

TU TIẾN THIỀN QUÁN

II. Tu Tiến Thiền Quán (vipassanābhāvanā).

A. Ý nghĩa của Vipassanā:

Thiền Quán (vipassanā) còn gọi là Thiền Minh sát, Thiền Tuệ, hay Thiền Tứ Niệm Xứ. Thiền Quán là phương pháp thiền phát triển trí tuệ, giúp hành giả hiểu biết sâu sắc, thấy đúng như thật về Danh Sắc, Ngũ uẩn theo Tam tướng: Vô thường, Khô và Vô ngã, và thấu triệt Tứ Thánh Đế, chứng đắc Đạo, Quả, Niết Bàn, giải thoát mọi khổ đau.

Thuật ngữ Vipassanā là sự kết hợp của hai từ vi + passanā. “Vi” là tiếp đầu ngữ, nghĩa là đặc biệt, khác biệt, rõ ràng. Danh từ Passanā bắt nguồn từ căn dis (passati) nghĩa là thấy, nhìn hay quan sát. Như vậy, Vipassanā nghĩa là thấy một cách đặc biệt rõ ràng, cái nhìn sâu sắc, thấy theo nhiều cách khác nhau.

Có Pāli định nghĩa Vipassanā như: “Visesena passatīti = Vipassanā”. Pháp nào hằng thấy được đặc biệt rõ ràng, pháp đó gọi là Minh Sát (Vipassanā).¹

Có định nghĩa khác như: “Rūpādi ārammaṇesu paññattiyā ca nīcāsukha-attasubhasaññāya ca viśesena nāmarūpabhāvena vā aniccādiākārena vā passatīti vipassanā”.

Pháp bản thể nào tỏ ngộ (biết rõ ràng) trong các cảnh như cảnh sắc v.v... theo bản thể thực tính của danh sắc, đặc biệt thoát ra khỏi chế định, bằng cách bỏ cả danh chế định (saddapaññatti) và nghĩa chế định (atthapaññatti), ắt hẳn thấy rõ trong các cảnh như cảnh sắc v.v... theo đặc tính vô thường, khô ráo, vô ngã và bất mỹ, đặc biệt thoát ra Tưởng điên đảo về thường (nīcāsaññāvipallāsa), Tưởng điên đảo về lạc (sukhasaññāvipallāsa), Tưởng điên đảo về ngã (attasaññāvipallāsa), Tưởng điên đảo về mỹ tính (subhasaññāvipallāsa). Do đó, pháp bản thể ấy gọi là Minh Sát (vipassana).²

Một định nghĩa khác nữa trình bày: “Pañcakkhandhesu vivīdhena aniccādi-ākārena passatīti = Vipassanā.”

¹ Sách Pháp Duyên Khởi và 40 câu hỏi mẫu đề tam & mẫu đề nhị, tác giả Visuddhi Guttajayo, dịch giả TT Khải Minh, tr. 298

² Sách Thập Phúc Hành Tông, tr 203 và 204.

Pháp bản thể hằng thấy rõ ngũ uẩn bằng các tướng trạng như vô thường, khổ, vô ngã, bất mỹ, pháp đó gọi là Minh Sát (Vipassanā).³

Chi pháp của tu tiên thiền quán gồm có sở hữu trí tuệ hợp trong tâm Đại thiện, tâm Đại duy tác hợp trí.

Thiền Quán hay Minh Sát Tuệ (Vipassanāpaññā) thấy đặc biệt rõ ràng có 2 cách:

1. Sự thấy đặc biệt rõ ràng trong các cảnh hiện ở sáu môn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý theo bản chất danh sắc.
2. Sự thấy đặc biệt rõ ràng trong các cảnh đến hiện ở sáu môn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý theo bản chất vô thường, khổ não, vô ngã, bất mỹ.

