

# SÁU TÙY NIỆM

Thích Trung Định

Sáu tùy niệm hay còn gọi là 'lục niệm' là sáu đối tượng để hành giả hồi tưởng, tưởng niệm, suy nghĩ. Niệm (Sati) là nhớ nghĩ, là sự chú tâm vào một đối tượng duy nhất, sự đặt để tâm trên đối tượng mà không bị xao lãng hay phân tán trong giây phút hiện tại. Chánh niệm là nhớ nghĩ chơn chánh, là an trú tâm, nương vào hơi thở, đưa thân tâm về một mối để cảm thụ hạnh phúc đích thực. Trong đạo Phật, chánh niệm còn được gọi là trái tim của thiền quán. Trên căn bản thì chánh niệm là một ý niệm hết sức đơn giản. Đó là an trú vào trong giây phút hiện tại, nhận biết tất cả những gì đang xảy ra và ghi nhận nó. Sức mạnh của chánh niệm nằm ở chỗ ta biết thực hành và áp dụng nó. Chánh niệm là một phương pháp tu tập giản dị nhưng có một năng lực vô song, có thể giúp ta thoát ra và tiếp xúc lại được với tuệ giác và sự sống của mình. Sáu tùy niệm được Đức Phật định nghĩa: "*Tỳ kheo, có sáu đối tượng tùy niệm. Thế nào là sáu? Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm thí và niệm thiên.*" Sáu tùy niệm này được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhất hướng nhập chánh, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

**1. Niệm Phật (Buddhānussati):** Tức là nhớ nghĩ đến Phật, đến danh hiệu, công hạnh của Ngài. Niệm Phật là nhớ nghĩ đến bậc giải thoát và giác ngộ tròn đầy, tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn. Phật nghĩa là tỉnh giác, nên niệm Phật là niệm về sự giác tỉnh viên mãn tròn đầy. Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai: "Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn". Khi nào, này Mahànàma, Thánh đệ tử niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ dựa vào Như Lai. Và khi một Thánh đệ tử, với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến pháp. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh. Và 'với quần chúng không bình đẳng, vị ấy sống bình đẳng. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Phật.'

Như vậy, niệm Phật là nhớ tưởng đến thập hiệu Như Lai.

1. Như Lai (*S. Tathāgata*), bậc nương vào Chân như (Như) mà đến (Lai) và thành Chánh giác. Theo kinh Kim Cang, Như Lai có nghĩa là “Vô sở tùng lai, diệc vô sở khứ”, không từ đâu đến và cũng chẳng về đâu, hàm ý từ bản thể Chân như (hiện ra) và có mặt cùng khắp mọi nơi. Khi nói về mình, Phật Thích Caxương là Như Lai.

2. Ứng Cúng (*S. Arhat*), bậc xứng đáng thọ nhận sự cúng dường của trời và người. Ứng Cúng còn là một đức hiệu của các bậc thánh A-la-hán.

3. Chánh Biến Tri (*S. Samyak-sambuddha*), bậc có khả năng hiểu biết (Tri) đúng đắn (Chánh) và cùng khắp (Biến) tất cả các pháp.

4. Minh Hạnh Túc (*S. Vidyā-carana-sampanna*), bậc trí tuệ và phước đức vẹn toàn. Minh là trí tuệ (Thiên nhãn minh, Túc mạng minh, Lậu tận minh). Hạnh là phước đức, tức các hạnh nghiệp đều toàn thiện, viên mãn. Túc nghĩa là đầy đủ, vẹn toàn.

5. Thiệt Thệ (*S. Sugata*), bậc “khéo léo vượt qua mọi chướng ngại và ra đi một cách tốt đẹp”, nghĩa là sau khi chứng đạo dùng Nhất thiết trí hóa độ chúng sanh, thực hành Bát thánh đạo rồi an trú Niết-bàn.

6. Thế Gian Giải (*S. Loka-vid*), bậc thấu hiểu và rõ biết (Giải) tất cả từ quá khứ, hiện tại cho đến vị lai (Thế) ở trong mười phương thế giới (Gian).

7. Vô Thượng Sĩ (*S. Anuttara*), bậc tối tôn tối thượng, không ai có thể hơn được.

8. Điều Ngự Trượng Phu (*S. Purusa-damyā-sārathi*), bậc có khả năng dùng các phương tiện thiện xảo để điều phục, nhiếp hóa, dẫn dắt (Điều Ngự) người tu hành (Trượng Phu) khiến họ thành tựu giải thoát, chứng đắc Niết-bàn.

9. Thiên Nhơn Sư (*S. Sāstā deva-manusyānām*), bậc thầy của trời và người.

10. Phật-Thế Tôn (*S. Buddha-Bhagavat*), bậc giác ngộ, tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn và được thế gian đều tôn kính.

Nhờ hướng tâm nhớ nghĩ đến những đức hạnh của Phật mà tâm hành giả dần dần buông xuống các cấu uế phiền não khổ đau. Không bị các não hại chi phối. Giác ngộ tự tâm, tâm trở nên an tịnh, sâu lắng, trong suốt và dần đi sâu vào các trạng thái thiền.

