

Chánh niệm

正念

Sammā-sati – Samyak-smṛti

Right mindfulness – Truth mindfulness

(2025)

Nội dung

Phần 1

Chánh niệm trong đạo Phật

1. Niệm.

1.1. Định tính về niệm.

- 1) Hữu lậu niệm = Chánh niệm hữu vi = Chánh niệm tỉnh thức
- 2) Vô lậu niệm = Chánh niệm vô vi = Chánh niệm tỉnh giác.

1.2. Định lượng về niệm.

1.3. Chánh niệm-Tỉnh giác.

- 1) Chánh niệm-Tỉnh giác và Duyên khởi.
- 2) Chánh niệm-Tỉnh giác và Tam vô lậu.
- 3) Chánh niệm-Tỉnh giác và Bát Chánh Đạo.

1.4. Sống chánh niệm.

2. Chánh niệm trong Phật giáo Nam truyền.

2.1. Thập tùy niệm (十隨念; P: Dasa anussati; S: Dasha anusmṛti; E: The ten ...)

2.2. Tứ vô lượng niệm (四無量念; P: Catasso appamaññāyo; S: Catvāryapramāṇāni; E: The four limitless ...).

2.3. Tứ niệm xứ (四念處; P: Satipatthana; S: Smṛtyupasthana; E: The four ...).

- 1) Niệm thân (念身; P;S: Kāyānupassanā; E: Mindfulness of body).
- 2) Niệm thọ (念受; P: Vedanānupassanā; S: Vindanānupassanā; E: Mind...)

- 3) Niệm tâm (念心; P;S: Cittānupassanā; E: Mindfulness of mind)
- 4) Niệm pháp (念法; P: Dhammānupassanā; S: Dharmānupassanā; E: Mind...

2.4. Kinh tu tập Chánh niệm “Tứ Niệm Xứ”.

- 1) Kinh Quán Niệm Hơi Thở (P: Ānāpānasati Sutta).
- 2) Kinh Tứ Niệm Xứ (P: Satipatthāna Sutta) và Đại Niệm Xứ (P: Mahāsatipatthāna Sutta).

2.5. Chánh niệm với luận Vi Diệu Pháp.

2.6. Trải nghiệm về Chánh niệm.

3. Chánh niệm trong đạo Phật Bắc truyền

3.1. Chánh niệm trong các tông Thiền.

- 1) Chánh niệm = Vô niệm = Vô tâm

Vô niệm (無念; E: Truthful mindfulness → Vô tà niệm)

Vô tâm (無心; E: The real mind free from illusions → Tâm không dính mắc)

- 2) Chánh niệm và Tứ Niệm Xứ trong Lục Diệu Môn.

3.2. Chánh niệm trong tông Tịnh.

- 1) Chánh niệm = Chánh niệm hữu lậu = Niệm Phật định:

- Trì danh niệm Phật.
- Quán tượng niệm Phật.
- Quán tưởng niệm Phật.

- 2) Chánh niệm = Chánh niệm vô lậu = Niệm Phật tuệ

- Thật tướng niệm Phật = Chánh niệm Thật ướng = Chánh niệm Di Đà tự tính.

Phần 2

Chánh niệm qua cách nhìn của Khoa học

1. Tổng quan về ý nghĩa Chánh niệm.

1.1. Quan điểm về Chánh niệm.

1.2. Đau - Khổ - Nội kết (E: Pain - Suffering - Stress).

2. Chánh niệm và sự điều hòa hoạt động con người.

2.1. Não bộ (E: brain) và chánh niệm.

- 1) Cấu tạo não bộ.

2) Các vùng não có ảnh hưởng lên Chánh niệm.

3) Não bộ thay đổi khi thực hành Chánh niệm.

1. Phản ứng với stress

2. Đối ứng với stress

2.2. Hệ thần kinh tự quản (E: autonomic nervous system – ANS) và chánh niệm.

1) Hệ giao cảm (E: sympathetic – SNS).

2) Hệ đối giao cảm (E: parasympathetic – PNS).

3) Hệ TKTQ sản sinh ra chất dẫn truyền thần kinh (E: neurotransmitter)

4) Hệ TKTQ chi phối đời sống của cá nhân.

5) Các chất dẫn truyền thần kinh tiết ra khi bị stress.

3. Thực hành thiền Chánh niệm.

3.1. Những hiểu biết đúng về thiền Chánh niệm.

3.2. Hiệu quả của thiền Chánh niệm.

3.3. Ba giai đoạn trong quá trình thực hành Chánh niệm.

4. Sống chánh niệm.

4.1. Sống chánh niệm tâm "tư duy" (E: thinking mind).

1) Chánh niệm tâm tư duy về thói quen so sánh.

2) Chánh niệm tâm tư duy về một tâm trống rỗng.

3) Chánh niệm tâm tư duy về một ý tưởng mơ ước.

4) Chánh niệm tâm tư duy về nghiệp và số mệnh.

4.2. Sống chánh niệm tâm "cảm thọ" (E: sensing mind)

1) Chánh niệm tâm cảm thọ về các ý tưởng xuất hiện.

2) Chánh niệm tâm cảm thọ về stress.

Bài đọc thêm.

Kinh Tứ Niệm Xứ

NBS: Minh Tâm 10/2017; 2/2025



Phần 1 Chánh niệm trong đạo Phật

1. Tổng quan về Niệm.

Chữ niệm 念 là từ gốc Hán, được ghép bởi:

Chữ **kim** 今 có nghĩa là bây giờ, hiện tại.

Chữ **tâm** 心 có nghĩa là tinh thần (tình cảm + lý trí + ý chí + ký ức).

Niệm theo đó có nghĩa là "tâm đang ở trong lúc này, tại chỗ này", hay "tâm ở chung với thân (hoặc ở cùng đối tượng). Ngắn gọn là:

- Niệm 念 = Chú tâm (注心; P: sati; S: smrti; E: mindfulness) có nghĩa là **ghi nhận trực tiếp** trên một đối tượng đang xảy ra.

- Niệm 念 = Hồi tưởng (回想; P: anussaraṇa; S: smaraṇa; E: recollection, memory) có nghĩa là tâm **tưởng nhớ** trên một đối tượng đã xảy ra.

Do đó cần phân biệt chữ Niệm (= Hồi tưởng) của thuật ngữ tâm lý học, thường được dùng để chỉ ký ức, cường độ ghi nhớ, tư duy và ý thức, như kỷ niệm 紀念, hoài niệm 懷念, khái niệm 概念, ý niệm 意念 ... khác với Niệm (= Chú tâm).

Chú thích: Đối tượng (對象; P; S: nimitta; E: object)



1.1. Định tính về niệm:

Dưới đây Niệm được trình bày có nghĩa là Chú tâm. Niệm có thể được chia làm 2 hình thức là Hữu lậu niệm và Vô lậu niệm.

1) Hữu lậu niệm (有漏念): Nơi đây Niệm mang tính Tục đế.

1. **Chánh niệm** (正念; P: Sammā-sati; S: Samyak-smṛti; E: Right mindfulness): Đó là tâm thiện lành đang gắn liền với đối tượng (sự việc). Theo đó, chánh niệm được gọi là Chánh niệm hữu vi hay Chánh niệm tinh thức.

Với **tinh thức** (醒識; P: jagarati; S: jagrati; E: awakened, awakening, wakefulness, waking): Là hiểu biết rõ về đạo đức thế tục, hay tốt hơn là thấy biết rõ về đạo đức Duyên khởi (tục đế).

- Tỉnh (醒) là hết mê luyến, thôi ảo tưởng.
- Thức 識 là hiểu sâu biết rộng (kiến thức).

Khi hành giả đang làm một sự việc gì, gọi là Chánh niệm hữu lậu (gọi tắt là Chánh niệm) đối với sự việc đó khi đáp ứng 2 điều sau:

1. Sự việc được chú tâm vào.
2. Sự việc đó tương hợp với đạo đức Duyên khởi.

Với đạo đức Duyên khởi được xác định như sau:

- Việc đó đem lại lợi mình lợi người (thiện).
- Việc đó không đem lại lợi mình hại người (bất thiện).

- Việc đó không đem lại lợi người hại mình (bất thiện).
- Việc đó không đem lại hại mình hại người (bất thiện).

Ngược lại sự việc hay hành động đó gọi là tà niệm. Ví như cứ mãi suy nghĩ về một việc khác mà không tập trung trong lúc lái xe gây ra tai nạn.

2. Tà niệm (邪念; (邪念; P: Micchā-sati; S: Mithā-smṛti; E: Wrong mindfulness): Trái với Chánh niệm hữu vi. Đó là tâm bất thiện lành đang gắn liền với đối tượng.

- Hoài niệm (懷念; E: Nostalgic mindfulness): Tâm rong ruổi về quá khứ khi đang tiếp xúc với đối tượng.

- Vong niệm (妄念; E: Misleading mindfulness): Tâm tưởng nghĩ về tương lai khi đang tiếp xúc với đối tượng.

- Tạp niệm (雜念; E: Miscellaneous mindfulness): Tâm vật vãnh, tạp nhạp, lung tung khi đang tiếp xúc với đối tượng.

- Thất niệm (失念; E: Careless mindfulness): Tâm lơ đãng, bất cẩn khi đang tiếp xúc với đối tượng.

2) Vô lậu niệm (無漏念): Nơi đây Niệm mang tính **Chân đế**.

1. Chánh niệm (正念; P: Sammā-sati; S: Samyak-smṛti; E: Truthful mindfulness): Tâm sáng suốt nhận thức đúng với sự thật, hợp với lẽ thật đang gắn liền với đối tượng (sự thật hay lẽ thật chính là chân lý Duyên khởi). Theo đó, Chánh niệm được gọi là Chánh niệm vô vi hay Chánh niệm tỉnh giác.

Với **tỉnh giác** (醒覺; P: Sampajañña; S: Sampasjnanin; E: Clarity of awareness, Clear awareness): Là thấy biết ra chân lý – chân lý Duyên khởi (chân đế).

- Tỉnh (醒) là hết mê luyến, thôi ảo tưởng.
- Giác 覺 là biết ra sự thật lẽ thật.

Khi hành giả đang tiếp xúc với 6 trần cảnh (hay thân-tâm của chính mình), gọi là Chánh niệm vô lậu (gọi tắt là Chánh niệm) khi:

1. Bất kỳ đối tượng nào được chú tâm tới.

2. Bất kỳ đối tượng nào được chú tâm tới có làm nội tâm khởi lên ưa thích (tham) hay chê ghét (sân) không? Nếu có, hãy trụ nơi tâm Xả (bởi đối tượng là Duyên khởi, là Vô ngã – Vô thường) thì nội tâm sẽ trở nên thanh tịnh.

Tâm sáng suốt này được thể hiện qua 6 căn tiếp xúc với 6 trần, như trong kinh Tăng Chi Bộ:

"Có sáu pháp vô-thượng mà các thầy cần tu. Những gì là sáu ?

Mắt thấy sắc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.

Tai nghe tiếng, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.

Mũi ngửi mùi, không ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.

Lưỡi nếm vị, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.

Thân chạm xúc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.

Ý đối với mọi việc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng."

Như vậy, Chánh niệm không đòi hỏi miên mật liên tục trong mọi thời gian, mà hiện khởi tự nhiên khi tiếp xúc với đối tượng là 6 trần cảnh, bấy giờ Chánh niệm gọi là Vô niệm (無念). Tuy nhiên, lúc bắt đầu tu tập hành giả cần thực hành Tỳ Ni Nhật Dụng (毘尼日用; P;S: Vinaya; E: Rules) là những qui tắc hướng dẫn loại bỏ hành vi xấu đối với Chánh niệm hữu lậu, và thực hành Chánh niệm vô lậu bằng nhận thức 6 căn tiếp xúc với 6 trần của đoạn kinh Tăng Chi nói trên.

Ngoài ra có hai loại Chánh niệm thường được kinh điển nói đến là:

- **Mẫn niệm** 愍念 (Mẫn 愍 có nghĩa là xót thương): Tức *Từ Bi niệm* 慈悲念, bao hàm *Từ mẫn niệm* 慈愍念 và *Bi mẫn niệm* 悲愍念. Theo đó, Mẫn niệm là tâm không quên tới Từ Bi, tức nhớ nghĩ *yêu thương đến mọi loài trên nhân thức Vô ngã* (= Yêu thương Ba-la-mật).

- **Hộ niệm** 護念: Còn gọi là *Trợ niệm* 助念, có nghĩa là nhớ nghĩ đến sự giúp đỡ chúng sinh thực hành chân lý Duyên khởi và đạo đức Duyên khởi. Hộ niệm cần được thể hiện cùng lúc dưới hai hình thức là *Tự hộ niệm* (bản thân mình) và *Tha hộ niệm* (phát nguyện từ bậc Thánh hay Thiện tri thức).

2. **Tà niệm** (邪念; P: Micchā-sati; S: Mithā-smṛti; E: **Untruthful** mindfulness): Trái với Chánh niệm vô lậu. Bấy giờ nội tâm hành giả phát khởi loạn động mê luyến 迷戀 (= vô minh 無明 và ái dục 愛欲) trong nhận thức, không đúng với sự thật, không hợp với lẽ thật về đối tượng.

Chú thích: Tỉnh thức hay Tỉnh giác gọi chung là Tỉnh sáng.

VIDEO

- [TỈNH THỨC LÀ GÌ?](#)
- [Tỉnh giác và Tỉnh thức](#) – Thích Thông Lạc.
- [Phân biệt chánh niệm và tỉnh thức](#) | Thích Nhật Từ



1.2. Định lượng về niệm:

Niệm (sự đang chú tâm) có thể là niệm sâu hay niệm cạn trên một đối tượng, điều này phụ thuộc vào căn tính hay công phu tập luyện nơi từng người.

Chánh niệm gọi là sâu khi hành giả đó dễ dàng có chánh niệm trong mọi hoàn cảnh. Chánh niệm gọi là cạn khi hành giả đó những hạn chế chánh niệm, dễ bị cuốn theo hoàn cảnh, ví như ở chùa thì dễ chánh niệm nhưng ở nơi đông người thì thất niệm.

Lúc mới thực tập Chánh niệm, trong khi đi-đứng-nằm-ngồi, thì người có căn tính tốt sẽ dễ dàng đạt niệm sâu; và niệm ngày càng sâu hơn khi người này luôn bền bỉ trong tu tập.

Khi thực tập thì gắng sao cho thật có Chánh niệm, và tùy theo cường lực của Chánh niệm sâu hay cạn mà định và tuệ đạt được lớn hay nhỏ.

1.3. Chánh niệm tỉnh giác.

1) Chánh niệm tỉnh giác và Duyên khởi.

Chánh niệm là chú tâm vào hiện tại (E: in the present moment) – là sát-na hiện tại. Chú tâm vào sự vật ở sát-na hiện tại (= *đang là, đang diễn ra*), tức hành giả không còn đủ bận tâm hướng về quá khứ và tương lai, lại càng không đủ thời gian đầu mà phán xét (E: non-judgmentally).

Lẽ thật Duyên khởi mô tả sự vận hành của các Duyên, là yếu tố điều kiện trong từng sát-na hiện tại. Nội hàm của Duyên khởi là Vô ngã và Vô thường. Theo đó, Chánh niệm chính là chú tâm vào Duyên khởi của sự vật, với 2 đặc trưng biểu hiện là Vô ngã và Vô thường diễn biến trong từng sát-na hiện tại.

Hai nội hàm là Vô ngã và Vô thường đặc trưng cho sự thật cốt lõi của vũ trụ, là bản chất và hiện tượng của mọi sự vật (= **thực tính pháp**; 實性法; P: Dhamma-sabhāva; S: Dharma-svabhāva; E: Property or Quality of nature), được tóm tắt như sau:

1. Vô thường (không mãi tồn tại; 無常; P: Anicca; S: Anitya; E: Impermanence), với ý nghĩa rằng ở mọi sự vật, các Duyên (nội Duyên và ngoại Duyên) luôn liên tục tương tác thay đổi trong từng sát-na. Theo đó, mọi sự vật sẽ không mãi tồn tại (hằng hữu), nghĩa là không mất đi mà luôn biến đổi từ dạng này sang dạng khác. Vô thường mang tính thời gian.

2. Vô ngã (không thực thể; 無我; P: Anattā; S: Anātman; E: No-self, Non-self, Non-ego, Impersonality), với ý nghĩa rằng mọi sự vật là một hợp Duyên (yếu tố nội-ngoại mang tính điều kiện). Theo đó, mọi sự vật không có tự tính (tự ngã tính). Vô ngã mang tính không gian.

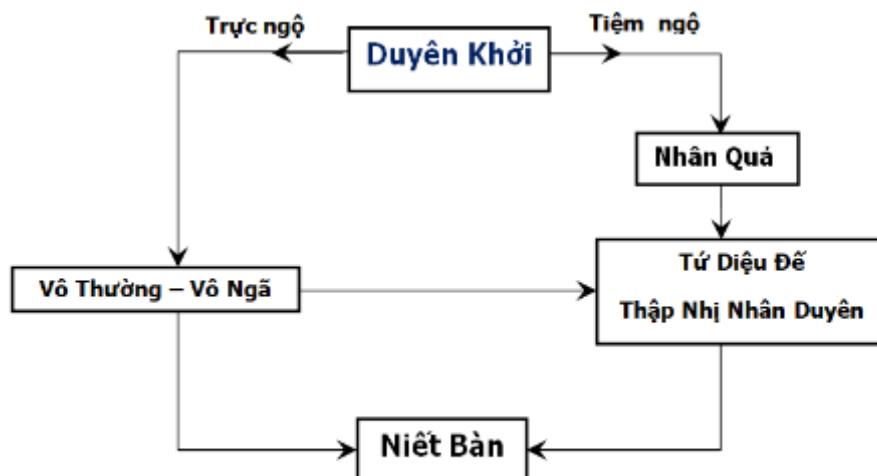
► Vô ngã hàm ý là Không có thực "ngã". Từ "**ngã**" (= bản ngã), được hiểu là cái mà chúng sinh dính mắc, đại khái như:

- Những quan điểm hay khái niệm (chế định, có điều kiện).
- Những gì được cho là tự hữu hay hằng hữu (tự có hay luôn có).
- Những gì được suy nghĩ (kiến thức) hay tưởng tượng (hư giả, ảo tưởng).

► Vô ngã không hàm ý “phủ bác ngã”, vì “ngã” vốn là cái mà chúng sinh dính mắc, còn “phủ bác ngã” (với ý niệm nhị nguyên) cũng là cái dính mắc đối ngược lại với “ngã”.

Theo đó khi thực hành chánh niệm, hành giả sẽ tùy duyên mà ứng xử hài hòa “ngã” và “phủ bác ngã” nơi thế tục. Rất ráo khi trở về với chính mình, hành giả không còn bận tâm cả hai “ngã” và “phủ bác ngã” nữa; bấy giờ hành giả được gọi là vượt thoát, là giải thoát, là tự do đích thực hay Niết-bàn.

► Vô ngã hàm ý “Vô niệm 無念 + Vô trụ 無住 + Vô tu 無修 + Vô chứng 無證” là các đặc điểm của Bậc giác ngộ.



Vì thế, nói tới Chánh niệm đối với bất kỳ đối tượng là sự vật hiện tượng nào mà hành giả tiếp xúc từ 6 căn, cũng đều chứa đựng hai nội hàm Vô ngã và Vô thường.

- Trong các kinh Trung Bộ I, số 28; Tương Ứng III, tr. 144 và Tiểu Bộ I, tr. 48 nói rõ:

“Ai thấy Duyên khởi, người ấy thấy Pháp (= Chân lý). Ai thấy Pháp (= Chân lý), người ấy thấy Duyên khởi”.

Hay:

“Ai thấy Duyên khởi, người ấy thấy Pháp (= Chân lý). Ai thấy Pháp (= Chân lý), người ấy thấy Như Lai (= Phật)”.

- Trong kinh Tăng Chi Bộ cũng như trong kinh Tạp A Hàm, đức Phật đã xác định rằng :

“Duyên khởi là lẽ thật chỉ rõ thực tính nơi mọi sự mọi vật – vật lý hay tâm lý, trong vũ trụ. Sự thật này luôn tồn tại cho dù Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện nơi thế gian này ...”.

- Trong kinh Đại duyên (Mahanidana sutta), tr. 50-51, hay trong kinh Maha Nidana, Trưởng A Hàm đã nêu rõ bản chất của vũ trụ vạn vật là Duyên khởi, là *Không* làm nền tảng cho việc tu học:

“Sâu sắc là giáo lý Duyên khởi! Thậm thâm là giáo lý Duyên khởi! Vì không giác ngộ và thâm nhập giáo lý Duyên khởi này mà chúng sanh hiện tại sống trong cảnh giống như ổ kén lộn xộn, cuộn chỉ rối ren, ... không thể nào vượt qua khỏi khổ cảnh, ác thú, đọa xứ, luân hồi”.

Như Lai dạy cho các tỳ-kheo giáo pháp thánh thiện, siêu việt, có liên hệ đến Không tính và phù hợp với giáo lý Duyên khởi”.

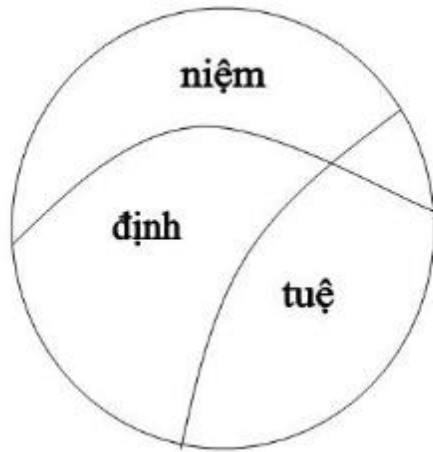
2) Chánh niệm tinh giác và Tam vô lậu.

Tam học (三學; P: tisikkhā; S: tri-sīkṣā; E: the threefold training), tức Giới Định Tuệ 戒定慧. Tam học có ý nghĩa sau:

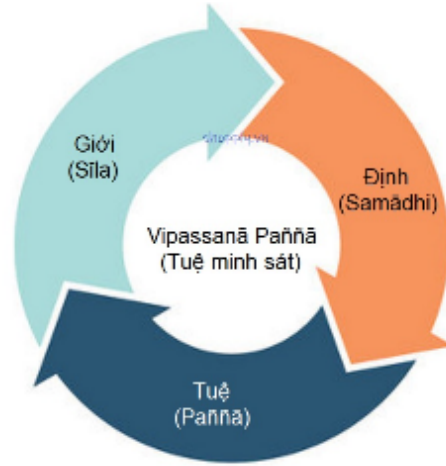
- **Giới** (戒; P: Sīla; S: Śīla; E: Virtue, moral conduct) => **Bi**:
Là chuẩn mực về đạo đức, tức cách xử thế.
- **Định** (定; P: Samatha; S: Śamatha; E: Calm mind) => **Dũng**:
Là chuẩn mực về một nội tâm có nghị lực vững vàng.
- **Tuệ** (慧; P: Paññā; S: Prajñā; E: Perfect wisdom) => **Trí**:
Là chuẩn mực về một nội tâm sáng suốt.

Đây là 3 chuẩn mực thể hiện phẩm chất của người tu học Phật. Giới Định Tuệ có cơ cấu *Đạo đức (Giới) + Chân lý (Định + Tuệ)*. Hành giả thành tựu Giới Định Tuệ tức thành tựu Đạo đức và Chân lý.

Đỉnh cao của 3 phẩm chất này thường gọi là Tam vô lậu "Giới vô lậu, Định vô lậu, Tuệ vô lậu". Những 3 phẩm chất cao tốt này là thành tựu viên mãn của Bậc giác ngộ.



Niệm → [Định – Tuệ]



Niệm → [Giới – Định – Tuệ]

Niệm trong cả đạo Phật Nam-Bắc truyền được xem như là năng lực của tâm nhận diện được đối tượng. Nếu như năng lực này đủ mạnh, sẽ giúp ta khám phá được bản chất (= thực tính) của đối tượng kia, gọi là Tuệ.

Trong khoảng 12 năm đầu sau khi đức Phật giác ngộ, nội dung của Tu của các hành giả bấy giờ là Niệm "Định – Tuệ", bởi các hành giả lúc bấy giờ có phẩm hạnh đạo đức khá tốt. Trong đó, Niệm 念, tức Chánh Niệm, là Niệm Chánh tri kiến. Với nội dung của Chánh tri kiến bao gồm đạo đức Duyên khởi và chân lý Duyên khởi.

Do các hành giả về sau có căn cơ kém, đức Phật đã chế Giới để nâng cao phẩm hạnh cho việc tu tập. Vì thế, nội dung của Tu từ đó đến nay là Niệm "Giới – Định – Tuệ". Theo đó, hành giả thực hành 3 dạng Chánh niệm với 3 yếu tố Giới Định Tuệ tương thích cho quá trình tu tập Đạo đức (tức Giới) và Chân lý (tức Định và Tuệ).

1. Chánh niệm về Giới : Hành giả thực hành Chánh niệm với nguyên tắc Đạo đức Duyên khởi đối với Ngũ giới, Thập giới, ... [tục đế], để Ngũ giới, Thập giới ... không là những tín điều như những tập tục tập quán của thế gian. Đỉnh cao của Chánh niệm về Giới là chánh niệm với chân lý Duyên khởi (= Vô ngã-Vô thường) vượt lên tam độc Tham-Sân-Si.

2. **Chánh niệm về Định** : Hành giả thực hành Chánh niệm với chú tâm nơi bất kỳ và không phân biệt đối tượng nào khi tiếp xúc [**chân đế** → Chánh định] mà tâm không phải suy tưởng loạn động.

3. **Chánh niệm về Tuệ** : Hành giả thực hành Chánh niệm về thực tính và thực tướng (= bản chất và hiện tượng) ở bất kỳ đối tượng nào khi tiếp xúc, chẳng hạn như quán chiếu Thân, Thọ, Tâm, Pháp trên nền tảng Duyên khởi "Vô ngã-Vô thường". [**chân đế**]

Trong kinh Tương Ưng Bộ IV. Trang 404 nêu rõ:

"*Đoạn tận* (E: to transcend // transcendence, transcendency) *Tham, đoạn tận Sân, đoạn tận Si, đây gọi là Niết-bàn*".

Trong kinh Tạp A Hàm có chép:

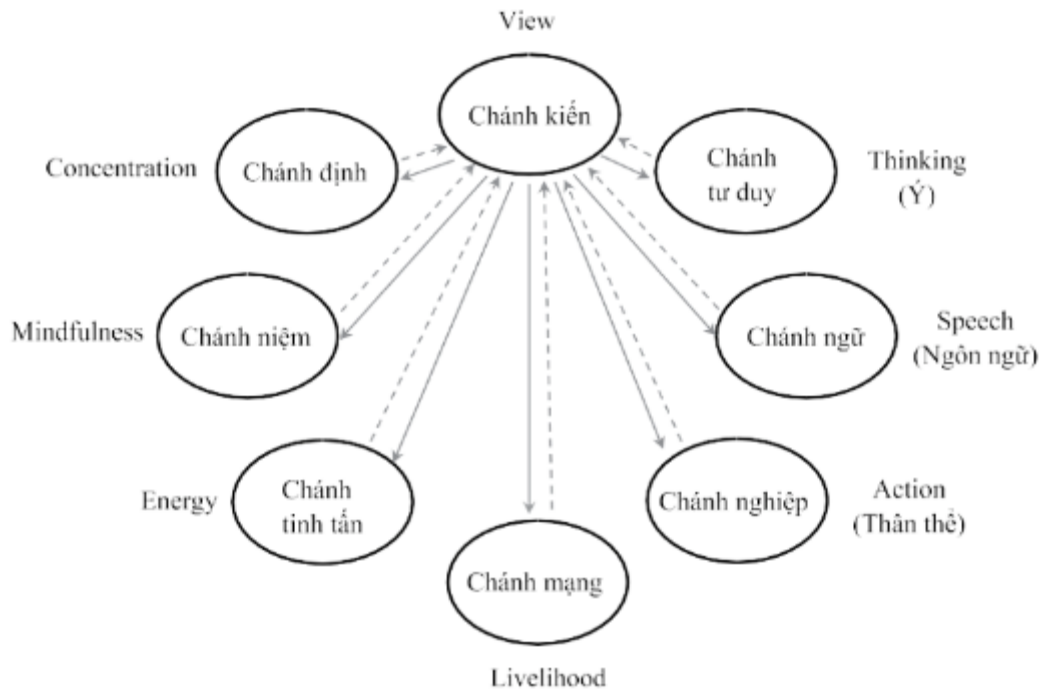
"*Niết-bàn có nghĩa là dập tắt* (E: to extinguish // extinction) *hoàn toàn ngọn lửa phiền não, là đoạn trừ Nghiệp gây ra từ ba bất thiện là Tham, Sân và Si*."

Chú ý rằng **Giới – Định – Tuệ** = **Đạo đức – Nghị lực – Tuệ giác** = **Bi – Dũng – Trí** là phẩm cách của một hành giả. Thực chứng giới – Thực chứng định – Thực chứng tuệ là quả từ quá trình tu tập Niệm "Giới-Định-Tuệ", là sự hoàn thiện của hành giả về *chân lý* và *đạo đức*.

Niệm Giới-Định-Tuệ được chế tác trong bất cứ sinh hoạt nào của đời sống hàng ngày nơi Thân Khẩu Ý trên bất kỳ đối tượng nào, như tưới rau, rửa bát, giặt áo, nấu cơm, lái xe, lau nhà, ăn cơm, uống nước, làm việc, ... và cả trong bốn tư thế Đi, Đứng, Nằm, Ngồi. Đỉnh cao của Chánh niệm là mọi niệm được sử dụng một cách linh hoạt, hợp lý và đúng đắn mà hành giả lại không dính mắc vào niệm, chứ không phải là không niệm (= phủ định cái niệm), nên gọi là Vô niệm.

Chú thích: Giới-Định-Tuệ là phẩm chất của một hành giả, không là lộ trình tu học; bởi Giới không thể tự sinh ra Định, và Định không thể tự sinh ra Tuệ được. Lịch sử tu học của đức Phật đã nói lên điều này.

3) Chánh niệm tinh giác và Bát Chánh Đạo.



Sơ đồ 7.1

Thực hành Bát Chánh Đạo trong tu tập là thực hành đầy đủ ở hai mặt là thế giới quan và nhân sinh quan, đó là Chân đế và Tục đế, như được các Tổ về sau xác nhận:

- Tổ sư Long Thọ trong bài kệ số 10 của Phẩm Quán Tứ Đế, Trung Luận, có dạy:

若不依俗諦	Nhược bất y tục đế
不得第一義	Bất đắc đệ nhất nghĩa
不得第一義	Bất đắc đệ nhất nghĩa
則不得涅槃	Tắc bất đắc Niết-bàn.

*Nếu không nương Tục đế
Thì không đạt Chân đế
Nếu không đạt Chân đế
Thì không chứng Niết-bàn.*

- Tổ sư Huệ Năng, cũng thế, đã nói:

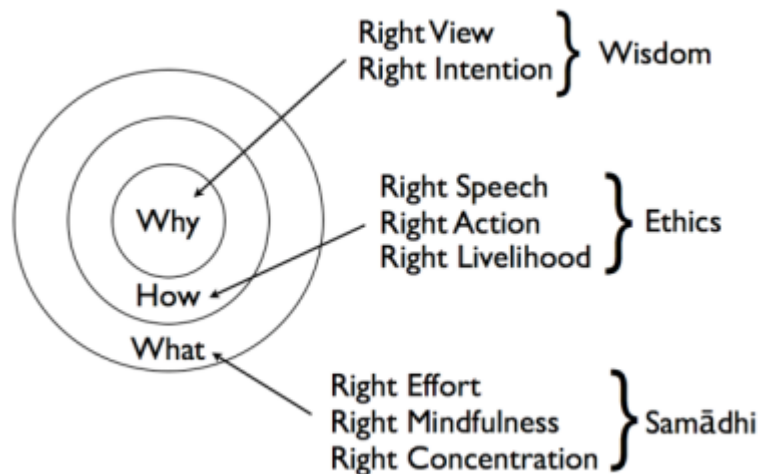
佛法在世间	Phật pháp tại thế gian
-------	------------------------

不离世间觉	Bất ly thế gian giác
离世觅菩提	Ly thế gian mịch bồ đề
恰如求兔角	Kháp như cầu thỏ giác

*Phật pháp trên thế gian
 Không thể rời thế gian mà giác ngộ
 Rời thế gian tìm giác ngộ
 Giống như tìm sừng thỏ*

Chánh niệm trong Bát Chánh Đạo hàm những 2 ý nghĩa này, đó là **Bát Chánh Đạo chân đế** (chân lý Duyên khởi) với Chánh niệm tỉnh giác và **Bát Chánh Đạo tục đế** (đạo đức Duyên khởi) với Chánh niệm tỉnh thức:

	Chân đế	Tục đế
1. Nhận thức:		
- Chánh kiến	E: Truthful view	E: Right view
- Chánh tư duy	E: Truthful intention	E: Right intention
2. Hành vi của thân:		
- Chánh ngữ	E: Truthful speech	E: Right speech
- Chánh nghiệp	E: Truthful action	E: Right action
- Chánh mạng	E: Truthful livelihood	E: Right livelihood
3. Hành vi của tâm:		
- Chánh tinh tấn	E: Truthful effort	E: Right effort
- Chánh niệm	E: Truthful mindfulness	E: Right mindfulness
- Chánh định	E: Truthful concentration	E: Right concentration



Giải đồ Bát Chánh Đạo tục đế

[Mindfulness thường được hiểu là rút gọn của Right mindfulness (tục đế) và Truthful mindfulness (chân đế)]

Chánh niệm là chi thứ bảy trong Bát Chánh đạo được dẫn hướng bởi chi thứ nhất là Chánh tri kiến, theo đó:

- Thực tập Chánh niệm là nhằm đánh thức chúng ta dậy từ giấc mộng thức và giúp **thân-tâm** chúng ta luôn bên nhau đúng với sự sống thật, để rồi từ đó chúng ta mới có thể sử dụng được hết mọi khả năng của ý thức cũng như tiềm thức nơi chính mình.

