội tâm

có sân hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang có sân hận. Khi nội tâm không có sân hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang không có sân hận. Khi một niệm sân hận chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự bắt đầu sanh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã sanh khởi, nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được đoạn diệt và tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. Khi nội tâm có hôn trầm thụy miên (mê muội và buồn ngủ), vị ấy ý thức được sự hôn trầm thụy miên ấy. Khi nội tâm không có hôn trầm thụy miên, vị ấy ý thức được nội tâm của mình đang không có hôn trầm thụy miên. Khi hôn trầm và thụy miên chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự đang sanh khởi ấy. Khi hôn trầm và thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đang đoạn diệt ấy. Khi hôn trầm và thụy miên đã được đoạn diệt và tương lai không thể sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được điều đó. Khi nội tâm có trạo hối (sự dao động bất an và hối hận), vị ấy ý thức rằng mình đang có dao động bất an và hối hận. Khi nội tâm không có dao động bất an và hối hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang không có sự dao động bất an và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận sanh khởi, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang sanh khởi dao động bất an và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Với dao động bất an và hối hận đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. Khi nội tâm có nghi, vị ấy ý thức được nội tâm của mình đang có nghi. Khi nội tâm không có nghi, vị ấy ý thức được nội tâm mình đang không có nghi. Khi nội tâm với nghi chưa sanh nay đang sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. Như vậy vị ấy sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp.

Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với ngũ uẩn. Nầy các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm uẩn? Nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán chiếu như sau: Đây là sắc (hình thể), đây là sắc tập (sự phát sinh ra hình thể), đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt. Như vậy vị ấy sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với ngũ uẩn.

Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Nầy các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Vị ấy ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc và về những ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh nay được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về tai và đối tượng của tai là âm thanh và về những ràng buộc tạo nên do tai và âm thanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh, nay đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về lỗ mũi và đối tượng của mũi là mùi hương và những ràng buộc tạo nên do lỗ mũi và mùi hương. Vị nầy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh và đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về cái lưỡi và đối tượng của lưỡi là vị nếm và những ràng buộc tạo nên do cái lưỡi và vị nếm. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh nay đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những

ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về thân và đối tượng của thân là sự xúc chạm. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh khởi nay đang được sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh khởi đang được đoạn tận. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về đối tượng của ý là tư tưởng và về những ràng buộc tạo nên do ý là tư tưởng. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh khởi đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Như vậy vị ấy sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên pháp đối với thất giác chi. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên pháp đối với thất giác chi? Khi nội tâm có niệm giác chi (yếu tố chánh niệm), vị ấy ý thức là mình có chánh niệm. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, vị ấy ý thức rằng tâm mình không có chánh niệm. Vị ấy ý thức về chánh niệm chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có trạch giác chi (giám định đúng sai thiện ác). Vị ấy ý thức là mình đang có sự phân định đúng sai thiện ác. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có sự giám định đúng sai thiện ác. Khi không có sự giám định, vị ấy ý thức là mình đang không có sự giám định. Vị ấy ý thức về một sự giám định chưa sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về một sự giám định đã sanh khởi nay đang thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có tinh tấn giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có sự tinh chuyên. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có sự tinh chuyên. Khi nội tâm không có sự tinh chuyên, vị ấy ý thức rằng tâm mình không có sự tinh chuyên. Vị ấy ý thức về một sự tinh chuyên chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị

ấy ý thức về sự tinh chuyên đã sanh khởi nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có hỷ giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có an vui. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang an vui. Khi nội tâm không có an vui, vị ấy ý thức là mình đang không có an vui. Vị ấy ý thức về niềm an vui chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về niềm an vui đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có khinh an giác chi, vị ấy ý thức tâm mình đang có khinh an (nhẹ nhõm). Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có khinh an. Khi nội tâm không có khinh an, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình không có sự khinh an. Vị ấy ý thức về sự khinh an chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự khinh an đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có định giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có định. Khi nội tâm không có định, vị ấy ý thức là mình đang không có định. Khi định chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi, vị ấy ý thức như vậy. Khi định đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn, vị ấy cũng ý thức như vậy. Khi nội tâm có xả giác chi, vị ấy ý thức là mình đang buông xả. Vị ấy quán chiếu là tâm mình có buông xả. Khi nội tâm không có sự buông xả, vị ấy ý thức là tâm mình đang không có sự buông xả. Vị ấy ý thức về sự buông xả chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự buông xả đã sanh khởi, nay đang đi đến sự thành tựu viên mãn. Như vậy vị ấy sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với thất giác chi.

Lại nữa, này các Tỳ Kheo, vị Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế. Nay các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với bốn sự thật cao quý? Nay các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo ý thức: “Khi sự kiện là đau khổ, vị ấy quán niệm đây là đau khổ. Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành đau khổ, vị ấy quán niệm đây là nguyên nhân tạo thành sự đau khổ. Khi sự kiện là sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán chiếu đây là sự chấm dứt khổ đau. Khi sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm

đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.” Như vậy vị ấy sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế.

Cultivation of Right Mindfulness

Thiền Phúc

Right remembrance, the seventh of the eightfold noble path, means remembering correctly and thinking correctly. The looking or contemplating on the body and the spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful. Right remembrance means looking on the body and spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful, having overcome both hankering and dejection. Right mindfulness means to give heed to good deed for our own benefit and that of others. According to the eightfold noble path, right mindfulness means the one-pointedness of the mind, and Zen will help practitioner to have Right Remembrance. Through Zen we always have Right mindfulness. In fact, in our daily life activities, we should always be aware and attentive. We should always be aware of what we think, say and do. We must concentrate on everything we do before we can do it well. For instance, if we concentrate in class, we would not miss anything the teacher says. Right mindfulness also means remembrance including old mistakes to repent of and deep gratitude towards parents, country, humankind, and Buddhist Triple Gems. Right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct Memory which retains the true and excludes the false. Dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. Mindfulness means being aware of what is happening in the present moment. It means noticing the flow of things, when walking, to be aware of the movement of the body; in observing the breath, to be aware of the sensations of the in-out or raising-falling; to notice thoughts or feelings as they arise or as they disappear. Mindfulness brings the quality of poise, equilibrium and balance to the mind. Mindfulness also keeps the mind sharply focused, with the attitude of sitting back and watching the passing show of our surroundings. The function of the right effort is to be vigilant and check all unhealthy thoughts, and to cultivate, promote and maintain wholesome and pure thoughts arising in a man's mind. Right Mindfulness is one of the three trainings in meditation (two others are Right Effort and Right Concentration). Mindfulness is awareness or attention, and as such it means avoiding a distracted or cloudy state of mind. In the practice of the Dharma, right mindfulness plays as a kind of rein upon our minds for our minds are never concentrated or still. The Buddha taught: "The practice of mindfulness means mindfulness of the body, mindfulness of feelings, mindfulness of consciousness, and mindfulness of objects of the mind." In short, right mindfulness means to watch our body and mind and to know

