

Trái Tim Thiền Quán

Tỳ kheo Giác Chánh

Phật lịch 2544, Tl 2000

MỤC LỤC

Lời nói đầu

[01] Nhập tức xuất tức niệm

[02] Sổ tức quan

I. Tùy quán hơi thở dài

II. Quán theo hơi thở ngắn

III. Cảm nghiệm các thân

IV. Tịnh hóa hữu vi thân

[03] Tám pháp thổi đọa và tiến hóa

[04] Niệm hơi thở có đủ Tứ niệm xứ

[05] Niệm hơi thở có đủ Thất giác chi

[06] Chánh niệm tứ oai nghi

[07] Tỉnh giác các tiểu oai nghi

[08] Pháp căn bản thiền Quán

[09] Thường thân y duyên

[10] Toát yếu

[11] Bảng kê tóm lược

[12] Câu hỏi trắc nghiệm

-ooOoo-

Lời Nói Đầu

Tập Thiền Quán này tựa là "**Trái Tim Thiền Quán**". Bởi phương pháp "**Niệm hơi thở**" là một trong những phương pháp "**Niệm thân**" - Niệm thân là một trong bốn pháp "**Tứ Niệm Xứ**" - Tứ Niệm Xứ là một trong "**Bát Chánh Đạo**" (Chánh niệm) - Bát Chánh Đạo là một trong "**Tứ Diệu Đế**" (Đạo đế).

Chư Phật ba đời dù bậc Chánh Đẳng Giác, Độc Giác, Thịnh Văn Giác đều giác ngộ Tứ Diệu Đế mà được giải thoát, giải thoát được là do đắc đạo quả, quả sanh từ đạo, đạo đương nhiên là Đạo đế hay Bát chánh, như đức Thế Tôn nói: "**Trong hội chúng nào có Bát Chánh Đạo thì hội chúng đó có 4 bậc Sa môn là Tu Đà Hườn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán**". Trong thế gian này sẽ không vắng bóng A La Hán, nếu còn có người thực hành đúng theo Bát Chánh

Đạo. Đức Thế To ân cũng tuyên bố: "Nếu ai tu tập đúng pháp Tứ Niệm Xứ thì dù có chậm trễ nhất là 7 năm cũng sẽ chứng một trong hai quả là A Na Hàm hoặc A La Hán". Phương pháp Niệm hơi thở là phương pháp đứng đầu của pháp Niệm thân, cũng như Niệm thân là pháp đứng đầu trong 4 Niệm xứ.

Thật ra chỉ cần có tuệ tri (*Pajānāti*) thấy được sự sanh diệt của danh sắc mỗi lúc hiện tại, tức "Niệm niệm thấy tánh" (Sanh diệt) là đủ. Vì tuệ tri chỉ có trong tâm Thiện dụng giới hợp trí, mà tâm Thiện dụng giới thì biết được nhiều cảnh, sanh được trong nhiều cõi (trừ Vô tướng), có được trong nhiều người (trừ bậc A La Hán) nên gọi là tâm Đại thiện.

Định là tâm sở nhưt hành (*Ekaggatā*) có thể sanh lên trong các tâm mà không có Niệm, nhưng Niệm không thể sanh lên mà thiếu Định. Cũng vậy, Niệm có thể sanh lên trong các tâm không có Trí, nhưng Trí không thể sanh lên mà không có Niệm. Vì vậy, hễ tâm nào có Trí là tâm đó có Niệm có Định ...

Từ sự định niệm hơi thở, có tuệ tri (biết rõ) cảnh xúc ở mũi, ở môi, ở thanh quản, từ từ biến mãn tuệ tri đến vai, đến ngực, đến bụng và đến các thân xúc khác trong các đại oai nghi, tiểu oai nghi thuộc cảnh xúc, rồi đến các cảnh khác như cảnh sắc, cảnh thính, cảnh khí, cảnh vị, cảnh pháp, dù biết cảnh nào, căn nào, thức nào cũng là cái biết của tuệ tri trong tâm Thiện dụng giới hợp trí.