- Thực tập Chánh niệm là nhằm hướng chúng ta làm chủ lại được đường hướng và phẩm chất của đời mình, trong đó có những mối tương quan của ta trong gia đình, ngoài xã hội, với thế giới và trái đất này, và căn bản hơn hết với chính ta như là một con người.

- Thực tập Chánh niệm là nhằm giúp ta chúng ta tiếp xúc, nhận diện những niềm đau trong ta, để có thể làm vơi nhẹ chúng. Chánh niệm sẽ giúp chúng ta nhìn sâu vào thực chất của niềm đau và từ đó trị liệu và chuyển hóa tận gốc rễ niềm đau này.

- Thực tập Chánh niệm là nhằm hướng chúng ta tới những đạo lý chân chánh, khách quan và cao thượng, có lợi ích thiết thực cho mình và cho người, giúp con người sống trong an ổn, mà đỉnh cao là giác ngộ và giải thoát (tự do nội tâm).

Ví dụ cho sự thực tập Chánh niệm (điển hình về sự ăn), có các tên gọi sau:

Danh tướng niệm 名相念: Thấy ăn, ... biết đó là ăn.

Thực tướng niệm 實相念: Thấy ăn, ... biết ăn không cần lời.

Tự tánh niệm 自性念: Thấy ăn, ... vốn tự nhiên.

Vô niệm 無念 = **Chứng ngộ niệm** 證悟念: Thấy ăn, ... là sự vận hành của các Duyên.

Chú thích: Bậc Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác là Bậc trọn vẹn với "Vô ngã + Vô thường", là Bậc trọn vẹn với "Vô niệm + Vô trụ + Vô tu + Vô chứng" (Kinh 42 Chương). Có thể thấy rằng Niệm 念, Trụ 住, Tu 修, Chứng 證 là những điều mong muốn có được, đó là những Ngã chấp (= Ngã) mà thôi. Bậc giác ngộ là bậc Vô ngã chấp (= Vô ngã).

Trong đạo Phật, thực tập Chánh niệm thường được phổ biến trên 4 lĩnh vực *Thân, Thọ, Tâm Pháp*, gọi là Tứ Niệm Xứ, với mục tiêu là *niệm thực tính* của vạn pháp, để không phải bị dính mắc vào mọi chấp kiến cực đoan nơi thế tục.

1.4. Sống chánh niệm.

Sống chánh niệm là lối sống không dính mắc, bao gồm sống chánh niệm hữu vi với ngoại cảnh, và sống chánh niệm vô vi với nội tâm; tương ứng với sống hợp với đạo đức thế gian và sống đúng với lẽ thật tự nhiên của vũ trụ.

Sống với chánh niệm, hành giả dần thấy ra Duyên khởi, thực hành tốt Bát Chánh Đạo và hoàn thiện Tam vô lậu nơi tự thân.

Để thực hành Chánh niệm, Phật giáo có nhiều cách thực hành gọi là pháp môn theo hai truyền thống Nam truyền và Bắc truyền, được trình bày dưới đây.

Xem thêm:

- [Thi Kệ Thực Tập Chánh Niệm - Luật - THƯ VIỆN HOA SEN](#)

VIDEO

- [NHÂN THỨC VỀ CHÁNH NIỆM](#)

- [Chánh Niệm Là Gì? - HT Thích Nhất Hạnh](#)
- [Tu Dưỡng Bản Thân Sống Đời Tỉnh Thức | HT. Viên Minh](#)
- [Chánh Niệm - Nền tảng các pháp môn - TT. Thích Nhật Từ](#)
- [Bát Thánh Đạo 4 Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm - Thích Minh Thành](#)
- [Bát Chánh Đạo - Chánh Tinh Tấn & Chánh Niệm : TT. Thích Tâm Thiện](#)
- [Vấn đáp: Bí quyết nào để giữ được chánh niệm | Thích Nhật Từ](#)
- [Vấn đáp: Phân biệt chánh niệm và tỉnh thức | Thích Nhật Từ](#)
- [Chánh niệm và tà niệm | Ngô Minh Tuấn | Học Viên CEO](#)
- [CHÁNH NIỆM SẼ TẠO CHO BAN THÀNH CÔNG? | Ngô Minh Tuấn](#)
- [Cách sống nào -hực hành chánh niệm trong đời sống? | Trần Việt Quân](#)
- [Duy Trì Chánh Niệm Để Cuộc Sống Trở Nên An Nhiên Và Tự Tại | Trần Việt Quân](#)
- [Thực hành CHÁNH NIỆM trong từng hoạt động của cuộc sống | Spiderum Books](#)



2. Chánh niệm trong Phật giáo Nam truyền.

Chánh niệm trong Phật giáo Nam truyền gồm các đối tượng với nền tảng là đạo đức Duyên khởi và chân lý Duyên khởi (Vô ngã – Vô thường).

2.1. Thập tùy niệm (十隨念; P: Dasa anussati; S: Dasha anusmṛti; E: The ten contemplative mindfulness).

1) Niệm Phật (念佛; P: Buddha-anussati; S: Buddha-anusmṛti): Chú tâm vào 1 hay cả 10 ân đức Phật (thập hiệu). Phật tử PGNT thường niệm 2 ân đức cơ bản nhất **Ứng Cúng** và **Phật** là hợp với chân đế.

- *Như Lai* (如來; P;S: Tathāgata) : Bậc Thánh tự tại tùy duyên ứng hiện giáo hóa chúng sinh [Xin xem thêm mục từ Như Lai].

- *Ứng Cúng* (應供; P: Arahant; S: Arhat): Diệt tận vô minh, phiền não; hoàn toàn thanh tịnh vô nhiễm; vượt trói buộc sinh tử luân hồi; xứng đáng được lễ bái cúng dường.

- *Chánh Biến Tri* (正遍知; P: Sammasambuddho; S: Samyaksambuddha): Giác ngộ, thông suốt thể-tướng-dụng của tục đế và chân đế.

- *Minh Hạnh Túc* (明行足; P: Vijjacaranasampanno; S: Vidyācaraṇasaṃpanna) : Tam minh, ngũ thông và tất cả đức hạnh viên mãn.

- *Thiện Thệ* (善逝; P: Sugato; S: Sugata) : Đạt tới đích tốt đẹp, không còn bị thối chuyển nữa.

- *Thế Gian Giải* (世間解; P: Lokavidu; S: Lokavid): Thông suốt tánh, tướng và hương đi của chúng sinh trong tam giới và xuất ly tam giới.

- *Vô Thượng Sĩ – Điều Ngự – Trượng Phu* (無上士 – 調御-丈夫; P: Anuttaro-purisadamma-sarathi; S: Anuttarapuruṣa-puruṣadāmya-sārathi): Bậc vô thượng giáo hóa người, trời, quỷ, thần khó giáo hóa.

- *Thiên-Nhân-Sư* (天人師; P: Sattha-deva-manussanam; S: Śāstr-deva-manuṣyānām): Bậc thầy giáo hóa đem lại an lạc, giải thoát cho chư thiên và loài người.

- *Phật* (佛; P; S: Buddha) : Bậc tự mình giác ngộ và chỉ bày con đường giác ngộ cho chúng sinh một cách viên mãn.

- *Thế Tôn* (世尊; P: Bhagava; S: Bhagavān): Bậc an lạc, tự tại trên thế gian không ai sánh bằng.

Trong kinh Tăng Chi 1.16 có ghi: "*Có một pháp, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là *niệm Phật*. Chính một pháp này, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn*".

**Từ bỏ tham sân si
Ngài không còn lậu hoặc
Ác pháp được tận trừ
Thế Tôn xứng tên gọi.**

2) Niệm Pháp (P: Dhamma-anussati; S: Dharma-anusmṛti): Chú tâm vào 1 hay cả 6 ân đức Pháp, là giáo pháp của Phật gồm *Pháp học, Pháp hành, Pháp thành* cao thượng, chỉ dẫn chúng sinh con đường đưa tới giác ngộ Thánh quả.

- Pháp học (P: Pariyattisāsana): Học Kinh Luật Luận.
- Pháp hành (P: Paṭipattisāsana): Hành Giới Định Tuệ.
- Pháp thành (P: Paṭivedhasāsana): Thành [4 Thánh Đạo – 4 Thánh Quả].

4 Thánh Đạo (TĐ) → 4 Thánh Quả (TQ)

Nhập lưu TĐ	→	Nhập lưu TQ
Nhất-lai TĐ	→	Nhất lai TQ
Bất lai TĐ	→	Bất lai TQ
A-ra-hán TĐ	→	A-ra-hán TQ

Sự liên quan giữa Pháp học, Pháp hành, Pháp thành

- Pháp học là nhân có Pháp hành là quả.
- Pháp hành là nhân có Pháp thành là quả.

Trong kinh Tăng Chi 1.16 có ghi: “*Có một pháp, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Pháp. Chính một pháp này, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn*”.

Người thực sự có trí

Thì thường xuyên tu tập

Niệm tưởng về chánh pháp

Tôi thắng nhiều tiềm năng.

3) Niệm Tăng (P: Sangha-anussati; S: Saṃgha-anusmṛti): Chú tâm vào 1 hay cả 9 ân đức Tăng (= Thánh tăng), là những đệ tử của Phật, hành theo Chánh pháp cao thượng, là phước điền cao quý của chúng sinh.

Trong kinh Tăng Chi 1.16 có ghi: “*Có một pháp, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Tăng. Chính*

một pháp này, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn'.

**Dù trải một trăm năm
Thờ lửa tại rừng sâu
Chẳng bằng trong giây lát
Cúng dường bậc chân tu.**

4) Niệm giới (P: Sīla-anussati; S: Sīla-anusmṛti): Chú tâm vào giới (= đạo đức Duyên khởi) có công năng ngăn ngừa nghiệp ác, thành tựu đạo hạnh.

Trong kinh Tăng Chi 1.16 có ghi: “*Có một pháp, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Giới. Chính một pháp này, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn'.*”

**Người thật sự có trí
Sẽ thường xuyên niệm giới.**

5) Niệm thí (P: Cāga-anussati; S: Tyāga-anusmṛti): Chú tâm vào đức bố thí, diệt tâm tham, sinh trưởng quả phúc, lợi ích chúng sinh mà lòng không mong cầu báo đáp.

Trong kinh Tăng Chi 1.16 có ghi: “*Có một pháp, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Thí. Chính một pháp này, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn'.*”

6) Niệm thiên (P: Devatā-anussati; S: Devatā-anusmṛti): Chú tâm vào 5 pháp chư Thiên nơi mình. Đó là chư thiên thành tựu thiện nghiệp, được thân tướng tốt đẹp, phước đức đầy đủ.

Trong kinh Tăng Chi 1.16 có ghi: “*Có một pháp, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Thiên. Chính*

một pháp này, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn'.

7) Niệm tử (P: Maraṇa-anussati; S: Maraṇa-anusmṛti): Chú tâm vào tính vô thường của đời người như mộng ảo, chỉ một thời gian ngắn là tiêu hoại.

Trong kinh Tăng Chi 1.16 có ghi: *“Có một pháp, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Tử (= niệm chết). Chính một pháp này, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn'.*

8) Niệm thân (P: Kāyagata-anussati; S: Kāyagata-anusmṛti): Còn gọi là *thân hành niệm*, chuyên chú về duyên hợp 32 thể trược. Thân này do nhân duyên giả hợp mà thành, tất cả các bộ phận trong ngoài không thật thường còn vĩnh cửu.

Trong kinh Tăng Chi 1.16 có ghi: *“Có một pháp, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Thân. Chính một pháp này, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn'.*

9) Niệm tức (P: Anāpāna-anussati; S: Ānāpāna-anusmṛti): Chú tâm vào hơi thở vào ra vô thường. Cảm nhận hơi thở có nghĩa là tâm đã trở về với thân. Lúc đầu động tác thở còn thô (thở vô dài, thở ra dài), sau đó ngày càng nhẹ dần (thở vô ngắn, thở ra ngắn). Thở càng nhẹ tự nhiên thì càng dễ cảm nhận được toàn bộ trạng thái của động tác thở, đó là *cảm giác toàn thân* và *an tịnh toàn thân*, vì bấy giờ tâm không còn bị ý niệm của lý trí, của tình cảm chủ quan che lấp. Từ đây, hành giả có thể chú tâm quan sát trung thực *thực tánh của hơi thở*, nhờ đó hành giả chấm dứt ảo tưởng về cái gọi là “thân ta”, đưa tới tuệ giác.

Trong kinh Tăng Chi 1.16 có ghi: *“Có một pháp, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Hơi thở vô,*

Hơi thở ra. Chính một pháp này, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bà'.¹

<p style="text-align: center;">Ānāpānasati Sutta [Kinh Quán Niệm Hơi Thở]</p>	<p style="text-align: center;">Bốn cấp</p>
1. Hơi thở dài	Cấp bậc I
2. Hơi thở ngắn	
3. Cảm nhận toàn thân thể	
4. Làm lắng xuống các sự tạo tác trên thân thể	
5. Cảm nhận sự hân hoan	Cấp bậc II
6. Cảm nhận niềm hạnh phúc	
7. Cảm nhận các sự tạo tác tâm thần	
8. Làm lắng xuống các sự tạo tác tâm thần	
9. Cảm nhận sự vận hành của tâm thức	Cấp bậc III
10. Mang lại sự hài hòa cho tâm thức	
11. Tạo ra sự vững vàng cho tâm thức	
12. Buông xả tâm thức	

13. Suy nghiệm về vô thường	Cấp bậc IV
14. Suy nghiệm về sự tinh ngộ	
15. Suy nghiệm về sự chấm dứt	
16. Suy nghiệm về sự buông xả	

Bảng tóm lược 16 giai đoạn luyện tập hơi thở



Niệm tức

Chú thích: Quán hơi thở hình thành từ các Duyên (Vô ngã), luân sinh diệt (Vô thường) thì đó là Vô vi niệm hay Chánh niệm chân đế. Nếu quán hơi thở dài-ngắn, ... thì đó là hữu vi niệm hay Chánh niệm tục đế.

Như vậy, niệm ở bất kỳ đối tượng nào với nội hàm Vô ngã – Vô thường thì đó là mới là Chánh niệm chân đế.

10) Niệm Niết-bàn (P: Upasama-anussati; S: Upasāma-anusmṛti): Chú tâm vào tính tịch tĩnh của Niết-bàn vượt lên mọi hệ lụy. Trong thiền thì niệm đây là chú tâm quan sát trung thực thực tánh vượt thoát các đối đãi cực đoan nơi mọi sự vật và mọi hành động.

Trong kinh Tăng Chi 1.16 có ghi: “*Có một pháp, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Tịch tịnh. Chính một pháp này, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn*”.

Nói chung, nhờ chú tâm vào đề mục tu tập tốt đẹp của 10 pháp tùy niệm này, tâm hành giả sẽ dần dần loại trừ các cấu uế, các kết sử sẽ lắng xuống và trở nên thanh tịnh an lạc, trí tuệ sẽ phát triển tạo điều kiện để chứng ngộ.



2.2. Tứ vô lượng niệm (四無量心念; P: Catasso appamaññāyo; S: Catvāryapramāṇāni; E: The four limitless minds): Chánh niệm **vô lượng** được biểu hiện ở một nội tâm **Vô ngã** thực sự.

1) Niệm tâm Từ vô lượng (P: *metta-appamaññā*, S: *maitry-apramāṇa*; E: limitless kindness): Chánh niệm Vô ngã của hành giả về tình cảm yêu thương, đem đến niềm vui cao thượng cho người.

2) Niệm tâm Bi vô lượng (P: *karuṇā-appamaññā*, S: *karuṇāpramāṇa*; E: limitless compassion): Chánh niệm Vô ngã của hành giả về tình cảm yêu thương, giải tỏa nỗi khổ thấp hèn cho người.

3) Niệm tâm Hỷ vô lượng (P: *muditā-appamaññā*, S: *muditā-pramāṇa*; E: limitless joy): Chánh niệm Vô ngã của hành giả về tình cảm yêu thương, đồng cảm với niềm vui cao thượng của người.

4) Niệm tâm Xả vô lượng (P: *upekkhā-appamaññā*, S: *upekṣāpramāṇa*; E: limitless equanimity): Chánh niệm Vô ngã của hành giả về tình cảm yêu thương, thông cảm với nỗi khổ thấp hèn của người.

Trong kinh A Hàm có nói tới 10 công đức của người tu tập 4 phép quán này, đó là : 1/ Ngủ yên. 2/ Không có ác mộng. 3/ Được mọi người yêu mến. 4/ Được phi nhân yêu thích. 5/ Được thần phù hộ. 6/ Không bị hại bởi lửa, đao kiếm, thuốc độc... 7/ Nhanh chóng vào định. 8/ Dung mạo sáng đẹp. 9/ Khi lâm chung không hôn mê. 10/ Nếu chưa đắc thánh quả, cũng được tái sinh về Phạm Thiên.



Có thể nói rằng Thập tùy niệm và Tứ vô lượng niệm là nội dung của **Niệm giác chi** (念覺支; P: sati-sambojjhanga; S: smṛti-sambodhyanga; E: Right Mindfulness; F: Attention Juste) là phương pháp Chánh niệm đưa hành giả đến giác ngộ (xem [Niệm giác chi](#)).

Trong **Tương Ưng Bộ** kinh tập V (Sđd., 1982, tr. 64) đã giải thích về các Niệm giác chi như sau: "*Cái gì là Chánh niệm đối với nội pháp và ngoại pháp, cái ấy gọi là Niệm giác chi*". Trong tu tập, cũng nơi **Tương Ưng Bộ** kinh tập V (Sđd., tr. 83*84) có nói: "*Như lý tác ý*" là thức ăn của Niệm giác chi, làm cho Niệm giác chi chưa sanh được sanh khởi, Niệm giác chi đã sanh được viên mãn.

Chú thích:

Như lý tác ý [P: *yoniso manasikara*; S: *yoniso manaskara*; E: *proper attention* (tác ý đúng / tác ý hợp lý / tác ý như lý), *wise attention* (sáng suốt tác ý), *right mode of thinking* (cách nghĩ đúng đắn), có nơi dùng *proper mental advertence* (sự hướng tâm đúng / sự chú tâm đúng), hoặc *wise reflection* (khéo giác sát), *systematic consideration* (suy xét theo hệ thống)...xem [TÌM HIỂU VỀ NHƯ LÝ TÁC Ý](#)].

Tác ý tức là khởi tâm để ý tới một đối tượng nào đó. Trước đó chưa chú ý tới, bây giờ ta chú ý tới, gọi là tác ý. Như khi ta xem một phim truyện hay nghe một bài hát thì hình ảnh hay câu hát khiến cho ta tác ý, và việc tác ý này có thể dựa trên một lý lẽ chân chánh hay bất chân chánh. Người có tu tập thì dễ dàng tác ý và duy trì trên **lý lẽ chân chánh**, và người này được gọi là đã "Như lý tác ý".

Trong đạo Phật, một cách tổng quát, lý lẽ chân chánh này chính là lẽ thật Duyên khởi. Các hệ quả của Duyên khởi là Vô thường-Vô ngã, là Trung đạo, là Ba-la-mật, là Nhân quả-Tứ đế, là Từ bi-Trí tuệ ... dùng soi sáng trong thực hành tu tập Thập tùy niệm và Tứ vô lượng niệm nói trên.

Xem thêm:

- [Muoi Tuy Niem - BuddhaSasana by Binh Anson](#)
- [10 Pháp tùy niệm](#) Hòa thượng Giác Giới



2.3. Tứ Niệm Xứ.

Tứ Niệm Xứ [四念處; P: Satipatthana; S: Smrtyupasthana; E: The four aware (= enlightened) foundations of mindfulness] là cách thực hành Chánh niệm trong tu tập thiền quán trên 4 pháp, đó là 4 xứ (處: lãnh vực) **Thân, Thọ, Tâm, Pháp** để thấy biết được thực tính của các pháp bằng **Tuệ tri**.

Sự thấy biết rõ Duyên khởi tính trên 4 xứ này gọi là Tứ tỉnh giác (四醒覺). Đối tượng của thiền quán là thực tính pháp (實性法; P: Sabhāva dhamma; S: Svabhava dharma; E: Intrinsic nature) của nó, nhằm mục đích hóa giải ảo tưởng, ảo kiến về

Ngã và Pháp, bởi ảo tưởng và ảo kiến chính là tâm điểm của chấp Ngã đưa đến phiền não và bị động trong sinh tử luân hồi.

Nội dung của Tứ Niệm Xứ là nhằm làm sáng tỏ thực tính của Thân, thực tính của Thọ, thực tính của Tâm, thực tính của Pháp. Đó chính là *thực tính Duyên khởi*, là *thực tính Vô thường và Vô ngã* của Thân-Thọ-Tâm-Pháp.

1) Thân niệm xứ (身念處; P: Kāyanupassanā satipaṭṭhāna; E: Mindfulness of the body), còn gọi là:

1. **Thân hành niệm** (P: Kāyagatā-sati; E: Mindfulness of the body): Chánh niệm của hành giả được soi sáng bởi Duyên khởi trong thực hành chú tâm trên thân. Bất giờ chú tâm của hành giả hiện khởi các nội dung "Tinh tấn – Chánh niệm – Tỉnh giác". Theo đó, Thân hành niệm còn gọi là "Tinh tấn – Chánh niệm – Tỉnh giác trên thân".

Với:

- Tinh tấn (P: Ātappa; E: Ardour): Đó là tâm duy trì, không buông lung phóng dật.
- Chánh niệm (P: Sammā-sati; E: Truthful mindfulness): Đó là tâm hướng vào đối tượng tron ven. Đối tượng được nhận thức là Danh-Sắc trong sát-na hiện tại, là Thực tại.

- Tỉnh giác (P: Sampajañña; E: Full awareness): Đó là tâm không mê luyến mà rõ biết Thực tại.

(Xin xem: [Minh Sát Tu Tập - Tinh Tấn - Chánh Niệm – Tỉnh giác](#)).

2. **Quán thân trên thân** (P: Kāye kāyanupassanā): Chánh niệm của hành giả là thực hành chú tâm đến thân và làm chủ thân. Đó là trải nghiệm Duyên khởi tính soi sáng thấy rõ thực tính của thân ngay trên chính cái thân ấy như nó đang là (= đang diễn biến), chứ không phải là cái thân mà chúng ta nghĩ qua những ý niệm hay tưởng tượng.

Dưới đây là một số đối tượng quán thân, tức đối tượng Chánh niệm trong thiền tuệ là thân, được giới thiệu trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ như sau:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| + Bốn đại: địa, thủy, hỏa, phong | + Bốn oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm. |
| + Tất cả hành động. | + Hơi thở vô ra. |

+ 32 thể trước, gồm:

Tóc, lông, móng, răng, da
Thịt gân, xương, tủy, thận
Tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi
Ruột non, ruột già, màng ruột, phân, não
Mật, đờm, máu, mủ, mồ hôi, mỡ
Nước mỡ, mắt, bọt, mũi, khớp, tiểu.

(tức 6 chất lỏng: mỡ nước, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước nhờn giữa các khớp xương và nước tiểu).

+ 10 bất tịnh của tử thi : Là 10 giai đoạn của thân chết, đó là *thây phình trương, xanh bầm, chảy mủ, đứt lìa, bị dã thú gặm khớ, chảy máu, dòi rúc, tan rã, phân tán khắp nơi, và bộ xương*.

+ 9 quán tưởng bộ xương: Là quán bộ xương còn dính gân thịt máu, bộ xương hết thịt chỉ còn gân và máu, bộ xương chỉ còn gân, bộ xương không còn gân nổi lại, bộ xương bị phân tán chỗ này chỗ khác, bộ xương bị rã nát, bộ xương đã thành bột trắng...

Hành giả quán kết cấu các bộ phận của thân để nhận thực Vô ngã tính của thân, quán sự biến đổi và hoại diệt toàn thân hay các bộ phận của thân để nhận thực Vô thường tính của thân. Thấy biết rõ và sâu sắc về Vô ngã tính và Vô thường tính của thân, hành giả vượt qua Vô minh (là *chấp ngã* và *chấp thường*) tức đoạn trừ Si. Với sự soi sáng của Duyên khởi tính từ quán thân, hành giả dần đoạn trừ Tham và Sân.

Theo kinh Tương Ứng Bộ IV, trang 404 nêu rõ: "*Đoạn tận Tham, đoạn tận Sân, đoạn tận Si, đây gọi là Niết-bàn*".

Một cách tương tự cho việc niệm Thọ, niệm Tâm, niệm Pháp như dưới đây.

2) Thọ niệm xứ (受念處; P: Vedanānupassanā satipaṭṭhāna; E: Mindfulness of), còn gọi là:

1. Thọ hành niệm [P: Vedanā-sati; E: Mindfulness of feelings (the emotion)]: Chánh niệm của hành giả được soi sáng bởi Duyên khởi trong thực hành chú tâm trên thọ, là các cảm xúc. Bấy giờ chú tâm của hành giả hiện khởi các nội dung "Tinh tấn – Chánh niệm – Tỉnh giác". Thọ hành niệm còn gọi là "Tinh tấn – Chánh niệm – Tỉnh giác trên thọ".

2. Quán thọ trên thọ (P: Vedanāsu vedanānupassanā): Chánh niệm của hành giả là thực hành chú tâm đến cảm xúc và làm chủ cảm xúc. Đó không nhằm để tránh khổ tìm vui, mà là Duyên khởi tính soi sáng thấy rõ thực tính của các cảm xúc là những hợp Duyên như nó đang là (= đang diễn biến), khổ là khổ, lạc là lạc, không tham ưu, không thủ xả. Trong khổ không bất mãn, trong lạc không đam mê, đó là khổ lạc đúng với thực tính của nó.

Thọ có sẵn nơi mỗi chúng sinh luôn hình thành và biến diệt, đối tượng của quán thọ gồm:

- + *Cảm xúc khổ* (*khó chịu, buồn, ...*)
- + *Cảm xúc lạc* (*đễ chịu, vui, ...*)
- + *Cảm xúc không khổ-không lạc*

Cảm xúc có thể đến từ tự thân hay do ngũ dục. Ngũ dục là 5 sự ham muốn của trần cảnh nên cũng gọi là Ngũ Trần.

1. Sắc dục : Ham muốn sắc đẹp, ưa thích tướng tốt.
2. Thinh dục : Ham muốn tiếng hay, dịu ngọt....
3. Hương dục : Ham muốn mùi thơm ngọt ngào....
4. Vị dục : Ham muốn đồ ăn thức uống ngon ngọt...
5. Xúc dục : Ham muốn sự đụng chạm mềm dịu....

Ngũ dục dưới dạng khác :

1. Tài dục : Tham muốn của cải.
2. Sắc dục : Tham sắc đẹp.
3. Danh dục : Tham muốn địa vị cao sang, tiếng tốt.
4. Thực dục : Tham muốn thức ăn ngon nhiều.

5. Thùỵ dục : Tham muốn ngủ nghỉ nhiều.

3) Tâm niệm xứ (心念處; P: Cittānupassanā satipaṭṭhāna; E: Mindfulness of the mind), còn gọi là:

1. **Tâm hành niệm** (P: Citta-sati; E: Mindfulness of the mind): Chánh niệm của hành giả được soi sáng bởi Duyên khởi trong thực hành chú tâm trên tâm, là các ý muốn. Bấy giờ chú tâm của hành giả hiện khởi các nội dung "Tinh tấn – Chánh niệm – Tỉnh giác". Tâm hành niệm còn gọi là "Tinh tấn – Chánh niệm – Tỉnh giác trên tâm".

2. **Quán tâm trên tâm** (P: Citta cittaṅupassanā): Chánh niệm của hành giả là thực hành *quán tâm và làm chủ tâm*. *Duyên khởi tính* sẽ soi sáng thấy rõ *thực tính của tâm* như nó đang là (= đang diễn biến), nghĩa là không cần có một kết luận nào về tâm, mà chính là cần thấy rõ tâm mình đang như thế nào với các Duyên. Chỉ cần khi tâm khởi các ý muốn có tham, có sân ..., thì nhận rõ tâm đang có tham, có sân ...; khi tâm không tham, không sân, ..., thì nhận rõ tâm đang không tham, không sân, ... mà không cần phê phán, giữ lại hay bỏ đi gì cả.

Tâm gì khởi lên không quan trọng, mà quan trọng là có thấy được bản tính Duyên khởi đích thực của nó, là thực tính của tâm luôn hình thành và biến diệt từ các Duyên như nó đang là (Xin xem thêm Căn Trần Thức).

Trong kinh Tứ Niệm Xứ có nói đến 16 trạng thái tâm khác nhau qua 8 cặp mà hành giả Niệm Tâm nên biết như sau:

"Này các tỳ kheo, thế nào là tỳ kheo sống quán tâm trên tâm. Này các tỳ kheo ở đây với:

1. *Tâm có tham biết rõ tâm có tham, hay với*
2. *Tâm không tham, biết rõ tâm không tham.*
3. *Tâm có sân biết rõ tâm có sân.*
4. *Tâm không sân biết rõ tâm không sân.*
5. *Tâm có si biết rõ tâm có si.*
6. *Tâm không si biết rõ tâm không si.*
7. *Tâm thâu nhiếp biết rõ tâm được thâu nhiếp.*

8. *Tâm không thâm nhiếp biết rõ không thâm nhiếp.*
9. *Tâm tán loạn biết rõ tâm bị tán loạn.*
10. *Tâm quảng đại biết tâm quảng đại.*
11. *Tâm không quảng đại biết tâm không quảng đại.*
12. *Tâm có hữu hạn biết tâm có hữu hạn.*
13. *Tâm vô thường biết tâm vô thường.*
14. *Tâm có định hay không định biết tâm có định hay không định.*
15. *Tâm giải thoát biết rõ tâm có giải thoát.*
16. *Tâm không giải thoát biết rõ tâm không giải thoát.*

4) Pháp niệm xứ (法念處; P: Dhammānupassanā satipaṭṭhāna; E: Mindfulness of principles or phenomena), còn gọi là:

1. **Pháp hành niệm** (P: Dhammā-sati; E: Mindfulness of principles or phenomena): Chánh niệm của hành giả được soi sáng bởi Duyên khởi trong thực hành chú tâm trên Pháp, không dính mắc vào các giả ảo. Bảy giờ chú tâm của hành giả hiện khởi các nội dung "Tinh tấn – Chánh niệm – Tỉnh giác". Pháp hành niệm còn gọi là "Tinh tấn – Chánh niệm – Tỉnh giác trên Pháp".

2. **Quán pháp trên pháp** (P: Dhammesu dhammanupassanā): Chánh niệm của hành giả là thực hành quán pháp và làm chủ ý niệm của pháp trong tâm (các pháp đối tượng của tâm). Bảy giờ Duyên khởi tính soi sáng để thấy rõ thực tính của các pháp như nó đang là (= đang diễn biến), nghĩa là thực tính sinh-diệt từ các Duyên nơi chúng. Một số đối tượng thực hành quán pháp trên pháp là :

- | | |
|------------------|----------------|
| + Năm thủ uẩn. | + Tứ thánh đế. |
| + Thất giác chi. | + Mười hai xứ. |

Mười hai xứ gồm 6 nội xứ là sáu giác quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (não) và 6 ngoại xứ là sáu đối tượng nhận thức gồm hình dáng và màu sắc đối với mắt, âm thanh đối với tai, các mùi đối với mũi, các vị đối với lưỡi, vật xúc chạm đối với thân và các thứ hình dung như ký ức và vọng tưởng.

Trong kinh Tăng Chi 4, tr. 264-:-265 có ghi như sau:

“Có lần, đức Phật thuyết pháp cho ông Cấp Cô Độc về công đức của sự cúng dường. Đức Phật nói : *“Cúng dường cho Phật và Tăng chúng thì có công đức rất lớn. Nhưng có công đức lớn hơn là xây tu viện cho Tăng chúng ăn ở và tu học. Có công đức lớn hơn xây tu viện là thọ tam quy Phật, Pháp, Tăng. Có công đức lớn hơn thọ tam quy là giữ năm giới. Có công đức lớn hơn giữ năm giới là giữ tâm niệm Từ Bi, dù là trong giây phút. Nhưng có công đức lớn hơn tất cả, đó là quán niệm sâu sắc chân lý Duyên khởi – Vô thường, Vô ngã – của mọi sự vật”*”.

Có thể nói rằng tuệ chứng của thiền quán là **tuệ nghiệp** của bậc giác ngộ - chủ động Nhân Quả và Sinh Tử luân hồi, là mãi vượt thoát **mê nghiệp** của chúng sinh.

- Thánh Đạo nào đã chứng.
- Thánh Quả nào đã chứng.
- Niết Bàn đã chứng qua Thánh Đạo-Quả nào.
- Những phiền não hay kết sử nào đã diệt tận.
- Những phiền não hay kết sử nào chưa diệt.

Trong thiền tập của đạo Phật, Chánh niệm luôn là:

- Pháp hành **an trú tâm** trên một đối tượng, là diễn biến của *thiền định* (Tục đế).
- Pháp hành *quán sát thực tính Duyên khởi* nơi mọi đối tượng đang hiện hữu, là diễn biến của *thiền tuệ* (Chân đế).

Sự diễn biến của thiền tuệ là *linh hoạt* (E: flexibility) và *ổn định* (E: stability) chứ không *cứng nhắc* (E: rigidity) cố định như ở thiền định.