what we are doing at all times. Right Mindfulness is an important mental factor that enables us to remember and keep our attention on what is beneficial. Right Mindfulness plays an important role in meditation, i.e., Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds, and eventually, we'll be able to concentrate single-pointedly on our breath. Right mindfulness is the application or arousing of attention: be attentive to the activities of the body with the practice of concentration on breathing; be aware of all forms of feelings and sensations, pleasant, unpleasant, and neutral, by contemplating their appearance and disappearance within oneself; be aware whether one's mind is lustful, hatred, deluded, distracted or concentrated; contemplate the impermanence of all things from arise, stay, change and decay to eliminate attachment. Cultivation in Buddhism is to put the Buddha's teachings into practice on a continued and regular basis. Cultivation in Buddhism also means to nourish the seeds of Bodhi by practicing and developing precepts, dhyana, and wisdom. Thus, cultivation in Buddhism is not solely practicing Buddha recitation or sitting meditation, it also includes cultivation of six paramitas, ten paramitas, thirty-seven aids to Enlightenment, etc. Sincere Buddhists should always remember that time is extremely precious. An inch of time is an inch of life, so do not let the time pass in vain. Cultivation of mindfulness means to put the Buddha's teachings on mindfulness into practice on a continued and regular basis in our daily life. Especially on these four aspects: body, feelings or sensations, mind, and things. As a matter of fact, cultivation of mindfulness on the body is fixing the mind and developing of wisdom in order to eradicate illusions and attain wisdom of enlightenment and emancipation. Cultivation of mindfulness on the feelings or the senses as a source of suffering to negate the idea of "Joy." A practitioner abides contemplating feelings as feelings, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. Cultivation of mindfulness on the mind to see that ordinary mind is impermanent, merely one sensation after another (mind is everchanging or consider the mind to be a constant state of flux). This helps negating the idea of "Permanence." A practitioner abides contemplating mind as mind, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. Cultivation of mindfulness on things is to contemplate all things as being dependent, without self-nature or self-identity. Things in general as being dependent and without a nature of their own (things are composed and egoless or consider everything in the world as being a consequence of causes and conditions and that nothing remains unchanged forever). This helps negating the idea of "Personality." A practitioner abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

I. An Overview of Cultivation in Buddhism:

Cultivation in Buddhism is to put the Buddha's teachings into practice on a continued and regular basis. Cultivation in Buddhism also means to nourish the seeds of Bodhi by practicing and developing precepts, dhyana, and wisdom. Thus, cultivation in Buddhism is not solely practicing Buddha recitation or sitting meditation, it also includes cultivation of six paramitas, ten paramitas, thirty-seven aids to Enlightenment, etc. Sincere Buddhists should always remember that time is extremely precious. An inch of time is an inch of life, so do not let the time pass in vain. Someone is thinking, "I will not cultivate today. I will put it off until tomorrow." But when tomorrow comes, he will put it off to the next day. He keeps putting it off until his hair turns white, his teeth fall out, his eyes become blurry, and his ears go deaf. At that point in time, he wants to cultivate, but his body no longer obeys him. Sincere Buddhists should always remember that living in this world, we all are like fish in a pond that is evaporating. We do not have much time left. Thus ancient virtues taught: "One day has passed, our lives are that much less. We are like fish in a shrinking pond. What joy is there in this? We should be diligently and vigorously cultivating as if our own heads were at stake. Only be mindful of impermanence, and be careful not to be lax." From beginningless eons in the past until now, we have not had good opportunity to know Buddhism, so we have not known how to cultivate. Therefore, we undergo birth and death, and after death, birth again. Oh, how pitiful! Today we have good opportunity to know Buddhism, why do we still want to put off cultivating? Sincere Buddhists! Time does not wait anybody. In the twinkling of an eye, we will be old and our life will be over!

There are as many as eighty-four thousand Dharma-doors for cultivating the Path. For the sake of understanding, we should be familiar with each one of these Dharma-doors. You should not limit yourself in just a single method of cultivation. However, for the sake of practicing, we should focus on the dharma-door that is the most appropriate for us. "Tu" means correct our characters and obey the Buddha's teachings. "Tu" means to study the law by reciting sutras in the morning and evening, being on strict vegetarian diet and studying all the scriptures of the Buddha, keep all the precepts; however, the most important factors in real "Tu" are to correct your character, to

eliminate bad habits, to be joyful and compassionate, to build virtue. In reciting sutras, one must thoroughly understand the meaning. Furthermore, one should also practise meditation on a daily basis to get insight. For laypeople, “Tu” means to mend your ways, from evil to wholesome (ceasing transgressions and performing good deeds). According to the first patriarch Bodhidharma, “Requite hatred” is one of the four disciplinary processes. What is meant by ‘How to requite hatred?’ Those who discipline themselves in the Path should think thus when they have to struggle with adverse conditions: “During the innumerable past eons I have wandered through multiplicity of existences, never thought of cultivation, and thus creating infinite occasions for hate, ill-will, and wrong-doing. Even though in this life I have committed no violations, the fruits of evil deeds in the past are to be gathered now. Neither gods nor men can foretell what is coming upon me. I will submit myself willingly and patiently to all the ills that befall me, and I will never bemoan or complain. In the sutra it is said not to worry over ills that may happen to you, because I thoroughly understand the law of cause and effect. This is called the conduct of making the best use of hatred and turned it into the service in one’s advance towards the Path.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “He who applies himself to that which should be avoided, not cultivate what should be cultivated; forgets the good, but goes after pleasure. It’s only an empty admiration when he says he admires people who exert themselves in meditation (Dharmapada 209).” According to the Forty-Two Sections Sutra, one evening a Sramana was reciting the Sutra of Bequeating the Teaching by Kasyapa Buddha. His mind was mournful as he reflected repentantly on his desire to retreat. The Buddha asked him: “When you were a householder in the past, what did you do?” He replied: “I was fond of playing the lute.” The Buddha said: “What happened when the strings were slack?” He replied: “They did not sound good.” The Buddha then asked: “What happened when the strings were taut?” He replied: “The sounds were brief.” The Buddha then asked again: “What happened when they were tuned between slack and taut?” He replied: “The sounds carried.” The Buddha said: “It is the same with a Sramana who *cultivates or studies the Way*. If his mind is harmonious, he can obtain (achieve) the Way. If he is impetuous about the Way, this

impetuousness will tire out his body, and if his body is tired, his mind will give rise to afflictions. If his mind produces afflictions, then he will retreat from his practice. If he retreats from his practice, it will certainly increase his offenses. You need only be pure, peaceful, and happy and you will not lose the Way.”