Chính cái biết của tuệ tri trong tâm Đại thiện hợp trí này, đối với 6 nội ngoại xứ gọi là "Thành sở tác trí", thấy được tánh sanh diệt của Danh Sắc là "Điều quan sát trí", thành tựu Thánh quả không còn Thường kiến Ngã chấp (hay Thân kiến) gọi là "Bình đẳng tánh trí", khi chứng quả Vô lậu gọi là "Đại viên cảnh trí" (tức là *Kiriya* - *Duy tác*). Đúng là:

*"Nói tuy muôn việc đủ,
Lý hiệp một không hai
Trong lòng sanh khổ não
Thường tu huệ phát khai
Tà sanh phiền não dậy
Chánh khởi não phiền tan
Chánh tà đều dứt bỏ
Thanh tịnh chứng Níp-Bàn ..."*

Tuệ tri là gốc của Chánh kiến (Khi trí tuệ còn non) và Chánh kiến tức tuệ tri Tứ Thánh Đế (khi trí tuệ phát triển viên mãn). Chính tuệ tri: "*Chiếu kiến ngũ uẩn giai không (Vô ngã) mà độ nhưt thiết khổ ách*", tức thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Níp-Bàn, nên tập sách Thiền này lấy tên: "*Trái Tim Thiền Quán*".

***Biên Thành 10-10-2000
Mùa an cư PL 2544
Tỷ kheo GIÁC CHÁNH***

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Phần I](#) | [Phần II](#) | [Phần III](#)

Chân thành cảm ơn Tỷ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, tháng 10, 2001)

Trái Tim Thiền Quán

Tỳ kheo Giác Chánh

Phật lịch 2544, Tl 2000

[01]

Nhap tức xuất tức niệm

Thật là huyền diệu và lý thú đối với phương pháp tu tập hơi thở. Những ai đã từng tu tập phương pháp này, tu tập đúng cách và đã thành công, thì sẽ thấy những lời nói trên không phải là sáo ngữ mà thật sự là như vậy.

Phương pháp tu tập hơi thở đức Phật đã nói đến rất nhiều trong kinh tạng. Các sách Thiền của nhiều hệ phái Phật giáo bản đến lại còn nhiều hơn, chưa kể đến Yoga của Ấn Độ, khí công của Trung Quốc, dưỡng sinh của Việt Nam đương thời ..v.v...

Phương pháp niệm hơi thở, chúng ta có thể học với đức Phật trong kinh tạng Pali, học với các Tổ Sư nhiều trường phái, nhưng cuối cùng phải học với chính mình (kinh nghiệm bản thân). Nếu được sắp xếp theo một công thức tuần tự, tiệm tiến nhưng vững chắc, bất cứ hành giả nào dù căn cơ đốn tiệm gì cũng được kết quả, chỉ cần có ý chí, kiên nhẫn và tinh tấn tu tập mỗi ngày đều đều. Với phương pháp này ai nóng vội muốn được liền (đốn giáo), tự động lên lớp (phần một chưa được lại qua phần hai) thì không được thành công (Dục tốc bất đạt!).

Trước hết hành giả phải tìm được một chỗ thanh vắng, như đức Phật đã dạy trong kinh: "*Đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, đi đến ngôi nhà trống ...*", rồi hành giả ngồi theo cách nào thích hợp với bản thân, như ngồi kiết già chẳng hạn, giữ thân được thẳng bằng, đầu, cổ, lưng phải thẳng. Ngồi thế nào khi thở vô thở ra, hơi thở thông suốt, dễ thở là đúng, vì nếu ngồi lưng cong thì bụng bị ép, ngồi nghiêng ngửa thì bụng bị căng, ngực bị tức, mau bị mệt, bị mỏi ..v.v.. Sau khi ngồi xong hành giả bắt đầu tập:

-ooOoo-

[02]

Số tức quan

() Số tức quan tuy được kể trong phần niệm hơi thở (Anàpàna) nhưng chỉ là tùy pháp (Anudhamma), chỉ được nói đến trong các tập chú giải như Visuddhimaggā, Abhidhammāihasaigāha ... mà thôi, chứ trong Chánh tạng không thấy chỗ nào ghi là đức Phật có nói đến cách đếm hơi thở. Tuy nhiên vẫn là phương tiện tốt" Chánh niệm phát sanh do đếm".*

Chú tâm theo dõi hơi thở vô *xong*, *đếm 1*

Chú tâm theo dõi hơi thở ra *xong*, *đếm 1...*

Chú tâm theo dõi hơi thở vô *xong*, *đếm 2*

Chú tâm theo dõi hơi thở ra *xong*, *đếm 2 ...*

Đếm lên đến 5

Trở lại từ 1 lên đến 6
Trở lại từ 1 lên đến 7
Trở lại từ 1 lên đến 8
Trở lại từ 1 lên đến 9
Trở lại từ 1 lên đến 10

Tiếp theo trở xuống

Từ 1 lên đến 10
Từ 1 lên đến 9
Từ 1 lên đến 8
Từ 1 lên đến 7
Từ 1 lên đến 6
Từ 1 lên đến 5 ...