Thân, Thọ, Tâm, Pháp luôn hiện hữu đồng thời nơi hành giả, nghĩa là hành giả quán chiếu 4 xứ này cùng lúc. Tuy nhiên, có quan niệm cho rằng tùy theo căn tính của hành giả mà cần lưu ý sử dụng khi mới thực tập như sau:

Căn tính của hành giả	Nên sử dụng đề mục:
1. Ái dục (Với trí tuệ yếu kém)	Thân

2. Tham ái (Với trí tuệ mạnh mẽ)	Thọ
3. Tà kiến (Với trí tuệ yếu kém)	Tâm
4. Tà kiến (Với trí tuệ mạnh mẽ)	Pháp

Đôi tượng Chánh niệm với những mẫu người khác nhau

Trong kinh Trung Bộ, 118 có chép: “ *Này các Tỳ-khưu, trong khi tùy quán thân trên thân, quán thọ trên các cảm thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp, Tỳ-khưu trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Khi ấy, niệm không hôn mê của vị ấy được an trú và niệm giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ-khưu. Niệm giác chi được Tỳ-khưu tu tập đi đến viên mãn ... Này các Tỳ-khưu, bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho bảy giác chi được sung mãn*”.

Trong kinh Đại Tập 大集, đức Phật có dạy: "*Nếu thường xuyên giữ được Chánh niệm, tâm không loạn động, dứt trừ được phiền não, thì chẳng bao lâu đắc thành quả Vô thượng Bồ-đề*".

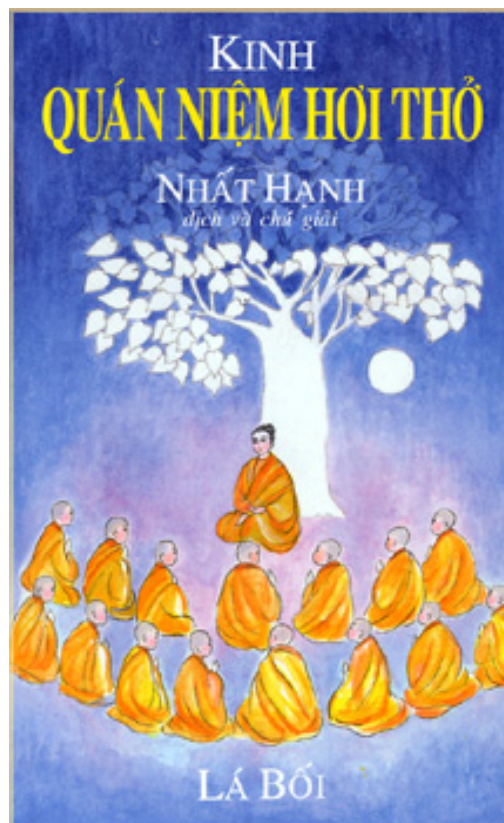
Chánh niệm là hạt nhân đóng vai trò rất quan trọng trong tu tập thiền của Phật giáo. Trong văn học Phật giáo, từ Chánh niệm được dùng nhiều gấp hàng trăm lần từ thiền. Thiền sư Nyanaponika là một học giả người Đức, tác giả cuốn *The Heart of Buddhist Meditation*, đã luôn nói rằng “*Chánh niệm là trái tim của thiền tập Phật giáo, Chánh niệm không phải là một cái gì mà ta đi tìm kiếm ở bên ngoài. Chánh niệm có hạt giống ngay trong chính tâm của chúng ta*”.



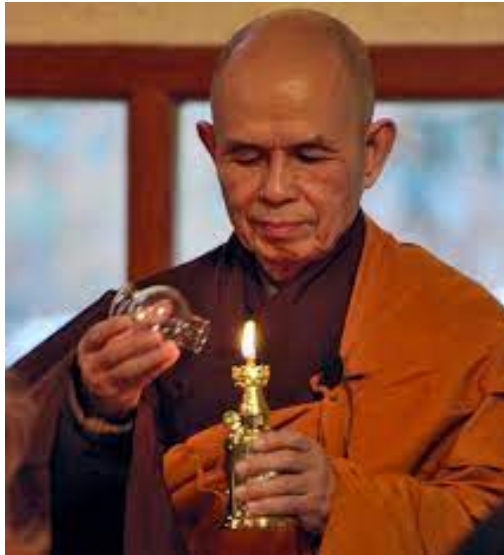
2.4. Chánh niệm với các kinh tu tập “Tứ Niệm Xứ”.

Trong đạo Phật Nam truyền việc tu tập Chánh niệm với Tứ Niệm Xứ được trình bày trong hai bộ kinh sau:

1) Kinh Quán Niệm Hơi Thở thuộc Trung Bộ Kinh 118, hướng dẫn sự tu tập Niệm, bắt đầu bằng cách giữ Niệm trên hơi thở vào ra [Niệm tức "**Nhập Tức-Xuất Tức**" – Ānāpānasati Sutta], sau đó phát triển Niệm trên cả bốn lãnh vực là **Thân, Thọ Tâm, Pháp.**



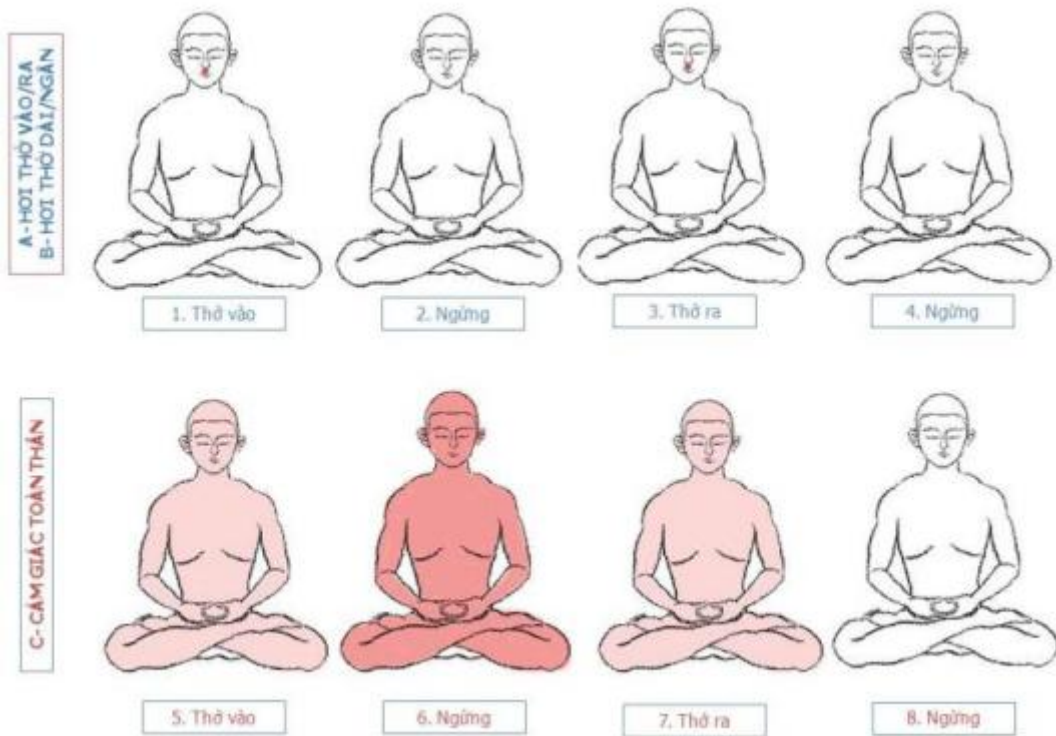
Kinh Quán Niệm Hơi Thở – Làng Mai



[Thích Nhất Hạnh - Wikipedia](#)

[Thích Nhất Hạnh – Wikipedia tiếng Việt](#)

Thích Nhất Hạnh là một thiền sư, giảng viên, nhà văn, nhà thơ, nhà khảo cứu, nhà hoạt động xã hội và nhà hoạt động hòa bình người Việt Nam. Thiền sư, đồng thời cũng là người sáng lập tông phái Truyền thống Làng Mai, được lịch sử công nhận là nguồn cảm hứng chính và là người đưa ra khái niệm Phật giáo Dẫn thân. Ở phương Tây, thiền sư, đôi khi được coi là "cha đẻ của chánh niệm"; ông là người có ảnh hưởng quan trọng đến sự phát triển của Phật giáo phương Tây, được một số tờ báo đánh giá là nhà lãnh đạo Phật giáo có ảnh hưởng lớn thứ hai ở phương Tây chỉ sau Đạt-lại Lạt-ma.



1. Thân (身; P;S: Kāya; E: Body):

Thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài".

Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn".

"Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

2. Thọ (受; P;S: Vedanā; E: Feeling, Accepting):

"Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

3. **Tâm** (心; P;S: Citta; E: Mind, Consciousness):

"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

4. **Pháp** (法; P: Dhamma; S: Dharma; E: Objects of Mind, Phenomena):

"Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

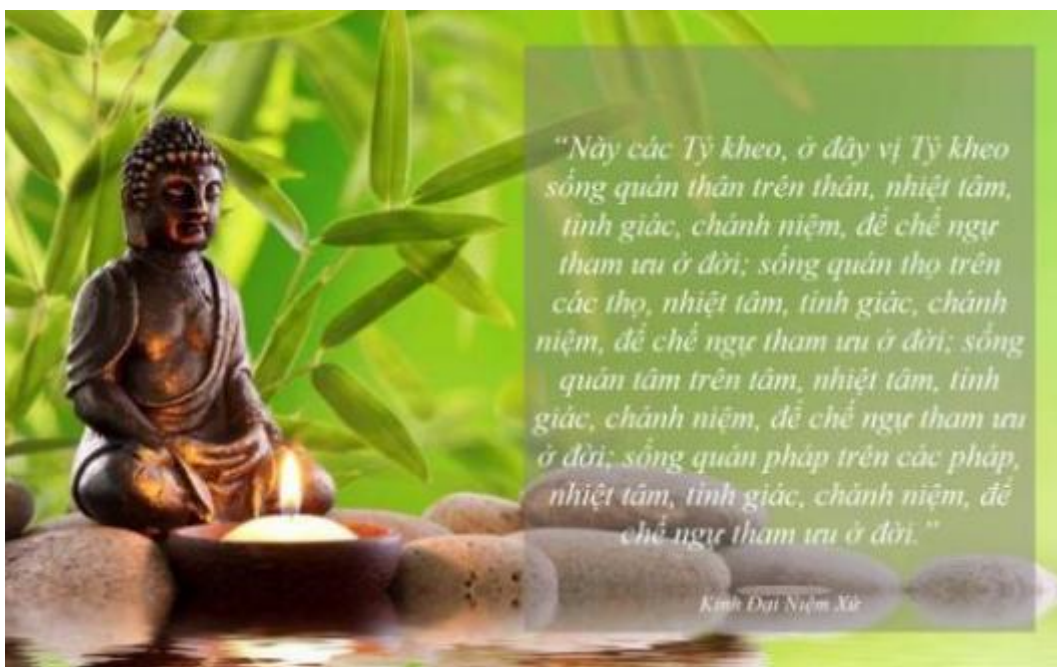
"Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

"Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Mục đích tu tập của bài kinh Quán niệm Hơi thở trên *thân, thọ, tâm, pháp*, được cho là làm viên mãn bốn lãnh vực.

2) Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthāna Sutta MN.10) và **Đại Niệm Xứ** (Mahāsatipatthāna Sutta DN.22) thuộc Trường Bộ kinh, là sự khai triển, mô tả chi tiết hơn về cách thực hành Niệm trên *4 lãnh vực*.

[Xem link: <http://www.budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong22.htm>] :



"Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh niệm? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tinh giác, Chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên các tâm... quán pháp trên các pháp, tinh cần tinh giác, Chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm."

Nơi khác:

"Này các Tỷ kheo: Ví như người tu hành muốn tịnh hóa chúng sanh, diệt trừ Ưu Bi Khổ Não, thực hành Chánh đạo mà chứng Niết Bàn, thì đây là con đường duy nhất, cũng gọi là Tứ Niệm Xứ."

Chánh niệm là khả năng chú tâm ghi nhớ một cách liên tục của tâm trên đối tượng là một trong Bốn xứ. Nếu đối tượng gắn với *tục đế*, lúc đó nó được gọi là Chánh niệm trong thiền Định. Sau thời gian tu tập và phát triển, khi Chánh niệm gắn vào một trong hai tướng **Vô Thường, Vô ngã** chẳng hạn, nghĩa là các đối tượng thuộc *chân đế*, thì lúc đó nó được gọi là Chánh niệm trong thiền Tuệ. Pháp quán niệm hơi thở là phương pháp luyện tâm căn bản nhất trong đạo Phật. Pháp này giúp người tu phát triển đạt được Chánh niệm trong cả 2 lĩnh vực thiền Định và thiền Tuệ.

Hơn nữa, Chánh niệm từ sự giác ngộ lẽ thật ***Duyên khởi*** chính là căn nguyên của sự đoạn trừ phiền não – đoạn trừ Tham-Sân-Si. Thật vậy, trong kinh Tăng Chi 4, tr. 264-:-265 có ghi như sau:

“Có lần, đức Phật thuyết pháp cho ông Cấp Cô Độc về công đức của sự cúng dường. Đức Phật nói : *“Cúng dường cho Phật và Tăng chúng thì có công đức rất lớn. Nhưng có công đức lớn hơn là xây tu viện cho Tăng chúng ăn ở và tu học. Có công đức lớn hơn xây tu viện là thọ tam quy Phật, Pháp, Tăng. Có công đức lớn hơn thọ tam quy là giữ năm giới. Có công đức lớn hơn giữ năm giới là giữ tâm niệm Từ Bi, dù là trong giây phút. Nhưng có công đức lớn hơn tất cả, đó là quán niệm sâu sắc đạo lý Duyên sinh – Vô thường, Vô ngã – của mọi sự vật ”*”.

Pháp quán niệm hơi thở là phương pháp luyện tâm căn bản nhất trong đạo Phật. Pháp này giúp người tu phát triển đạt được Chánh niệm trong cả 2 lĩnh vực thiền Định và thiền Tuệ.

Xem thêm:

- [16 chủ đề thiền quán niệm hơi thở](#) - Trúc Lâm Tự
- [Thực tập Kinh Quán niệm hơi thở](#) — Làng Mai
- [Phương pháp quán niệm hơi thở](#) — Làng Mai
- [Thực tập quán niệm hơi thở thế nào cho đúng](#)
- [Lịch sử tư tưởng Thiền từ Vệ-đà Ấn Độ tới Thiền Trung Quốc](#) – TS Triết học H. Thị Thơ (Sách).
- [Lịch sử phát triển của Thiền Phật giáo](#) – Luận án tiến sĩ Phật học - Nguyễn Hương (Sách).

VIDEO

- [Kinh Đại Niệm Xứ Giảng Giải \(1\) | Sư Giác Nguyên](#)
- [Kinh Đại Niệm Xứ Giảng Giải \(2\) | Sư Giác Nguyên](#)
- [Kinh Tứ Niệm Xứ - Bốn đôi tương quán niệm](#) - Thích Nhật Từ
- Kinh Trung Bộ - [Bài Kinh Tứ Niệm Xứ](#) - Đại Đức Thích Phước Tiến
- [Thiền Tứ niệm xứ](#) - Ni sư Thích Nữ Huệ Liên
- [Thiền Tứ Niệm Xứ](#) - Thiền Sư VIÊN MINH (04.04.2015)
- [Tứ Niệm Xứ và con đường thiền tập](#) - HT Thích Phước Tĩnh
- [Thực hành Thiền Tứ Niệm Xứ](#) - Thiền Sư Viên Minh (11.04.2015)
- [Tứ Niệm Xứ](#) - Sư Giác Nguyên giảng tại Chùa Từ Quang ngày 4 3 2017



2.5. Chánh niệm với luận Vi Diệu Pháp.

Ở luận Vi Diệu Pháp (Abhidhamma), Niệm (念; P: Sati; S: Smṛti; E: Moral mindfulness) là một Tâm sở tinh hảo biến hành (= Tâm sở thiện; P: Sobhaṇasādhāraṇa-cetasika) trong số 19 tâm sở thiện, là một thuộc tính của Tâm (心; P;S: Citta; E: Mind), nghĩa là lúc nào Tâm hiện hữu thì Niệm cũng hiện hữu.

Ngữ căn "sar" là hồi nhớ nhớ đến. Nhớ đến ở đây không phải là sự hồi tưởng lại hay trí nhớ mà là sự **tỉnh thức**, nhận thức rõ ràng những hành vi, động niệm của mình trong cả 3 thời, lấy thời điểm sát-na hiện tại làm tiêu biểu. Đối tượng của Tâm sở Niệm là Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Niệm nếu khéo nhận thức sẽ đưa đến **tỉnh giác** (giác ngộ - giải thoát). Đặc tính của Niệm là gìn giữ không cho các ác pháp sinh khởi, gìn giữ không cho các thiện pháp bị bỏ quên, và để các thiện pháp luôn luôn có mặt. Niệm như người lính gác cửa, chỉ cho những người tốt đi vào còn những người xấu thì chặn lại.

Niệm gần với trạng thái chú tâm. Sự chú tâm ghi nhận cần phải được trau dồi và phát triển. Kinh Niệm Xứ (P: Satipaṭṭhāna sutta) có mô tả với đầy đủ chi tiết khác nhau để phát triển Tâm sở Niệm này. Khi phát triển Niệm đến mức cao độ hành giả có thể thành đạt khả năng nhớ lại nhiều kiếp sống quá khứ – Túc Mạng Minh . Chính tâm sở Niệm này được xem là một trong tám chi của Bát Chánh Đạo - Chánh niệm (P: Samma-sati).

Theo đó, Chánh niệm là thực hành tu tập Niệm, là làm cho Hữu lậu niệm và Vô lậu niệm tùy hoàn cảnh tiếp xúc trở nên rõ ràng, bấy giờ Tâm sẽ ổn định và trong sáng hơn, dẫn đến chứng ngộ được Thực tính pháp (實性法; P: Sabhāva dhamma; S: Svabhava dharma; E: Intrinsic nature).

Chú thích:

25 tâm sở tịnh hảo (Sobhaṇa-cetasika)				
19 tâm sở tịnh hảo biến hành (Sobhaṇasādhāraṇa-cetasika)		6 tâm sở tịnh hảo biệt cảnh (Pakiṇṇakasobhana-cetasika)		
		3 tâm sở Giới phần (Viratī-cetasika)	2 tâm sở Vô lượng phần (Appamaññā-cetasika)	1 tâm sở Trí tuệ (Paññā-cetasika)
1. Tín (Saddhā)	12. Nhu thân (Kāyamudutā)	1. Chánh ngữ (Sammāvācā)	1. Bi (Karuṇā)	1. Tuệ quyền (Paññā)
2. Niệm (Sati)	13. Nhu tâm (Cittamudutā)	2. Chánh nghiệp (Sammākammanta)	2. Tùy hỷ (Muditā)	
3. Tàm (Hiri)	14. Thích thân (Kāyakammaññatā)	3. Chánh mạng (Sammā-ājīva)		
4. Quý (Ottappa)	15. Thích tâm (Cittakammaññatā)			
5. Vô tham (Alobha)	16. Thuần thân (Kāyapāguññatā)			
6. Vô sân (Adosa)	17. Thuần tâm (Cittapāguññatā)			
7. Xả = Trung hòa (Tatramajjhataṭṭatā)	18. Chánh thân (Kāyujukatā)			
8. Tịnh thân (Kāyapassaddhi)	19. Chánh tâm (Cittujukatā)			
9. Tịnh tâm (Cittapassaddhi)				
10. Khinh thân (Kāyalahutā)				
11. Khinh tâm (Cittalahutā)				

- Tâm sở (P: Cetasika; S: Caitasika; E: Elonging to the mind, factor of consciousness)
 - Tịnh hảo (P: Sobhaṇa; S: shobhana; E: Beautiful; shining)
 - Biến hành (P: Sādhāraṇa; S: Sarvatraga; E: Universal, omnipresent): Hoạt động cùng với tất cả Tâm vương.

Trong luận Bách Pháp của Phật giáo Bắc truyền thì Niệm là tâm sở Biệt cảnh (P: Pariyanta; S: Viniyata; E: Limited) là tâm sở chỉ liên hiệp hoạt động với 6 thức mà thôi.



2.6. Trải nghiệm về Chánh niệm.

Có nhiều điển giải khá mơ hồ về Chánh niệm như "*Đừng nghĩ quá khứ, đừng nghĩ tương lai!*", "*Quá khứ, không mong cầu. tương lai không ước vọng!*", hay Chánh niệm là "*sống ngay trong hiện tại*", "*sống với "thực tại hiện tiền"* hoặc "*đi đứng nằm ngồi trong Chánh niệm*" v.v ...

Như chúng ta biết, *niệm* là nhận biết, là ghi nhận các đối tượng của tâm. Đây là cách chú tâm nhẹ nhàng hơn so với cách tập trung của tâm trong Thiền định. Thực hành Chánh Niệm có thể là:

- Quan sát hoạt động của từng bộ phận hoặc toàn cơ thể thân thể, hoặc là toàn bộ các tư thế cơ thể ... (quán thân trên thân). Nhận biết hơi thở vào ra (quán hơi thở) là một trường hợp đặc biệt phổ biến.
- Quan sát cảm xúc của từng bộ phận hoặc toàn cơ thể (quán thọ trên thọ).
- Quán sự xuất hiện và vận hành và thay đổi của tâm (quán tâm trên tâm).
- Quán sát các đối tượng của tâm (quán pháp trên pháp).

Tùy theo mỗi người mà có thể thực hành Chánh niệm trên 1 xứ (thân hay tâm) hoặc thực hành trên cả 4 xứ. Nhưng khi thành công Chánh niệm, đều có những trải nghiệm giống nhau về cơ bản, đôi khi có sự mô tả hơi khác nhau. Bấy giờ, sự nhận biết của tâm trên bốn xứ trở nên mạnh mẽ và rõ ràng như sau:

1/. Tâm tự động không rời thân, thọ, tâm, pháp. Lúc này tâm nhận biết các đối tượng thân, thọ, tâm, pháp rất rõ ràng, không còn mơ hồ như trạng thái tâm trước đây.

2/. Chính vì tâm nhận biết mạnh mẽ, minh bạch khiến nó trở thành làm chủ thực sự của các đối tượng (như hơi thở, thân thể, cảm giác, cảm xúc, ...). Tâm có thể tự mình tách rời và nhìn "bốn lãnh vực" (thân, thọ, tâm, pháp) như những đối tượng ở ngoài nó! Mỗi động tác, ý tưởng đều được phát hiện và nhận biết ngay khi

nó xuất hiện. Hành giả có cảm nhận đi đứng, nằm, ngồi, tư duy đều ở trong vòng kiểm soát của Chánh niệm, tức một cái tôi có vẻ như tách rời, và có khả năng kiểm soát mọi thứ.

3/. Cái Tôi "chủ thể" có cảm nhận rằng cái tôi "cơ thể" như một người nào khác, hoặc thậm chí là một người "xa lạ". Đây là hiện tượng mà một số nhà tâm lý gọi là "hiện tượng phân ly" (E: dissociation).

Trong kinh Tăng Chi, chương 5 Pháp, phần Định, (VIII) (28) Năm Chi Phần, có lẽ đoạn sau đây dùng để mô tả sự tách biệt của cái tôi "chủ thể" và cái tôi "không phải là chủ thể"

"Ví như, này các Tỷ-kheo, một người quán sát một người khác, người đứng quán sát người ngồi, hay người ngồi quán sát người nằm..."

(Xem link: <http://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi050106.htm>)

4/. Khi thành công trong Chánh niệm thì hành giả đã có thể kiểm soát con người bản năng một cách dễ dàng hơn xưa, tức sự gìn giữ giới trở nên dễ dàng nhờ chủ động.

Tóm lại, ngay khi thực hành thành công Chánh niệm, người tu tập đã có những trải nghiệm bất ngờ và mới lạ về bản chất thực của đời sống. Bởi Chánh niệm có tác dụng mạnh mẽ như vậy, và khả năng một người bình thường có thể đạt được Chánh niệm là không quá khó, cho nên rất nhiều tông phái đã chỉ tập trung ở phương pháp tu tập Chánh niệm. Các đạo sư (vì những lý do cá nhân) chỉ dừng sự giảng dạy ở việc thực hành Chánh niệm làm cho nhiều người lầm tưởng tất cả pháp ành của đạo Phật chỉ là Chánh niệm và quên đi rằng Chánh niệm chỉ là bước ban đầu trên đạo lộ tu tập.

Xem thêm:

- [Thực Hành Và Trải Nghiệm Chánh Niệm \(sati\) | Tuê và Giác ngộ](#)
- [Một vài định nghĩa về Thiền Chánh Niệm - Thiền Nguyên Thủy ...](#)
- [Góp Nhặt Những Viên Ngọc Chánh Niệm, Bài Thứ Tư - Hoa Vô Ưu](#)

VIDEO

- [Giải Thích Ngắn Gọn về Thiền Vipassana | HT. Viên Minh](#)
- [Giải thích ngắn gọn về thiền Vipassana - Thiền Sư Goenka](#)
- [Thiền Tứ Niệm Xứ - Phần 1: Quán Thân - TT. Thích Nhật Từ](#)

- [Thiền Tứ Niệm Xứ - Phần 2: Quán Thọ](#) - TT. Thích Nhật Từ
- [Thiền Tứ Niệm Xứ - Phần 3: Quán Tâm](#) - TT. Thích Nhật Từ
- [Thiền Tứ Niệm Xứ - Phần 4: Quán Pháp](#) - TT. Thích Nhật Từ
- [Thiền Tứ Niệm Xứ](#) - Thầy Minh Niêm
- [Chánh Niệm và Tỉnh Giác](#) - Sư Giác Nguyên
- [Phương pháp thiền Tứ Niệm Xứ 1](#) - Sư Tăng Định
- [Phương pháp thiền Tứ Niệm Xứ 2](#) - Sư Tăng Định
- [Phương pháp thiền Tứ Niệm Xứ 3](#) - Sư Tăng Định
- [Phương pháp thiền Tứ Niệm Xứ 4](#) - Sư Tăng Định
- [Vấn đáp thiền Tứ Niệm Xứ 1](#) - Sư Tăng Định
- [Vấn đáp thiền Tứ Niệm Xứ 2](#) - Sư Tăng Định
- [Vấn đáp thiền Tứ Niệm Xứ 4](#) - Sư Tăng Định



3. Chánh niệm trong Phật giáo Bắc truyền.

Trong kinh Đại Tập 大集, Đức Phật có dạy: "*Nếu thường xuyên giữ được Chánh niệm, tâm không loạn động, dứt trừ được phiền não, thì chẳng bao lâu đắc thành quả vô thượng bồ đề*". Thêm nữa, nơi kinh A Hàm, Đức Phật nói rằng: "*Không hạnh phúc nào có thể so sánh với sự yên tĩnh của tâm trí*".

Trong Quy Sơn Cảnh Sách, đoạn 3, có dạy: "*Nội cần khắc niệm chi công. Ngoại hoằng bất tranh chi đức* 內勤克念之功。外弘不靜之德". Nghĩa là: Bên trong, chúng ta cố gắng khắc phục tâm niệm lăng xăng lộn xộn, giữ gìn Chánh niệm, chần giữ ý nghiệp, đó mới là công phu tu tập đúng Chánh pháp.

3.1. Chánh niệm trong các tông Thiên:

1) Chánh niệm = Vô niệm = Vô tâm.

Ở Thiên tông, Niệm được hiểu như là Ý nghĩ (意想; P: Vitakka; S: Vitarka; E: Thought), ý nghĩ này mang tính nhị nguyên và hiện hữu ngay tức thì trong tâm.

Theo đó, thực hành Chánh niệm là tu tập Vô niệm, nghĩa là làm cho Ý nghĩ đối đãi phân biệt không còn xuất hiện trong tâm hành giả, dẫn đến Kiến tính 見性 = Giác ngộ 覺悟 (P;S: Bodhi; E: Enlightenment).

Như vậy, tông có sự đối chiều trong pháp tu tập của đạo Phật Nam truyền là Chánh niệm và đạo Phật Bắc truyền là Vô niệm, nhưng cả hai đều hướng về một đích là giác ngộ - giải thoát. Vì thế, có thể thể hiểu Vô niệm là Niệm "Vô niệm". Chánh niệm trong trường hợp này được gọi là Niệm "Vô niệm".

Theo truyền thuyết, Thiên tông có cả thảy 33 vị Tổ, nhưng được đề cao nhất là Tổ Bồ Đề Đạt Ma, chính vị Tổ này đã tạo cho Thiên tông một sắc thái đặc biệt khi sang Trung Quốc, và tuyên bố rằng đây chính là:

教外別傳 - 不立文字

直指真心 - 見性成佛

Giáo ngoại biệt truyền - Bất lập văn tự

Trực chỉ Chân tâm - Kiến tính thành Phật.

(Truyền giáo pháp ngoài kinh điển - Không lập văn tự,

Chỉ thẳng Chân lý - Thấy chân tính thành Phật).

So sánh với các Tông phái khác thì Thiên tông vẫn đặc biệt hơn, với tánh cách phóng khoáng tự tại trong việc dùng phương tiện để chỉ cho người tu nhận lại giác tính (= Phật tính, Lễ giác ngộ hay Bản lai diện mục). Khi nhận được giác tính rồi,

người tu phải tiếp tục tinh tấn thực hành Chánh niệm (P: Samma-sati), xả trừ vọng tưởng đến ngày hoàn toàn sống với giác tính thì lúc đó gọi là chứng ngộ.

Trong Thiền tông, Chánh niệm gọi là **Vô niệm** (無念; E: Truthful mindfulness → Vô tà niệm) hay cũng gọi là **Vô tâm** (無心; E: The real mind free from illusions → Tâm không dính mắc). Vì thế, Vô niệm hay Vô tâm không có nghĩa là không có niệm hay không có tâm, mà là chỉ cho niệm và tâm không thật có hay niệm và tâm bị ô nhiễm bởi chấp mắc nơi các phán đoán đối đãi cực đoan.

- Trong luận Đại thừa Khởi tín của ngài Mã Minh nói: "*Thế của tâm là tất cả niệm, nghĩa là vốn Vô niệm. Thế nên chúng sanh nào quán chiếu Vô niệm thì chúng sanh đó đã hướng về Trí Phật*".



[Ásvaghosa - Wikipedia](#)

[Mã Minh – Wikipedia tiếng Việt](#)

- Trong kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ dạy:

"Này Thiện tri thức! Trí tuệ quán chiếu trong ngoài sáng suốt, biết bốn tâm mình, nếu biết bốn tâm tức là gốc của sự giải thoát. Nếu được giải thoát tức là Vô niệm. Sao gọi là Vô niệm? Nếu thấy tất cả pháp mà tâm không nhiễm trước, ấy là Vô niệm. Dùng thì khắp tất cả chỗ mà cũng chẳng dính mắc tất cả chỗ. Chỉ thanh tịnh lấy bản tâm, khiến sáu thức ra sáu cửa, ở nơi sáu trần chẳng ô nhiễm tạp loạn. Đến đi thì tự do, ứng dụng thì thông suốt không trệ, đó là Tam Muội–Bát Nhã (Định–Tuệ), tự tại giải thoát, gọi là hạnh Vô niệm. Còn nếu như trăm sự chẳng nghĩ đến, thường khiến cho niệm dứt tuyệt, đó là pháp trói buộc, cũng gọi là biên kiến.

Các thiện tri thức! Ngộ pháp Vô niệm thì muôn pháp đều thông suốt. Ngộ pháp Vô niệm thì thấy cảnh giới của chư Phật. Ngộ pháp Vô niệm thì đến đất Phật".



[Huineng - Wikipedia](#)

[Huệ Năng – Wikipedia tiếng Việt](#)

Ở một đoạn khác, Lục Tổ Huệ Năng nói: "*Vô niệm là nơi niệm mà Vô niệm... Nơi các cảnh, tâm chẳng nhiễm, gọi là Vô niệm. Ở ngay nơi niệm của mình mà thường là các cảnh, chẳng ở nơi cảnh mà sanh tâm. Còn như trăm sự chẳng nghĩ đến, trừ bỏ hết các tư tưởng, tư tưởng dứt hết thì chết, rồi tho sanh nơi khác. Ấy là lâm to. Kế học đạo cần phải suy nghĩ điều đó.*

Một lần nữa, hành giả thấy thêm ý chỉ của Lục tổ: **không phải cố diệt niệm là tốt** và tùy đối tượng để nhấn mạnh pháp môn **bất nhị** (*) mà thôi.

(*) **Chú thích:**

Bất Nhị [不二; P: Advaita, Advaya; S: Advaita, Advaya; E: Non-duality, No second, Unique in its kind; F: Non-dualité] có nghĩa là Không hai, Không nhị nguyên, Vô nhị, Ly lưỡng biên (là hai cực đoan).

Bất Nhị được xem là pháp môn thuộc giáo lý Trung đạo, do các Tổ về sau triển khai chi tiết. Khi hành giả nhận thức sâu sắc được bản chất phân biệt và tránh các cực đoan của nhận thức phân biệt – **Thức**, thì nhận thức này được gọi là nhận thức *Bất Nhị* hay *Trí Bất Nhị*. Hành giả nhận thức và hành động thuần thực theo lý Bất Nhị được xem là Bậc giác ngộ.

- Trong bài kệ "Cư trần lạc đạo" của Tổ Trúc Lâm Trần Nhân Tông nhằm khuyến dạy giáo lý Duyên khởi cho hàng hậu học, đã sử dụng từ Vô tâm thay vì Vô niệm như sau:



[Trần Nhân Tông - Wikipedia](#)

[Trần Nhân Tông – Wikipedia tiếng Việt](#)

居塵樂道且隨緣， Cư trần lạc đạo thả tùy duyên,
饑則飧兮困則眠。 Cơ tắc xan hề khổn tắc miên.
家中有宝休尋覓， Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch,
對境無心莫問禪。 Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền.

**Ở đời vui đạo, hãy tùy duyên,
Hễ đói thì ăn, mệt ngủ liền.
Trong nhà có báu thôi tìm kiếm
Đối cảnh Vô tâm chớ hỏi Thiền.**

- Trong kinh Hoa Nghiêm, phẩm Tu-di Đánh kệ tán, ca ngợi các bậc giác ngộ như sau:

**Nơi pháp không chấp nắm
Không niệm cũng không nhiễm
Không trụ không xứ sở
Trong pháp tánh chẳng hoại.
Trong Không, không có hai
Không hai cũng không có
Ba cõi tất cả Không**

**Là chỗ thấy chư Phật...
Chẳng thân mà nói thân
Chẳng khởi mà hiện khởi
Không thân cũng không thấy
Là Phật thân vô lượng.**

Có thể nói rằng:

- Vô niệm (hay Vô tâm) là một hình thức của **Chánh niệm** đưa tới Tỉnh giác, là Giác ngộ-Giải thoát.