We can cultivate in charity. The pitiable, or poor and needy, as the field or opportunity for charity. We can also cultivate the field of religion and reverence of the Buddhas, the saints, the priesthood. We can also cultivate of happiness by doing offerings to those who are still in training in religion. Or we can cultivate by making Offerings to those who have completed their course. According to The Commentary on the Ten Stages of Bodhisattvahood, there are two paths of cultivation. The first way is “the Difficult Path”. The difficult path refers to the practices of sentient beings in the world of the five turbidities, who, through countless Buddha eras, aspire to reach the stage of Non-Retrogression. The difficulties are truly countless, as numerous as specks of dust or grains of sand, too numerous to imagine; however, there are basically five major kinds of difficulties: externalists are legion, creating confusion with respect to the Bodhisattva Dharma; evil beings destroy the practitioner’s good and wholesome virtues; worldly merits and blessings can easily lead the practitioner astray, so that he ceases to engage in virtuous practices; it is easy to stray onto the Arhat’s path of self-benefit, which obstructs the Mind of great loving kindness and great compassion; and relying exclusively on self-power, without the aid of the Buddha’s power, make cultivation very difficult and arduous; it is like the case of a feeble, handicapped person, walking alone, who can only go so far each day regardless of how much effort he expends. The second way is the Easy Path. The easy path of cultivation means that, if sentient beings in this world believe in the Buddha’s words, practice Buddha Recitation and vow to be reborn in the Pure Land, they are assisted by the Buddha’s vow-power and assured of rebirth. This is similar to a person who floats downstream in a boat; although the distance may be thousands of miles far away, his destination will be reached sooner or later. Similarly, a common being, relying on the power of a ‘universal monarch’ or a deity, can traverse the five continents in a day and a night, this is not due to his own power, but, rather, to the power of the monarch. Some people,

reasoning according to ‘noumenon,’ or principle may say that common beings, being conditioned, cannot be reborn in the Pure Land or see the Buddha’s body. The answer is that the virtues of Buddha Recitation are ‘unconditioned’ good roots. Ordinary, impure persons who develop the Bodhi Mind, seek rebirth and constantly practice Buddha Recitation can subdue and destroy afflictions, achieve rebirth and, depending on their level of cultivation, obtain vision of the rudimentary aspects of the Buddha (the thirty-two marks of greatness, for example). Bodhisattvas, naturally, can achieve rebirth and see the subtle, loftier aspects of the Buddha, i.e., the Dharma body. There can be no doubt about this. Thus the Avatamsaka Sutra states: “All the various Buddha lands are equally purely adorned. Because the karmic practices of sentient beings differ, their perceptions of these lands are different.”

II. An Overview & Meanings of Right Mindfulness:

Overview of Right Mindfulness: Right remembrance, the seventh of the eightfold noble path, means remembering correctly and thinking correctly. The looking or contemplating on the body and the spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful. Right remembrance means looking on the body and spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful, having overcome both hankering and dejection. According to the eightfold noble path, right mindfulness means the one-pointedness of the mind. Right mindfulness means to give heed to good deed for our own benefit and that of others. Right mindfulness means to be always aware and attentive. We should always be aware of what we think, say and do. We must concentrate on everything we do before we can do it well. For instance, if we concentrate in class, we would not miss anything the teacher says. Right mindfulness also means remembrance including old mistakes to repent of and deep gratitude towards parents, country, humankind, and Buddhist Triple Gems. Right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct (Right or Perfect) Remembrance or Mindfulness or correct memory which retains the true and excludes the false. Dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly

greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. “Correct mindfulness” involves cultivating a state of mental clarity and alertness in which one is aware of one’s mental processes and attitudes and, more importantly, in which one is in control of them. Through continuous self-examination and mental alertness, one can develop the mindfulness that enables one to master one’s emotions, thoughts and feelings and focus them in the direction of awakening (bodhi). In short, right remembrance means remembering correctly, thinking correctly, and controlling the mind so that it does not cause sufferings and afflictions for people and for self; on the contrary, it would bring us and other people peace, mindfulness and happiness.

Right Mindfulness According to the Theravada Buddhism: According to Theravada Buddhism, mindfulness is considered as the strongest strand for it plays an important role in the acquisition of both calm and insight. Mindfulness is a certain function of the mind, and therefore, a mental factor. Without this all important factor of mindfulness one cannot cognize sense-objects, one cannot be fully aware of one’s behavior. It is called right mindfulness because it avoids misdirected attention, and prevents the mind from paying attention to things unwholesome, and guides its possessor on the right path to purity and freedom. Right mindfulness sharpens the power of observation, and assists right thinking and right understanding. Orderly thinking and reflection is conditioned by man’s right mindfulness. In the Satipatthana and Anapanasati sutras, the Buddha states clearly how a meditator becomes aware of his thoughts, mindfully watching and observing each and every one of them, be they good or evil, salutary or otherwise. The sutras warn us against negligence and day-dreaming and urges us to be mentally alert and watchful. As a matter of fact, the earnest student will note that the very reading of the discourse, at times, makes him watchful, earnest and serious-minded. It goes without saying that right mindfulness is a quality that no sensible man would treat with contempt. Thus, it is truly essential to cultivate mindfulness in this confused age when so many people suffer from mental imbalance. Right mindfulness is an instrumental not only in bringing concentration calm, but in promoting right understanding and right

living. It is an essential factor in all our actions both worldly and spiritual.

Right Mindfulness and Meditation: Right remembrance, the seventh of the eightfold noble path, means remembering correctly and thinking correctly. The looking or contemplating on the body and the spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful. Right remembrance means looking on the body and spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful, having overcome both hankering and dejection. Right mindfulness means to give heed to good deed for our own benefit and that of others. According to the eightfold noble path, right mindfulness means the one-pointedness of the mind, and Zen will help practitioner to have Right Remembrance. Through Zen we always have Right mindfulness. In fact, in our daily life activities, we should always be aware and attentive. We should always be aware of what we think, say and do. We must concentrate on everything we do before we can do it well. For instance, if we concentrate in class, we would not miss anything the teacher says. Right mindfulness also means remembrance including old mistakes to repent of and deep gratitude towards parents, country, humankind, and Buddhist Triple Gems. Right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct Memory which retains the true and excludes the false. Dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought.

Right Mindfulness is one of the three trainings in meditation (two others are Right Effort and Right Concentration). Mindfulness is awareness or attention, and as such it means avoiding a distracted or cloudly state of mind. In the practice of the Dharma, right mindfulness plays as a kind of rein upon our minds for our minds are never concentrated or still. The Buddha taught: "The practice of mindfulness means mindfulness of the body, mindfulness of feelings, mindfulness of consciousness, and mindfulness of objects of the mind." In short, right mindfulness means to watch our body and mind and to know what we are doing at all times. Right Mindfulness is an important mental factor

that enables us to remember and keep our attention on what is beneficial. Right Mindfulness plays an important role in meditation, i.e., Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds, and eventually, we'll be able to concentrate single-pointedly on our breath. Right mindfulness is the application or arousing of attention: First, activities of the body. Be attentive to the activities of the body with the practice of concentration on breathing. Second, feelings or sensations. Be aware of all forms of feelings and sensations, pleasant, unpleasant, and neutral, by contemplating their appearance and disappearance within oneself. Third, the activities of the mind (Cittanupassana (p)). Be aware whether one's mind is lustful, hatred, deluded, distracted or concentrated. Fourth, mental objects (Dhammanapassana (p)). Contemplate the impermanence of all things from arise, stay, change and decay to eliminate attachment.