Cứ như vậy, tập cho thuần thục, là không bị quên, không bị lộn, không bị gián đoạn vì phóng tâm. Bí quyết cu ủa cách đếm hơi thở là biết lấy hơi thở làm cảnh (đề mục) [*] đề trụ tâm chứ không phải lấy thân căn làm cảnh (chỗ gió xúc chạm tức mũi, thanh quản v.v...), chỉ biết gần như độ chùng hơi thở vào, ra, dừng lại vậy thôi, bởi tâm không có trú bên gió (hơi thở) mà chỉ trú bên thân căn như mũi, miệng, thanh quản. Nếu không xác định được căn, cảnh, thức thì trọn kiếp hành giả không có phát triển được định, tuệ, niệm gì cả! Và chỉ cần niệm được một hơi thở thật chính xác, thật rõ ràng, lấy đó làm kinh nghiệm cho những hơi thở khác về sau cũng được chính xác, rõ ràng, chớ đừng ham "Ngồi cho cố" một hai giờ mà niệm sống sót thì chỉ "Có tiếng mà không có miếng".

[] Đếm chỉ tập sự gom tâm, như là một việc làm chuẩn bị chứ không đặc định dù Sơ thiền, nên không cần dán chặt tâm ở thân căn (Mũi, thanh quản ...)*

Đến lúc nào hành giả thấy đếm từng hơi thở vô, từng hơi thở ra có vẻ phiền toái, bận rộn, muốn đơn giản một chút cho thoải mái, dễ chịu. Hành giả đổi cách đếm như sau: Chú tâm theo dõi hơi thở vô, ra rồi mới đếm [*Đếm trong thanh quản, chứ không cần bằng môi.*]

- Hít vô, thở ra xong, *đếm 1*
- Hít vô, thở ra xong, *đếm 2*

Đếm lên đến 5

Trở lại từ 1 lên đến 6
Trở lại từ 1 lên đến 7
Trở lại từ 1 lên đến 8
Trở lại từ 1 lên đến 9
Trở lại từ 1 lên đến 10

Tiếp theo trở xuống

Từ 1 lên đến 10
Từ 1 lên đến 9
Từ 1 lên đến 8
Từ 1 lên đến 7
Từ 1 lên đến 6
Từ 1 lên đến 5

Hành giả nên biết:

- Hít vô xong đếm 1, kể là một khoảng cách.
- Thở ra xong đếm 1, kể là một khoảng cách.
- Hít vô rồi thở ra xong mới đếm 1, kể là một khoảng cách.

Đếm là cách làm dấu cho nhớ, cũng như người ta vát lúa từ kho xuống ghe, hay từ ghe lên kho, khi nhắc bao lúa lên vai người ta lấy thẻ, lên đến kho người ta bỏ thẻ ... gọi là có Chánh niệm do đếm.

Khởi đầu hành giả đếm thầm, có động đậy thanh quản, khi thuần thục rồi hành giả nên bỏ cách đếm thầm (Có động đậy thanh quản), tập đếm bằng cách nhớ con số như:

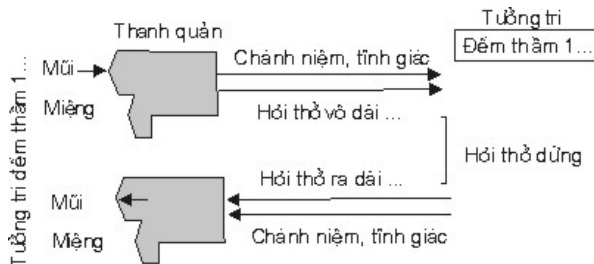
- *Chú tâm theo dõi hơi thở vô xong đếm 1...*
- *Chú tâm theo dõi hơi thở ra xong đếm 1 ...*

Nhớ ở đây đương nhiên là tưởng tri, vì con số là "*khái niệm*" làm dấu cho nhớ, chữ "*nhớ*" ở đây đúng nghĩa là "*nhớ*" như nhớ nhà, nhớ cảnh ... Số dĩ phải nói rõ như vậy để phân biệt rõ ràng đối với cách đếm thầm nói trên, tức là cách nhớ này, hoàn toàn không có động đậy thanh quản (Glotte, Larynx).