- Vô niệm được biểu hiện qua việc thực hành *niệm Không tính* (空性; P: Suññatā; S: Sūnyatā; E: Emptiness → tức tính Không), nghĩa là các pháp đều là Duyên khởi, không có thực tính.

- Vô niệm hàm ý vượt lên sự đối đãi của **Vọng niệm** (妄念; P: Vitathavitakka ; S: Vitathavitarka; E: False or misleading mindfulness). Vì thế, trong cuộc sống, Vô niệm không cố chấp cực đoan trong sự việc, thế nên đây là Chánh niệm luôn giúp mọi việc được hanh thông tốt đẹp.

Về lý thì Thiền tông dù là sâu xa, nhưng không ngoài việc "diệt trừ vọng tưởng". Còn về sự muốn diệt trừ vọng tưởng không có pháp nào khác hơn ngoài Chánh niệm là chi thứ 7 trong Bát Chánh đạo, mà phần thực hành tu tập thì Thiền tông vẫn nằm trong Tứ Niệm Xứ, như một thiền sư đã nói:

頓悟雖同佛，	Đốn ngộ tuy đồng Phật
多生習氣深。	Đa sanh tập khí thâm
風停波尚涌	Phong đình ba thượng dũng
理現念猶侵。	Lý hiện niệm du xâm.

*Đốn ngộ tuy đồng Phật
Nhiều đời tập khí sâu (*)
Gió ngừng sóng vẫn đập
Lý hiện niệm còn xâm.*

(Trích: Yếu chỉ **Thiền tông**, H.T Thanh Từ)

(*) **Chú thích:** Tập khí sâu = Phiền não ngủ ngầm = Tuỳ miên phiền não (隨眠煩惱; P: anusaya kilesā; S: anusāya kleśa).

Do đó có thể thấy rằng Thiền tông không phủ nhận thiền Định. Đó là vì chúng sinh được xem là thường sống trong 4 loại tri kiến điên đảo, mà không nhận rõ Thật tướng của của vạn pháp nơi thế gian:

- 1- **Thường** điên đảo, tức Vô Thường mà chấp là Thường.
- 2- **Lạc** điên đảo, tức Khổ mà chấp là Lạc.
- 3- **Ngã** điên đảo, tức Vô Ngã mà chấp là Hữu Ngã
- 4- **Tịnh** điên đảo, tức Bất Tịnh mà chấp là Tịnh.

Chú thích:

Tứ đức Niết-bàn (四德涅槃; E: The four attributes of Nirvāna) nơi kinh Đại Bát Niết-bàn là nhằm trình bày 4 thuộc tính tiêu biểu trạng thái tâm như là 4 phẩm hạnh cao quý của bậc giác ngộ chân lý Duyên khởi, đó là Thường – Lạc – Ngã – Tịnh (常 – 樂 – 我 – 淨; E: Permanence – Bliss – Self – Purity).

Theo đó, Tứ Đức Niết-bàn được hiểu là:

1. **Thường** (常; E: Permanence) => **Chân thường** (真常; E: True Permanence):

Khả năng vượt thoát ý thức chấp thủ **Thường-Đoạn**.

Thường = Chân thường = Thường đức 常德 = Thường Ba-la-mật 常波羅蜜

2. **Lạc** (樂; E: Bliss) => **Chân lạc** (真樂; E: True Bliss): Khả năng

vượt thoát ý thức chấp thủ **Lạc-Khổ**.

Lạc = Chân lạc = Lạc đức 樂德 = Lạc Ba-la-mật 樂波羅蜜

3. **Ngã** (我; E: Self) => **Chân ngã** (真我; E: True Self): Khả năng

vượt thoát ý thức chấp thủ về **Ngã-Vô Ngã**.

Ngã = Chân ngã = Ngã đức 我德 = Ngã Ba-la-mật 我波羅蜜

4. **Tịnh** (淨; E: Purity) => **Chân tịnh** (真淨; E: True Purity) :

Khả năng vượt thoát ý thức chấp thủ **Thanh-Trọc** hay **Tịnh-Động**.

Tịnh = Chân tịnh = Tịnh đức 淨德 = Tịnh Ba-la-mật 淨波羅蜜

Ví dụ như Thiền sư Duy Tín đời Tống đã nói về hành trình tu tập của mình, từ lúc đầu cho tới khi ngộ đạo, như là một chỉ nam tóm tắt kiến giải về trình tự liễu ngộ như sau:

Trước khi học đạo, thấy núi là núi, sông là sông. (Ngã)
Đang lúc học đạo, thấy núi không là núi, sông không là sông. (Vô ngã)
Sau khi ngộ đạo, thấy núi vẫn là núi, sông vẫn là sông. (Chân ngã)

Tương tự cho Chân thường, Chân lạc, Chân tịnh.

2) Chánh niệm và Tứ Niệm Xứ trong Lục Diệu Môn.



[Zhiyi - Wikipedia](#)

[Trí Nghi – Wikipedia tiếng Việt](#)

Đứng về phương diện đang tu học là không thể thiếu tu tập quán Tứ Niệm Xứ, là nhằm tập tâm ý để phòng Tà niệm và Tạp niệm từ bốn loại tập khí điên đảo nói trên sanh khởi. Phép Quán "Tứ Niệm Xứ" trong Lục Diệu Môn của Thiên Thai tông do tổ sư Thiên Thai tông là Trí Nghi (538-597) đề ra có nội dung như sau:

1. **Thân Niệm Xứ** (身念處; P: kayekāyānupassi viharati atāpi sampajāno satimā; S: kāya-smṛty-upasthāna), còn gọi là **Thân Niệm Trụ** hay **Quán Thân Bất Tịnh**: Đó là Chánh niệm về Thân, là quán và toàn chứng về thân này là tập hợp

những cấu thể bất tịnh. Khi mạnh khỏe thì còn tươi vui. Khi ốm đau, tai nạn, bệnh hoạn, già nua, đến lúc tắt thở, biến hoại thì đau khổ.

- Chánh niệm về cái thân đi, đứng, nằm, ngồi, chỉ là một hợp thể bốn chất: đất, nước, gió, lửa (# thể rắn, thể lỏng, thể khí, thể plasma) chớ không có cái thân nào tự có và hằng có (tức Vô ngã và Vô thường).

- Chánh niệm về cái thân sau khi chết sẽ trải qua những thời kỳ biến hoại tan rã chớ không có cái thân nào tự có và hằng có (tức Vô ngã và Vô thường) .

Nơi Thân, sự tỉnh giác nơi thân thường được thực tập bằng Chánh niệm chú tâm quán sát hơi thở vào ra.

2. Thọ Niệm Xứ (受念處; P: vedanāsu vedanānupassi viharati ātāpi sampajāno satimā; S: vedanā-smṛty-upasthāna), còn gọi là **Thọ Niệm Trụ** hay **Quán Thọ thị Khổ**: Đó là Chánh niệm về Thọ, là quán và toàn chứng được cảm thọ là khổ đau.

Chánh niệm về sự cảm thọ, hễ khi cảm vui, buồn thì cho là mỗi cảm mà thôi, chớ chẳng phải ta. Thọ nhiều thì khổ nhiều, chấp nhiều thì mệt nhiều. Buông xả thì thanh thản, tha thứ thì thư thái.

Nơi Thọ, sự tỉnh giác nơi thọ thường được thực tập bằng cách Chánh niệm chú tâm quán sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính.

3. Tâm Niệm Xứ (心念處; P: Citta cittānupassi viharati ātāpi sampajāno satimā; S: Citta-smṛty-upasthāna), còn gọi là **Tâm Niệm Trụ** hay **Quán Tâm Vô Thường**: Đó là Chánh niệm về Tâm, quán và toàn chứng được tâm là Vô thường.

Quán tưởng cái tâm nhỏ hẹp của mình luôn luôn thay đổi, mới nghĩ thế này liền nghĩ thế khác, lúc thương yêu đằm đuối lúc thù hận ngập tràn, lúc thân lúc thù, lúc vui lúc buồn, lúc thương lúc ghét, lúc hiền thiện lúc gian tà.

Tâm của chúng ta luôn luôn dính với cảnh trần bên ngoài (tâm phan duyên). Cảnh trần bên ngoài thuận ý, vừa tai thì vui thích. Cảnh trần bên ngoài nghịch ý, chói tai thì tức tối. Nếu chỉ chạy theo sự sai khiến của cái tâm vô thường như vậy, con người tạo tác không biết bao là chướng nghiệp khổ đau.

Trong bài kệ "Cư Trần Lạc Đạo" của Tổ Trúc Lâm Trần Nhân Tông nói trên có khuyển: "*Đối cảnh vô tâm mặc vấn thiền*". Nghĩa là tâm của chúng ta thản nhiên trước sự thịnh suy, thăng trầm của đời sống, bình thản trước những lời khen tiếng chê, vượt qua được sóng gió của cuộc đời; tất nhiên tâm của chúng ta vì thế mà được khinh an, tự tại rồi đó vậy.

Nơi Tâm, sự tỉnh giác thường được thực tập bằng cách Chánh niệm chú tâm quán sát xem tâm ta có chứa chấp *tham lam* hay *sân hận*, *xao lãng* hay *tập trung*.

4. **Pháp Niệm Xứ** (法念處; P: Dhammesu dhammānupassi viharati ātāpi sampajāno satimā; S: Dharma-smṛty-upasthāna), còn gọi là **Pháp Niệm Trụ** hay **Quán Pháp Vô Ngã**: Đó là Chánh niệm về Pháp, quán và toàn chứng được vạn pháp là Vô ngã.

Quán tưởng các pháp trên thế gian này đều không có thực thể thường hằng bất biến, gọi là Vô ngã. Các pháp, là tất cả sự sự vật vật không có cái gì là vĩnh hằng. Tất cả chỉ là một dòng chuyển biến không ngừng, thấy đó mất đó. Chuyện gì rồi cũng đổi thay qua mau:

"Hết cơn bi cực tới hồi thối lai"

"Sau cơn mưa trời lại sáng"

Trong kinh A Hàm, Đức Phật có dạy: "*Chư pháp tùng nhân duyên sanh. Chư pháp tùng nhân duyên diệt*". Nghĩa là muôn sự muôn vật trên đời tùy theo nhân duyên mà sinh ra, cũng tùy theo nhân duyên mà diệt đi. Không có cái gì, vật gì có thực tướng, không có cái gì, vật gì tồn tại vĩnh viễn.

Trong kinh Pháp Cú có chép:

"Con tôi, tài sản tôi,
Người ngu sanh ưu não,
Tự ta, ta không có,
Con đâu, tài sản đâu."

Bài kệ 62

"Với hận diệt hận thù,

*Đời này không có được,
Không hận diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu.”*

Bài kệ 5

Ngọn lửa không thể đốt hư không được, sẽ tự dập tắt thôi. Vô ngã chỉ đơn giản là như vậy.

Nơi Pháp, sự tỉnh giác thường được thực tập bằng cách Chánh niệm chú tâm quán sát bản chất Vô ngã và hiện tượng Vô thường của các pháp là **Thành-Trụ-Hoại-Không**, để đoạn diệt chấp trước ái nhiễm.

Nói chung cả bốn lĩnh vực Chánh niệm đều là dạng của Không tính, tức Duyên khởi tính, là Vô ngã tính và Vô thường tính.

Chú thích: Trong Thiên Thai tông có pháp ngữ “nhất tâm tam quán” hàm ý “quán Không, quán Giả, quán Trung” trình bày thực tướng Trung đạo – Duyên khởi, tức quán các pháp không có tự ngã, mọi hiện tượng xuất hiện đều do các điều kiện khác mà có. Tất cả những ý nghĩa trên đều nói lên mối quan hệ thiền giáo của Thiên Thai với triết lý Trung Quán của Long Thọ.

- **Phép Chi Quán** của Thiên Thai tông có hai mặt: **Chi** là chú tâm và qua đó thấy rằng mọi pháp đều *Không*. Nhờ đó không còn ảo giác xuất hiện. **Quán** giúp hành giả thấy rằng, tuy mọi pháp đều Không, nhưng chúng có một dạng tồn tại tạm thời, một sự xuất hiện giả tướng và lại có một chức năng nhất định.

- **Lục Diệu Môn** là sáu trạng thái thiền của Thiên Thai tông, lấy hơi thở làm phương tiện để điều tâm – một là Sổ Tức Môn, hai là Tùy Tức Môn, ba là Chi Môn, bốn là Quán Môn, năm là Hoàn Môn, sáu là Tịnh Môn.

- 1. Sổ Tức:** Là đếm hơi thở, khi thở ra gọi là hô, hít vào gọi là hấp, một lần thở ra một lần hít vào gọi là nhất tức. Cứ một lần thở ra đếm một, từ một đến mười gọi là mười tức. Khi ngồi quán sổ tức phải đếm từ một đến mười không thêm không bớt, nếu bị nhầm lẫn thì phải đếm lại từ đầu, từ một đến mười lập đi lập lại như vậy.

Nếu đếm hơi thở không rõ ràng thì sẽ không được định tâm. Không nên đếm khi hít vào nếu làm như vậy dễ bị ngưng khí ở yết hầu, hơi thở nặng nề và làm thân mình bất an. Tâm và hơi thở là hoạt động của sự sống, có tâm tức có hơi thở, không có tâm tức không có hơi thở. Nếu tâm thô động thì hơi thở ngắn, nếu tâm vi tế thì hơi thở sâu và nhẹ. Đếm hơi thở lâu ngày thuần thục, tâm theo hơi thở, hơi thở theo tâm, rõ ràng minh bạch, từ một đến mười không cần công phu vì tâm đã tự chủ. Lúc này tự biết rằng đếm hơi thở là còn thô và khởi tâm tu Tùy Tức môn.

2. Tỳ Túc: Là theo dõi hơi thở, giai đoạn này bỏ qua giai đoạn đếm hơi thở. Tâm theo dõi hơi thở ra vào, tâm và hơi thở theo nhau như bóng với hình, không tách rời nhau. Chú ý hơi thở vào bắt đầu từ mũi miệng yết hầu, ngực và xuống tới đan điền. Chú ý hơi thở ra từ đan điền lên ngực qua yết hầu, qua miệng và thở ra tại mũi. Thực tập lâu ngày tâm an định vi tế. Biết rằng hơi thở ra vào có năng lượng, ngày thường không tỉnh giác nên không thấy rõ tướng trạng các hơi thở. Khi tâm có phần an định từ việc hô hấp mà biết rõ hơi thở dài ngắn, thô tháo và nhỏ nhiệm, ấm và lạnh.

Thực tập lâu ngày có cảm giác các hơi thở ra vào từ các lỗ chân lông của cơ thể, như nước thấm qua cát, như gió vô ngại. Lúc này thân cảm thấy nhẹ nhàng nhu nhuyễn không cần theo dõi hơi thở mà phải tu Chỉ.

3. Chỉ: Chỉ tức là tâm ngưng nghỉ an định, không bị tán động trước hoàn cảnh. Trước tu đếm hơi thở và theo dõi hơi thở, các tâm niệm thô tháo được lắng dần, nhưng vi tế vọng niệm vẫn còn hoạt động. Tu Chỉ thì tâm an nhàn vắng lặng. Bình thường tâm chúng ta buông lung theo ngoại cảnh không ngưng nghỉ, nay nhờ tu Chỉ buộc tâm niệm vào một chỗ không còn loạn tưởng. Nên chỉ tâm ở chót mũi, hai mắt thường chú ý xuống chóp mũi khiến tâm không bị loạn, hoặc chỉ tâm ở giữa rốn và đan điền, hoặc chỉ tâm ở hơi thở ra vào. Như người giữ cửa, tuy thân không di động nhưng biết rõ mọi người ra vào, như vậy gọi là tu Chỉ.

Thực tập lâu ngày tâm trở nên an định. Đối với người mới học thiền phải thực tập đếm hơi thở và theo dõi hơi thở độ vài tháng, sau đó tu Chỉ tâm trở nên an định và có thể ngồi được vài giờ, thân tâm bất động cảm giác nhẹ nhàng, sinh tâm nhàm chán các món dục lạc thế gian. Đây là giai đoạn điều phục vọng tâm và tiếp tục tu Quán.

4. Quán: Đang khi chánh niệm, thiền quán hơi thở vi tế ra vào, như gió trong không trung không có chỗ dừng. Thực hiện bốn pháp quán niệm:

1. *Quán Thân bất tịnh* (không sạch), thân này có do cha mẹ sanh ra, tất cả các bộ phận trong cơ thể từ máu huyết tủy não đều giả hợp mà có. Thân này không có gì là tốt đẹp và bền chắc, quán sát như vậy để lìa tham ái.

2. *Quán Thọ thị khổ*, do sáu căn duyên với sáu trần sinh ra nhận biết và các cảm thọ, như khổ thọ, lạc thọ, không khổ không lạc. Tất cả hiện hữu không thực, tâm bám víu thì một khi điều kiện tâm lý và vật lý thay đổi đều sanh ra trạng thái khổ não.

3. *Quán Tâm vô thường*, tâm này thay đổi trong từng đơn vị nhỏ thời gian, niệm niệm sanh diệt tương tục không có ngừng nghỉ. Từ xưa cho tới nay, chúng ta nhận lầm tâm này là thực, theo tâm tạo nghiệp, chịu quả báo khổ đau.

4. *Quán Pháp vô ngã*, các pháp thế gian muôn ngàn sai biệt nhưng không ngoài Tứ Đại Chung mà lập. Bốn đại này có mặt trong tất cả sắc pháp nên gọi là đại, bốn đại này năng tạo ra tất cả sắc pháp nên gọi là chung, nên gọi cho đủ nghĩa là tứ đại chung. Đó là địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại. Địa đại là tánh cứng của đất có khả năng nâng đỡ vạn vật. Thủy đại là tánh ướt của nước, năng

thâu nhiếp vạn vật. Phong đại là tánh của gió năng sanh trưởng vạn vật. Hỏa đại là tánh của lửa, năng nung nóng vạn vật.

Con người cũng vậy, nhờ tinh cha huyết mẹ mà được sanh ra, tiếp thụ dinh dưỡng vật chất, duy trì hơi thở mà thành mạng sống, do vậy bốn đại này có mặt ở trong ta. Khi một người được sanh ra là chuyển bốn đại bên ngoài thành bốn đại bên trong mà thôi. Sự thực bốn đại bên ngoài và bốn đại bên trong không sai biệt. Sống chết không ngoài bốn đại thay đổi, hữu tình và vô tình chẳng có gì sai biệt. Thực hiện bốn pháp quán trên sẽ trừ bốn món điên đảo:

1. Thế gian vô thường chấp là thường,
2. Nhân sanh là khổ chấp là lạc,
3. Tứ đại, ngũ uẩn vô ngã chấp là thực ngã.
4. Nhân sanh có đủ món bất tịnh chấp là tịnh.

Đó là bốn món điên đảo, nếu đoạn trừ sẽ thoát khỏi khổ đau. Tu Quán so với Chỉ là rất cao sâu, nhưng tu *Hoàn* càng sâu hơn nữa.

5. Hoàn: Đang lúc tu, quán hơi thở vào không từ đâu đến, hơi thở ra không trụ ở đâu, chỉ thấy nhân duyên hòa hợp là **có**, nhân duyên ly tán là **không**. Nhân vì có tâm quán mới có cảnh để quán. Tâm cảnh đối lập không thể trở về cội nguồn chân như. Tâm quán này do đâu mà sanh, nếu từ tâm sanh thì tâm và quán phân làm hai, sự thực không phải như thế. Nếu tâm quán do cảnh sanh thì thuộc sắc trần vật chất, sắc trần vô tri làm sao mà sanh tâm quán sát. Vậy quán này là do tâm cảnh cùng sanh, tâm với cảnh thì sinh ra sự thấy biết. Cảnh thì vô tri, nói thể thì hữu tình vô tình lẫn lộn, như vậy là sai trái.

Sự thấy biết do quán sát từ tâm sanh, nếu từ tâm sanh thì cũng theo tâm mà diệt, như vậy là huyễn hóa không thực. Tâm sanh diệt không phải tâm chân như, tâm sanh diệt không phải tướng chơn thật, tâm tánh vốn bất sanh nên không diệt, nói vậy thì không có tâm quán, tâm quán không có thì làm sao có cảnh để quán. Tâm cảnh đều không, cùng với Hoàn tương ứng.

Tâm huệ khai phát, đoạn được phiền não, đạt bốn Hoàn nguyên nhưng vẫn còn Hoàn tướng, trụ ở đây lâu sẽ sanh chướng ngại, tiếp theo là xả Hoàn tu Tịnh.

6. Tịnh: Trong quá trình tu Lục Diệu Môn phải thông qua các bước phương tiện khéo léo tu tập mới mau tiến bộ. Như suốt ngày tâm ý cuồng loạn, vọng tưởng phân tán nên dùng phương pháp đếm hơi thở để điều phục thân tâm, hoặc lúc bị buồn ngủ thì theo dõi hơi thở để đối trị. Nếu thấy hơi thở thô động nên phải sử dụng tu Chỉ, để tâm an trú vào một đối tượng. Nếu tâm có tham sân si phiền não khởi dùng tâm Quán phá trừ vô minh.

Các môn đó để nhiếp phục vọng tưởng đoạn trừ các phiền não thô động nhưng chưa đạt được sự chân tịnh. Muốn đắc chân tịnh nên biết rõ các pháp trong ngoài đều không thực, rốt ráo không có tự tính. Đối tất cả pháp không sanh tâm phân biệt thì các phiền não vi tế không sanh khởi. Không những xa rời sự thấy biết mà cũng không còn tướng năng quán và sở quán, tâm tịnh và cảnh tịnh. Tâm

lượng như hư không, không chấp có và chấp không. Tu tập như vậy tâm huệ khai phát, siêu thoát tam giới, liễu thoát sanh tử, chuyển phàm thành thánh gọi là đắc Tịnh.

Như trên là nói Lục Diệu Môn từ gần đến xa, từ cạn đến sâu cho đến đạt cảnh giới bất sanh bất diệt. Sở và Tùy là phương tiện tu tập đầu tiên của Chỉ và Quán. Chỉ và Quán là giai đoạn giữa của sự tu tập, Hoàn và Tịnh là chặng kết thúc. **Chỉ** là như ngôi nhà kín, **Quán** là như ngọn đèn dầu, có Quán mà không Chỉ như đèn trong gió, chẳng những không chiếu rõ sự vật mà còn bị gió lớn thổi tắt.

Cũng vậy, khi nhập vào cảnh định, không còn bị ngọn gió vọng niệm thổi thì ánh ngọn đèn trí tuệ tỏ rạng, phá tan bóng tối vô minh. Chỉ môn năng hàng phục ba món phiền não tham sân si mà chưa thể đốn tận gốc rễ của nó, giống như lấy đá đè lên cỏ, nếu dời đá thì cỏ mọc trở lại. Quán môn năng phá trừ phiền não trong tâm chúng sanh, giống như dao bén trừ tận gốc rễ cỏ cây. Nếu tâm chạy nhảy như khi, ý nhảy như ngựa thì bị vọng tưởng quấy nhiễu, nếu không dùng Chỉ môn thì không buộc được tâm ý.

Xem thêm:

- [Đốn Ngộ và Vô Niêm](#)
- [Vô Niêm của Lục Tổ Huệ Năng](#)
- [Lục tổ Huệ Năng - Pháp môn Vô Niêm - Đạo Phật Ngày Nay](#)
- [The Zen Doctrine of No-Mind \(Giáo lí vô niệm\), London 1949 – D. T. Suzuki.](#)
- [Tứ Niệm Xứ Và Thiên Tông - Phật Học - THƯ VIỆN HOA SEN](#)
- [Lục Diệu Môn và Ý Nghĩa Thiên Chỉ Quán - Chùa Tam Bảo](#)



3.2. Chánh niệm trong tông Tịnh:

Tông tịnh là chỉ danh cho một học phái trong đạo Phật Bắc truyền, tu dưỡng nhằm đạt tới mục tiêu là *tịnh độ* (cõi tịnh), đó là Tịnh độ Di Đà hay Cực lạc.

Có nghiên cứu cho rằng Tịnh Độ tông phát xuất từ Tiểu Bản và Đại Bản của kinh Sukhāvativyūha, bằng tiếng Sanskrit, đã có từ hậu bán thế kỷ thứ I TCN (khoảng 600 năm, sau khi Đức Phật nhập Niết-bàn) và được An Thế Cao dịch giảng vào thế kỷ thứ I CN. Sau đó đã được Kumārajīva dịch năm 402, Guṇabhadra dịch năm 420-479, và Huyền Trang dịch năm 650.

Ngoài ra còn có pháp môn: Thiền Quán theo kinh Amitāyur-dhyāna cũng là một phương pháp tu niệm của Tịnh Độ tông.

Việc tu tập của Tịnh Độ tông ngày nay chọn Chánh niệm bằng cách thực hành Niệm Phật làm y cứ, được hình thành từ quá trình sau:

- Đại Sư Huệ Viễn (334-416): Là *Sơ Tổ Tịnh Độ tông*, khởi xướng "**Niệm Phật Tam Muội**", tức "**Niệm Phật Định**" bằng phép Quán tưởng Niệm Phật, lấy kinh Ban Châu Tam Muội làm y cứ tu học.

- Đại sư Tông Mật (784-841): Hiệu Khuê Phong, là Ngũ Tổ của Hoa Nghiêm tông, chứ không là Tổ Tịnh Độ tông, đã khởi xướng 4 phương pháp Niệm Phật bao gồm "**Niệm Phật Tam Muội**", tức "**Niệm Phật Định**" và "**Niệm Phật Ba-la-mật**" tức "**Niệm Phật Tuệ**":



1) Niệm Phật Định: Gồm có Trì Danh Niệm Phật, Quán Tượng Niệm Phật, Quán Tượng Niệm Phật. Hành giả thực hành **niệm Phật**, đó là Chánh niệm danh hiệu Phật "**Nam mô A Di Đà Phật**" hay "**A Di Đà Phật**", và cố gắng giữ tâm không bị loạn theo 3 cách sau:

- **Trì danh niệm Phật** (hay Xưng danh niệm Phật): Hành giả niệm danh hiệu Phật A Di Đà ra tiếng, hoặc có thể niệm thầm, hay khẽ động môi ở mọi nơi, mọi lúc, và ở mọi tư thế đi-đứng-nằm-ngồi.

- **Quán tượng niệm Phật:** Hành giả vừa niệm danh hiệu Phật A Di Đà, vừa chiêm ngưỡng hình tượng Phật A Di Đà.

- **Quán tưởng niệm Phật:** Hành giả vừa niệm danh hiệu Phật A Di Đà, vừa tâm tưởng toàn thân 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp của Phật A Di Đà đang phóng quang sắc vàng.

Niệm Phật theo 3 hình thức trên được gọi là **Niệm Phật Tam-muội** – tức **Niệm Phật Định**, đó là An chỉ định (安止定; P: Appanā-samādhī; S: Arpaṇa-samādhī; E: Fixed concentration, Full concentration). Đạo Phật ở hình thái này biểu hiện tính **tôn giáo**, với đặc trưng vị Phật biểu tượng và Tịnh Độ biểu tượng.

2) Niệm Phật Tuệ: Gồm có **Thật Tướng niệm Phật**. Đó là hành giả thực hành Chánh niệm Thật Tướng của vạn pháp, hay còn gọi là Chánh niệm Di Đà tự tính, tức Không tính hay Phật tính, đó chính là Chánh niệm lẽ thật Duyên khởi – tức thật tướng của vạn pháp.

Vô thường tính + Vô ngã tính = Không tính = Phật tính = Di Đà Tự tính

1. Tự tính (自性; P: Sabhāva; S: Svabhāva; E: Self-nature, own-being), là tính chất tự nhiên và thường trực của mọi sự vật.

2. Di Đà = A Di Đà (阿彌陀; S: Amitābha + Amitāyus) bao gồm 2 tính chất:

- **Vô lượng quang** (無量光; S: Amitābha; E: Infinite light, Immeasurable light): Ánh sáng vô lượng, hàm ý chân lý khách quan chứng ngộ của đức Phật Thích Ca là "Duyên khởi" có chân giá trị vượt mọi không gian.

- **Vô lượng thọ** (無量壽; S: Amitāyus; E: Infinite life, Immeasurable life): Thọ mệnh vô lượng, hàm ý chân lý khách quan chứng ngộ của đức Phật Thích Ca là “Duyên khởi” có chân giá trị vượt mọi thời gian.

Theo đó, Di Đà Tự tính [彌陀自性; S: Amitā-svabhāva; E: Self-nature (= fundamental nature) of all things, including people] là tính chất Vô lượng quang và Vô lượng thọ luôn tự hiện hữu một cách tự nhiên nơi mọi pháp (= vạn sự vạn vật).

Thật Tướng niệm Phật được gọi là **Niệm Phật Tuệ**, tương ứng với **Chánh định** [正定; P: Sammā-samādhī; S: Samyak-samādhī; E: Truthful (Right) concentration] = **Sát-na định** (刹那定; P: Khaṇika-samādhī; S: Kṣaṇika-samādhī; E: Momentary concentration). Đạo Phật ở hình thái này biểu hiện tính **triết lý**, với đặc trưng vị Phật hiện thực và Tịnh Độ hiện thực.

Con người sống trên cuộc đời từng bị nhiễm ô biết bao ý niệm tham, sân, si. Vì thế, một khi nhất tâm niệm Phật, mong lau đi những bụi mờ, tạp niệm phủ bám trong tâm quả thật vô cùng khó khăn. Một người khi mới bắt đầu tu trì pháp môn Tịnh Độ, khi niệm Phật sẽ luôn bị những ý nghĩ “chen ngang” câu niệm Phật. Những lúc như thế, người ấy thường bực bội, coi các vọng động ấy như là kẻ thù của mình. Thế nhưng chúng ta cần phải hiểu rõ rằng bản chất của con người là luôn có vọng tưởng, và vì chúng ta không khéo tư duy nên mới không biết mình có vọng tưởng mà thôi.

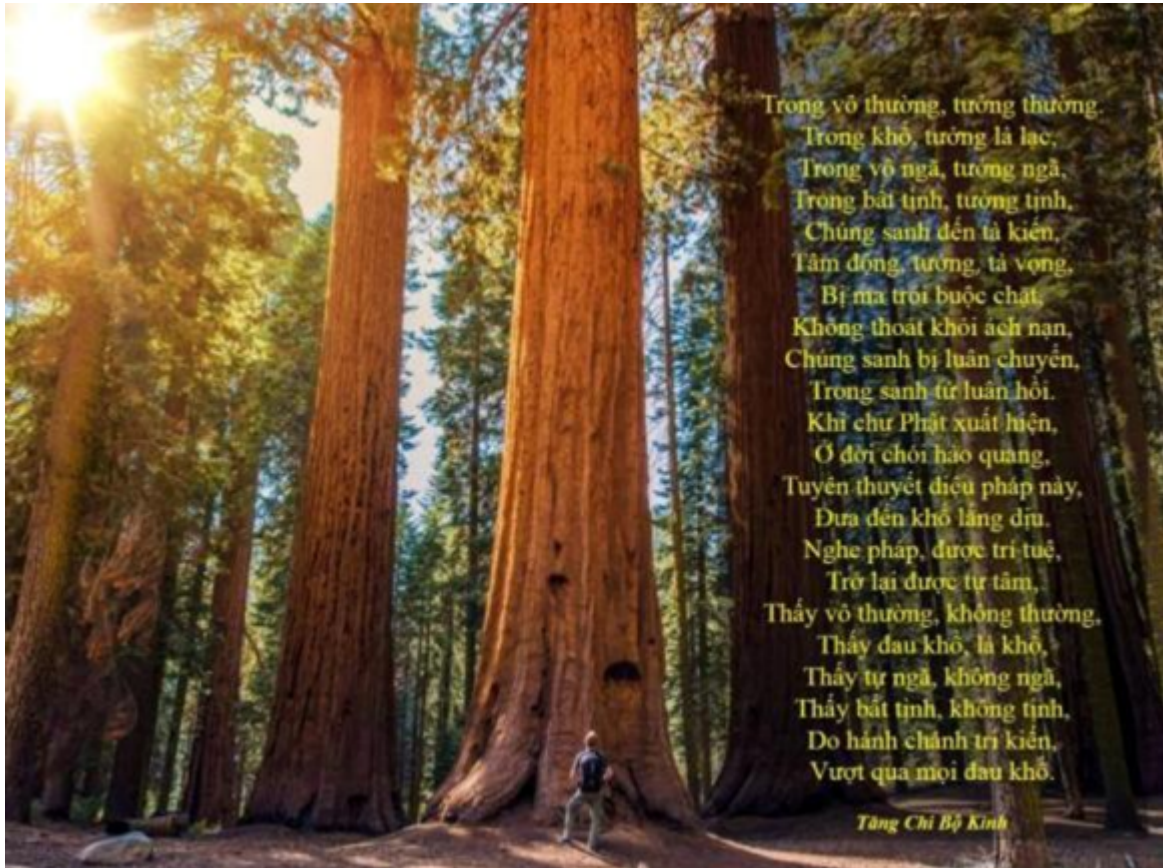
Vậy làm thế nào để chúng ta niệm Phật mà không có vọng tưởng? Chúng ta không nên nghĩ phải cố bỏ vọng tưởng là vọng tưởng dứt sạch, mà phải biết đâu là câu niệm Phật, đâu là vọng tưởng. Khi niệm Phật, vọng tưởng khởi lên hãy để nó tự sinh rồi tự diệt theo đúng quy luật tự nhiên của vũ trụ là Duyên khởi (Vô ngã – Vô thường).