Four Places Need Be Mindful: Four meditations, or four foundations of Mindfulness, or four objects on which memory or thought should dwell. Four types of Buddhist meditation for eradicating illusions and attaining enlightenment. Hinayana calls these practices 'basis of action' (kammathana) which is one of the modes of analytical meditation. Some forty such meditations are given in the Visuddha-Magga: four 'measureless meditations, ten impurities, four formless states, ten universals, ten remembrances, one sign, and one mental reflex. *First, meditation and full realization on the impurity of the body:* Due to illusions, most of us think that our body is more valuable than any thing else. So it needs be provided with better foods and expensive clothes. Therefore, the 'struggle for life' has come into play. Life is no longer a peaceful place, but a battle field with greed, hatred, envy, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying. Evil karma is gradually formed as a result. Earnest Buddhists should view the body (eye, ear, skin, hair, nose, tongue, mouth, anus, etc) is unclean (Quán thân bất tịnh) which covered with a bag of skin, inside are flesh, fat, bone, blood, mucus and waste matters of which no one wishes to touch. The body itself, if not being washed frequently with fragrant water and soap, no one wants to stay close to it. In addition, it is prone to decay minute after minute, second after second. If we stop breathing, what is the body called if not a corpse? During the first day, its color is changing. A few days later, it becomes bluish and

produces offensive odor. At this time, even if that disintegrated body once was the most beautiful woman or a handsome man, no one wants to be close to it. Earnest Buddhist should always contemplate that the body is unclean. This contemplation is designed to cure greed, attachment, selfishness, and arrogance. Also, when people realize that they are physically and biologically the same, they would easily understand, tolerate and compassionate among themselves and others. The discrimination against the aging, people with disabilities, and the other race would be diminished. As we see above, through contemplation we see that our body is not clean. It is viewed as a skinned bag containing dirty trash that will soon be disintegrated. Therefore, we must not become attached to it. The nature of our bodies and minds are impure which is neither holy nor beautiful. From psychological and physiological standpoint, human beings are impure. This is not negative or pessimistic. Objectively speaking, if we examine the constituents of our bodies from the hair, blood, pus, excrement, urine, intestines, liver, and stomach, etc., they are dwelling places for many bacteria. Many diseases are awaiting for the opportunity to develop. In fact, our bodies are impure and subject to decay. The body as an abode of mindfulness. Contemplation of the impurity of the body, or to contemplate the body as impure. Mindfulness of the body as impure and utterly filthy (consider the body is impure). This negates the idea of "Purity.". Here a monk abides contemplating body as body, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. *Second, meditation and full realization on the evils of sensations:* Contemplate on the evils of sensations, no matter they are painful, joyous, or indifferent sensations. To view all the feelings are painful. There are three kinds of feelings: pleasures, pain and neutral ones; however, according to Buddha's teaching, all feelings are painful because they are impermanent, transient, ungraspable, and therefore, they are unreal, illusive and deceptive. Furthermore, when you accept something from others, naturally, you have to do something else for them in return. It might cost you more than what you have accepted. However, we can easily refuse material things, but the hardest thing to escape is our own feelings. Feeling is a form of acceptance that most of us could easily be trapped. It is very subtle, but its effect is so destructible. We usually

feel whatever conveyed to us by the six senses. For example, hearing someone bad-mouth on us, we feel angry at once. Seeing something profitable, we readily feel greedy. After all, if we don't cultivate, greed and angry are two uncontrollable agents which dominate and overwhelm our daily activities. To contemplate all the feelings are painful will gradually assist us to keep the feelings under control as well as to purify our mind; and as a result, provide us the joy and peace. We experience good and bad feelings from our five senses. But good feelings never last long; and sooner or later they will disappear. Only bad feelings remain from which we will suffer. Nothing in the universe can exist independently or permanently. All things including bodies of human beings are composed of four elements: earth, water, fire, and air. When there is a harmonious relationship among these four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering. Feelings as an abode of mindfulness, or to contemplate all feelings or sensations lead to suffering, or mindfulness of feeling as the cause of suffering. Sensation or consciousness as always resulting in suffering (receiving is self-binding: consider feelings or the senses as a source of suffering). This negates the idea of "Joy." Here a monk abides contemplating feelings as feelings, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering. According to the Satipatthanasutta, contemplation of feelings or sensations means to be mindful of our feeling, including pleasant, unpleasant and indifferent or neutral. When experiencing a pleasant feeling we should know that it is a pleasant feeling because we are mindful of the feeling. The same with regard to all other feelings. We try to experience each feeling as it really is. Generally, we are depressed when we are experiencing unpleasant feelings and are elated by pleasant feelings. Contemplation of feelings or sensations will help us to experience all feelings with a detached outlook, with equanimity and avoid becoming a slave to sensations. Through the contemplation of feelings, we also learn to realize that there is only a feeling, a sensation. That feeling or sensation itself is not lasting and there is no permanent entity or "self" that feels. Cultivation on the Sensations means meditation and full realization on the evils of sensations, no matter they are painful, joyous, or indifferent sensations. We experience good and bad feelings from our five senses. But good

feelings never last long; and sooner or later they will disappear. Only bad feelings remain from which we will suffer. Nothing in the universe can exist independently or permanently. All things including bodies of human beings are composed of four elements: earth, water, fire, and air. When there is a harmonious relationship among these four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering. Feelings as an abode of mindfulness, or to contemplate all feelings or sensations lead to suffering, or mindfulness of feeling as the cause of suffering. Sensation or consciousness as always resulting in suffering (receiving is self-binding. Consider feelings or the senses as a source of suffering). This negates the idea of "Joy." Here a monk abides contemplating feelings as feelings, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. *Third, meditation and full realization on the evanescence or impermanence of mind and thoughts:* Contemplating the impermanence of the thought or to view the mind is transient or impermanent. Most people think that their mind is not changed; therefore, they attach to whatever they think. They believe that what they think reflects the truth. Probably some of them would discover that their mind is changing, but they refuse to accept it. Buddhist practitioners should always contemplate their wholesome and unwholesome minds, they are all subject to rising and destroying. They have no real entity. In sitting meditation, one will have the chance to recognize the facts that the mind keeps jumping in a fast speed as pictures on a movie screen. The body, therefore, always feels restless and eager to react on the thinking pulses. That is why people are rarely calm down or experiencing true happiness. Earnest Buddhists should always remember that the mind does not have any "real entity" to itself. It changes from second to second. That's why the Buddha viewed the mind of an ordinary person is like a swinging monkey, the wind, lightning or a drop of morning dew. This contemplation helps the practitioners see that everything is changed so that the practitioners will have the ability to eliminate attachment to what they think. Impermanence is the key nature of all things. From moment to moment, all things in this universe, including human's bodies and minds are in constant transformation. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation and destruction. Mind as an