B. Phương Pháp Tu tiên Thiền Quán (Vipassanā):

Tu tiên Thiền quán là hành giả thực hành Tứ Niệm Xứ, đó là niệm Thân, niệm Thọ, Niệm Tâm và Niệm Pháp. Tứ Niệm Xứ là nền tảng của Thiền minh sát hay Thiền quán (Vipassanā), được Đức Phật thuyết trong bài Kinh Đại Tứ Niệm Xứ (DN. 22), hay Kinh Niệm Xứ (MN.10).

Đức Phật đã khẳng định lợi ích của việc thực hành Tứ Niệm Xứ:

Ekāyano ayam bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya Nibbānassa sacchikiriyaṃ, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Bốn Niệm xứ là:

1) Thân Quán Niệm Xứ (kāyānupassanāsatiṭṭhāna):

Kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiññādomanassaṃ. Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

³ Sách Thập Phúc Hành Tông, tr 203.

2) Thọ Quán Niệm Xứ (vedanānupassanāsatiṭṭhāna):

Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiññhādomanassam. Sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

3) Tâm Quán Niệm Xứ (cittānupassanāsatiṭṭhāna):

Citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiññhādomanassam. Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

4) Pháp Quán Niệm Xứ (dhammānupassanāsatiṭṭhāna):

Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiññhādomanassam. Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi thực hành Quán Thân, Quán Thọ, Quán Tâm, và Quán Pháp, có 3 yếu tố rất quan trọng là: Nhiệt tâm (ātāpī), Tỉnh giác (sampajāno), Chánh niệm (satimā) để chế ngự tham ưu ở đời (loke abhiññhādomanassam).

- Ātāpī (Nhiệt tâm): là sự hăng hái nhiệt huyết, sự nỗ lực chuyên cần hành thiền liên tục có công năng thiêu đốt những cấu uế, ô nhiễm phiền não.
- Sampajāno (Tỉnh Giác): là sự hiểu biết rõ ràng, sự hiểu biết thấu đáo, tỉnh giác cũng gọi là Trí tuệ hay Minh sát trí. Tỉnh giác có 4 điều:

a) Hữu ích tỉnh giác (Satthakasampajañña):

Hữu ích tỉnh giác là tỉnh giác về điều có lợi ích hay không có lợi ích, tức là vị hành giả phải luôn có trí nhận thức mỗi việc làm, mỗi hành động như đi, đứng... mỗi lời nói có đem lại sự lợi ích an lạc hay không? Khi thấy rõ, hiểu biết điều này là lợi ích thì mới làm.

b) Thuận lợi tỉnh giác (Sappāyasampajañña)

Thuận lợi tỉnh giác là tỉnh giác về những điều thích hợp hay không thích hợp, tức là vị hành giả phải luôn có trí nhận thức sự thích hợp trong mỗi sinh hoạt, xem thời gian, việc làm đó có phù hợp hay trở ngại cho việc tu tập của mình không? Khi thấy rõ sự thích hợp mới làm.

c) Hành xứ tỉnh giác (Gocarasampajañña).

Hành xứ tỉnh giác tức là trí biết rõ đề mục thiền, như biết rõ các đề mục thiền chỉ, thiền quán.

Gocara nghĩa là hành xứ, cảnh giới, đề mục. Ở đây, Gocara là đề mục, là nơi mà hành giả thường hướng tâm của mình lui tới với đề mục đó. Cho nên gocarasampajañña là sự tỉnh giác trên đề mục thiền. Hành giả thường xuyên quan sát, biết rõ đề mục Thiền chỉ hay Thiền quán của mình để không lạc ngoài đối tượng thiền.

d) Vô si tỉnh giác (asammohasampajañña)

Vô si tỉnh giác là trí hiểu rõ về các pháp chân đế, sự hiểu biết rõ ràng các đối tượng Danh pháp - Sắc pháp trong pháp thiền vipassanā.