**2. Niệm Pháp (dhammānussati):** Pháp là lời dạy của đức Phật có công năng chuyển mê khai ngộ. Pháp là chân lý, thích ứng với mọi căn cơ và hợp với mọi thời đại. Một người muốn tu tập đề mục niệm Pháp, hãy đi vào sống riêng biệt một mình, tưởng niệm những đức tính đặc biệt của pháp như sau. Thánh đệ tử tùy niệm Pháp: “Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được những bậc trí tự mình giác hiểu.” Ở trên nói rằng, pháp này khéo thuyết giảng, tức giảng giải một cách lão luyện phần đầu, phần cuối và phần giữa một cách hoàn mãn. Toàn bộ giáo pháp đem lại an lạc giải thoát cho người hành trì. Lại nữa khéo thuyết giảng là tuyên bố một cách hùng hồn từ kim khẩu của Thế Tôn, khiến tà pháp phải bị hoại diệt. Thiết thực hiện tại nghĩa là bởi người thực hành pháp có kết quả ngay trong hiện tại. Không có thời gian nghĩa là không chậm trễ trong việc đem lại kết quả. Đến để mà thấy, nghĩa là pháp này mời gọi mọi người đến để mà thấy chứ không phai đến để mà tin. Vì pháp này hoàn toàn thanh tịnh trong sáng vô ngần như mặt trăng đêm không mây, như ngọc Mani trên tấm vải trong sạch. Pháp này mang tính chất hướng thượng, đưa đến đạo quả giác ngộ, niết bàn. Có khả năng hướng thượng, nghĩa là pháp này có khả năng dẫn dắt chúng sanh đến cảnh giới cao quý, đạo quả giác ngộ giải thoát. Được những bậc trí tự mình giác hiểu, nghĩa là pháp này được những người lợi căn thông minh, những bậc trí tuệ chứng biết.

Khi nhớ nghĩ những đức tính của Pháp, dần dần kinh tạng được thâm nhập, được trí tuệ như biển. Tâm hoan hỷ khởi lên, tín tâm bất hoại với pháp, chơn chánh thâm nhập các pháp hành, thành tựu thiền định và trí tuệ.

**3. Niệm Tăng (saṅghānussati):** Tăng là đoàn thể xuất gia tu hành trọn đời, thay Phật tại thế gian để diễn giảng giáo pháp, cứu độ chúng sanh. Bản thể của Tăng là thanh tịnh và hòa hợp. Nên niệm tăng là nhớ nghĩ đến sự thanh tịnh và hòa hợp để làm cho tâm mình trở nên thanh tịnh và hòa hợp. Thánh đệ tử tùy niệm Tăng: “Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Trực hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Ứng lý hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Chánh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám vị. Chúng đệ tử Thế Tôn này đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là vô thượng phước điền ở đời.” Một bản dịch khác nói rằng, chúng đệ tử của Thế Tôn đã đi vào thiện đạo, trực đạo, chân đạo, chánh đạo. Nghĩa là đi vào con đường chân chánh, thánh thiện, con đường đúng đắn. Con đường này là con đường trung đạo tránh xa hai cực đoan hưởng thụ và ép xác, từ bỏ những tà vạy lỗi lầm. Bốn đôi tám vị nghĩa là trong bốn thánh quả, mỗi quả có hai bậc đó là: Dự lưu hướng, Dự lưu quả; Nhất lai hướng, Nhất lai quả; Bất hoàn hướng, Bất hoàn quả; A la hán hướng và A la hán quả. Tăng là xứng đáng được cung kính,

cúng dường, vì tu tập trọn đời theo chánh pháp và thay Phật đem lời dạy của ngài cho thế gian nên là vô thượng phước điền.

**4. Niệm giới (*sīlānussati*):** Giới là nền tảng đạo đức giúp hành giả ngăn chặn điều ác, thực hành thiện hạnh và giữ tâm ý trong sạch. Giới là biệt giải thoát, xứ xứ giải thoát bao gồm các tính năng của khai, giá, trì và phạm. Giới đưa đến bất hối, khinh an và thành tựu định và tuệ. Một người muốn phát triển sự hồi tưởng về giới hạnh nên đi vào nơi ẩn dật đơn độc và nhớ lại những đức hạnh khác nhau của mình bằng những phẩm chất đặc biệt của họ là không bị bề vụn, không sút mẻ, vv. Thanh Tịnh Đạo nói rằng, bất cứ ai hướng tâm vào tùy niệm giới, an trú trong giới, thực hành chánh hạnh, tùy niệm vào những phẩm chất khác nhau của giới hạnh, vị ấy sẽ gạt hái được sự bất hối và khinh an. Thánh đệ tử tùy niệm giới: “Giới không bị bề vụn, không bị sút mẻ, không bị vết chàm, không có uế tạp, đưa đến giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến Thiên định.”