abode of mindfulness, or mindfulness of the mind as impermanent, or to contemplate the mind as impermanent. Ordinary mind is impermanent, merely one sensation after another (mind is everchanging, consider the mind to be a constant state of flux). This negates the idea of “Permanence.” Here a monk abides contemplating mind as mind, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. However, on *What Mind* do we have to contemplate? According to the Siksasamuccaya Sutra, the Buddha taught: “Cultivator searches all around for this thought. But what thought? Is it the passionate, hateful or confused one? Or is it the past, future, or present one? The past one no longer exists, the future one has not yet arrived, and the present one has no stability. In the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: “For thought, Kasyapa, cannot be apprehended, inside, or outside, or in between. For thought is immaterial, invisible, nonresisting, inconceivable, unsupported, and non-residing. Thought has never been seen by any of the Buddhas, nor do they see it, nor will they see it. And what the Buddhas never see, how can that be observable process, except in the sense that dharmas proceed by the way of mistaken perception? Thought is like a magical illusion; by an imagination of what is actually unreal it takes hold of a manifold variety of rebirths. A thought is like the stream of a river, without any staying power; as soon as it is produced it breaks up and disappears. A thought is like a flame of a lamp, and it proceeds through causes and conditions. A thought is like lightning, it breaks up in a moment and does not stay on... Searching thought all around, cultivator does not see it in the skandhas, or in the elements, or in the sense-fields. Unable to see thought, he seeks to find the trend of thought, and asks himself: “Whence is the genesis of thought?” And it occurs to him that “where is an object, there thought arises.” Is then the thought one thing and the object another? No, what is the object just that is the thought. If the object were one thing and the thought another, then there would be a double state of thought. So the object itself is just thought. Can then thought review thought? No, thought cannot review thought. As the blade of a sword cannot cut itself, so can a thought not see itself. Moreover, vexed and pressed hard on all sides, thought proceeds, without any staying power, like a monkey or like the wind. It ranges far, bodiless,

easily changing, agitated by the objects of sense, with the six sense-fields for its sphere, connected with one thing after another. The stability of thought, its one-pointedness, its immobility, its undistraughtness, its one-pointed calm, its nondistractedness, that is on the other hand called mindfulness as to thought. In short, the contemplation of mind speaks to us of the importance of following and studying our own mind, of being aware of arising thoughts in our mind, including lust, hatred, and delusion which are the root causes of all wrong doing. In the contemplation of mind, we know through mindfulness both the wholesome and unwholesome states of mind. We see them without attachment or aversion. This will help us understand the real function of our mind. Therefore, those who practice contemplation of mind constantly will be able to learn how to control the mind. Contemplation of mind also helps us realize that the so-called "mind" is only an ever-changing process consisting of changing mental factors and that there is no abiding entity called "ego" or "self." *Fourth, contemplation of mental objects:* "Contemplation of mind-objects" means meditation and full realization on the transiency selflessness of all elements (contemplating that all the dharmas are without their own nature). The contemplation of mental objects or mind contents means to be mindful on all essential dharmas. The contemplation of mental objects is not mere thinking or deliberation, it goes with mindfulness in discerning mind objects as when they arise and cease. For example, when there is a sense desire arising, we immediately know that a sense desire is arising in us; when a sense desire is present, we immediately know that a sense desire is present in us; when a sense desire is ceasing, we immediately know that a sense desire is ceasing. In other words, when there is sense desire in us, or when sense desire is absent, we immediately know or be mindful that there is sense desire or no sense desire in us. We should always be mindful with the same regard to the other hindrances, as well as the five aggregates of clinging (body or material form, feelings, perception, mental formation, and consciousness). We should also be mindful with the six internal and six external sense-bases. Through the contemplation of mental factors on the six internal and external sense-bases, we know well the eye, the visible form and the fetter that arises dependent on both the eye and the form. We also know well the ear, sounds, and related fetters; the

nose, smells and related fetters; the tongue and tastes; the body and tactile objects; the mind and mind objects, and know well the fetter arising dependent on both. We also know the ceasing of the fetter. Similarly, we discern the seven factors of enlightenment, and the Four Noble Truths, and so on. Thus we live mindfully investigating and understanding the mental objects. We live independent, clinging to nothing in the world. Our live is totally free from any attachments. Practitioners must contemplate to see that everything is without-self and has no real nature. Everything in the world, either physical or mental, is depend upon each other to function or survive. They are not free from one another or free to act on their own will. They do not have a "self." They are not capable of being self-existed. A human body is composed of billions of cells that depend on one another; one cell dies will effect so many other cells. Similarly, a house, a car, a road, a mountain, or a river all are compounded, not being self-existed. Everything, therefore, is a combination of other things. For instance, without nutritious foods, water, and fresh air, this body will certainly be reduced to a skeleton and eventually disintegrated. Thus the Buddha taught: "All existents are selfless, empty, and impermanent." Practitioners who always contemplate 'the dharma is without-self,' they should become more humble and likable. In fact, everything has no real nature, they are only a combination of the four elements, and each element is empty and without a self of itself, thus everything is without a self. Dharmas (real things and phenomena) as an abode of mindfulness, or mindfulness of dharmas as dependent, without self-identity, or to contemplate all things as being dependent, without self-nature or self-identity. All phenomena lack self-nature. There is no such thing as an ego. Things in general as being dependent and without a nature of their own (things are composed and egoless, consider everything in the world as being a consequence of causes and conditions and that nothing remains unchanged forever). This negates the idea of "Personality." Here a monk abides contemplating monf-objects as mind-objects, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. According to Majjhima Nikaya and Digha Nikaya, the Buddha taught: "Bhiksus! Whoever should be able to develop these Four Foundations of mindfulness for seven years, one of these two fruits may be expected by him: 'either

Arahantship in this life or the state of Non-returning in the future. Bhiksus! Let alone 7 years. Should anyone be able to develop these Four Foundations of mindfulness for six years, five years, four years, three years, two years, one year... then one of the two above mentioned fruits may also be expected by him. Bhiksus! Let alone one year. Should anyone be able to develop these Four Foundations of mindfulness for seven months, six months... half a month, then one of the two above mentioned fruits may also be expected by him. Bhiksus! Let alone half a month. Should anyone be able to develop these Four Foundations of mindfulness for a week, then one of the two above mentioned fruits may also be expected by him. This is the only way, Bhiksus, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destruction of suffering and grief, for winning the right path, for realizing Nirvana, namely, the Four Foundations of mindfulness.”

Roles of Right Mindfulness for Zen Practitioners: Mindfulness means being aware of what is happening in the present moment. It means noticing the flow of things, when walking, to be aware of the movement of the body; in observing the breath, to be aware of the sensations of the in-out or raising-falling; to notice thoughts or feelings as they arise or as they disappear. Mindfulness brings the quality of poise, equilibrium and balance to the mind. Mindfulness also keeps the mind sharply focused, with the attitude of sitting back and watching the passing show of our surroundings. The function of the right effort is to be vigilant and check all unhealthy thoughts, and to cultivate, promote and maintain wholesome and pure thoughts arising in a man's mind. Right Mindfulness is one of the three trainings in meditation (two others are Right Effort and Right Concentration). Mindfulness is awareness or attention, and as such it means avoiding a distracted or cloudly state of mind. In the practice of the Dharma, right mindfulness plays as a kind of rein upon our minds for our minds are never concentrated or still. The Buddha taught: “The practice of mindfulness means mindfulness of the body, mindfulness of feelings, mindfulness of consciousness, and mindfulness of objects of the mind.” In short, right mindfulness means to watch our body and mind and to know what we are doing at all times. Right Mindfulness is an important mental factor that enables us to remember and keep our attention on what is

beneficial. Right Mindfulness plays an important role in meditation, i.e., Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds, and eventually, we'll be able to concentrate single-pointedly on our breath. Right mindfulness is the application or arousing of attention in the body, feeling, mind and mental objects. Activities of the body: Be attentive to the activities of the body with the practice of concentration on breathing. Feelings or sensations: Be aware of all forms of feelings and sensations, pleasant, unpleasant, and neutral, by contemplating their appearance and disappearance within oneself. The activities of the mind: Be aware whether one's mind is lustful, hatred, deluded, distracted or concentrated. Mental objects: Contemplate the impermanence of all things from arise, stay, change and decay to eliminate attachment.