Xem thêm

- [Amitābha - Wikipedia](#)
- [The Amitābha Sūtra – Wikipedia](#)
- [Amitābha | Dictionary of Buddhism](#)
- [Amitāyus - Oxford Reference](#)
- [The Amitāyus Sutra – Wikipedia](#)
- [Amitāyus | Dictionary of Buddhism](#)

VIDEO

- [Niệm Phật Phương Pháp Giữ Chánh Niệm](#) - Pháp Âm Thích Phước Tiến
- [Chánh Niệm Là Chìa Khóa Cho Mọi Thành Công](#) - Thích Phước Tiến
- [Phân Biệt TT. THÍCH CHƠN MINH](#)

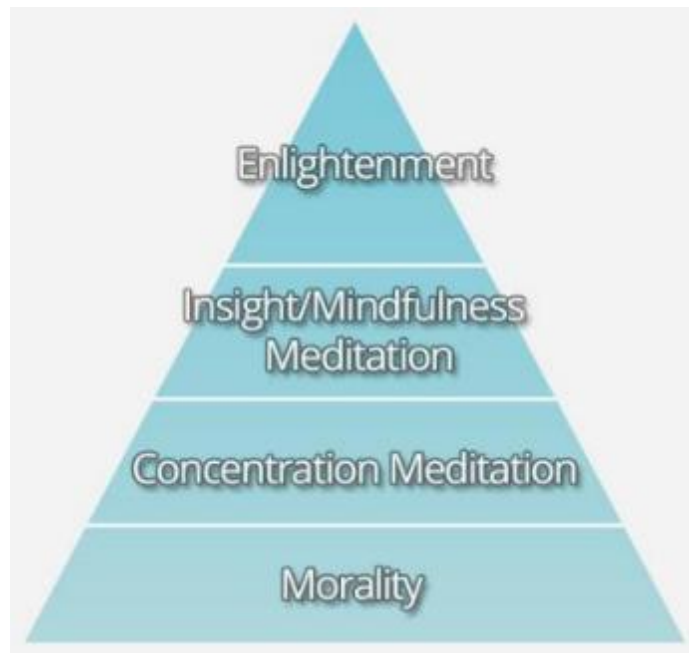


Phần 2

Chánh niệm qua cách nhìn của Khoa học

1. Tổng quan về ý nghĩa Chánh niệm.

1.1. Quan điểm về Chánh niệm.



Chánh niệm là một chi trong Bát Chánh Đạo và ở một trong ba giai đoạn cốt yếu trên con đường giải thoát, tức tự do nội tâm. Tuy nhiên trong quá trình nghiên cứu và phổ biến về Thiền, có những định nghĩa về Chánh niệm của các nhà khoa học sau đây:

- **Jon Kabat-Zinn** (nguồn: Mindfulness for Beginners, p17): *Chánh niệm là chú tâm đặc biệt đến những gì hiện ra trong ý thức trong giây phút hiện tại và không phán đoán.*



[Jon Kabat-Zinn - Wikipedia](#)

Jon Kabat-Zinn, giáo sư y khoa danh dự người Mỹ và là người sáng lập Phòng khám Giảm căng thẳng và Trung tâm Chánh niệm trong Y học, Chăm sóc Sức khỏe và Xã hội tại Trường Y khoa Đại học Massachusetts.

- **Mark Williams** (nguồn: [Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World](#), p5): *Chánh niệm là quan sát một cách bàng quan những gì hiện ra trong ý thức mà không phê bình, không phán đoán.*

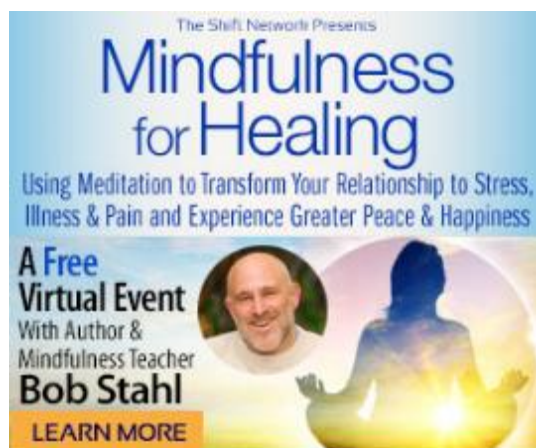


[J. Mark G. Williams - Wikipedia](#)

[Mindfulness-based cognitive therapy - Wikipedia](#)

Mark G. Williams, là Giáo sư danh dự về Tâm lý học lâm sàng và Nghiên cứu viên cao cấp danh dự tại Khoa Tâm thần học của Đại học Oxford.

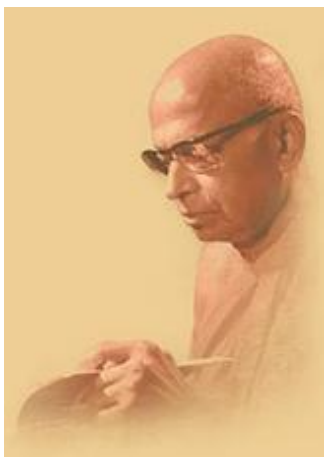
- **Bob Stahl** (nguồn: [Mindfulness – Based Stress Reduction Workbook](#), p15): *Chánh niệm là chú tâm đến tất cả trải nghiệm trong giây phút hiện tại, mà không bị lọc qua lăng kính phán đoán. Nói rõ hơn, Chánh niệm là một cách vun xới quán niệm về tâm và thân đang sống hiện tại.*



[Bob Stahl | NewHarbinger.com](https://www.newharbinger.com/author/bob-stahl)

Tiến sĩ Bob Stahl đã sáng lập tám chương trình Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) tại các trung tâm y tế ở Vùng vịnh SF và hiện đang cung cấp các chương trình tại Bệnh viện Dominican, Bệnh viện El Camino ở Los Gatos và Mt. View, và Bệnh viện Good Samaritan. Ông là Giáo viên cao cấp tại Trung tâm chánh niệm của Đại học Brown và Viện Oasis về Giáo dục và Đào tạo chuyên nghiệp dựa trên chánh niệm tại Trung tâm chánh niệm trong y học, chăm sóc sức khỏe và xã hội thuộc Trường Y khoa Đại học Massachusetts.

- **Walpola Rahula** (nguồn: [What the Buddha Taught?](#), p73): *Chánh niệm giản dị là sự quan sát, nhìn ngắm, và xem xét. Quý vị không phải là một quan tòa, mà là một nhà khoa học.*



[Walpola Rahula - Wikipedia](#)

Walpola Rahula Thero là một nhà sư, học giả và nhà văn Phật giáo Sri Lanka . Năm 1964, ông trở thành Giáo sư Lịch sử và Tôn giáo tại Đại học Northwestern, Là vị tỳ kheo đầu tiên giữ chức giáo sư ở thế giới phương Tây. Ông cũng từng giữ chức Phó hiệu trưởng tại Đại học Vidyodaya khi đó (hiện được gọi là Đại học Sri Jayewardenepura).

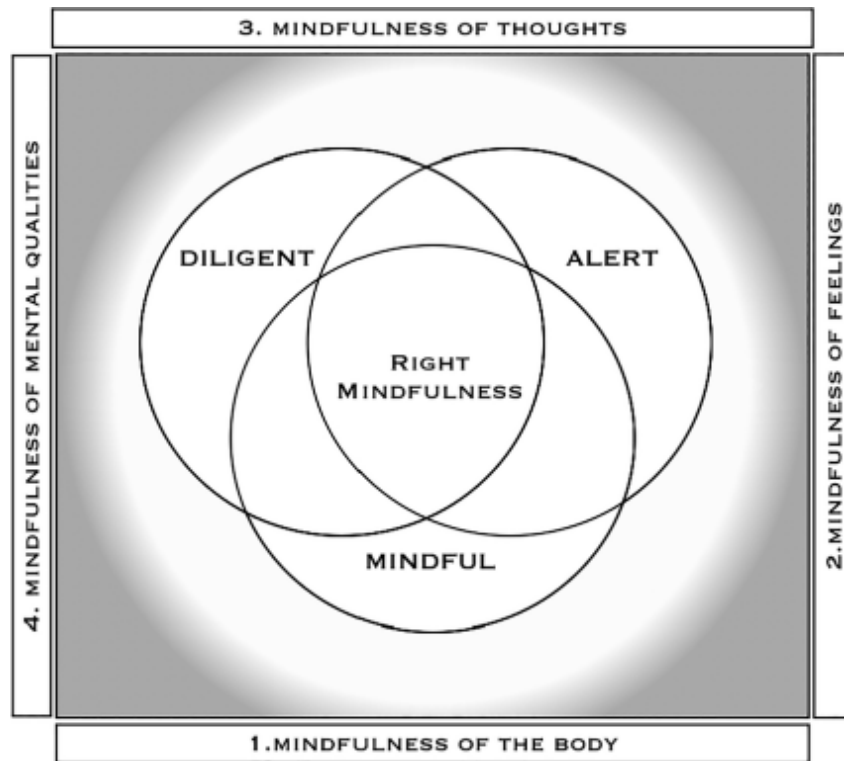
- **Matthieu Ricard** (nguồn: [The Art of Meditation](#)): *Chánh niệm là hoàn toàn chú tâm đến tất cả những gì phát sinh ở trong và chung quanh chúng ta, tất cả những gì mà chúng ta thấy, nghe, cảm và suy nghĩ. Nó bao gồm cả cái chúng ta gọi là 'biết' trực tiếp về bản chất cảm thọ mà các nhà khoa học não bộ gọi là Nội cảm (E: interoception) không bị méo mó vì tình cảm hay định kiến của chúng ta.*



[Matthieu Ricard - Wikipedia](#)

Matthieu Ricard, Tiến sĩ về di truyền học phân tử từ Viện Pasteur năm 1972, là một nhà văn, nhiếp ảnh gia, dịch giả và nhà sư Phật giáo người Pháp gốc Nepal hiện đang sống tại Tu viện Shechen Tennyi Dargyeling ở Nepal.

Tóm lại, điểm chung của các định nghĩa về Chánh niệm là không phán đoán, mà chỉ giúp ta có cơ hội dùng 'con mắt của tâm' (ý thức) để làm một người quan sát bàng quan, đặc biệt là những tình cảm cực đoan như nội kết (E: stress). Thái độ của một nhà khoa học là quan sát không có định kiến.



1.2. Đau - Khổ - Nội kết (E: Pain - Suffering - Stress).

Không ai, kể cả Đức Phật, tránh được đau đớn thân xác như bệnh tật và khổ não tình cảm như xa người mình thương, mất mát người thân trong gia đình, gặp những chuyện bất như ý... trên đời. Theo đó, **đau** (E: pain) có thể do ngoại cảnh hay do ta gây ra, nhưng **khổ** (E: suffering) thì lại do chính mình chọn lựa và quyết định từ những nỗi đau trên.

Ví dụ:

- Khi bốc nhằm lửa, phản xạ đau khiến chúng ta rụt tay lại.
- Chúng ta đã 'đầu tư' tình cảm vào con cái và những người thân yêu và hy vọng sẽ truyền lại hậu duệ mai sau, nếu họ bị tổn thương dĩ nhiên là chúng ta đau xót.
- Khi sống tập đoàn, chúng ta quan tâm nhiều về nhu cầu trực thuộc đoàn thể, nếu bị hắt hủi chúng ta thấy tủi thân.
- Người bạn đời quên mua sữa, ta lại nghĩ rằng người bạn đời không lo cho ta, hay tệ hơn nữa là lạnh nhạt với ta. Ý nghĩ không lo và lạnh nhạt làm ta khổ não hơn trăm hộp sữa quên mua!

Đức Phật có kể một ẩn dụ trong kinh là có một người bị một mũi tên bắn trúng, nhưng người này còn bị tự bắn thêm vào mình mũi tên thứ hai, là oán giận, thù ghét và tìm mọi cách để trả thù. Đây là nỗi khổ do chính mình gây ra mà các nhà Phật học Tây phương hiện nay dịch là 'adventitious suffering – nỗi khổ tự sinh'. Cơ đau có thể qua đi trong một thời gian, nhưng mỗi thù có thể thành truyền kiếp, nghĩa là *hết 'đau' nhưng vẫn 'khổ' dài dài!*

Ngày nay các nhà nghiên cứu hay thực hành thiền quán Tây Phương ít còn dùng chữ Suffering để dịch chữ Dukkha trong đạo Phật mà dùng chữ thông dụng là 'Stress - Nội kết'. Trong các cuộc thí nghiệm về não bộ, các nhà nghiên cứu quan sát và ghi lại hiệu quả của thiền Chánh niệm lên 'stress'. Vì thế, nỗi đau từ sự trói buộc của ngoại cảnh không khó tháo gỡ bằng khổ não do sự tự trói của nội tâm. Sự trói buộc của ngoại cảnh còn có thể nhờ ngoại lực hỗ trợ, nhưng sự tự trói của nội tâm (E: stress) thì chỉ có chính nội lực của ta tự tháo gỡ.

Như vậy, theo các nhà khoa học, sự hình thành khổ chính là sự hình thành stress; cho nên giải tỏa stress chính là giải thoát sự khổ, là sống trong Niết-bàn. Các nghiên cứu khoa học cho thấy là stress có mối liên quan đến sự hoạt động của hệ thống não bộ con người, và phương pháp thực hành Chánh niệm đã có những cơ chế tác động tích cực lên não để giải tỏa stress. Dưới đây, là các khảo cứu về cấu trúc và sự hoạt động của não bộ.

2. Chánh niệm và sự điều hòa hoạt động con người.

2.1. Não bộ và chánh niệm.

1) Cấu tạo não bộ.

Cũng giống như kính hiển vi đã cách mạng hóa khoa sinh học, trong vài thập niên qua, thì các dụng cụ rà soát sóng não đã đưa đến một sự hiểu biết vượt bậc về mối liên hệ giữa não và tâm. Theo đó có nhiều phương cách giúp nhiều người có một đời sống hạnh phúc hơn, trong đó Chánh niệm.

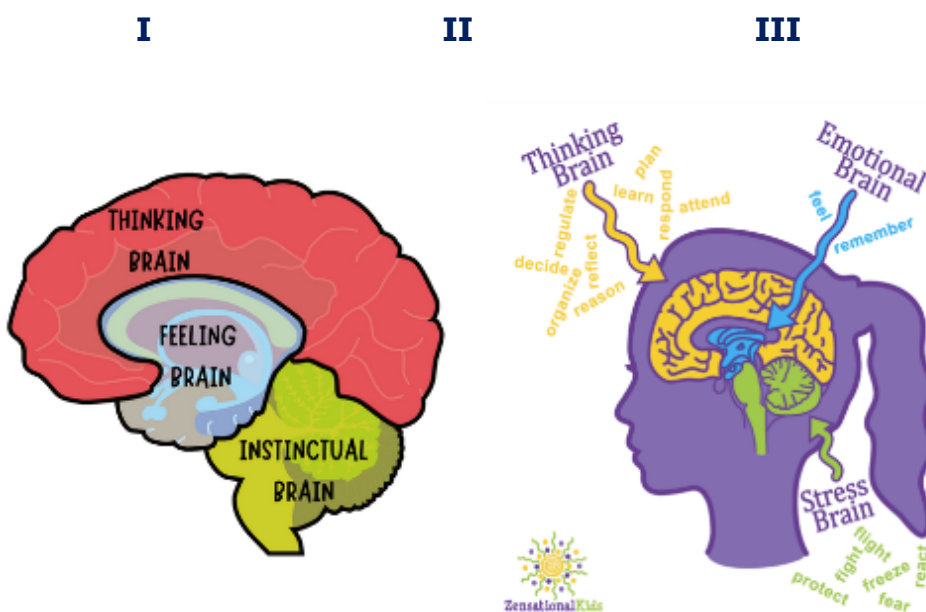
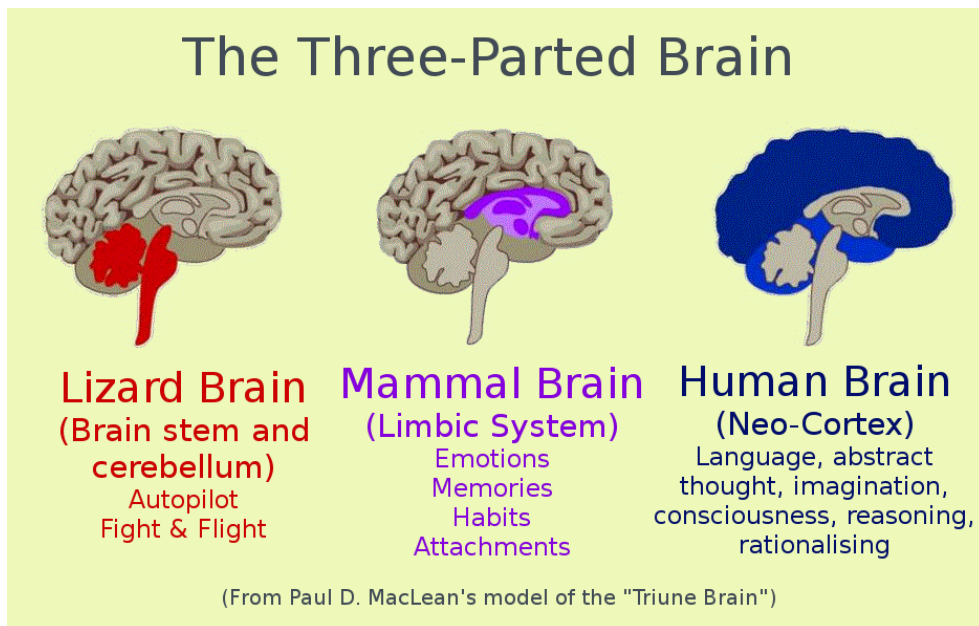
Trong quá trình tiến hóa, não đã áp dụng ba chiến thuật rất hiệu nghiệm để giúp ông cha chúng ta sống còn, đó là:

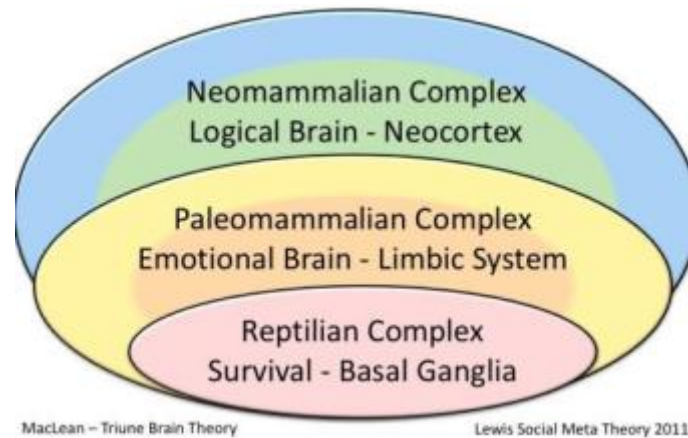
- **Tách mình ra khỏi thế giới bên ngoài**, nhằm tạo một biên giới phân cách giữa mình và thế giới bên ngoài, tránh cây gậy (thú dữ, thù nghịch) để sống còn.

- **Tạo khả năng truyền hậu duệ** và đi tìm củ cà rốt (thực phẩm, sex, bạn bè) để hưởng thú vui.

- **Gìn giữ quân bình** các hệ thống thân-tâm ở mức an toàn.

Sự tiến hóa của não được ghi nhận theo chức năng từ các cấu trúc của não như dưới đây:





1. **Vỏ não = Đại não** (E: neocortex, cerebral cortex): Lý trí, tư tưởng, lời, hành động,

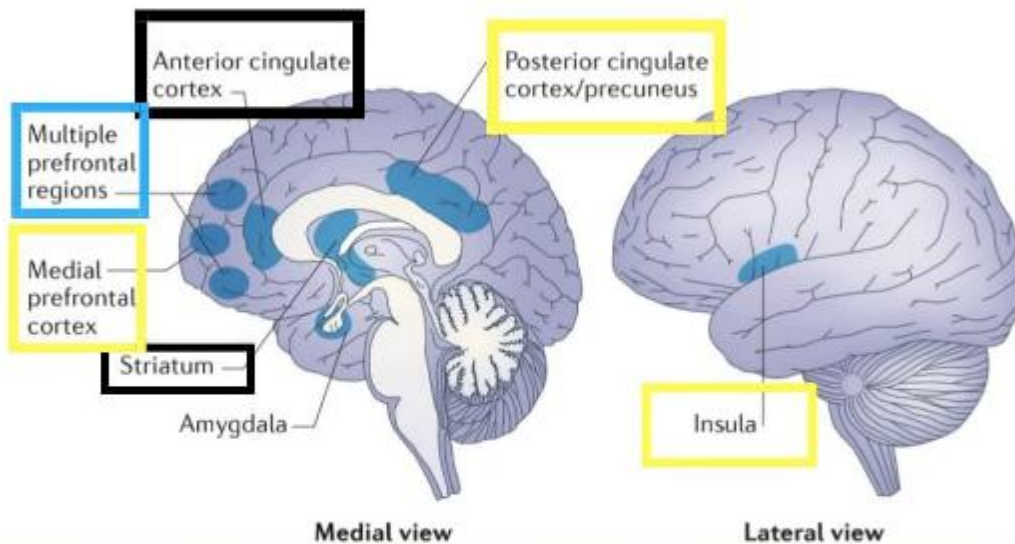
2. **Viên não** (E: limbic region, limbic system): Tình cảm, cảm xúc (E: emotion, sensitivity).

3. **Cuống não** (E: brain stem): Thể chất an toàn, nuôi dưỡng, giới tính / sinh sản (E: safety, sustenance, sex-love/procreation).

Quá trình tiến hóa não từ thú đến người (từ I đến III). Tuy nhiên, chính những ba chức năng hoạt động nói trên của não lại làm cho chúng ta đau khổ! Chỉ trừ khi tâm của chúng ta đạt tới mức như các hiền giả, được mất chẳng mừng lo, không đau khổ uất hận khi không được người khác yêu quý kính trọng.

2) Các vùng não có ảnh hưởng đến Chánh niệm.

BRAIN REGIONS OF MINDFULNESS MEDITATION



1. ATTENTION
CONTROL

2. SELF-AWARENESS

3. EMOTIONAL
REGULATION

@OCCUFITNESS

1. **Prefrontal Cortex (PFC) – Thùy não trước trán:** Duy trì và giữ Chánh niệm và kiểm chế tác động tình cảm của limbic.

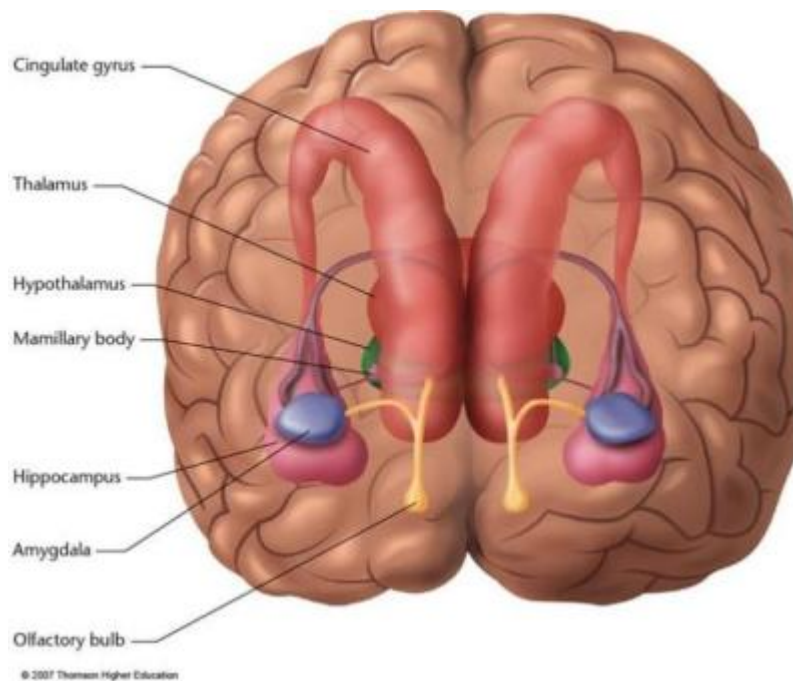
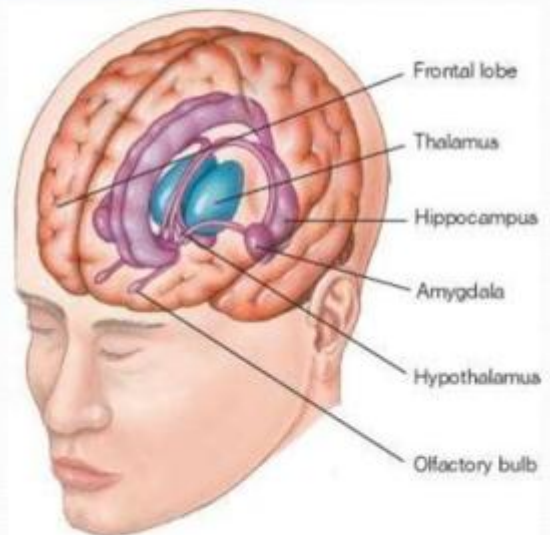
2. **Anterior Cingulate Cortex (ACC):** Duy trì chú ý trong khi thực hành Chánh niệm, ra lệnh các tuyến nội tiết tuồn các stress hormones vào máu.

3. **Insula** là phần chú ý đến những cảm giác bên trong cơ thể khi hành giả thực tập rà soát cơ thể (E: body scan). Biết những cảm giác và tình cảm bên trong (buồn vui, nóng lạnh.)

4. **Limbic system – Hệ viền não:** Gồm các chi tiết sau:

LIMBIC SYSTEM

- **HIPPOCAMPUS** – plays an important role in emotion, learning and memory.
- **AMYGDALA** – plays role in aggression, eating, drinking and sexual behaviors.
- **HYPOTHALAMUS** – monitors blood levels of glucose, salt, blood pressure and hormones.



Hệ viền não liên hệ đến hoạt động tình cảm, gồm 5 bộ phận chính như sau: – **Hải mã** (hippocampus) – **Đôi thị** (thalamus) – **Dưới đôi** (hypothalamus) – **Hạnh nhân** (amygdala) – **Tuyến yên** (pituitary gland: thuộc hệ tuyến nội tiết – endocrine system).

- **Thalamus – Đồi thị:** Chuyển báo động từ amygdala đến các hệ thống khác trong cơ thể để sẵn sàng hành động.

- **Hypothalamus – Dưới đồi:** Điều hướng các nhu cầu căn bản như ăn uống, sex... chế tạo oxytocin (chất hormone do tuyến yên tiết ra làm tăng co thắt tử cung trong khi sanh và kích thích tiết sữa từ tuyến sữa).

- **Hippocampus – Hải mã:** Lưu giữ ký ức và sinh sản các tế bào não mới. Mỗi ngày có chừng 10 ngàn tế bào não trong hippocampus bị héo tàn, nhưng não có tới 1.1 tỷ tế bào não, nên nếu không có bệnh hoạn gì, đến 80 tuổi chúng ta mất chừng ¼ tế bào não. Càng mất nhiều tế bào não ở phần hippocampus, ký ức sẽ thoái hóa (lú lẫn, mất trí dementia...).

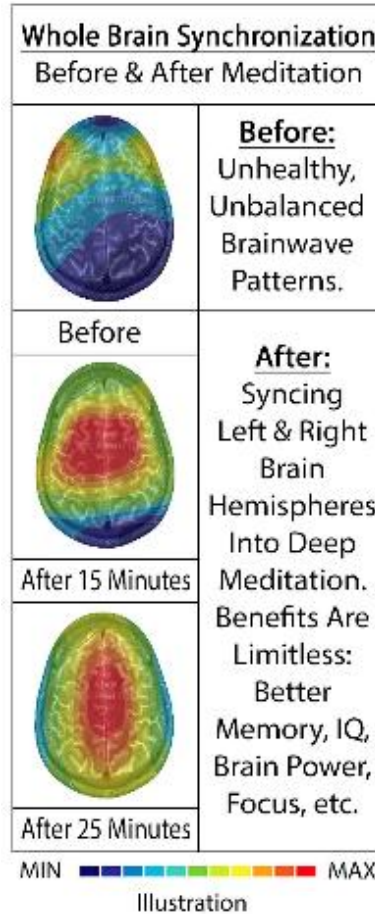
- **Amygdale – Hạnh nhân:** là 2 khối chất xám nhỏ có hình quả hạnh. Đó là một chùm thần kinh, là nơi xử lý các yếu tố gây cảm xúc ở con người.

Vào thời đồ đá cũ (cách nay khoảng 1,6 triệu năm) hay ngay cả thời ông cha chúng ta định cư săn bắn hay sống bằng nông nghiệp, tuổi thọ trung bình chừng 40 và nguyên nhân bị tử vong phần lớn là bạo động từ thú dữ hay các thành phần thù nghịch khác, nên nhu cầu sống còn cấp thiết nhất, thà tâm bị đau khổ chút ít còn hơn bị cây gậy đập chết.

Vì thế, hệ thống não bộ mà cụ thể là các tế bào não luôn căng thẳng vì cố gắng giữ quân bình cho các hệ thống thân-tâm luôn bất an, là một công việc vô cùng khó khăn, nếu không nói là bất khả, do bản chất biến dịch của thế giới bên ngoài và bên trong. Vùng liên hệ đến ý thức của não bộ PFC (thùy não trước trán) đổi mới từ 5 đến 8 lần một giây cho thấy vì sao không lúc nào tâm chúng ta được an ổn.

Cũng giống như một thác nước, khi nước đến kè đá, trong khoảnh khắc sẽ rút xuống dưới mắt tắm. Ngăn chặn cho nước khỏi rơi xuống kè đá cũng giống như cố gắng giữ bất dịch trong một thế giới biến dịch. Đây là lý do vì sao tâm lúc nào cũng muốn 'ngồi lại bên cầu thương dĩ vãng', nhớ chuyện đã qua, hy vọng về tương lai, mà bỏ quên mất hiện tại!

3) Não bộ thay đổi khi thực hành Chánh niệm.



[How Meditation Increases Your IQ & Makes You Smarter – EOC Institute](#)

Phản ứng của cơ thể đã thành hình trong quá trình tiến hóa tiền sử khi con người bị các loại thú dữ đe dọa tánh mạng. Phản ứng này cần nhiều năng lực khẩn cấp để *chiến đấu* hay *chạy* (E: fight or flight). Trong đời sống hiện đại, con người không còn bị đe dọa bởi loài thú dữ nữa, nhưng thay vào đó chúng ta cảm thấy bị 'đe dọa' khi nghe một lời nói thách thức, khi bị kẹt xe trên xa lộ, khi phải xếp hàng trong siêu thị hay những chuyện nhỏ nhặt tương tự.

Não bộ không phân biệt được mỗi đe dọa cơ thể từ bị thú dữ ăn thịt hay stress tâm lý khi bị kẹt xe, nhưng phản ứng *chiến đấu* hay *chạy* vẫn được phát khởi liên tục, và các tuyến nội tiết theo đó luôn tiết ra các stress hormones, tích lũy từ năm này sang năm nọ, làm năng lực của hệ thống miễn nhiễm kiệt quệ không còn khả năng đối kháng với bệnh tật xâm nhập từ bên ngoài.

Khi chúng ta bị stress, phản ứng thông thường là quay đầu tránh né, mong rằng các 'vấn đề' này sẽ tự dừng biến đi. Nhưng không phản ứng thì vấn đề vẫn còn

đó, nếu không muốn nói là càng ngày càng trầm trọng hơn! Các nhà thực hành Chánh niệm như Mark Williams nói rằng càng trốn tránh chúng ta lại càng bị nỗi lo sợ này gây ra thêm nỗi lo sợ khác, trong phản ứng dây chuyền, đến một lúc cơ thể không còn chịu đựng nổi nữa sẽ lâm vào tình trạng gọi là suy nhược thần kinh hay tổn thương thần kinh (E: nervous break down or burnout).

Jon Kabat Zinn phân biệt hai thái độ khác nhau khi chúng ta bị stress:

1. **Phản ứng với stress:** Phản ứng này giống như phản xạ, thường do thói quen và kinh nghiệm một cách vô ý thức. Những phản ứng vô ý thức này thường là những phản ứng nguy hại, như hút thuốc lá, lạm dụng các hóa chất như cần sa ma túy hay rượu, 'say mê' làm việc quá độ. Nếu kéo dài quá lâu có thể dẫn đến tình trạng sụp đổ tâm và thân.

2. **Đôi ứng với stress:** Là nhận biết những tình cảm tiêu cực này, thay vì cố gắng đè nén, chúng ta tìm ra những phương tiện đối phó. Dần dần chúng ta có thể phá vỡ những thói quen phản ứng vô ý thức này. Chúng ta càng nhận diện rõ những tình cảm này, chúng ta càng đối ứng với chúng một cách khéo léo.

Một trong những lợi ích của Chánh niệm là nó cho phép chúng ta nhận diện một số trải nghiệm khác nhau về các dạng stress như lo âu, sợ hãi và bức tức ... Vì nhận diện được chúng một cách rõ ràng, chúng ta có thể có những cách đối phó chiến lược giữa hệ giao cảm và đối giao cảm, như thể làm quân bình giữa chân ga và cái thắng.