Nếu hành giả chưa tập, hay tập cách đếm thầm chưa được thuần thục, thì định lực còn yếu chuyển qua cách này sớm quá sẽ bị quên, mà quên sẽ bị phóng tâm, nên phải theo cách đếm thầm trước, được rồi mới qua cách nhớ con số, cứ như vậy mà tập cho thuần thục, không bị quên, không bị lộn, không bị gián đoạn vì phóng tâm.

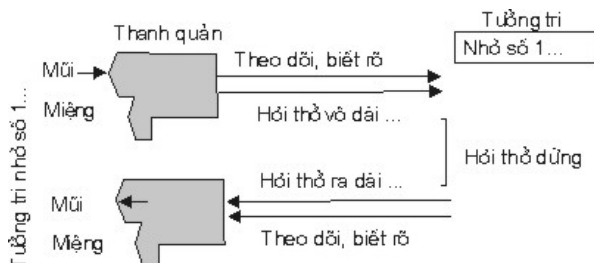
BIỂU ĐỒ SỐ TỨC

I. (Đếm thầm)



Ghi chú: Màu dots tượng trưng niệm, màu đậm tượng trưng hơi thở.

II. (Nhớ số)



Ghi chú: Khi chú tâm, ghi nhận thì Chánh niệm đặt ở mũi, hay ở miệng, hay ở thanh quản ...
 Chỗ nào chỉ một chỗ thôi, nếu thở bằng mũi thì đặt niệm ở mũi, nếu thở bằng miệng thì đặt

niệm ở miệng, nhưng mũi hay miệng đều ngang qua thanh quản.

Đến khi nào hành giả thấy cách đếm hơi thở gọi là số tức quan, có vẻ phiền toái, bận rộn vì con số đếm, muốn đơn giản hơn một chút cho thoải mái, dễ chịu. Hành giả bỏ cách đếm, đổi qua cách tùy tức thuần túy (Chỉ chú tâm theo dõi hơi thở).

2.1. TÙY QUÁN HƠI THỞ

Hành giả tác ý định niệm nơi mũi [*], ghi nhận và biết rõ hơi thở vào, hơi thở ra:

- Bắt đầu hít vô là *chặng đầu*, tiếp tục hít vô, hít vô và hít vô là *chặng giữa*, cái hít vô cuối cùng là *chặng cuối* của **một hơi thở vô**.

- Bắt đầu thở ra là *chặng đầu*, tiếp tục thở ra, thở ra và thở ra là *chặng giữa*, cái thở ra cuối cùng là *chặng cuối* của **một hơi thở ra**.

[] Bắt đầu từ đây trở đi, hành giả phải tác ý đặt niệm nơi Thân căn (Mũi, thanh quản ...) có thể đắc Sơ thiền ... như đề mục gió. Nếu Quán có thể đắc sanh diệt trí ... như các Niệm xứ khác.*

Hướng tâm an trú niệm nơi mũi:

1. Chú tâm ghi nhận và biết rõ hơi thở vô dài từ *chặng đầu*, *chặng giữa* và *chặng cuối*.
2. Chú tâm ghi nhận và biết rõ hơi thở ra dài từ *chặng đầu*, *chặng giữa* và *chặng cuối*.
3. Chú tâm ghi nhận và biết rõ hơi thở vô và hơi thở ra dài từ *chặng đầu*, *chặng giữa* và *chặng cuối*.

- Theo dõi hơi thở ra: "*Tùy quán thân trong thân nội phần*" [*].
- Theo dõi hơi thở vô: "*Tùy quán thân trong thân ngoại phần*".
- Theo dõi hơi thở ra và hơi thở vô: "*Tùy quán thân trong thân nội và ngoại phần*".
- Biết rõ (Tuệ tri) hơi thở vô: "*Tùy quán Pháp tập khởi nơi thân*".
- Biết rõ hơi thở ra: "*Tùy quán Pháp hoại diệt nơi thân*".
- Biết rõ cả hơi thở vô và hơi thở ra: "*Tùy quán Pháp tập khởi và hoại diệt nơi thân*" (Đây chỉ là nói riêng về phần Cảnh, còn Căn và Thức sẽ nói đến sau).

[] Phân ra nội phần và ngoại phần ... theo hơi thở nói riêng.*

Câu: "*Nó chánh niệm thở vô, nó chánh niệm thở ra*".

Nên hiểu: Nó là tâm Thiện dụng giới, mới có sở hữu Niệm đồng sanh, để ghi nhận hay theo dõi hơi thở vô, hơi thở ra.

Câu: "*Thở vô dài, nó biết rõ hơi thở vô dài*".