III. Right Mindfulness and Right Concentration Helps Practitioners Realize Their Own State of Ignorance:

Right Mindfulness plays an important role in meditation, i.e., Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds, and eventually, we'll be able to concentrate single-pointedly on our meditation. Meanwhile, right concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to the unflickering flame of a lamp in a windless place. It is concentration that fixes the mind right and causes it to be unmoved and undisturbed. The correct practice of "samadhi" maintains the mind and the mental properties in a state of balance. Many are the mental impediments that confront a practitioner, a meditator, but with support of Right Effort and Right Mindfulness, practitioners with fully concentrated mind are capable of realizing their own state of ignorance. In Buddhism, Avidya is noncognizance of the four noble truths, the three precious ones (triratna), and the law of karma, etc. Avidya is the first link of conditionality (pratityasampada), which leads to entanglement of the world of samsara and the root of all unwholesome in the world. This is the primary factor that enmeshes (làm vướng víu) beings in the cycle of birth, death, and rebirth. In a Buddhist sense, it refers to lack of understanding of the four noble truths (Arya-satya), the effects of actions (karma), dependent arising (pratitya-samutpada), and other key Buddhist doctrines. In Madhyamaka, "Avidya" refers to the determination of the mind

through ideas and concepts that permit beings to construct an ideal world that confers upon the everyday world its forms and manifold quality, and that thus block vision of reality. “Avidya” is thus the nonrecognition of the true nature of the world, which is empty (shunyata), and the mistaken understanding of the nature of phenomena. Thus “avidya” has a double function: ignorance veils the true nature and also constructs the illusory appearance. “Avidya” characterizes the conventional reality. For the Sautrantikas and Vaibhashikas, “Avidya” means seeing the world as unitary and enduring, whereas in reality it is manifold and impermanent. “Avidya” confers substantiality on the world and its appearances. In the Yogachara’s view, “avidya” means seeing the object as a unit independent of consciousness, when in reality it is identical with it.

Ignorance means Unenlightened, the first or last of the twelve nidanas. Ignorance is Illusion or darkness without illumination, the ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance of the way of escape from sufferings, one of the three affluences that feed the stream of mortality or transmigration. Sometimes ignorance means “Maya” or “Illusion.” It means complete darkness without illumination. The ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance is the main cause of our non-enlightenment. Ignorance is only a false mark, so it is subject to production, extinction, increase, decrease, defilement, purity, and so on. Ignorance is the main cause of our birth, old age, worry, grief, misery, and sickness, and death. Ignorance is one of the three fires which must be allowed to die out before Nirvana is attained. The erroneous state of mind which arises from belief in self.

In Buddhism, ignorance is not seeing things as they really are. It is failing to understand the truth about life. As long as we have not developed our minds to obtain wisdom, we remain ignorant of the true nature of things. According to Buddhism, ignorance means regarding the self as real. Due to ignorance, people do not see things as they really are, and cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable. Once anger arises, one has nothing but “ignorance.” In order to eliminate “ignorance,” you should meditate on causality. All of our psychological problems are rooted in

ignorance, in delusion. Ignorance is the crowning corruption. Our greeds, hates, conceits and a host of other defilements go hand in hand with our ignorance. The solutions are to be found in the problems themselves and hence we should not run away from our problems. Analyze and scrutinize the problems, and you will see that they are human problems, so do not attribute them to non-humans. Our real problems can be solved only by giving up illusions and false concepts and bringing our lives into harmony with reality and this can be done only through meditation. Ignorance is also thoughts and impulses that try to draw us away from emancipation. If we wish to liberate ourselves from these hindrances, we should first recognize them through meditation. Just as the Buddha described in His discourses how He would exclaim, “Mara! I see you.” Buddhist practitioners should remember that the purpose of disciplined meditation practice is to eliminate ignorance, to open the essential nature of mind, and to stabilize awareness. Through meditation, we concentrate on things with an undistracted awareness. We are not thinking about anything, not analyzing, not getting lost in flux of things, but just seeing the nature of what is happening in the mind. Through practices of meditation, our mind becomes clearer and clearer; it is to say ‘ignorance’ is gradually eliminated through the course of meditation. If you think that your mind can only be opened by a certain master out there, you are never cultivating in accordance with Buddhism at all. If you think someone out there can eliminate ignorance for you, you are not a devout Buddhist.

IV. Cultivating Mindfulness on the Body Is Cultivating The Wisdom of Enlightenment and Emancipation:

To be mindful, contemplating and fully realizing on the impurity of the body. As a matter of fact, the nature of our bodies and minds are impure which is neither holy nor beautiful. From psychological and physiological standpoint, human beings are impure. This is not negative or pessimistic. Objectively speaking, if we examine the constituents of our bodies from the hair, blood, pus, excrement, urine, intestines, liver, and stomach, etc., they are dwelling places for many bacteria. Many diseases are awaiting for the opportunity to develop. In fact, our bodies are impure and subject to decay. The body as an abode of mindfulness.

Contemplation of the impurity of the body, or to contemplate the body as impure. Mindfulness of the body as impure and utterly filthy (consider the body is impure). This negates the idea of “Purity.” A practitioner abides contemplating body as body, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. As we see above, through contemplation we see that our body is not clean. It is viewed as a skinned bag containing dirty trash, that will soon be disintegrated. Therefore, we must not become attached to it. As a matter of fact, cultivation of mindfulness on the body is one of the four types of Buddhist meditation in fixing the mind and developing of wisdom in order to eradicate illusions and attain wisdom of enlightenment and emancipation.