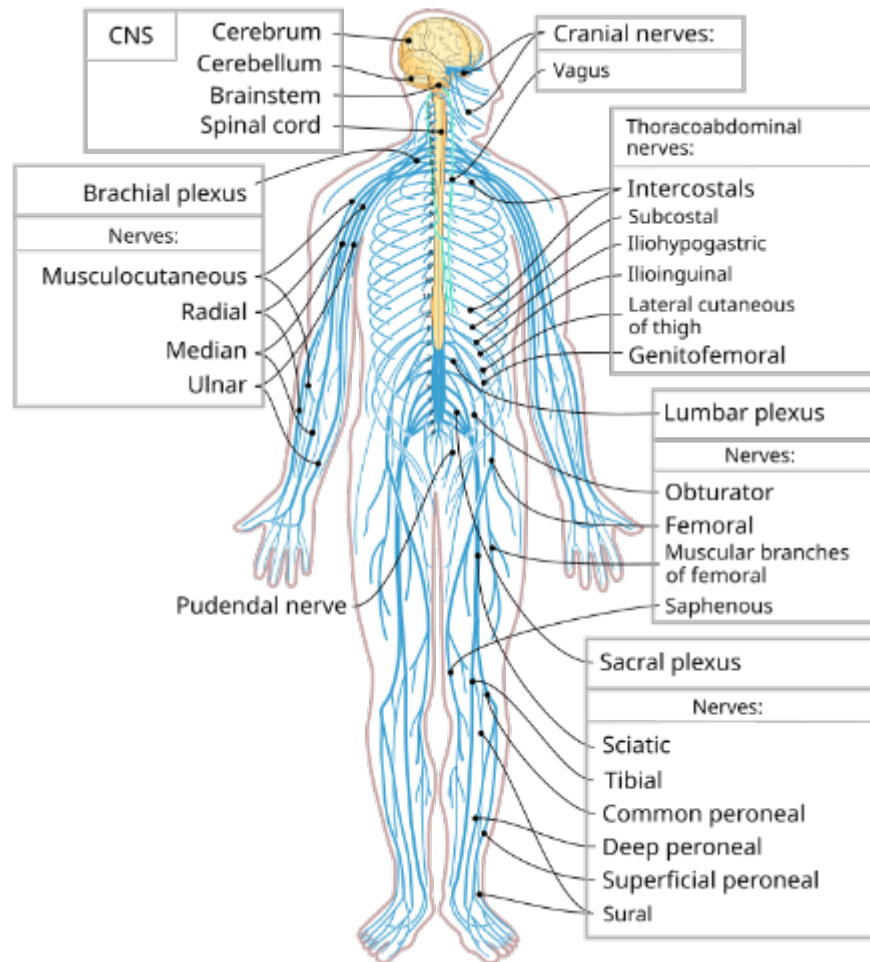
Một nghiên cứu khác, trong thử nghiệm gần đây của Lutz và các cộng sự viên (Bob Stahl, p31) cho thấy các nhà sư thực tập Chánh niệm dài hạn, có thể phát khởi *từ bi* và *hỷ xả*.

VIDEO

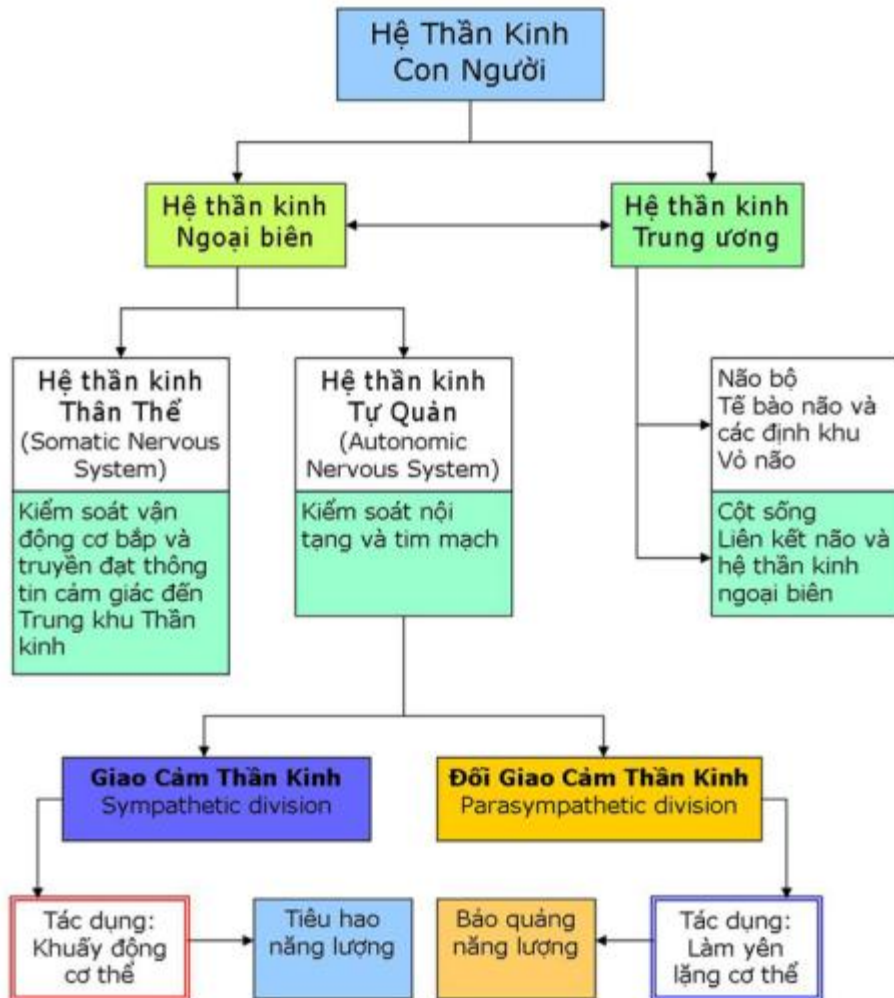
- [What happens in our brain when we practice mindfulness?](#)
- [Brain Health with Meditation & Mindfulness with Rachel Cocar, LSW](#)

2.2. Hệ thần kinh tự quản và chánh niệm.

Hệ thần kinh là một hệ cơ quan phân hóa cao nhất trong cơ thể người. Tuy rất phức tạp, song trên căn bản tổ chức, hệ thần kinh được phân chia đơn giản như sau: (xem sơ đồ)



Sơ đồ: TỔ CHỨC HỆ THẦN KINH



Hệ thần kinh tự quản (TKTQ; E: autonomic nervous system – ANS) hay còn gọi là Hệ thần kinh thực vật, Hệ thần kinh tự động là hệ thống gồm những sợi thần kinh điều hòa hoạt động con người. Nó là phương tiện để cơ thể biểu lộ những trạng thái cảm xúc (E: emotional states) và sự nhận biết (E: awareness) của chính mình.

Hệ thần kinh tự quản thông qua cơ chế hình thành các chất dẫn truyền thần kinh (E: neurotransmitter) hoàn toàn có thể gắn liền với chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Và đời sống với chánh niệm sẽ giúp cho **thân ít bệnh** và **tâm không loạn** do nội kết, đó là đời sống mà ai ai cũng mong ước.

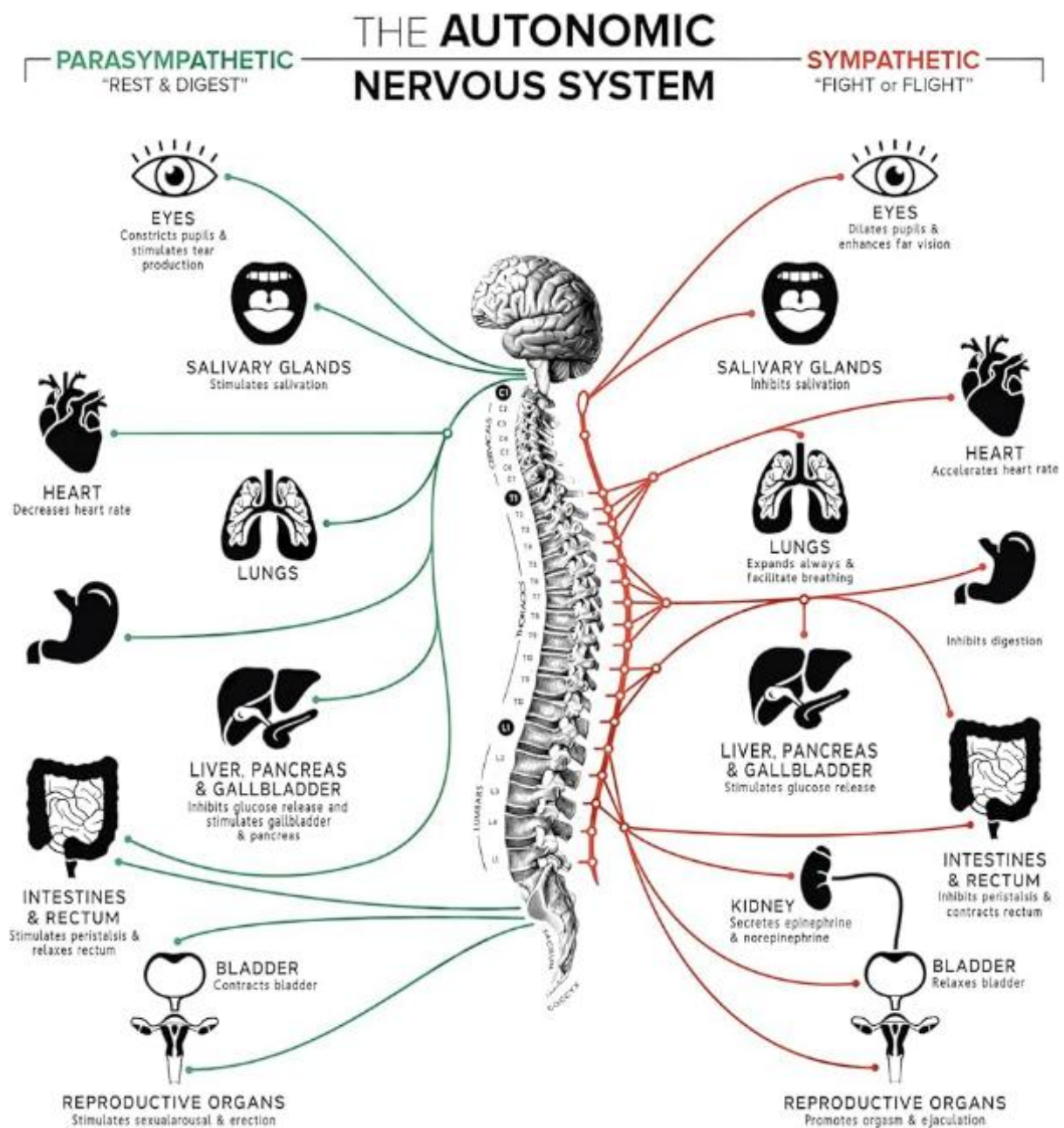
Hệ thần kinh tự quản có cơ chế hoạt động như sau:

- Đường ly tâm của TKTQ chia ra hệ giao cảm và hệ đối giao cảm (xin xem hình dưới).

+ Hệ giao cảm gồm những đường đi ra từ phần giữa tủy sống, nó biểu hiện hoạt động "**Tinh táo**: chiến đấu hay tháo chạy (E: fight or flight).

+ Hệ đối giao cảm đi ra từ não bộ hay phần dưới của tủy sống, nó biểu hiện hoạt động "**Hồi phục**: ngủ ngơi và tiêu hóa (E: rest and digest) .

- Đường hướng tâm của TKTQ tùy thuộc vào đường cảm giác nội tạng, nó mang thông tin hồi đáp đến trung tâm hợp nhất tự quản trong *hệ thần kinh trung ương*.



Hệ thần kinh tự quản: Đối Giao Cảm và Giao Cảm

1) Hệ giao cảm (E: sympathetic – SNS) gồm hai chuỗi dây thần kinh nằm trên 2 vùng của cột sống đi đến các cơ quan khác nhau.

- **Đốt sống ngực:** Gồm 12 đốt, nằm giữa đốt sống thắt lưng và đốt sống cổ; liên hệ đến: mắt (con ngươi giãn nở/mở rộng); nước bọt (khô); nước mắt (khô); phổi (thở bình thường); tim (làm tăng nhịp tim); gan (làm thoát ra đường (glucose) từ trong gan; bao tử (ngăn chặn tiêu hóa); ruột non (làm cho bón); tuyến tụy (tiết ra glucagons); ruột tuyến thượng thận (tiết ra epinephrine và norepinephrine).

- **Đốt sống thắt lưng:** Gồm 5 đốt, nằm ở giữa đốt sống ngực và xương cụt; liên hệ đến: ruột già, bàng quang (bọng đái = túi chứa nước tiểu).

2) Hệ đối giao cảm (E: parasympathetic – PNS): Gồm một chuỗi dây thần kinh đi từ trong cuống não, gọi là thần kinh sọ não (E: cranial nerve) và đường khác nằm phần dưới cột sống. Các nhà khoa học về thần kinh xếp số thứ tự các chuỗi dây thần kinh đi từ cuống não gồm các dây:

III (3) = Dây thần kinh vận nhãn (E: Oculomotor nerve). Dây thần kinh này liên hệ đến cơ mi, cơ mắt, đồng tử (con ngươi).

V (5) = Dây thần kinh tam thoa (E: Trigeminal nerve). Dây này liên hệ đến dây thị giác, và cơ nhai hàm trên và hàm dưới.

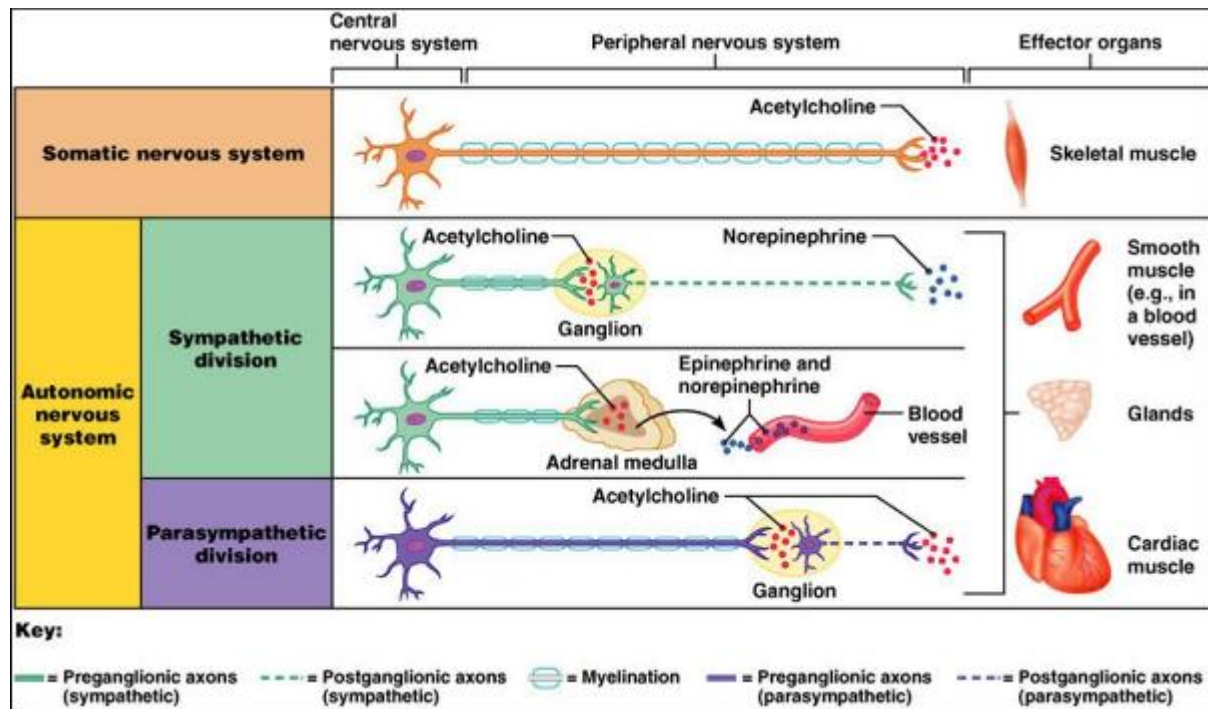
VII (7) = Dây thần kinh mặt (E: Facial nerve). Dây này liên hệ đến tuyến nước bọt (hàm trên, hàm dưới), và tuyến nước mắt.

IX (9) = Dây thần kinh thiệt hầu (E: Glossopharyngeal nerve). Dây thần kinh này liên hệ đến lưỡi, họng.

X (10) = Dây thần kinh phế vị (E: Vagus nerve). Đây là dây thần kinh dài nhất. thần kinh này liên hệ đến tim (làm chậm nhịp tim), phổi (thở chậm lại), thanh quản (nở), khí quản (thắt), mạch máu (giãn trong ruột non và hậu môn), bao tử (kích thích tiêu hóa), túi mật (kích thích để tiết ra mật), tuyến tụy (kích thích để tiết ra insulin), ruột non, ruột già (đi tiêu dễ), bàng đái (thắt lại).

3) Hệ TKTQ sản sinh ra chất dẫn truyền thần kinh.

Hệ TKTQ luôn hoạt hóa (E: activated) trong việc đáp ứng (E: response) thích hợp về những sự thay đổi môi trường chung quanh, nó tiết ra chất sinh hóa học (E: biochemical substances) theo sự *hoạt động của cơ thể* và sự *phản ứng tâm lý xúc cảm* tạo ra. Chất sinh hóa học này được gọi là chất dẫn truyền thần kinh (E: neurotransmitter), chất này có nhiều ảnh hưởng đến trạng thái sinh lý của nội tạng (E: inner organs).



1. Hệ giao cảm phần lớn tiết ra **norepinephrine** (NE) ở đầu dây thần kinh, cũng gọi là **noradrenaline** (NA). Chất này theo máu đi vào *ruột thượng thận* (E: adrenal medulla) làm tiết ra thêm norepinephrine và **epinephrine** (EN), cũng gọi là **adrenaline**.

Cả hai chất này làm tăng huyết áp, tăng nhịp tim. Đặc biệt với sự tác động của epinephrine nó làm cho gan không giữ đường được và thoát ra, làm cho máu có đường. Tuy nhờ đó năng lực con người được tăng lên, nhưng nhiều quá sẽ làm hại cơ thể. Cả hai chất NE và EN tạo ra chất béo trong máu, nếu tiết ra quá nhiều, làm cho cơ thể béo phì.

2. Hệ đối giao cảm phần lớn tiết ra **acetylcholine** (Ach) ở đầu dây thần kinh để làm dịu norepinephrine và epinephrine .

Ach có tác dụng làm hạ đường trong máu và chất béo trong máu. Càng nhiều Ach, huyết áp càng hạ, ít mỡ trong máu (điều hòa hệ thống tim mạch), người không bị bệnh béo phì, cơ thể linh hoạt, trí tuệ sáng suốt, phục hồi ký ức.

Như vậy cả 2 hệ này hoạt động hoàn toàn trái ngược nhau, nhưng cả hai tham dự trực tiếp vào việc kiểm soát, điều hòa, và hợp nhất hoạt động theo hướng duy trì sự cân bằng bên trong cơ thể làm cho thân chúng ta được khỏe mạnh để tồn tại.

4) Hệ TKTQ chi phối đời sống của cá nhân:

1. Hệ TKTQ bị ảnh hưởng bởi những hoạt động trí óc hay cơ bắp quá nhiều:
Thí dụ như bằng vận động thể dục hay tranh tài thể thao chống lại đối thủ ... sẽ làm cho hệ giao cảm bị kích thích căng thẳng tạo norepinephrine. Vì thế, chúng ta không nên làm việc bằng trí óc hay tay chân một cách quá sức.

2. Hệ TKTQ bị ảnh hưởng bởi những thái độ tâm lý của cá nhân:

Bình thường cả hai hệ đồng thời hoạt động để duy trì sự cân bằng bên trong cơ thể làm cho chúng ta được khỏe mạnh. Tuy nhiên:

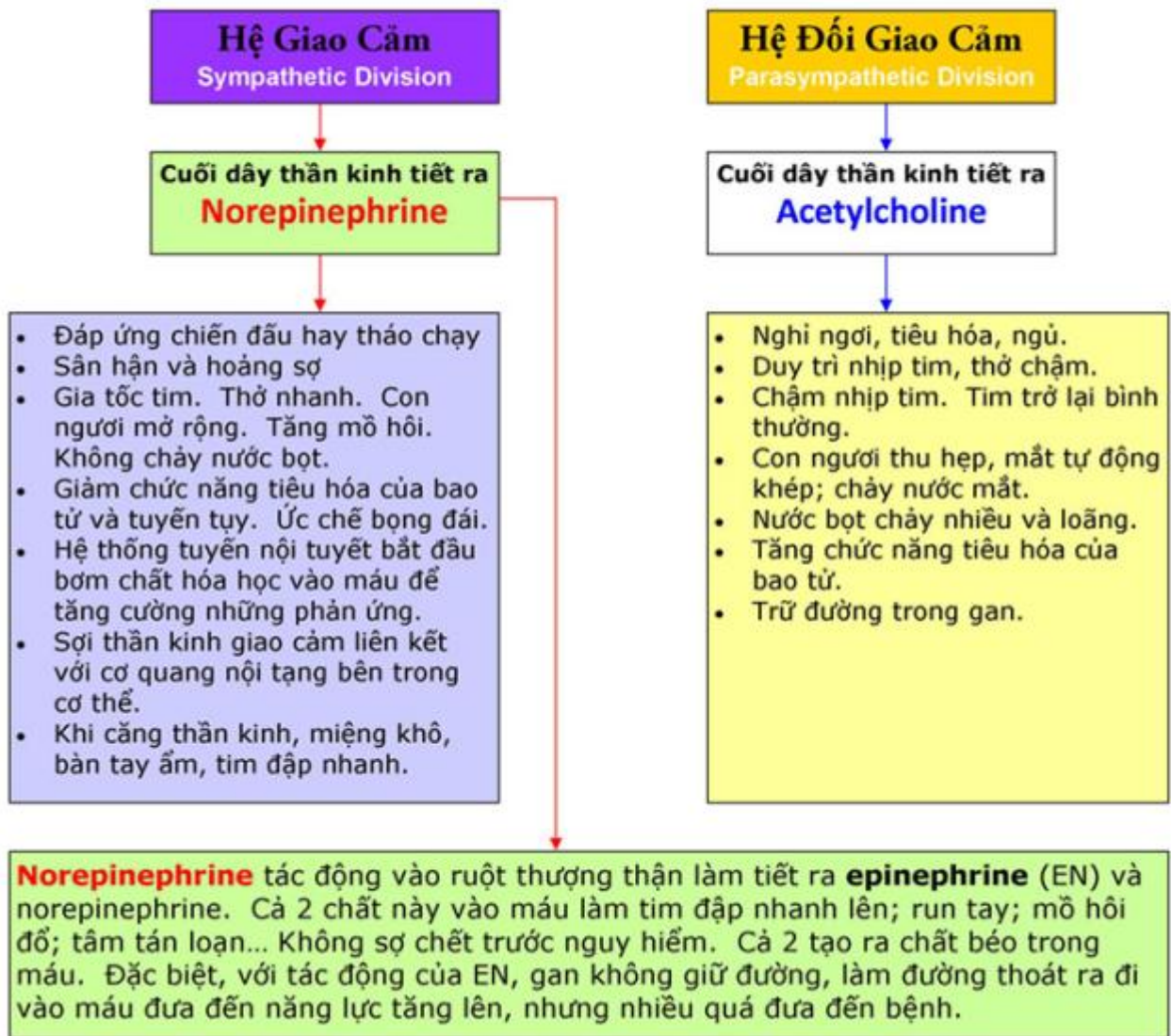
- Khi chúng ta *lo âu, sợ hãi, buồn chán, giận tức, thù hận* hoặc *đối phó những nguy cơ mà thiếu bình tĩnh, chứng kiến những cảnh rùng rợn, thảm khốc* ... sự cân bằng không còn bình thường nữa. Lúc bấy giờ **hệ giao cảm** sẽ hoạt động vượt trội tạo ra epinephrine và norepinephrine làm cho cơ thể mất cân bằng, nhịp tim sẽ đập nhanh và huyết áp tăng, còn gan thoát ra đường tăng *glucose* vào máu. Từ đó, bên trong nội tạng sẽ có cơ hội phát sinh.

- Khi *thư giãn, thanh thản, bình thản, thư thái, an vui, hòa thuận, tĩnh lặng* sẽ làm **hệ đối giao cảm** hoạt động vượt trội tạo acetylcholine làm hạ thấp nhịp tim, còn gan sẽ tổng hợp hợp chất *glycogen* và giữ đường lại trong gan. Sự hoạt động tốt của hệ đối giao cảm còn giúp ích cho hệ tiêu hóa và bài tiết (phân và nước tiểu), điều này giải thích vì sao nghỉ ngơi sau bữa ăn là điều tốt nhất như xem báo chẳng hạn.

Cả hai sự kiện thể chất và tinh thần nói trên qua ảnh hưởng lên trên hệ TKTQ, sẽ làm ảnh hưởng **tốt** (acetylcholine) – **xấu** (norepinephrine) đến các cơ quan nội tạng của cơ thể. Trong trường hợp ảnh hưởng xấu, là đồng nghĩa với thân-tâm đang gánh chịu nội kết (E: stress).

Khi bị nội kết, hệ thần kinh tự quản ANS báo động cho các tế bào não phóng ra các sóng não đến các tuyến nội tiết để tiết ra các stress hormones thường là *cortisol* hay các chất hóa học trong não là epinephrine và norepinephrine.

Đại Cương Tác Dụng Đối Giao Cảm và Giao Cảm Thần Kinh vào Nội Tạng



Mục Tiêu	Đối Giao Cảm (Tiết ra Acetylcholine)	Giao Cảm (Tiết ra Norepinephrine)
Tuyến nước mắt	Chảy nước mắt	Không ảnh hưởng
Cơ mí mắt	Nặng, thu nhỏ lại; nhìn gần; khép tự động	Không ảnh hưởng

Con người	Con người thắt lại	Mở
Tuyến nước bọt	Chảy nhiều và loãng	Khô miệng
Cơ khí quản và cuống phổi	Đường khí quản thắt lại; thu nhỏ lại, thở khẽ, tĩnh tức	Đường khí quản thư giãn, mở rộng, thở bình thường
Cơ tim	Giảm tốc độ, nhịp đập chậm lại	Gia tăng tốc độ nhịp tim; rối loạn nhịp
Mạch máu động mạch vành tim	Giãn nở	Thắt lại
Da	Không ảnh hưởng	Mạch máu bị thắt lại
Mạch máu	Không ảnh hưởng	Mạch máu giãn nở; tăng huyết áp; trệch hướng máu đến não và tim
Gan	Trữ đường (glucose), không ảnh hưởng	Epinephrine kích thích gan làm tăng đường vào máu
Ruột	Vận động ruột nhanh lên	Ruột già và hậu môn: thu lại
Túi mật	Co lại, làm cho mật tiết ra	
Thận	Không ảnh hưởng	Làm co mạch máu, giảm đi tiểu
Thượng thận	Không ảnh hưởng	Kích thích ruột thượng thận, tiết ra Epinephrine và Norepinephrine
Tuyến tụy	Kích thích, tiết ra insulin và enzymes	Kích thích, tiết ra glucagons
Cơ bọng đái	Kích thích thắt lại	Thư giãn cơ thành bọng đái
Tuyến mồ hôi	Không ảnh hưởng	Tăng mồ hôi
Bao tử	Tăng sự co bóp và tăng số lượng enzymes tiêu hóa	Mạch máu thắt lại, giảm số lượng enzymes tiêu hóa
Hoạt động nội tâm	Bình thản, thanh thản, thư thái, yên lặng.	Tỉnh táo, lo âu, sợ hãi, sân hận, buồn vui ...(những trạng

		thái tâm lý xúc cảm = tùy miên).

Tác dụng Đôi Giao Cảm và Giao Cảm Thần Kinh vào Thân và Tâm

Chú thích: Tùy miên (隨眠; P: anusaya); S: anusāya): Được hiểu là khuynh hướng con người dễ sa vào. Có bảy thứ:

1. Dục (欲; P;S: kāma);
2. Sân (瞋; pratigha);
3. Kiến (見; s: dr̥ṣṭi);
4. Nghi (疑; s: vicikitsā);
5. Mạn (慢; s: māna);
6. Hữu (有; s: bhava) muốn hiện hữu, có xác thịt;
7. Si (癡; moha) hoặc Vô minh (無明; avidyā).

Các khuynh hướng đó nằm trong tiềm thức, là Tập khí (習氣; P;S: Vāsanā; E: Impression remaining on the mind from past good or evil actions), luôn luôn muốn trỗi dậy và tạo Ái.

Hai hệ thống SNS và PNS như trò đu 'cù cưa' của trẻ em: cái này lên thì cái kia xuống. Nếu chúng ta hít vô hay thở ra dài hơn thường lệ, điều này kích động hai hệ thống SNS (thở vào) và hệ thống PNS (thở ra). Đó là lý do các huấn luyện viên khuyến khích một đấu thủ quần vợt, thở ra và hít sâu vào một vài hơi thở, thay vì nổi giận đánh bậy thì càng đánh banh ra ngoài sân hay vào lưới.

Hệ thống SNS không phải lúc nào cũng có ảnh hưởng xấu. Như đã nói, nó giúp chúng ta tránh khỏi bị cây gậy đánh chết, và nếu bị kích động ngắn hạn, nó có thể giúp chúng ta để chú ý, có thêm nhiều sinh lực nhờ chất adrenaline để đối phó với những trường hợp khẩn cấp, nhất là thích hợp với những người thích cảm giác mạnh như chơi các trò đua xe.

5) Các chất dẫn truyền thần kinh tiết ra khi bị stress.

Các hóa chất sau đây do Não và các tuyến nội tiết tiết ra, có ảnh hưởng mạnh.

1. **Norepinephrine (NE):** Dịch chất hóa học được tiết ra từ tận cùng dây Giao cảm thần kinh và cũng được mang từ tuyến yên, tuyến thượng thận. Khi tiết ra,

nó theo máu, truyền đến trung khu thần kinh, tạo ra sự rối loạn tâm, đặc biệt là bệnh buồn chán cực độ, gọi là bệnh "trầm cảm".

Khi sân hận, cáu kỉnh, bực tức, tinh táo, tinh thức ý thức, từ đầu dây thần kinh tận cùng của Giao cảm thần kinh, norepinephrine được tiết ra làm tăng chất béo trong máu và gây ra rối loạn tâm.

Nếu quá nhiều NE, có khả năng đưa đến bệnh trầm cảm (E: depression) và bệnh mất khả năng xét đoán: khi vui, khi buồn quá mức, đôi khi có những ảo giác phô trương về cá nhân mình có những tài năng đặc biệt nào đó, gọi là chứng loạn tâm thần trầm cảm - hưng cảm (E: manic-depressive psychosis).

Ngoài ra, nó không những làm cho huyết áp nâng cao mà còn làm cho tĩnh mạch co thắt. Nhưng nếu tiết ra ít, nó sẽ giúp ích cho việc học được phát triển và kỷ ức hoạt động tốt.

2. Epinephrine (EN): Dịch chất hóa học được tiết ra từ bên trong ruột tuyến thượng thận (chất khác là norepinephrine) trong việc đáp ứng tín hiệu từ Giao cảm thần kinh của hệ thần kinh tự quản. (Ruột tuyến thượng thận tiết ra khoảng 75-80% là epinephrine, số còn lại là norepinephrine).

Nguyên nhân Epinephrine tiết ra do:

- Đáp ứng uất cảm (= nội kết) như căng thẳng thần kinh về công việc gì
- Tập luyện quá sức chịu đựng của cơ thể;
- Xúc cảm sợ hãi và lo âu;
- Đáp ứng trước tình huống nguy kịch làm căng thẳng Giao cảm thần kinh.

Chức năng của Epinephrine:

Epinephrine tác động cơ tim (E: cardiac muscle). Làm cho nhịp tim tăng: đập nhanh hay hồi hộp. Nếu quá nhiều epinephrine tiết ra, nó có khả năng gây trụy tim (E: cardiogenic shock). Đây là trạng thái máu từ tĩnh mạch trở về tim bị giảm đột ngột. Vì vậy, khi sợ hãi xuất hiện, epinephrine liền tiết ra nhiều và làm cho tim đập nhanh hơn, mặt xanh, có cảm giác tay chân lạnh.

Khi sân hận cả hai chất epinephrine và norepinephrine đều tiết ra. Cả hai chất này đều là chất béo (E: lipid), tạo ra máu mỡ. Khi sợ hãi và lo âu, hoặc có trạng thái tâm lý như chạy trốn điều gì, cơ thể con người bị tiêu hao năng lượng.

Epinephrine từ ruột thượng thận hoạt hóa số lượng cần thiết cho sự điều chỉnh bên trong trạng thái tâm lý xúc cảm gây nên. Nó đưa đến thân nhiệt tăng, đường trong máu xuống thấp mức bình thường, thở ngắn.

Nếu người lo âu hay hoảng sợ cảm thấy cần được giúp đỡ để điều chỉnh hoàn cảnh đang lâm vào tình trạng nguy kịch, thần kinh họ vẫn còn căng thẳng, nhưng nếu họ được giúp đỡ hay giải quyết được tình trạng khốn khó, thần kinh bắt đầu được cân bằng. Bằng phương pháp Thở Hai Thì, ta có thể tạo ra sự cân bằng thần kinh ngay tức khắc. Qua đó, huyết áp sẽ hạ, máu mỡ hạ, đường trong máu hạ, và cuối cùng đường trong máu, máu cao, và máu mỡ sẽ trở lại bình thường.

3. Cortisol (COR): Đây là một loại hormone loại steroid (E: steroid hormone), loại hợp chất hữu cơ tự nhiên được tổng hợp bởi các tuyến thượng thận. Khi gặp sự căng thẳng như một mối đe dọa, cơ thể kích thích tuyến thượng thận giải phóng cortisol và adrenaline. Khi quen với việc sống trong căng thẳng, mức độ cortisol sẽ luôn ở mức cao; điều này cực kỳ không tốt cho cơ thể và có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe. Cortisol kích thích amygdale báo động và ngăn trở sự sinh sản các tế bào não mới từ hippocampus.

4. Acetylcholine (ACh): Dịch chất này được tiết ra từ nhiều nơi trong cơ thể chủ yếu ở hệ đối giao cảm, cuống não.

Chức năng của acetylcholine:

- Phục hồi ký ức hay tăng cường ký ức và học hỏi. Bệnh mất trí nhớ, chức năng trí năng bị giảm, và năng lực nhận thức kém đi, quen gọi là bệnh "Alzheimer" là do thiếu acetylcholine ở vỏ não; trái lại, quá nhiều cortisol, đưa đến mất ký ức.

- Trí năng bén nhạy.
- Cơ thể nhẹ nhàng linh hoạt, cơ xương mạnh khỏe.
- Tăng cường đường tiểu, tiện.
- Giảm áp suất ở bệnh mắt (Glaucoma: bệnh tăng nhãn áp).
- Chữa được huyết áp cao.