Khi chuyên tâm vào niệm giới, vị ấy giữ giới hạnh tròn đầy, thành tựu phạm hạnh. Hành giả có sự tôn trọng đối với học pháp. Sống hòa hợp, từ ái với những người đồng phạm hạnh, cả trước mặt lẫn sau lưng, không sợ bị lương tâm cắn rứt. Vị ấy thấy sự sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhất, nên vị ấy luôn có sự hộ trì các căn, cẩn thận trong các oai nghi tế hạnh của mình do đó đạt đến lòng tin viên mãn.

**5. Niệm Thí (*cāgānussati*):** Thí là sự bố thí. Thí bao gồm tài thí, pháp thí và vô úy thí. Hành giả muốn tu tập niệm thí nên thường xuyên thực hành hạnh bố thí một cách tự nhiên, thường cho và san sẻ. Thánh đệ tử tự mình niệm Thí của mình: “Thật là được lợi cho ta! Thật là khéo được lợi cho ta, vì rằng với quần chúng bị cấu uế xan tham chi phối, ta sống trong gia đình, với tâm không bị cấu uế của xan tham chi phối, bố thí rộng rãi với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, ưa thích phân phát vật bố thí.”

Một người thực hành niệm thí, thường xuyên bố thí thì được nhiều người thân cận và mến mộ. Người này sẽ an ổn khi sống tại một trú xứ với suy nghĩ: “Ta an trú với tâm không bị ô nhiễm bởi tham.” Hay: “Ta thích thú trong sự từ bỏ, ta vui mừng vì được cơ hội ban phát cho người nghèo thiếu một ít tài vật.” Khi một vị Tỷ kheo chuyên tâm tưởng niệm về bố thí, hành xử phù hợp với tâm từ bi, và niệm vô úy, do đó sẽ hưởng được nhiều an lạc.

**6. Niệm thiên (*devatānussati*):** Thiên là chư thiên thuộc các tầng trời. Chư thiên có phước báu nhờ tu tập giới, đa văn, bố thí, tuệ trí. Hành giả niệm thiên rồi liên tưởng mình cũng có những đức tính ấy, khiến tâm hành giả không bị tham sân si chi phối. Thánh đệ tử tu tập tùy

niệm Thiên: “Có chư Thiên bốn Thiên vương Thiên, có chư Thiên cõi trời Ba mươi ba, có chư Thiên Yāma, có chư Thiên Tusitā (Đâu - suất), có chư Thiên Hóa lạc Thiên, có chư Thiên Tha hóa Tự tại, có chư Thiên Phạm chúng, có chư Thiên cao hơn nữa. Đầy đủ với lòng tin như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Lòng tin như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với giới như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Giới như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với nghe pháp như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Nghe pháp như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với Thí như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Thí như vậy cũng có đầy đủ ở nơi ta. Đầy đủ với Tuệ như vậy, chư Thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Tuệ như vậy cũng đầy đủ nơi ta. Khi vị ấy niệm Tín, Giới, nghe Pháp, Thí và Tuệ của tự mình và chư Thiên ấy; trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ dựa vào chư Thiên.” Một hành giả chuyên tâm niệm thiên sẽ được chư thiên thương tưởng, nếu không đắc quả gì cao, thì ít nhất cũng hướng đến một cảnh giới tốt đẹp.

Trong kinh *Sambadhokasa* được dạy bởi Tôn giả *Maha-Kaccana*, chúng được giải thích như là sự chứng ngộ rộng rãi qua sự nhạy cảm của sự tịnh hóa tồn tại trong ý nghĩa cuối cùng chỉ trong một đệ tử cao quý như sau: “*Thật kinh ngạc và tuyệt vời, này bạn, rằng Đức Thế Tôn, Bạc A La Hán chánh đẳng chánh giác, người thấy và biết, đã khám phá ra chân trời giải thoát, đã mở cánh cửa bất tử, đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sinh, vượt qua sầu, bi khổ ưu não, Thành tựu của phương pháp, đạt đến niết bàn, đó là sáu tùy niệm.*”

Khi hành giả quyết chí chuyên thực hành về lục niệm, hay chọn một trong sáu đề mục ấy để hành trì, cần phải độc cư an trú ở một nơi thanh vắng, dốc hết tâm tư suy nghĩ về những đức tính tốt đẹp về đề tài mà mình đã chọn. Nhờ sự chuyên chú vào những đề mục với các đặc tính tốt đẹp tâm hành giả dần dần đoạn trừ cấu uế, trở nên thanh tịnh, tạo điều kiện để chứng đạt các thiền chứng, hướng đến tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Sáu tùy niệm còn có diệu dụng tuyệt vời nếu bất cứ ai áp dụng thực hành. Vì khi vị ấy tưởng nhớ đến những đức tính đặc biệt của đức Phật, vv, thậm chí chỉ nghe theo lời dạy, tâm thức của vị ấy lắng xuống, nhờ đó mà các triền cái được đoạn tận. Trong niềm hân hoan tối thượng của mình, vị ấy khởi đầu trong việc thực hành thiền quán, và đạt đến đạo quả A-la-hán.

<https://thuvienhoasen.org/a30841/sau-tuy-niem>