According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, Venerable Ananda recalls as follows: Thus, I have heard. On one occasion, the Blessed One was living in the Kuru country at a town of the Kurus named Kammasadhamma. There He addressed the Bhikkhus thus: “Bhikkhus.” “Venerable sir,” they replied. The Blessed One said: Bhikkhus, this is the direct path for the purification of beings, for surmounting (overcoming) sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for the attainment of the true Way, for the realization of Nibbana, namely, the four foundations of mindfulness. What are the four? Here, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world. He abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world. He abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world. He abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness (envy) and grief for the world. And now, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating the body as a body? Here a Bhikkhu, gone to the forest or to the root of a tree or to an empty hut, sit down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, ever mindful he breathes in, mindful he breathes out. Breathing in long, he understands: “I breathe in long;” or breathing out long, he understands: “I breathe out long.” Breathing in short, he understands: “I breathe in

short;" or breathing out short, he understands: "I breathe out short." He trains thus: "I shall breathe in experiencing the whole body of breath;" he trains thus: "I shall breathe out experiencing the whole body of breath." He trains thus: "I shall breathe in tranquilizing the bodily formation;" he trains thus: "I shall breathe out tranquilizing the bodily formation." Just as a skilled turner or his apprentice, when making a long turn, understands: "I make a long turn;" or when making a short turn, understands: "I make a short turn;" so too, breathing in long, a Bhikkhu understands: "I breathe in long," he trains thus: "I shall breathe out tranquilizing the bodily formation." In this way, he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally. Or else, he abides contemplating in the body its arising factors, or he abides contemplating in the body its vanishing factors, or he abides contemplating in the body both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that 'there is a body' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. Again, Bhikkhus, when walking, a Bhikkhu understands: "I am walking;" when standing, he understands: "I am standing;" when sitting, he understands: "I am sitting;" when lying down, he understands: "I am lying down;" or he understands accordingly however his body is disposed. In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. Again, Bhikkhus, a Bhikkhu is one who acts in full awareness when going forward and returning; who acts in full awareness when looking ahead and looking away; who acts in full awareness when flexing and extending his limbs; who acts in full awareness when wearing his robes and carrying his outer robe and bowl; who acts in full awareness when eating, drinking, consuming food and tasting; who acts in full awareness when walking, standing, sitting, falling asleep, waking up, talking and keeping silent. In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally. And, he abides independent, not

clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body up from the soles of the feet and down from the top of the hair, bounded by skin, as full of many kinds of impurity thus: “In this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, large intestines, small intestines, contents of the stomach, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil of the joints, and urine.” Just as though there were a bag with an opening at both ends full of many sorts of grain, such as hill rice, red rice, beans, peas, millet, and white rice, and a man with good eyes were to open it and review it thus: “This is hill rice, this is red rice, these are beans, these are peas, this is millet, this is white rice;” so too, a Bhikkhu reviews this same body... as full of many kinds of impurity thus: “In this body there are head-hairs and urine.” In this way he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally... And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body, however it is placed, however disposed, as consisting of elements thus: “In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.” Just as though a skilled butcher or his apprentice had killed a cow and was seated at the crossroads with it cut up into pieces; so too, a Bhikkhu reviews this same body as consisting of elements thus: “In this body there are the earth element, the water element, the fire element and the air element.” In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally... And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.

Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, one, two, or three days dead, bloated, livid, and oozing matter, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally. And, he abides

independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.

Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, being devoured by crows, hawks, vultures, dogs, jackals, or various kinds of worms, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.

Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, a skeleton with flesh and blood, held together with sinews... a fleshless skeleton smeared with blood, held together with sinews... a skeleton without flesh and blood, held together with sinews.. disconnected bones scattered in all directions, here a hand-bone, there a foot-bone, here a shin-bone, there a thigh-bone, here a hip-bone, there a back-bone, here a rib-bone, there a breast-bone, here an arm-bone, there a shoulder-bone, here a neck-bone, there a jaw-bone, here a tooth, there the skull, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.

Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, bones bleached white, the color of shells; bones heaped up, more than a year old; bones rotted and crumbled to dust, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” In this way he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally. Or else he abides contemplating in the body its arising factors, or he abides contemplating in the body its vanishing factors, or he abides contemplating in the body both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is a body’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.

V. Cultivating Mindfulness on the Sensations Is Cultivating The Wisdom of Enlightenment and Emancipation:

Mindfulness on the sensations means meditation and full realization on the evils of sensations, no matter they are painful, joyous, or indifferent sensations. We experience good and bad feelings from our five senses. But good feelings never last long; and sooner or later they will disappear. Only bad feelings remain from which we will suffer. Nothing in the universe can exist independently or permanently. All things including bodies of human beings are composed of four elements: earth, water, fire, and air. When there is a harmonious relationship among these four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering. Feelings as an abode of mindfulness, or to contemplate all feelings or sensations lead to suffering, or mindfulness of feeling as the cause of suffering. Sensation or consciousness as always resulting in suffering (receiving is self-binding. Consider feelings or the senses as a source of suffering). This negates the idea of "Joy." A practitioner abides contemplating feelings as feelings, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. This is one of the four types of Buddhist meditation in fixing the mind and developing of wisdom in order to eradicate illusions and attain wisdom of enlightenment and emancipation.

According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, Venerable Ananda recalls as follows: Thus, I have heard. On one occasion, the Blessed One was living in the Kuru country at a town of the Kurus named Kammasadhamma. There He addressed the Bhikkhus thus: "Bhikkhus." "Venerable sir," they replied. The Blessed One said: And how, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating feelings as feelings? Here, when feeling a pleasant feeling, a Bhikkhu understands: "I feel a pleasant feeling;" when feeling a painful feeling, he understands: "I feel a painful feeling;" when feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: "I feel a neither-painful-nor-pleasant feeling." When feeling a worldly pleasant feeling, he understands: "I feel a worldly pleasant feeling;" when feeling an unworldly pleasant feeling, he understands: "I feel an unworldly pleasant feeling;" when feeling a worldly painful feeling, he understands: "I feel a worldly painful feeling;" when feeling an

unworldly painful feeling, he understands: “I feel an unworldly painful feeling;” when feeling a worldly neither-painful-nor pleasant feeling, he understands: “I feel a worldly neither-painful-nor-pleasant feeling;” when feeling an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: “I feel an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling.” In this way he abides contemplating feelings as feelings internally, or he abides contemplating feelings as feelings externally, or he abides contemplating feelings as feelings both internally and externally. Or else he abides contemplating in feelings their arising factors, or he abides contemplating in feelings their vanishing factors, or he abides contemplating in feelings both their arising and vanishing factors. Or else, mindfulness that ‘there is feeling’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating feelings as feelings.

VI. Cultivating Mindfulness on the Mind Is Also Cultivating the Wisdom of Enlightenment and Emancipation:

Meditation and full realization on the evanescence or impermanence of mind and thoughts (contemplating the impermanence of the thought). Impermanence is the key nature of all things. From moment to moment, all things in this universe, including human’s bodies and minds are in constant transformation. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation and destruction. Mind as an abode of mindfulness, or mindfulness of the mind as impermanent, or to contemplate the mind as impermanent. Ordinary mind is impermanent, merely one sensation after another (mind is everchanging or consider the mind to be a constant state of flux). This negates the idea of “Permanence.” A practitioner abides contemplating mind as mind, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. This is one of the four types of Buddhist meditation in fixing the mind and developing of wisdom in order to eradicate illusions and attain wisdom of enlightenment and emancipation. According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, Venerable Ananda recalls as follows: Thus, I have heard. On one occasion, the Blessed One was living in the Kuru country at a town of the Kurus named Kammasadhamma. There He addressed the

Bhikkhus thus: “Bhikkhus.” “Venerable sir,” they replied. The Blessed One said: And how, Bhikkhus, does a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else, he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is mind’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind.