- Chữa được bệnh co thắt khí quản, gây ra khó thở.

5. **Dopamine (DA):** Dịch chất dẫn truyền thần kinh này có chức năng tạo cảm giác hưng phấn trong não. Dopamine dẫn xuất từ *cuống não*. Thực tập Chánh niệm giúp tăng tiết DA.

- Dopamine khiến chúng ta cảm thấy thỏa mãn (hỷ lạc) sau khi ăn một bữa ngon, vui sướng khi đội bóng quốc gia giành thắng lợi, đồng thời cũng khiến ta cảm thấy phấn khích thực hiện những hành vi mạo hiểm như phóng xe tốc độ cao.

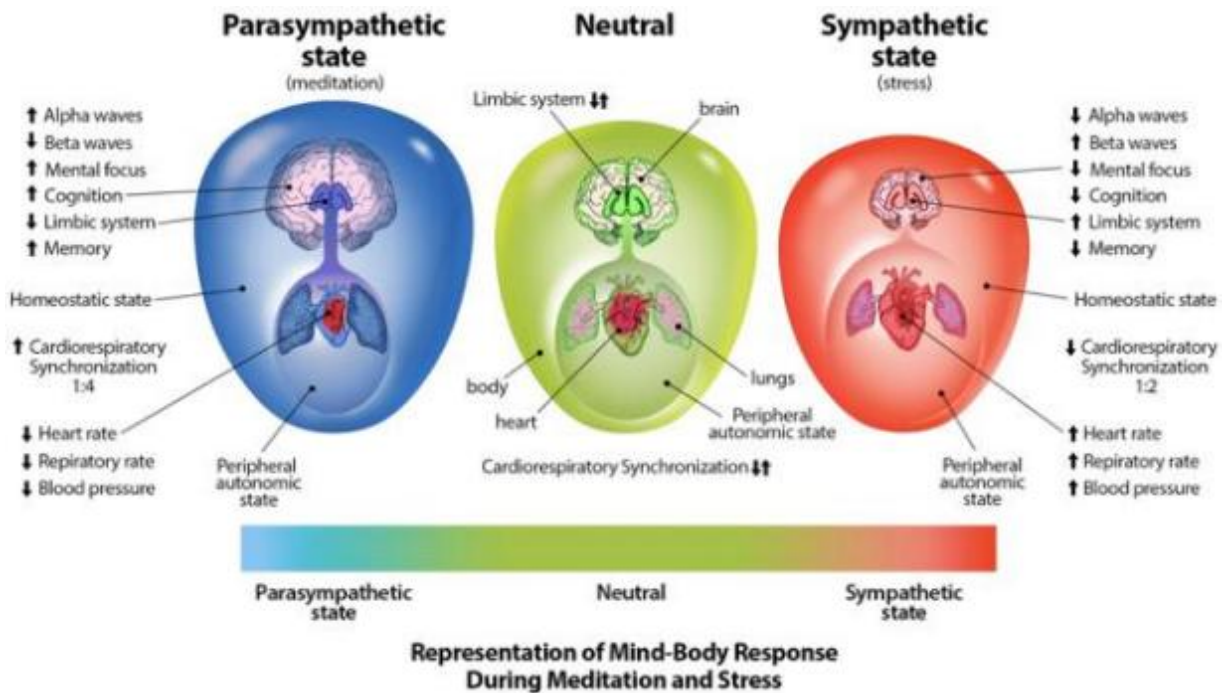
- Dopamine có nhiều khả năng chữa bệnh liệt rung (E: parkinson) và bệnh tâm thần phân liệt (E: schizophrenia). Thông thường, người mang bệnh ảo giác về nghe và thấy là do 2 vùng nghe trong não và vùng thấy ở vỏ não bị thiếu dopamine và quá nhiều chất glutamate tại 2 nơi này. Nếu biết cách hướng dẫn người mắc bệnh này thực hành phương pháp thư giãn niệm hay thư giãn tâm, thư giãn thần kinh mặt, thư giãn lưỡi, dopamine sẽ được tiết ra để điều chỉnh 2 thứ bệnh nan y đó.

6. **Serotonin (5HT):** Là dịch chất dẫn truyền quan trọng. Nó được sản xuất từ tuyến Tàng (E: pineal gland). Nó giúp cho sức khỏe dồi dào, làm việc dẻo dai, điều chỉnh ngủ thức, chữa trị bệnh trầm cảm; có cảm giác như no bụng; ít ăn; điều chỉnh sự căng thẳng thần kinh và lo âu. Nó cũng có khả năng chữa bệnh nhức một bên đầu (E: migraine). Ngược lại, nếu trong cơ thể mức serotonin xuống thấp, đưa đến bệnh trầm cảm, mất ngủ, lo âu, chán nản, thiếu kiên nhẫn, thiếu hăng say.

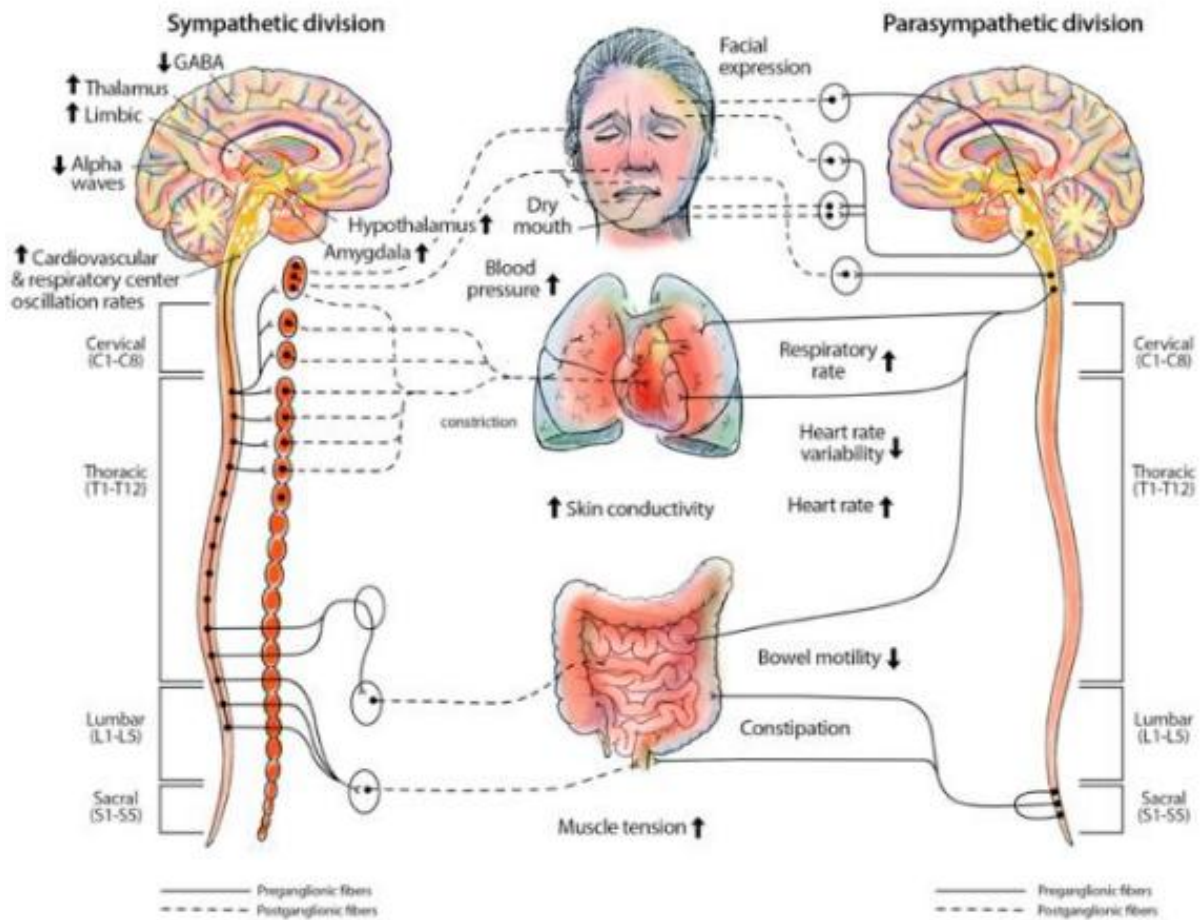
7. **Melatonin (MT):** Dịch chất này có khả năng điều hòa ngủ thức, trị bệnh mất ngủ kinh niên và ung thư. Nó cũng giúp hạ huyết áp và ngăn ngừa được bệnh tim (E: heart attack), bệnh tai biến mạch máu não (E: stroke), ngăn chặn bệnh mắt (E: cataract). Nó được sản xuất từ tuyến Tàng và khu Dưới Đồi. Nó cũng có khả năng kích thích hệ thống miễn dịch, phục hồi ký ức và chữa trị bệnh mất trí nhớ (E: alzheimer).

Hệ thần kinh tự quản ANS bị kích hoạt khi não nhận tín hiệu đe dọa trong trường hợp *cây gậy* 'đánh hay chạy – fight or flight' hay khi có cơ hội tìm thấy *củ cà rốt* 'ngủ ngơi và tiêu hóa – rest and digest'. Nếu mức dopamine giữ nguyên thì người thấy thỏa mãn, nhưng khi lượng dopamine giảm xuống thì người này lại đi tìm thú vui

mới. Điều này giải thích tại sao lòng ham muốn của con người thường không đầy, không bao giờ làm chúng ta hài lòng. Mức độ 'tham lam' tùy thuộc vào mức dopamine trong não. Nhưng theo lý Duyên khởi thì cái gì hợp cũng có lúc phải tan. Nói theo thiền sư Ajahn Chan, nếu ai đau khổ vì những điều bất như ý (khổ thọ), thì giống như bị rắn cắn; nhưng khi tham luyện bám víu vào vui thú (lạc thọ) thì cũng giống như cầm đuôi rắn, trước sau gì cũng bị rắn cắn.

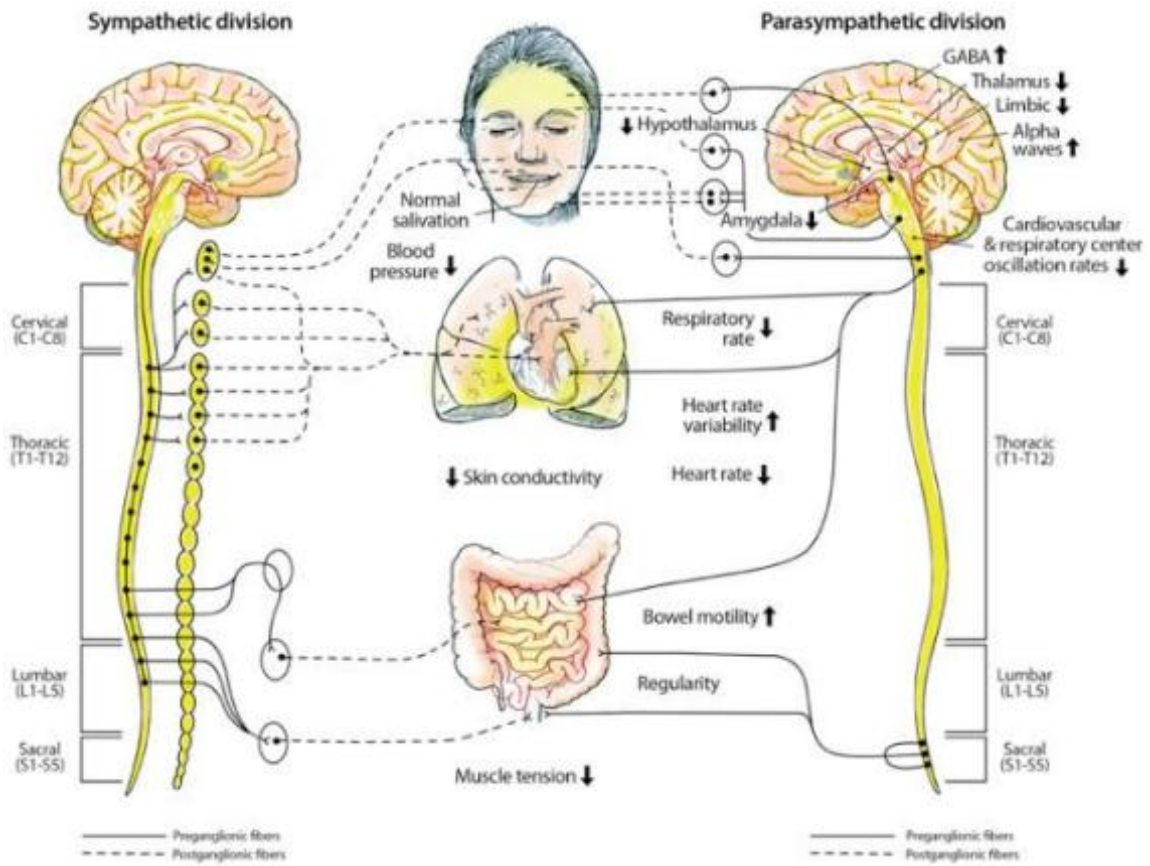


Autonomic Nervous System Anxiety-induced Homeostasis--Sympathetic Response



Responses associated with sympathetic dominance

Autonomic Nervous System Meditation-Induced Homeostasis--Parasympathetic Dominance






Responses associated with parasympathetic dominance

THE SCIENCE BEHIND HAPPINESS

NEUROTRANSMITTERS

-  **Dopamine** - The reward neurotransmitter that plays a role in feeling pleasure and motivation
-  **Serotonin** - The 'feel-good' neurotransmitter that regulates your mood, appetite and sleep
-  **Endorphins** - Natural painkillers released when exercising, causing euphoria
-  **Oxytocin** - The 'love hormone' crucial for social bonding

BRAIN REGIONS INVOLVED

-  **Limbic System** - Includes hippocampus and amygdala, which are key for emotional processing and your memory
-  **Prefrontal Cortex** - Involved in decision-making, your personality expression as well as moderating your social behaviors
-  **Nucleus Accumbens** - Central in reward circuit as it influences pleasure

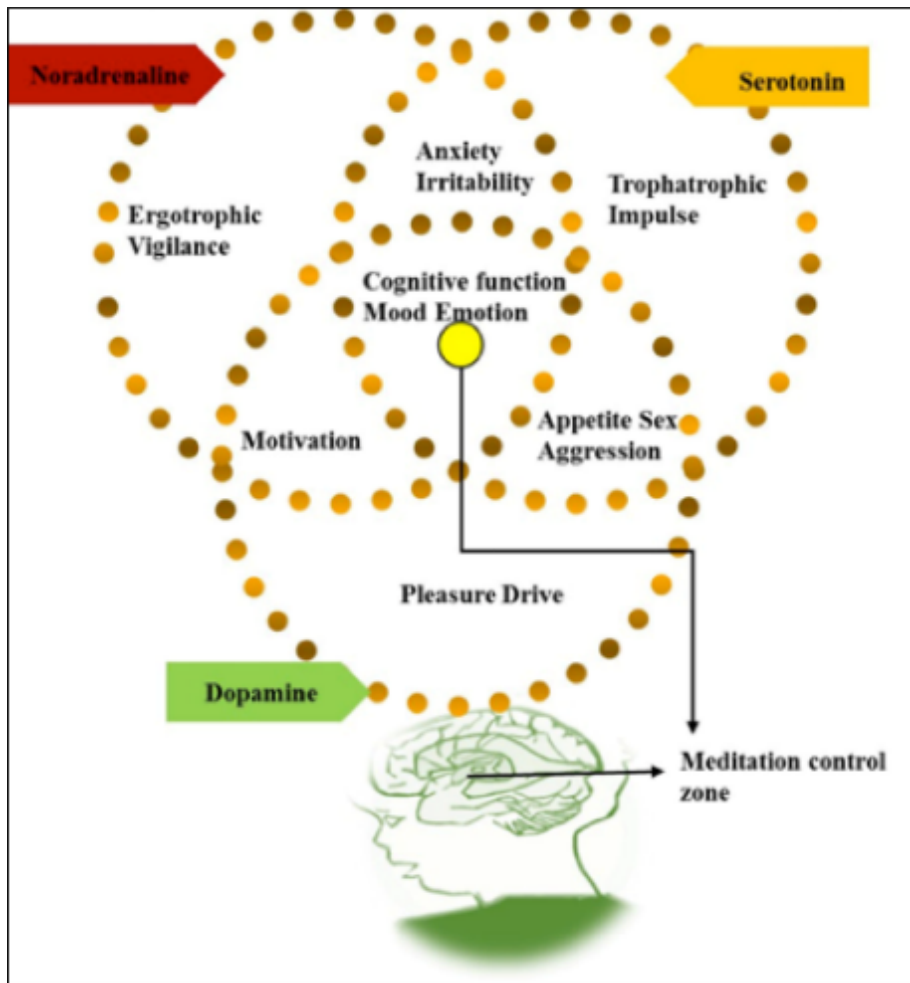


INFLUENCING FACTORS

-  **Genetics** - There are certain predispositions like gene variants that can affect your baseline happiness levels
-  **Environment** - Your upbringing, the social interactions that you have and your life experiences have an impact as well
-  **Neuroplasticity** - The brain is able to change and adapt, which means you can intentionally practice boosting happiness

BOOSTING HAPPINESS

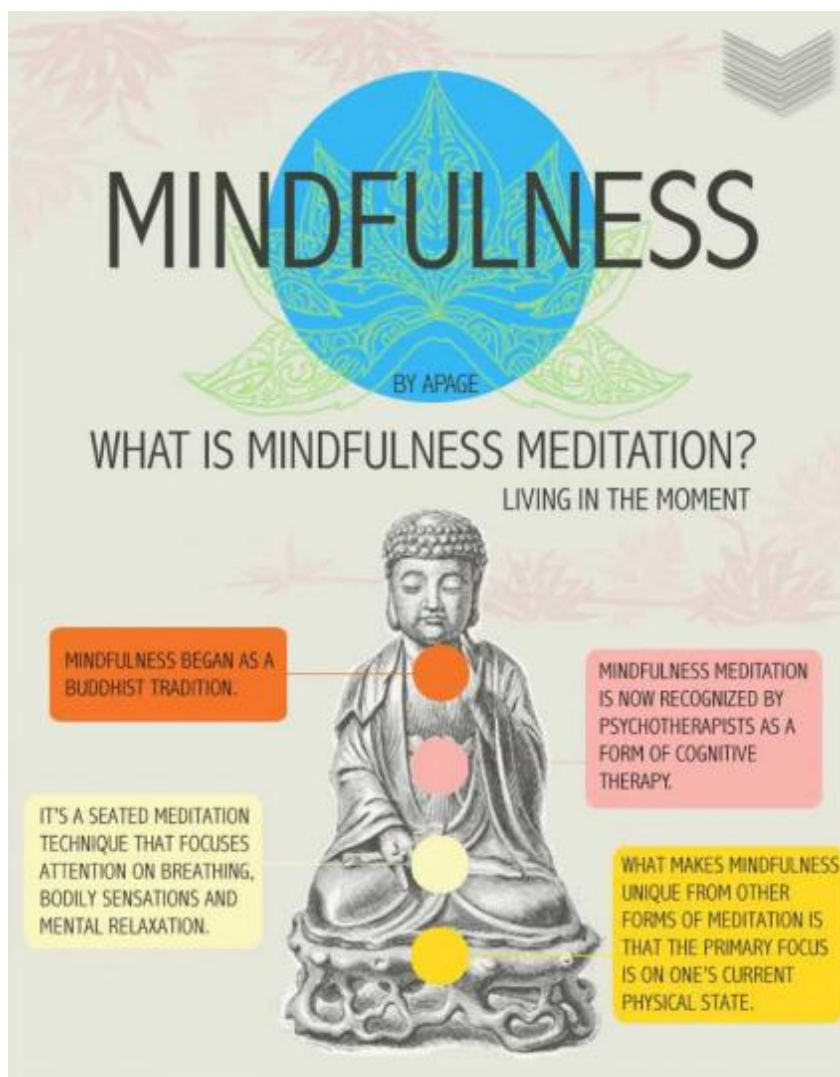
- Exercising**  Boosts endorphins
- Act of Kindness**  Creates purpose
- Mindfulness**  Increases well-being
- Good Sleep**  Crucial for energy
- Social Connections**  Helps with belonging
- Hobbies**  Provides enjoyment
- Practice Gratitude**  Makes you feel thankful
- Eating Well**  Affects good mood



Hình minh họa cung cấp góc nhìn chung về các vai trò khác nhau của các chất dẫn truyền thần kinh phổ biến Noradrenaline (Norepinephrine), Dopamine và Serotonin. Điều quan trọng là các chất dẫn truyền thần kinh phải cân bằng để có các chức năng nhận thức và sinh lý chung tối ưu, và điều này có thể đạt được khi não ở trạng thái Chánh niệm.

3. Thực hành thiền Chánh niệm.

3.1. Những hiểu biết đúng về thiền Chánh niệm.



Tỳ kheo Ajahn Amaro trong một thuyết trình của buổi hội thoại đã nhắc đến những hiểu biết sai lầm thông thường như xem ngồi Thiền có tánh cách 'huyền bí', ngồi thiền để đạt tới 'cõi này cõi nọ' và để có những 'phép thần thông', do đó tạo ra cơ hội cho những thiền sư 'bịp bợm' truyền giảng những tư tưởng nhiều khi phản lại cả giáo lý căn bản của Đạo Phật.

Tỳ kheo nhấn mạnh giáo pháp của Đức Phật là một giáo lý **duy nhất** trong số các tôn giáo là không *bắt tín đồ tin vào bất cứ một giáo điều nào* cho đến khi dùng kinh nghiệm bản thân để chứng tỏ giáo lý đó khế hợp với đạo đức hay không, nếu đến những chuyện siêu hình phù phiếm, và Phật tử có thể tự xét là nên tin theo điều nào trong giáo lý, và nếu có những điều nào chưa hoàn toàn thuyết phục hay chứng nghiệm, có thể tạm gác qua một bên. Đức Phật thường nói đến mấy ẩn dụ như giáo

pháp nhiều như 'lá trong rừng' trong khi Ngài chỉ dạy các tín đồ một 'nắm lá trong lòng bàn tay'. Nắm lá trong bàn tay là giáo lý "diệt khổ".

Đức Phật thường được so sánh với một 'Lương y', định bệnh và bốc thuốc và người bệnh phải uống thuốc theo toa chứ không phải cầu khẩn thần linh để mong khỏi bệnh.

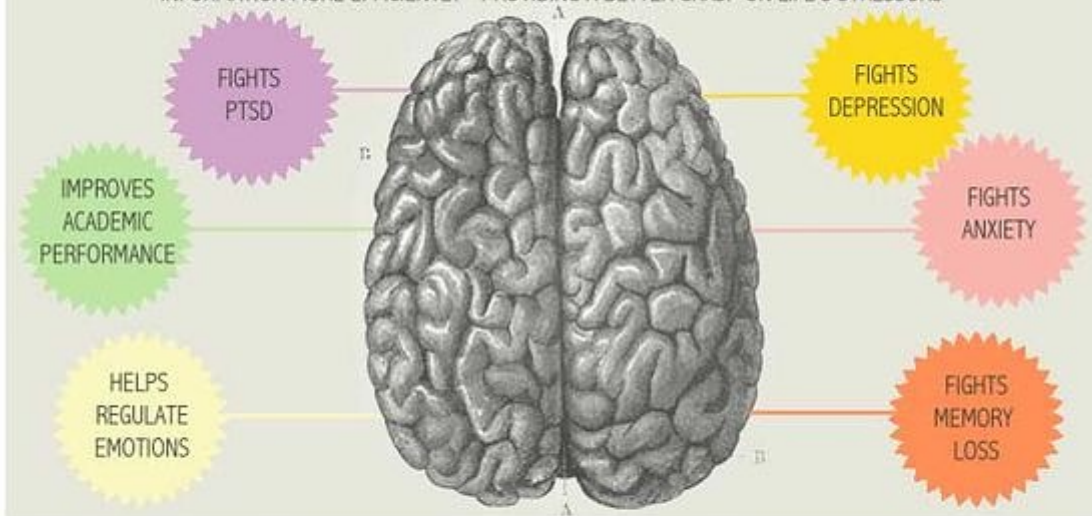
Giáo sư Jon Kabat-Zinn, Đại học y khoa Massachusetts đã nói:

Mindfulness is a lifetime's journey along the path that ultimately leads to nowhere, only to who you are [Chánh niệm là hành trình suốt đời trên con đường mà cuối cùng không dẫn đến đâu cả, chỉ dẫn đến chính con người thật của mình].

3.2. Hiệu quả của thiền Chánh niệm.

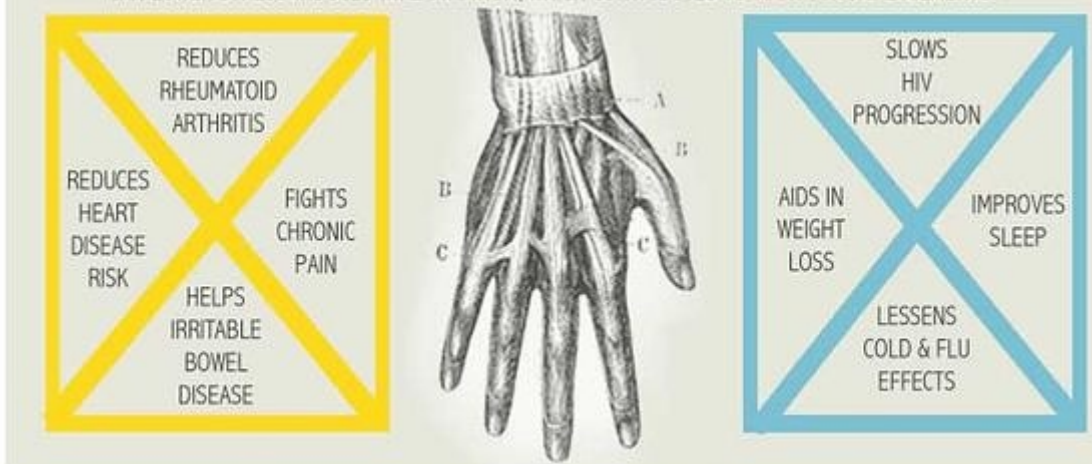
THE MENTAL BENEFITS OF MINDFULNESS

MINDFULNESS INCREASES BRAIN GYRIFICATION (FOLDING OF BRAIN TISSUE), WHICH ALLOWS THE BRAIN TO PROCESS INFORMATION MORE EFFICIENTLY - PROVIDING A BETTER GRASP ON LIFE'S STRESSORS



THE PHYSICAL BENEFITS OF MINDFULNESS

IN ADDITION TO REDUCING STRESS AND BOOSTING RELAXATION, RESEARCH SUGGESTS MINDFULNESS CAN LOWER STRESS-INDUCED INFLAMMATION, WHICH CONTRIBUTES TO MANY PHYSICAL AILMENTS.

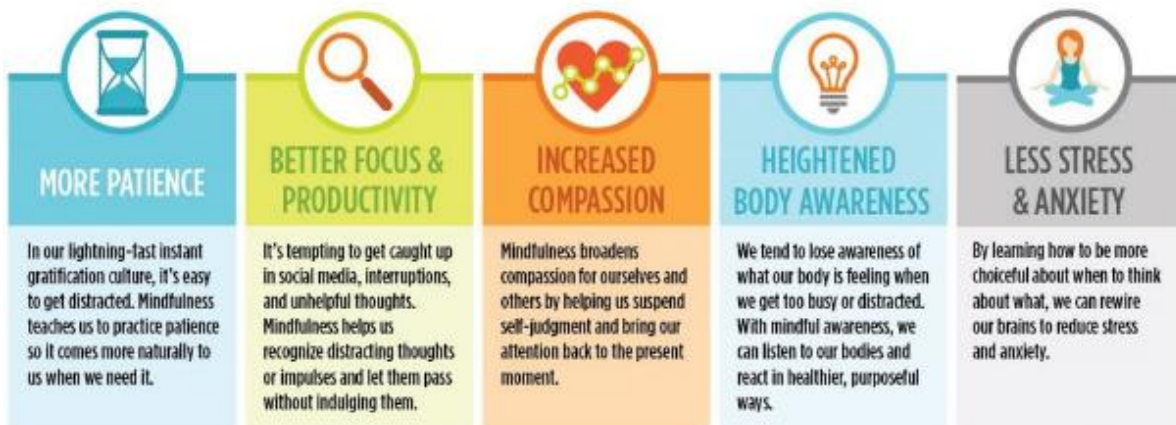


[Mindfulness meditation may ease anxiety, mental stress - Harvard ...](#)



10 Benefits of Adding Mindful Meditation to Your Workout Routine ...

5 Top Benefits of Mindfulness Meditation



5 Top Benefits of Mindfulness Meditation

Khi thực hành Chánh niệm, hệ thống Đối giao cảm được kích thích qua nhiều ngã. Tâm không còn chú tâm đến những vấn đề gây căng thẳng, làm chúng ta thư

giãn và chú ý nhiều hơn đến thân thể. Thực tập Chánh niệm đều đặn đưa đến các kết quả như sau:

- Làm tăng chất xám trong Pre-Frontal Cortex Insular, Hippocampus làm giảm mức não bị mỏng vì già, bởi phần này là phần duy trì chánh niệm, cải thiện các hoạt động tâm lý liên hệ đến các vùng này, kể cả chú ý, tình cảm (từ-bi hỷ-xả).

- Làm tăng mức an lạc nhờ các tia gamma thường thấy trong não của các Thiền sư Tây Tạng.

- Giảm mức cortisol.

- Tăng cường hệ thống miễn nhiễm.

- Giúp các thân bệnh như bệnh tim mạch, hen suyễn, tiểu đường loại 2, chứng PMS nơi phụ nữ và các loại đau mãn tính, kể cả bệnh ung thư.

- Giúp các chứng bệnh do rối loạn tâm lý gây ra như mất ngủ, lo âu, sợ hãi kinh niên, và rối loạn dinh dưỡng [Hanson p. 85. Tiến sĩ Rick Hanson là nhà tâm lý học người Mỹ, thành viên cao cấp của Trung tâm Khoa học Greater Good của UC Berkeley].

Chánh niệm sẽ đưa đến trí tuệ, và phương pháp hữu hiệu làm tăng chánh niệm là thực hành thiền quán. Hiện nay tại Mỹ, trong doanh nghiệp, trường học và bệnh viện có nhiều người thực hành chánh niệm và chứng tỏ hiệu năng tập trung chú tâm ý, lành bệnh nhanh hơn và nhất là giảm stress. Đây là những chứng nghiệm có thực, không phải là những lời quảng cáo nhảm.

Thực hành chánh niệm là một thử thách vì nó đi ngược lại với nhu cầu sống còn của tổ tiên con người trong một thời mà chỉ có một luật duy nhất là luật rừng xanh. Nếu tổ tiên chúng ta tập trung chú ý vào một đối tượng quá lâu, 'lơ đãng' không chịu chú ý đến những nguồn nguy hiểm khác thì dễ bị cây gậy đập nát thân và không có cơ hội truyền hậu duệ! **Tâm viên** là một từ ngữ phản ảnh việc thiếu khả năng tập trung chú ý lâu dài, nhưng chính nhờ thế mà tổ tiên chúng ta sống sót.

Trong kinh Quán niệm Hơi thở có đề cập tới ý niệm "Tâm Viên Ý Mã 心猿意馬 * Tâm như vượn leo trèo, ý như ngựa chạy rong * Monkey mind", tức ý tưởng như con vượn chuyền cành, thoắt thoắt từ cành này sang cành nọ. Chỉ cần ngồi Thiền chừng một vài phút, chúng ta sẽ chứng nghiệm được tâm "Tê Thiên" này. Chúng ta

ngĩ từ chuyện này sang chuyện khác, không sao ngăn cản được. Nếu chúng ta càng muốn 'đàn áp' thì ý tưởng càng bộc phát dữ dội, về những chuyện trong quá khứ cho đến những dự định trong tương lai, về những mối bận tâm hàng ngày như ch  cái này, khen cái nọ, muốn cái này, bỏ cái kia, không bao giờ ngừng. Một hình ảnh biểu tượng là chúng ta thấy mình bị cuốn trôi theo dòng tư tưởng và cảm thọ trong một tình trạng mà các nhà thực hành Chánh niệm gọi là 'phi công tự động', *sống không ý thức là mình sống, hay nửa tỉnh nửa mê, sống trong cơn 'mộng du'*.

Thực hành Chánh niệm có nghĩa là trở lại sống cuộc sống một cách tỉnh sáng. Phật cũng chỉ có nghĩa là *người tỉnh sáng*. Tỉnh sáng khỏi cái gì ? Khỏi tình trạng "Túy sinh mộng tử 醉生梦死 * Sống trong say, chết trong mộng * Drunken life, dreamy death'.

Khi thực tập thiền Chánh niệm, hành giả sẽ chú ý đến bất cứ đối tượng nào hiện ra (E: choiceless awareness) trong tâm ý thức; do đó, chúng ta sẽ cảm thấy rất khó khăn, vì não đã được rèn luyện trong hàng triệu năm tiến hóa nên không có thói quen để đối tượng trôi qua mà không phản ứng nào. Vì thế, *thiền Chánh niệm* luôn khó hơn nhiều so với *thiền Định*.

3.3. Ba giai đoạn trong quá trình thực hành Chánh niệm.

Hành giả có thể trải nghiệm những 3 giai đoạn sau đây:

1. Chú ý và duy trì vào đối tượng (E: applied attention and sustained attention).

2. Lạc (E: joy): Cảm xúc nhẹ nhàng, thanh thoi hài lòng, tĩnh lặng, không còn tham muốn.

3. Nhất tâm (E: singleness of mind): Ý tưởng ít xuất hiện trong đầu, buông xả, hài lòng, quên quá khứ hay dự định tương lai, tràn ngập cảm giác hiện diện ngay bây giờ (E: feeling present right now). Tâm trở nên vững ch i, quân bình. (Hanson, p 193).