Asammoha là vô si hay không mê mờ, nghĩa là sự hiểu biết rõ ràng đây là Danh pháp, đây là Sắc pháp, đây là yếu tố đất, đây là yếu tố gió..., hiểu biết tam tướng vô thường, khổ và vô ngã, ngoài Danh pháp - Sắc pháp ra thì không có gì gọi là ta, là của ta, hay là người nam, người nữ, mà chỉ có Danh pháp và Sắc pháp mà thôi. Sự hiểu biết như vậy gọi là asammohasampajañña (Vô si tỉnh giác).

- Chánh niệm (satimā) là sự ghi nhớ, ghi nhận, chú ý, quan sát các đối tượng Thân, Thọ, Tâm và Pháp ngay trong hiện tại.

1. Thân Quán Niệm Xứ (kāyānupassanāsati-paṭṭhāna)

Thân Quán Niệm Xứ gồm có 6 phần:

- 1) Kāyānupassanā ānāpānappabbam: Quán Thân - Phần Hơi thở.
- 2) Kāyānupassanā iriyāpathappabbam: Quán Thân - Phần Oai nghi.
- 3) Kāyānupassanā sampajānappabbam: Quán Thân - Phần Tỉnh giác.
- 4) Kāyānupassanā paṭikūla-manasikārapabbam: Quán thân - Phần Thể trực.
- 5) Kāyānupassanā dhātumanasikārapabbam: Quán thân - Phần Tứ đại.
- 6) Kāyānupassanā navasivathikapabbam: Quán thân - Phần 9 loại tử thi.

1.1 Quán Thân- Niệm Hơi Thở (ānāpānasati):

Vị hành giả Nhiệt tâm, Tỉnh giác, Chánh niệm trên hơi thở.

- Tỉnh giác, vị ấy thở vô.
- Tỉnh giác, vị ấy thở ra.
- Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: Tôi thở vô dài.
- Thở ra dài, vị ấy tuệ tri: Tôi thở ra dài.
- Thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: Tôi thở vô ngắn.
- Thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: Tôi thở ra ngắn.
- Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
- Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
- An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
- An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

1.2 Quán Thân – Phần Oai Nghi (iriyāpathapabbam):

Vị hành giả Nhiệt tâm, Tỉnh giác, Chánh niệm quán sát 4 đại oai nghi: oai nghi đi, oai nghi đứng, oai nghi nằm, oai nghi ngồi.

- Khi đi, tuệ tri: Tôi đi
- Khi đứng, tuệ tri: Tôi đứng.
- Khi ngồi, tuệ tri: Tôi ngồi
- Khi nằm, tuệ tri: Tôi nằm.

1.3 Quán Thân - Phần Tỉnh Giác (sampajānapabbam):

Vị hành giả Nhiệt tâm, Tỉnh giác, Chánh niệm trong các tiểu oai nghi.

- Khi bước tới, bước lui, biết rõ việc mình đang làm.
- Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm.
- Khi co tay khi duỗi tay biết rõ việc mình đang làm.
- Khi mang áo Saṅghāti (Tăng-già-lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm.
- Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm.
- Khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm.
- Khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ việc mình đang làm.

1.4 Quán Thân - Phần Thể Trục (paṭikūla-manasikārapabbam):

Hành giả Nhiệt tâm, Tỉnh giác, Chánh niệm quan sát 32 thể trục:

Quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: “Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu.”

1.5 Quán Thân - Phần Tứ Đại (dhātumanasikārapabbam):

Quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: Trong thân này có Địa đại, Thủy đại, Hỏa đại và Phong đại.

1.6 Quán Thân - Phần 9 Loại Tử Thi (navasivathikapabbam):

- 1) Tử thi một, hai, ba ngày trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra.
- 2) Tử thi bị các loài thú ăn, quạ ăn, điều hâu ăn...
- 3) Tử thi còn dính thịt và máu...
- 4) Tử thi không còn dính thịt nhưng còn dính máu...
- 5) Tử thi không còn dính thịt và máu...
- 6) Tử thi chỉ còn có xương không dính lại với nhau, bị rải rời rải rác chỗ này chỗ kia...
- 7) Tử thi chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc...
- 8) Tử thi chỉ còn một đồng xương lâu hơn một năm...
- 9) Tử thi chỉ còn là xương thối trở thành bột.