***VII. Cultivating Mindfulness on the Mind-Object Is Cultivating
The Wisdom of Enlightenment and Emancipation:***

Meditation and full realization on the transiency selflessness of all elements (contemplating that all the dharmas are without their own nature). Everything has no real nature, they are only a combination of the four elements, and each element is empty and without a self of itself, thus everything is without a self. Dharmas (real things and phenomena) as an abode of mindfulness, or mindfulness of dharmas as dependent, without self-entity, or to contemplate all things as being dependent, without self-nature or self-identity. Things in general as being dependent and without a nature of their own (things are

composed and egoless or consider everything in the world as being a consequence of causes and conditions and that nothing remains unchanged forever). This negates the idea of “Personality.” A practitioner abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. This is one of the four types of Buddhist meditation in fixing the mind and developing of wisdom in order to eradicate illusions and attain wisdom of enlightenment and emancipation.

According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, Venerable Ananda recalls as follows: Thus, I have heard. On one occasion, the Blessed One was living in the Kuru country at a town of the Kurus named Kammasadhamma. There He addressed the Bhikkhus thus: “Bhikkhus.” “Venerable sir,” they replied. The Blessed One said: And how, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects? Here a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances? Here, there being sensual desire in him, a Bhikkhu understands: “There is sensual desire in me;” or there being no sensual desire in him, he understands: “There is no sensual desire in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen sensual desire, and how there comes to be the abandoning of arisen sensual desire, and how there comes to be the future non-arising of abandoned sensual desire. There being ill-will in him, a Bhikkhu understands: “There is ill-will in me;” or there being no ill-will in him, he understands: “There is no ill-will in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen ill-will, and how there comes to be the abandoning of arisen ill-will, and how there comes to be the future non-arising of abandoned ill-will. There being sloth and torpor in him, a Bhikkhu understands: “There are sloth and torpor in me;” or there being no sloth and torpor in him, he understands: “There are no sloth and torpor in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen sloth and torpor, and how there comes to be the abandoning of arisen sloth and torpor, and how there comes to be the future non-arising of abandoned sloth and torpor. There being restlessness and remorse in him, a Bhikkhu understands: “There are restlessness and remorse in me;” or there being no

restlessness and remorse in him, he understands: “There are no restlessness and remorse in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen restlessness and remorse, and how there comes to be the abandoning of arisen restlessness and remorse, and how there comes to be the future non-arising of abandoned restlessness and remorse. There being doubt in him, a Bhikkhu understands: “There is doubt in me;” or there being no doubt in him, he understands: “There is no doubt in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen doubt, and how there comes to be the abandoning of arisen doubt, and how there comes to be the future non-arising of abandoned doubt. In this way he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind-objects their arising factors, or he abides contemplating in mind-objects their vanishing factors, or he abides contemplating in mind-objects both their arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there are mind-objects’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five aggregates affected by clinging. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five aggregates affected by clinging? Here a Bhikkhu understands: Such is material form, such its origin, such its disappearance. Such is feeling, such its origin, such its disappearance. Such is perception, such its origin, such its disappearance. Such are the formations, such their origin, such their disappearance. Such is consciousness, such its origin, such its disappearance. In this way, he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind-objects their arising factors, or he abides contemplating in mind-objects their vanishing factors, or he abides contemplating in mind-objects both their

arising and vanishing factors. Or else mindfulness that 'there are mind-objects' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five aggregates.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the six internal and external bases. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the six internal and external bases? Here a Bhikkhu understands the eye, he understands forms, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the ear, he understands sounds, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the nose, he understands odours, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the tongue, he understands flavours, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the body, he understands tangibles, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the mind, he understands mind-objects, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. In this way he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind-objects their

arising factors, or he abides contemplating in mind-objects their vanishing factors, or he abides contemplating in mind-objects both their arising and vanishing factors. Or else mindfulness that 'there are mind-objects' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the six internal and external bases.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors? Here, there being the mindfulness enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: "There is the mindfulness enlightenment factor in me;" or there being no mindfulness enlightenment factor in him, he understands: "There is no mindfulness enlightenment factor In me; and also understands how there comes to be the arising of the unarisen mindfulness enlightenment factor, and how the arisen mindfulness enlightenment factor comes to fulfilment by development." Here, there being the investigation-of-states enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: "There is the investigation-of-states enlightenment factor in me;" or there being no investigation-of-states enlightenment factor in him, he understands: "There is no investigation-of-states enlightenment factor In me; and also understands how there comes to be the arising of the unarisen investigation-of-states enlightenment factor, and how the arisen investigation-of-states enlightenment factor comes to fulfilment by development." Here, there being the energy enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: "There is the energy enlightenment factor in me;" or there being no energy enlightenment factor in him, he understands: "There is no energy enlightenment factor in me;" and also understands how there comes to be the arising of the unarisen energy enlightenment factor, and how the arisen energy enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the rapture enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: "There is the rapture enlightenment factor in me;" or there being no rapture enlightenment factor in him, he understands: "There is no rapture enlightenment factor In me; and also

understands how there comes to be the arising of the unarisen rapture enlightenment factor, and how the arisen rapture enlightenment factor comes to fulfillment by development. Here, there being the tranquility enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the tranquility enlightenment factor in me;” or there being no tranquility enlightenment factor in him, he understands: “There is no tranquility enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen tranquility enlightenment factor, and how the arisen tranquility enlightenment factor comes to fulfillment by development. Here, there being the concentration enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the concentration enlightenment factor in me;” or there being no concentration enlightenment factor in him, he understands: “There is no concentration enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen concentration enlightenment factor, and how the arisen concentration enlightenment factor comes to fulfillment by development. Here, there being the equanimity enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the equanimity enlightenment factor in me;” or there being no equanimity enlightenment factor in him, he understands: “There is no equanimity enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen equanimity enlightenment factor, and how the arisen equanimity enlightenment factor comes to fulfillment by development. In this way he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind-objects their arising factors, or he abides contemplating in mind-objects their vanishing factors, or he abides contemplating in mind-objects both their arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there are mind-objects’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths. And how does a

Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths? Here a Bhikkhu understands as it actually is: “This is suffering;” he understands as it actually is: “This is the origin of suffering;” he understands as it actually is: “This is the cessation of suffering;” he understands as it actually is: “This is the way leading to the cessation of suffering.” In this way he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind-objects their arising factors, or he abides contemplating in mind-objects their vanishing factors, or he abides contemplating in mind-objects both their arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there are mind-objects’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths.

Tài Liệu Tham Khảo

References

1. *Bát Thánh Đạo, Thiện Phúc, California, U.S.A., 2020—The Eightfold Noble Path, Thiện Phúc, California, U.S.A., 2020.*
2. *Trích trong Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh), Thiện Phúc, USA, 2009, Chương 118, Tập V—Extracted from the Basic Buddhist Doctrines, Thiện Phúc, USA, 2009, Chapter 118, Volume V.*
3. *Trích trong Phước Huệ Song Tu, cùng tác giả Thiện Phúc, California, U.S.A., 2021, Quyển 2—Extracted from Simultaneous Cultivation of Merits & Wisdom, the same author Thien Phuc, California, U.S.A., 2021, Volume 2.*