- Trong giai đoạn thứ hai là cảm xúc Lạc, bấy giờ hippocampus bơm một số lượng dopamine tối đa vào working memory, phần amygdala cũng ít hoạt động lại khiến cho ý thức duy trì Chánh niệm dễ dàng. Sau đó nguồn vui trầm lắng xuống cảm

xúc Lạc, hạnh phúc, thỏa nguyện, không còn ham muốn thay đổi hiện trạng và nội tâm hoàn toàn tĩnh lặng.

- Trong giai đoạn thứ ba là Nhất tâm, bấy giờ các tia gamma có tần số cao xuất hiện, hiện tượng này thường thấy trong các hành giả nhiều kinh nghiệm. Giai đoạn Nhất tâm có thể xuất hiện tự nhiên sau giai đoạn Lạc. Bấy giờ tâm không còn truy tầm đến quá khứ cùng dự định tương lai, sẽ nuôi dưỡng cảm xúc hoàn toàn sống trong hiện tại (đỉnh cao của hiện tại là trong sát-na).

Có lẽ sự tỉnh sáng đạt tới viên mãn như được thiền sư Đạo Tín chỉ ra:

“ Trước khi tu Thiền, (tôi thấy) núi là núi, sông là sông.

Trong khi tu Thiền (tôi thấy) núi không là núi và sông không là sông.

Sau khi tu Thiền lại thấy núi lại là núi, sông lại là sông”.

Xem thêm

- [THỰC TẬP CHÁNH NIỆM HT THÍCH PHƯỚC TINH](#)

- [ĐI VÀO CHÁNH NIỆM P1 HT THÍCH PHƯỚC TINH](#)

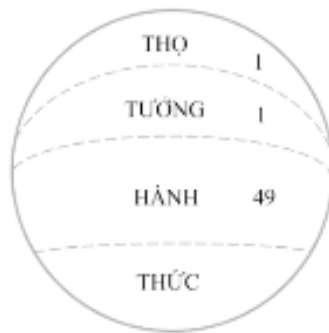
- [ĐI VÀO CHÁNH NIỆM P2 HT THÍCH PHƯỚC TINH](#)

1. [What is Mindfulness Meditation?](#)
2. [Reducing Stress is the Secret Sauce](#)
3. [Mindfulness Meditation For Anxiety and Depression](#)
4. [Mindfulness Meditation and Weight Loss](#)
5. [Mindfulness Meditation and Metabolic Risk Factors](#)
6. [Mindfulness Meditation and the Gut Microbiome](#)
7. [Mindfulness Meditation and Irritable Bowel Syndrome \(IBS\)](#)
8. [Mindfulness Meditation and Pregnancy](#)
9. [Mindfulness Meditation and Cancer](#)
10. [Mindfulness Meditation For Beginners](#)

4. Sống chánh niệm.

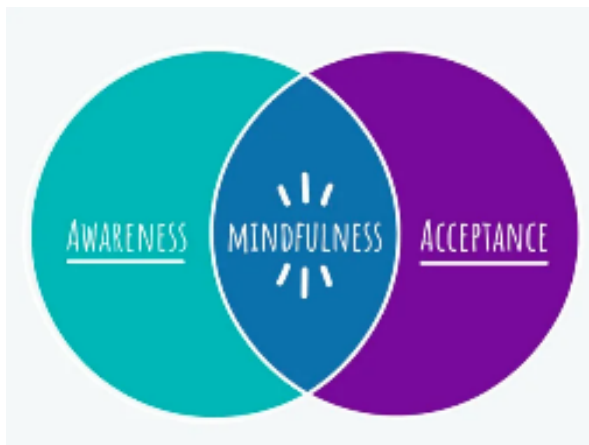
Chúng ta có hai cách biết, một cái biết thế giới bên trong qua tâm “tư duy” (E: doing mode, thinking mind) và cái biết trực tiếp vũ trụ bên ngoài qua tâm “cảm thọ” (E: being mode, sensing mind). Sống chánh niệm là cách sống với tâm tư duy và tâm cảm thọ một cách sáng suốt từng giây phút một.

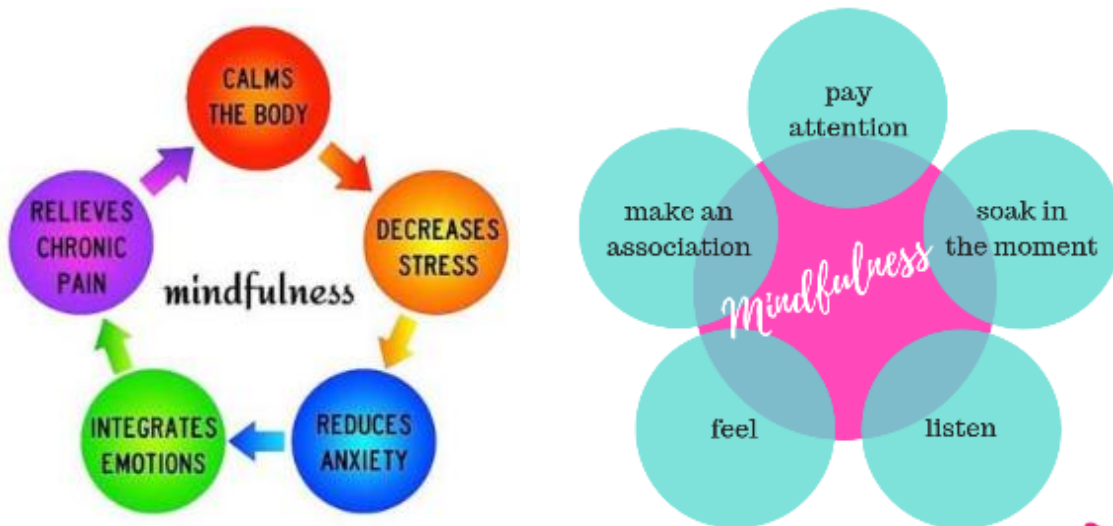
Chú thích: Tâm tư duy và Tâm cảm thọ là 2 Tâm hành (= Tâm sở) trong số 51 Tâm hành.



Sơ đồ 9.1

Trong thế kỷ thứ 17 Descartes đã đánh dấu nền văn minh duy lý bằng phát biểu “*Tôi suy nghĩ, tức là tôi hiện hữu* * I Think therefore I am”), và Tây phương từ đó tới gần đây vẫn xem chúng ta có phần Tâm (gọi là *linh hồn*) và Thân (*thể xác*); như thế, từ Nhận thức học (E: Epistemology), Descartes chuyển qua Hữu thể học (E: Ontology). Nhưng tư duy chỉ là mới là một nửa của cái tâm – *tâm tư duy*, một nửa kia của cái tâm là cảm thọ – *tâm cảm thọ*.





4.1. Sống chánh niệm tâm tư duy: Là thực tập qua não (ý – suy nghĩ): Hành giả dùng ý thức soi sáng mọi trải nghiệm, nhờ đó mà có thể có được những *chọn lựa có ý thức*. Hành giả không còn mắc kẹt trong suy nghĩ theo *lối mòn quen thuộc*. Thay vì bị trôi theo dòng ý thức suy nghĩ theo lối mòn quen thuộc, hành giả ngồi lại bên cầu quan sát dòng sông tâm thức chảy qua, không là một quan tòa phê phán, mà là một nhà khoa học quan sát một cách khách quan tất cả trải nghiệm hiện ra trong đầu.

1) Chánh niệm tâm tư duy về thói quen so sánh: Chúng ta thường có thói quen so sánh, đó là so sánh hiện trạng với hoàn cảnh mà mình mong ước: *Phải chi mình có cái nhà lớn hơn, cái xe đẹp hơn ... thì mình sẽ hạnh phúc biết mấy*. Nhưng có cái nhà rồi thì lại muốn cái nhà khác lớn hơn, cái xe đẹp hơn ... *Được voi đòi tiên, đứng núi này trông núi nọ*, nghĩa là không bao giờ chúng ta cảm thấy hạnh phúc trong hoàn cảnh hiện tại. Thiền sư Jack Kornfield nói đùa là trên đời có hai điều làm chúng ta khổ: một là không được cái mình muốn, hai là được cái mình muốn, và sớm hay muộn gì mình cũng muốn cái khác! Ít ai trong chúng ta chịu biết đủ (tri túc).

Henry David, nhà tự nhiên học, nhà viết tiểu luận, nhà thơ và triết gia người Mỹ đã nói: "I make myself rich by making my wants few * Tôi làm cho mình giàu có bằng cách làm cho nhu cầu của tôi ít đi."

2) Chánh niệm tâm tư duy về một tâm trống rỗng: Trong bất cứ một loại thiền, chúng ta không được ngộ nhận là thực hành một *tâm trống rỗng*, không còn ý

tưởng nào trong đầu. Bởi tâm tư duy mà không còn ý tưởng, ý niệm là một chuyện bất khả. Trong phép quán 'số tức', người hành thiền được khuyến cáo là chỉ nên đếm từ 1 đến 10. Chỉ trong 10 niệm đó, ý tưởng ở đâu ùn ùn kéo tới, nói chi thực tập tới 10 phút hay nửa giờ!

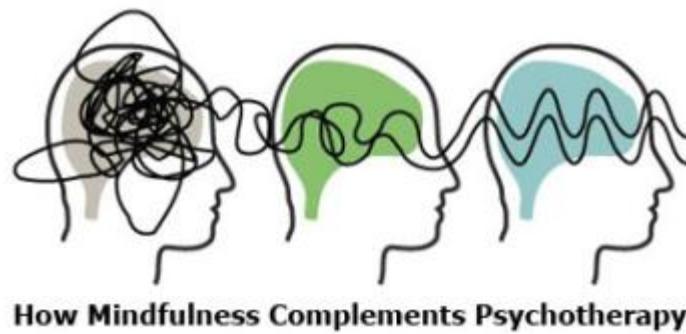
3) Chánh niệm tâm tư duy về một ý tưởng mơ ước: Khi thực hành Chánh niệm chừng năm ba phút, thế nào có lúc tâm cũng thỏ thẻ: "*Phải chi có một ly nước chanh đường uống thì khoái biết mấy*". Khi 'nghe' tâm đòi như vậy thế nào hành giả muốn đứng dậy đi làm một ly nước chanh đường uống cho ...đã. Những ý tưởng trong đầu trở thành những nhà độc tài khiến chúng ta riu ríu tuân lệnh. Chánh niệm cho phép chúng ta quan sát, theo dõi và biết đó là chỉ những mơ ước, không phải là chuyện cần phải thực hiện ngay.

4) Chánh niệm tâm tư duy về nghiệp và số mệnh: Có nhiều lần lần việc chấp nhận nhân quả "nghiệp" với "số mệnh". Nói *chấp nhận* có thể gây cho chúng ta cảm tưởng phải chịu đựng một hoàn cảnh không thể nào thay đổi. Chúng ta cần biết rằng, những gì xảy ra thì đã xảy ra rồi, không ai thay đổi được, nhưng phản ứng trong chính giây phút hiện tại này của chúng ta có thể thay đổi những gì sẽ xảy ra kế tiếp. Thế thì chấp nhận thế nào? *Chấp nhận hiện trạng*, chấp nhận và sau đó tìm cách đáp ứng đúng cách; chúng ta nên biết rằng mọi ý tưởng không phải là sự thực, chúng chỉ là *hiện tượng tâm lý* (là *tâm hành*, đến rồi đi, hiện rồi biến mất, như sương mù buổi sáng, theo luật **Vô thường**). Nhận ra được điều đó chúng ta sẽ đáp ứng bằng việc tháo gỡ khỏi vướng mắc trong thực tế, chứ không buông trôi do cái tâm tư duy méo mó.

Theo Giáo Sư Bob Stahl, nếu giữa tác nhân (E: stimulus) và đối ứng (E: response) có một khoảng cách, chúng ta sẽ có những chọn lựa có ý thức và thoát khỏi vòng lưới của thói quen phản ứng tiêu cực làm sợ hãi, lo âu, trầm cảm hành hạ chúng ta từ năm này sang tháng nọ.

Let's make the habit of ... not having a habit

[Jon Kabat-Zinn]



4.2. Sống chánh niệm tâm cảm thọ: Là thực tập qua *nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân* để lúc nào cũng tiếp xúc tinh sáng với *sắc, thanh, hương, vị, xúc*.

- Hành giả khi ăn thì biết mình ăn, biết thưởng thức món ăn chứ không thể “*Tâm bất tại yên, thị nhi bất kiến, thính nhi bất văn, thực nhi bất tri kỳ vị; thử vị tu thân tại chính kỳ tâm*” * 心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。此谓修身在正其心。* Tâm ý không có mặt, thì nhìn mà không thấy, nghe mà không rõ, ăn mà không biết mùi vị”.

- Hành giả khi thở ra thì biết mình thở ra, khi nhìn thì biết cái mà mình thấy, ... Tâm cảm thọ không lạc quan bảo chúng ta “đừng lo”, “đừng buồn”, mà chỉ khuyến khích chúng ta đối đầu một cách thân thiện với những lo âu và những nỗi buồn này. Các hiện tượng tâm lý (= tâm hành) như những bong bóng sẽ tự tan biến lúc chúng ta dùng Chánh niệm quan sát tâm cảm thọ.

1) Chánh niệm tâm cảm thọ về các ý tưởng xuất hiện: Khác với loài vật, chúng ta có những khả năng kỳ diệu là có thể sống lại (E: re-live) những nỗi khổ xảy ra trong quá khứ hay cảm thấy lại (E: re-feel) cơn đau đã xảy ra và sống trước (E: pre-live) cơn đau trong tương lai hoặc cảm nhận trước (E: pre-feel) khi cơn đau sẽ xảy ra. Chánh niệm giúp chúng ta huấn luyện tâm ‘quan sát’ cho những ý tưởng khi chúng xuất hiện, nhờ đó chúng ta được sống với chính mình khi chúng hé lộ trong hiện tại.

Điều này không có nghĩa là chúng ta bị ‘giam cầm’ trong hiện tại, chúng ta vẫn có thể hoài niệm quá khứ và hoạch định cho tương lai. Khi chúng ta hoài niệm về quá

khứ thì chúng ta biết là chúng ta đang hoài niệm quá khứ, và khi hoạch định tương lai thì biết là chúng ta đang hoạch định tương lai. Chánh niệm giúp chúng tránh khỏi đau thêm nỗi đau vì tự mình bắn thêm mũi tên thứ hai, trong ẩn dụ mà Đức Phật đề cập.

2) Chánh niệm tâm cảm thọ về stress: Chúng ta thường hay bị dính mắc trong nghề nghiệp với những đòi hỏi của bốn phận, chúng ta quên không chú ý đến những dấu hiệu của cơ thể để biết về tình trạng sức khỏe của mình, cũng như không chú ý đến những hoạt động giúp chúng ta tăng cường khả năng đối kháng với stress khiến chúng ta không còn năng lực để làm bất cứ một điều gì. Thực hành Chánh niệm tâm cảm thọ về stress sẽ giúp chúng ta lập lại mức quân bình thân tâm và phục hồi hữu hiệu năng lực và niềm vui cố hữu.

Chánh niệm giúp chúng ta thay đổi từ tâm tư duy (E: doing mode) sang tâm cảm thọ (E: being mode) khi cần thiết và giúp chúng ta biết mình đang ở trong hiện trạng nào, như một tiếng chuông báo động làm cho chúng ta tỉnh sáng. Mặc dù chỉ thực hành Chánh niệm chừng 45 phút mỗi ngày, sẽ có nhiều tác động tích cực lên cả cuộc đời chúng ta.

Xem thêm:

- [Phương pháp Chánh Niệm trong điều trị trầm cảm](#)
- [Làm thế nào để giảm căng thẳng \(stress\) một cách tự nhiên - 1Thich ...](#)
- [Science Confirms: Benefits of Mindfulness Meditation Are Legit](#)
- [Frontiers | A unified 3D default space consciousness model combining ...](#)

VIDEO

- [What is Mindfulness?](#)
- [The Effects of Mindfulness](#)
- [Mindfulness on BBC Breakfast](#)
- [Mindfulness: What is it? BBC News](#)
-
- [The Science Behind Mindfulness Meditation](#)
- [Mindfulness Explained PART 1 \(the science\)](#)
- [Mindfulness Explained PART 2 \(the science\)](#)
- [What is mindfulness? Explained by ScienceGuy](#)
- [Mind the Bump - Mindfulness and how the brain works](#)

- [What happens in our brain when we practice mindfulness?](#)
- [Mindfulness Animated in 3 minutes](#)
- [10 MIN MINDFULNESS MEDITATION](#)
- [Mindfulness Meditation - Guided 10 Minutes](#)
- [Mindfulness Breathing Guided Meditation 10 Minutes \(4K\)](#)
- [What happens in our brain when we practice mindfulness?](#)
- [Thich Nhat Hanh - Amazing Guided Mindfulness EXERCISE](#)
- [Thich Nhat Hanh, Mindfulness as a Foundation for Health Talks at Google](#)



[Bài đọc thêm](#)

Kinh Tứ Niệm Xứ

Kinh Tứ Niệm Xứ (P: Satipaṭṭhāna-sutta) được trình bày trong Trung Bộ Kinh, và sau đó là Kinh Đại Niệm Xứ (P: Mahāsatipaṭṭhāna-sutta) được trình bày trong Trường Bộ Kinh là hai bài kinh giảng rõ phép quán Tứ Niệm Xứ, là 4 nền tảng của Chánh niệm gồm Thân-Thọ-Tâm-Pháp, được xem là "chìa khóa của Thiền Minh Sát". Đây là phép Thiền Tuệ quan trọng của Phật giáo Nguyên thủy.

Như vậy tôi nghe, Một thời Đức Thế Tôn ngự giữa dân chúng xứ Ku Ru tại đô thị Kam Ma Sa Đam Ma. Tại đấy đức Phật dạy các Tỳ Khưu: Này các Tỳ Khưu, đây là

con đường độc nhất dẫn đến thanh tịnh, vượt khỏi sầu não, đoạn tận khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ niết bàn. Đó là bốn niệm xứ. Bốn niệm xứ ấy là gì? Này các Tỳ Khưu, người tu tập lấy thân quán thân với tinh tấn, tinh giác, chánh niệm khắc phục ham muốn âu lo. Người tu tập lấy thọ quán thọ với tinh tấn, tinh giác; chánh niệm khắc phục ham muốn âu lo. Người tu tập lấy tâm quán tâm với tinh tấn, tinh giác; chánh niệm khắc phục ham muốn âu lo. Người tu tập lấy pháp quán pháp với tinh tấn, tinh giác, chánh niệm khắc phục ham muốn âu lo.

1. Quán thân.

- Quán **Hơi thở**: Này các Tỳ Khưu, thế nào là quán thân trên thân? người tu tập đi vào rừng vắng, hay dưới cội cây hoặc nơi nhà trống, ngồi kiết già với lưng thẳng hướng sự chú ý ngay trước mặt. Vị ấy thở ra, thở vào với sự tinh thức. Khi thở vô dài vị ấy sáng suốt nhận biết: đang thở vô dài; khi thở ra dài vị ấy sáng suốt nhận biết: đang thở ra dài. Khi thở vô ngắn vị ấy sáng suốt nhận biết: đang thở vô ngắn; khi thở ra ngắn vị ấy sáng suốt nhận biết: đang thở ra ngắn. Vị ấy thực tập: cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô; vị ấy thực tập: cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra; vị ấy thực tập: an tịnh toàn thân tôi sẽ thở ra; vị ấy thực tập: an tịnh toàn thân tôi sẽ thở vô. Cũng như người thợ tiện thành thạo khi quay dài hay ngắn đều biết rõ, người tu tập cũng vậy.

- Quán **Đại oai nghi**: Lại nữa, này các Tỳ Khưu, người tu tập khi đi, sáng suốt ghi nhận: đang đi; khi đứng, sáng suốt ghi nhận: đang đứng; khi ngồi, sáng suốt ghi nhận: đang ngồi; khi nằm, sáng suốt ghi nhận: đang nằm. Thân thể trong tư thế ra sao biết rõ như thế.

- Quán **Tiểu oai nghi**: Lại nữa, này các Tỳ Khưu, người tu tập 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 duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mặc y kép hay thượng y hoặc khi mang bát, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm.

- Quán **Thế trước**: Lại nữa, này các Tỳ Khưu, người tu tập quán sát thân này từ bàn chân đến ngọn tóc. Toàn thân bao bọc bởi da, chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này gồm: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nhớt, nước tiểu. Này các Tỳ Khưu ví như một người có mắt mở ra bao đựng các thứ hạt có thể phân biệt rõ: đây là gạo, đây là lúa, đây là đậu, đây là mè". Tương tự như vậy, người tu tập quán sát thân này chứa đựng những thứ bất tịnh khác nhau.

- Quán **Tứ đại**: Lại nữa, này các Tỳ Khưu, người tu tập quán sát về vị trí và sự sắp đặt của tứ đại. Vị ấy chánh niệm: trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại. Như một người đồ tể rành nghề có thể phân một con bò thành từng phần riêng biệt, người tu tập có thể nhận rõ vị trí của tứ đại trong thân này.

- Quán **Tử thi**: Lại nữa, này các Tỳ Khưu, người tu tập nhìn thấy một tử thi quăng bỏ trong bãi tha ma một ngày, hai ngày, ba ngày trong trạng thái căng phồng, biến thành màu xanh đen, nát thối. Vị ấy quán: thân này tự tánh là vậy, bản chất là vậy, không thể vượt ngoài tánh chất ấy.

- Quán **Tử thi bị hủy thối**: Lại nữa, này các Tỳ Khưu, người tu tập nhìn thấy một tử thi quăng bỏ trong bãi tha ma bị các loài cầm thú quạ, điều hâu, kên kên, chó, giả can hay côn trùng đục khoét để ăn. Vị ấy quán: thân này tự tánh là vậy, bản chất là vậy, không thể vượt ngoài tánh chất ấy.

Như vậy vị ấy quán thân bằng nội thân hay ngoại thân hoặc cả hai. Vị ấy quán tánh sanh khởi trên thân, quán tánh hoại diệt trên thân hoặc cả hai tánh sanh diệt trên thân. Vị ấy quán niệm sự hiện hữu của thân với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Vị ấy không ý lại, chấp trước bất cứ vật gì ở đời. Này các Tỳ Khưu, như vậy là người tu tập lấy thân quán thân.

- Quán **Hài cốt**: Lại nữa, này các Tỳ Khưu, người tu tập nhìn thấy một tử thi quăng bỏ trong bãi tha ma chỉ còn là một bộ xương với chút ít máu thịt còn sót lại với các sợi gân còn kết nối. Hoặc một bộ xương không còn thịt còn chút máu được các sợi gân kết nối. Hoặc một bộ xương không còn máu thịt, không còn các sợi gân kết nối. Hoặc rải rác từng phần xương tay, xương chân, xương ống, xương đùi, xương

mông, xương sống, sọ đầu. Vị ấy quán: thân này tự tánh là vậy, bản chất là vậy, không thể vượt ngoài tánh chất ấy.

- Quán **Hài cốt mục rã**: Lại nữa, này các Tỳ Khưu, người tu tập nhìn thấy một tử thi quăng bỏ trong bãi tha ma chỉ toàn xương trắng màu vỏ ốc... Hoặc đã biến dạng theo thời gian vài ba năm ... Hoặc mục nát thành bột ... Vị ấy quán: thân này tự tánh là vậy, bản chất là vậy, không thể vượt ngoài tánh chất ấy. Như vậy vị ấy quán thân bằng nội thân hay ngoại thân hoặc cả hai. Vị ấy quán tánh sanh khởi trên thân, quán tánh hoại diệt trên thân hoặc cả hai tánh sanh diệt trên thân. Vị ấy quán niệm sự hiện hữu của thân với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Vị ấy không ý lại, chấp trước bất cứ vật gì ở đời. Này các Tỳ Khưu, như vậy là người tu tập lấy thân quán thân.

2. Quán thọ:

Này các Tỳ Khưu, thế nào là quán thọ trên thọ? Này các Tỳ Khưu, người tu tập khi cảm thọ lạc, sáng suốt biết rõ: cảm thọ lạc; khi cảm thọ khổ, sáng suốt biết rõ: cảm thọ khổ; khi cảm thọ không lạc không khổ, sáng suốt biết rõ: cảm thọ không lạc không khổ. Khi cảm thọ lạc thuộc vật chất, sáng suốt biết rõ: cảm thọ lạc thuộc vật chất; Khi cảm thọ lạc không thuộc vật chất, sáng suốt biết rõ: cảm thọ lạc không thuộc vật chất. Khi cảm thọ khổ thuộc vật chất, sáng suốt biết rõ: cảm thọ khổ thuộc vật chất; Khi cảm thọ khổ không thuộc vật chất, sáng suốt biết rõ: cảm thọ khổ không thuộc vật chất. Khi cảm thọ không lạc không khổ thuộc vật chất, sáng suốt biết rõ: cảm thọ không lạc không khổ thuộc vật chất; khi cảm thọ không lạc không khổ không thuộc vật chất, sáng suốt biết rõ: cảm thọ không lạc không khổ không thuộc vật chất. Như vậy vị ấy quán thọ bằng nội thọ hay ngoại thọ hoặc cả hai. Vị ấy quán tánh sanh khởi trên thọ, quán tánh hoại diệt trên thọ hoặc cả hai tánh sanh diệt trên thọ. Vị ấy quán niệm sự hiện hữu của thọ với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Vị ấy không ý lại, chấp trước bất cứ vật gì ở đời. Này các Tỳ Khưu, như vậy là người tu tập lấy thọ quán thọ.

3. Quán tâm:

Này các Tỳ Khưu, thế nào là quán tâm trên tâm? Này các Tỳ Khưu, người tu tập khi ham muốn, biết rõ: tâm ham muốn. Khi sân hận, biết rõ: tâm sân hận. Khi si mê,

biết rõ: tâm si mê. Khi tâm thâm nhiếp, biết rõ: tâm thâm nhiếp. Khi tâm tán loạn, biết rõ: tâm tán loạn. Khi tâm quảng đại, biết rõ: tâm quảng đại. Khi tâm hạn hẹp, biết rõ: tâm hạn hẹp. Khi tâm cao thượng, biết rõ: tâm cao thượng. Khi tâm tập chú, biết rõ: tâm tập chú. Khi tâm không định, biết rõ: tâm không định. Khi tâm giải thoát, biết rõ: tâm giải thoát. Khi tâm ràng buộc, biết rõ: tâm ràng buộc. Như vậy vị ấy quán tâm bằng nội tâm hay ngoại tâm hoặc cả hai. Vị ấy quán tánh sanh khởi trên tâm, quán tánh hoại diệt trên tâm hoặc cả hai tánh sanh diệt trên tâm. Vị ấy quán niệm sự hiện hữu của tâm với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Vị ấy không ý lại, chấp trước bất cứ vật gì ở đời. Đây các Tỳ Khưu, như vậy là người tu tập lấy tâm quán tâm.

4. Quán pháp

- Quán **năm pháp ngăn ngại**: Đây các Tỳ Khưu, thế nào là quán pháp trên pháp? Đây các Tỳ Khưu, người tu tập quán pháp qua năm ngăn ngại. Đây các Tỳ Khưu, khi người tu tập tâm có ham muốn, vị ấy sáng suốt biết rõ: nội tâm có ham muốn; tâm không có ham muốn, vị ấy sáng suốt biết rõ: nội tâm không có ham muốn. Với sự ham muốn vốn không có nay sanh khởi, vị ấy biết rõ. Với sự ham muốn đã sanh khởi nay đoạn diệt, vị ấy biết rõ. Với sự ham muốn đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy biết rõ. Khi tâm có sân hận, vị ấy sáng suốt biết rõ: nội tâm có sân hận; tâm không có sân hận, vị ấy sáng suốt biết rõ: nội tâm không có sân hận. Với sự sân hận vốn không có nay sanh khởi, vị ấy biết rõ. Với sự sân hận đã sanh khởi nay đoạn diệt, vị ấy biết rõ. Với sự sân hận đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy biết rõ. Khi tâm có hôn trầm thụy miên, vị ấy sáng suốt biết rõ: nội tâm có hôn trầm thụy miên; tâm không có hôn trầm thụy miên, vị ấy sáng suốt biết rõ: nội tâm không có hôn trầm thụy miên. Với sự hôn trầm thụy miên vốn không có nay sanh khởi, vị ấy biết rõ. Với sự hôn trầm thụy miên đã sanh khởi nay đoạn diệt, vị ấy biết rõ. Với sự hôn trầm thụy miên đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy biết rõ.

Khi tâm có loạn động, vị ấy sáng suốt biết rõ: nội tâm có loạn động; tâm không có loạn động, vị ấy sáng suốt biết rõ: nội tâm không có loạn động. Với sự loạn động vốn không có nay sanh khởi, vị ấy biết rõ. Với sự loạn động đã sanh khởi nay đoạn diệt, vị ấy biết rõ. Với sự loạn động đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy biết rõ. Khi tâm có nghi hoặc, vị ấy sáng suốt biết rõ: nội tâm có nghi hoặc; tâm không có nghi hoặc, vị ấy sáng suốt biết rõ: nội tâm không có nghi hoặc. Với sự nghi hoặc

vốn không có nay sanh khởi, vị ấy biết rõ. Với sự nghi hoặc đã sanh khởi nay đoạn diệt, vị ấy biết rõ. Với sự nghi hoặc đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy biết rõ. Như vậy vị ấy tu tập quán pháp qua năm triền cái.

- Quán **năm thủ uẩn**: Lại nữa, này các Tỳ Khưu, người tu tập quán pháp qua năm thủ uẩn. Vị ấy quán sát: đây là sắc, đây là tập khởi của sắc, đây là sự đoạn diệt của sắc; đây là thọ, đây là tập khởi của thọ, đây là sự đoạn diệt của thọ; đây là tưởng, đây là tập khởi của tưởng, đây là sự đoạn diệt của tưởng; đây là hành, đây là tập khởi của hành, đây là sự đoạn diệt của hành; đây là thức, đây là tập khởi của thức, đây là sự đoạn diệt của thức. Như vậy vị ấy tu tập quán pháp qua năm thủ uẩn.

- Quán **sáu xứ**: Lại nữa, này các Tỳ Khưu, người tu tập quán pháp qua sáu nội và ngoại xứ. Vị ấy sáng suốt biết rõ: do duyên hai thành tố mắt và cảnh sắc, kiết sử sanh khởi. Do duyên hai thành tố tai và âm thanh, kiết sử sanh khởi. Do duyên hai thành tố mũi và mùi hương, kiết sử sanh khởi. Do duyên hai thành tố lưỡi và các vị, kiết sử sanh khởi. Do duyên hai thành tố thân và cảnh xúc, kiết sử sanh khởi. Do duyên hai thành tố ý và cảnh pháp, kiết sử sanh khởi. Với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy sáng suốt biết rõ. Với kiết sử đã sanh nay đoạn diệt, vị ấy sáng suốt biết rõ. Với kiết sử đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi, vị ấy sáng suốt biết rõ. Như vậy là người tu tập quán pháp qua sáu nội và ngoại xứ.

- Quán **bảy giác chi**: Lại nữa, này các Tỳ Khưu, người tu tập quán pháp qua bảy giác chi. Này các Tỳ Khưu, khi tâm có niệm giác chi vị ấy biết rõ: nội tâm có niệm giác chi; khi tâm có trạch pháp giác chi vị ấy biết rõ: nội tâm có trạch pháp giác chi; khi tâm có tinh tấn giác chi vị ấy biết rõ: nội tâm có tinh tấn giác chi; khi tâm có hỷ giác chi vị ấy biết rõ: nội tâm có hỷ giác chi; khi tâm có tịnh giác chi vị ấy biết rõ: nội tâm có tịnh giác chi; khi tâm có định giác chi vị ấy biết rõ: nội tâm có định giác chi; khi tâm có xả giác chi vị ấy biết rõ: nội tâm có xả giác chi. Với các giác chi vốn không có nay sanh khởi, vị ấy sáng suốt biết rõ. Với các giác chi đã sanh nay được viên thành, vị ấy sáng suốt biết rõ. Như vậy là người tu tập quán pháp qua bảy giác chi.

- Quán **bốn thánh đế**: Lại nữa, này các Tỳ Khưu, người tu tập quán pháp qua bốn thánh đế. Này các Tỳ Khưu, người tu tập sáng suốt biết rõ đây là khổ; sáng suốt biết rõ đây là nhân sanh khổ; sáng suốt biết rõ đây là sự chấm dứt khổ; sáng suốt biết rõ đây là con đường dẫn đến diệt khổ. Như vậy vị ấy quán pháp bằng pháp. Vị

ấy quán tánh sanh khởi trên pháp, quán tánh hoại diệt trên pháp hoặc cả hai tánh sanh diệt trên pháp. Vị ấy quán niệm sự hiện hữu của pháp với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Vị ấy không ỷ lại, chấp trước bất cứ vật gì ở đời. Đây các Tỳ Khưu, như vậy là người tu tập lấy pháp quán pháp.

5. Quả chứng:

Này các Tỳ Khưu, người nào tu tập bốn niệm xứ trong bảy năm như vậy có thể chứng một trong hai quả ngay trong đời hiện tại: một là vô lậu chánh trí nếu không thì quả bất hoàn. Đây các Tỳ Khưu, không nhất thiết phải tu tập đến bảy năm, một người có thể chứng quả trong thời gian tu tập bốn niệm xứ trong sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, một năm hoặc bảy tháng, sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng, nửa tháng thậm chí bảy ngày có thể chứng đắc một trong hai quả vô lậu chánh trí hoặc quả bất hoàn. Đây các Tỳ Khưu, đây là con đường độc nhất dẫn đến thanh tịnh, vượt khỏi sầu não, đoạn tận khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ niết bàn. Đó là quán niệm bốn lãnh vực. Đức Thế Tôn thuyết giảng như vậy, các Tỳ Khưu hoan hỷ tín thọ lời Ngài.



Hoan nghênh các bạn góp ý trao đổi!