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Như vậy các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

2. Thọ Quán Niệm Xứ (vedanānupassanāsatiṭṭhāna):

Vị hành giả nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm các cảm thọ sau đây:

- Khi cảm giác Lạc thọ (sukhavedanā) biết rõ.
- Khi cảm giác Khổ thọ (dukkhavedanā) biết rõ.

- Khi cảm giác Bất khổ bất lạc thọ (adukkhamasukhāvedanā) biết rõ.
- Khi cảm giác Lạc thọ thuộc vật chất, biết rõ.
- Khi cảm giác Lạc thọ không thuộc vật chất, biết rõ.
- Khi cảm giác Khổ thọ thuộc vật chất, biết rõ.
- Khi cảm giác Khổ thọ không thuộc vật chất, biết rõ.
- Khi cảm giác Bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rõ.
- Khi cảm giác Bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rõ.

Như vậy vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên cả các nội thọ, ngoại thọ. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Nay các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ.

3. Tâm Quán Niệm Xứ (cittānupassanāsatiṭṭhāna):

Vị hành giả nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm 16 trạng thái tâm sau đây:

- Tâm có tham (Sarāgaṃ cittaṃ), biết rằng tâm có tham.
- Tâm không tham (Vītarāgaṃ cittaṃ), biết rằng tâm không tham.
- Tâm có sân (Sadosaṃ cittaṃ), biết rằng tâm có sân.
- Tâm không sân (Vītadosaṃ cittaṃ), biết rằng tâm không sân.
- Tâm có si (Samohaṃ cittaṃ), biết rằng tâm có si.
- Tâm không si (Vītamohaṃ cittaṃ), biết rằng tâm không si.
- Tâm thâm nhiếp (Saṅkhittaṃ cittaṃ), biết rằng tâm được thâm nhiếp (tập trung) / tâm co rút (hôn trầm-thụy miên).
- Tâm tán loạn (Vikkhittaṃ cittaṃ), biết rằng tâm bị tán loạn.
- Tâm quảng đại (Mahaggataṃ cittaṃ), biết rằng tâm được quảng đại (tâm sắc giới và tâm vô sắc giới).
- Tâm không quảng đại (Amahaggataṃ cittaṃ), biết rằng tâm không được quảng đại (tâm dục giới).
- Tâm hữu hạn (Sa-uttaraṃ cittaṃ), biết rằng tâm hữu hạn.
- Tâm vô thượng (Anuttaraṃ cittaṃ), biết rằng tâm vô thượng.
- Tâm có định (Samāhitaṃ cittaṃ), biết rằng tâm có định.

- Tâm không định (Asamāhitam cittam), biết rằng tâm không định.
- Tâm giải thoát (Vimuttam cittam), biết rằng tâm có giải thoát.
- Tâm không giải thoát (Vimuttam cittam), biết rằng tâm không giải thoát.

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. “Có tâm đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

4. Pháp Quán Niệm Xứ (dhammānupassanāsatipaṭṭhāna):

- 1) Dhammānupassanā nīvaraṇapabbam: Quán pháp - Phần 5 Triền Cái.
- 2) Dhammānupassanā khandhapabbam: Quán Pháp - Phần 5 Thủ Uẩn.
- 3) Dhammānupassanā āyatanapabbam: Quán Pháp - Phần 12 Xứ.
- 4) Dhammānupassanā bojjhaṅgapabbam: Quán Pháp - Phần 7 Giác chi.
- 5) Dhammānupassanā saccapabbam: Quán Pháp – Phần Bốn Sự Thật.

4.1 Quán Năm Triền Cái (nīvaraṇa)

Vị hành giả nhiệt tâm, tinh cần; tỉnh giác, chánh niệm quán sát 5 triền cái (nīvaraṇa):

- a) Tham dục (kāmacchanda)
- b) Sân hận (byāpāda)
- c) Hôn trầm - thụy miên (thīnamiddha)
- d) Trạo hối (uddaccakukucca)
- e) Hoài nghi (vicikicchā).

Cách Quán 5 triền cái như sau:

- Nội tâm có tham dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi có tham dục”.
- Nội tâm không có tham dục, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có tham dục”.

Với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

Với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

Với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Bốn triền cái còn lại quán cũng tương tự.

4.2 Quán 5 Thủ Uẩn (pañca-upādānakkhandha)

Vị hành giả nhiệt tâm, tinh cần; tỉnh giác, chánh niệm quán Ngũ thủ Uẩn (pañca-upādānakkhandha). Năm thủ uẩn là:

- a) Sắc Uẩn (rūpakkhanda).
- b) Thọ uẩn (vedanakkhandha).
- c) Tưởng uẩn (saññakkhandha).
- d) Hành uẩn (Saṅkhārakkhandha).
- e) Thức Uẩn (viññāṇakkhandha).

Năm uẩn này là đối tượng của chấp thủ (upādāna), cho là: “đây là của tôi” (etaṃ mama), “đây là tôi” (eso’ham’asmi), “đây là tự ngã của tôi” (eso me attā), gọi là Ngũ Thủ Uẩn.

Đức Phật dạy quán sát ngũ thủ uẩn:

Đây là Sắc, đây là Sắc sanh, đây là Sắc diệt.

Đây là Thọ, đây là Thọ sanh, đây là Thọ diệt.

Đây là Tưởng, đây là Tưởng sanh, đây là Tưởng diệt.

Đây là Hành, đây là Hành sanh, đây là Hành diệt.

Đây là Thức, đây là Thức sanh, đây là Thức diệt”.

4.3 Quán 12 Xứ hay Thập Nhị Xứ (āyatana)

Vị hành giả nhiệt tâm, tinh cần; tỉnh giác, chánh niệm quán sáu nội xứ - sáu ngoại xứ:

a) Sáu Nội xứ (ajjhattāyatana):

- 1) Nhãn xứ (cakkhāyatana): là thân kinh nhãn (cakkhupasāda)
- 2) Nhĩ xứ (sotāyatana): là thân kinh nhĩ (sotapasāda)
- 3) Tỷ xứ (ghāṇāyatana): là thân kinh tỷ (ghānapasāda)
- 4) Thiệt xứ (jivhāyatana): là thân kinh thiệt (jivhāpasāda)

5) Thân xứ (kāyāyatana): là thân kinh thân (kāyapasāda)

6) Ý xứ (manāyatana): là 89 hoặc 121 tâm.

b) Sáu ngoại xứ (bāhirāyatana):

1) Sắc xứ (rūpāyatana): là sắc cảnh sắc.

2) Thính xứ (saddāyatana): là sắc cảnh thính,

3) Khí xứ (gandhāyatana): là sắc cảnh khí.

4) Vị xứ (rasāyatana): là sắc cảnh vị.

5) Xúc xứ (phoṭṭhābbāyatana): là sắc cảnh xúc gồm 3 Đại là Đất, Lửa, Gió (paṭhavī, tejo, vāyo)

6) Pháp xứ (dhammāyatana): gồm 52 sở hữu tâm (cetasika), 16 sắc Tế (sukhumarūpa) và Níp-bàn (nibbāna).

Tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng...

Tuệ tri mũi và tuệ tri các hương...

Tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị...

Tuệ tri thân và tuệ tri các xúc...

Tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

4.4 Quán Pháp 7 Giác Chi (sambojjhaṅga)

Vị hành giả nhiệt tâm, tinh cần; tỉnh giác, chánh niệm quán 7 Giác chi (sambojjhaṅga):

1) Niệm giác chi (satisambojjhaṅga)

2) Trạch pháp giác chi (dhammavicayasambojjhaṅga)

3) Cần giác chi (viriyasambojjhaṅga)

4) Hỷ giác chi (pītisambojjhaṅga)

- 5) Tịnh giác chi (passaddhisambojjhaṅga)
- 6) Định giác chi (samādhisambojjhaṅga)
- 7) Xả giác chi (upekkhāsambojjhaṅga)

Nội tâm có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có Niệm Giác chi”, hay nội tâm không có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có Niệm Giác chi”; và với Niệm Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Niệm Giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có Trạch pháp Giác chi...

Hay nội tâm có Tinh tấn Giác chi...

Hay nội tâm có Hỷ Giác chi...

Hay nội tâm có Khinh an Giác chi...

Hay nội tâm có Định Giác chi...

Hay nội tâm có Xả Giác chi ...

4.5 Quán Bốn Sự Thật hay Tứ Thánh Đế (ariyasacca).

Vị hành giả nhiệt tâm, tinh cần; tỉnh giác, chánh niệm quán Bốn Sự Thật hay Tứ Thánh đế:

- a) Khổ Thánh đế (dukkha-ariyasacca).
- b) Khổ Tập Thánh đế (Dukkhasamudaya ariyasacca).
- c) Khổ Diệt Thánh đế (Dukkhanirodha ariyasacca).
- d) Khổ Diệt Đạo Thánh đế (Dukkhanirodhagāminī-paṭipadā ariyasacca).

Như thật tuệ tri: “Đây là khổ”; như thật tuệ tri: “Đây là khổ tập”; như thật tuệ tri: “Đây là khổ diệt”; như thật tuệ tri: “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”.

a) Khổ thánh đế (dukkha- ariyasaccam):

Sanh là khổ, già là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, ghét phải gần là khổ, thương phải xa là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

b) Khổ tập Thánh đế (dukkhasamudaya-ariya-saccam):

Sự tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Như Dục ái (kāmatanḥā), Hữu ái (bhavatanḥā), Phi hữu ái (vibhavatanḥā).

c) Khô diệt Thánh đế (dukkhanirodha-ariya-saccam):

Khô diệt Thánh đế là sự diệt tận không còn luyện tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).

d) Khô diệt đạo Thánh đế (dukkhanirodhagāmini-paṭipadā ariyasaccam):

Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến (sammādiṭṭhi), Chánh tư duy (sammāsankappo), Chánh ngữ (sammāvācā), Chánh nghiệp (sammākammanto), Chánh mạng (sammā-ājīvo), Chánh tin tấn (sammāvāyāmo), Chánh niệm (sammāsati), Chánh định (sammāsamādhi).

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

C. Lợi Ích của Thiền Quán:

Vị hành giả thực hành thiền quán (Vipassanā) đạt được những lợi thiết thực ngay hiện tại. Thiền quán giúp thanh lọc tâm khỏi phiền não, loại bỏ sự chấp thủ, căng thẳng, lo âu, phiền muộn, mang lại thân tâm an lạc, tĩnh lặng, phát triển tâm từ bi và trí tuệ. Nếu hội đủ duyên lành thì sẽ chứng đạt Đạo Quả ngay trong kiếp sống này.

Trong đoạn cuối của bài kinh Đại Tứ Niệm Xứ Đức Phật dạy:

Này các Tỷ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong một tháng... trong nửa tháng... vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Tóm lại: Tu tiến Thiền Quán (Vipassanābhāvanā) là rèn luyện nội tâm, phát triển trí tuệ, hiểu biết sâu sắc về bản chất thực tại của danh sắc hay ngũ uẩn là vô thường, khổ và vô ngã, giúp loại bỏ tham ái, tà kiến chấp thủ vào cái tôi cùng với những phiền não khác và đạt được sự lợi ích an lạc, hạnh phúc ngay hiện tại. Tu tiến Thiền Quán là phương pháp thực hành dẫn đến sự chứng ngộ Đạo, Quả và Niết bàn (nibbana), giải thoát khỏi khổ đau, chấm dứt vòng sanh tử luân hồi.