Nên hiểu: Nó là tâm Thiện dụng giới hợp trí, mới có sở hữu Tuệ quyền đồng sanh, để biết rõ (Tuệ tri, Pajñāti) hơi thở vô dài. Và "*Thở vô dài, nó biết rõ hơi thở vô dài, không phải thở vô xong rồi mới biết hơi thở vô dài*". Vì đoạn này kinh văn dùng thì hiện tại chứ không phải thì quá khứ (cái đã qua) và biết bằng Tuệ chứ không phải biết bằng Tưởng (biết chuyện đã rồi). Như đã nói là biết rõ từ *chặng đầu*, *chặng giữa* và *chặng cuối* của hơi thở, tức là hơi thở có bao nhiêu thì biết rõ bấy nhiêu (không nhiều hơn cũng không ít hơn), có nghĩa là Tuệ tri không bị gián đoạn, như ống tre dài 5 tấc thì cái thước kéo ra đo đến chỗ 5 tấc là hết ống tre. Tức là chỉ có gió là hơi thở, chứ không có người thở, chỉ có Niệm ghi nhận hơi thở, chứ không có người ghi nhận hơi thở, chỉ có Tuệ biết rõ hơi thở, chứ không có người biết rõ hơi

thở, và chỉ có tâm đồng sanh với Niệm, Tuệ ... chứ không có người đồng sanh với Niệm, Tuệ. Ở vào khoảng dừng của hơi thở ra và hơi thở vô, hành giả tập trung tư tưởng tăng cường chánh niệm bằng cách nghĩ rằng:

"Hãy tỉnh tấn" rồi:

- Với sự tỉnh tấn làm cho hơi thở vô dài vi tế (khi thở vô).
- Với sự tỉnh tấn làm cho hơi thở ra dài vi tế (khi thở ra).
- Với sự tỉnh tấn làm cho cả hơi thở vô và hơi thở ra dài càng vi tế hơn (từ lúc bắt đầu hơi thở vô cho đến chấm dứt hơi thở ra)

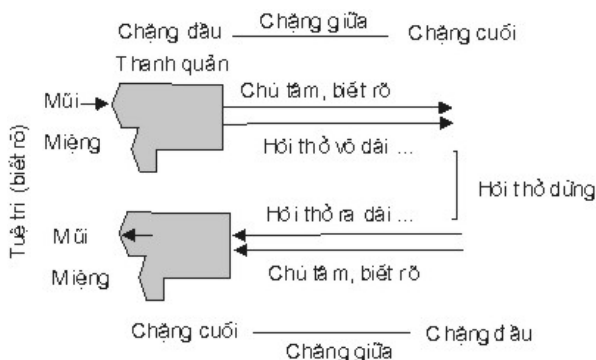
Khi tập như vậy một thời gian (mau hoặc lâu tùy theo căn cơ của từng hành giả), thuần thục rồi, tâm nhu nhuyễn, dễ sử dụng, sự hân hoan sanh khởi, bấy giờ hành giả hãy tác ý ở vào *khoảng dừng của hơi thở ra và hơi thở vô*, rồi hành giả tập trung tư tưởng tăng cường chánh niệm bằng cách nghĩ rằng : *"Với sự hân hoan này sẽ làm cho hơi thở vi tế hơn nữa"* rồi:

- Với sự hân hoan làm cho hơi thở vô dài ấy được vi tế (khi thở vô).
- Với sự hân hoan làm cho hơi thở ra dài ấy được vi tế (khi thở ra).
- Với sự hân hoan làm cho cả hơi thở vô và hơi thở ra dài đó càng lúc càng vi tế hơn nữa (từ lúc bắt đầu thở vô cho đến lúc chấm dứt hơi thở ra)

"Như len lén thở vô, như len lén thở ra, êm, chậm, sâu đều đều ..."

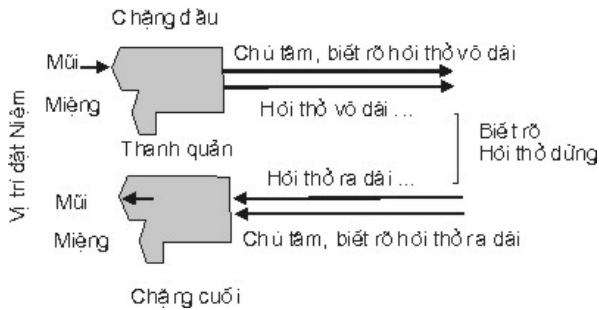
BIỂU ĐỒ TÙY TỨC

I. (Biết rõ)



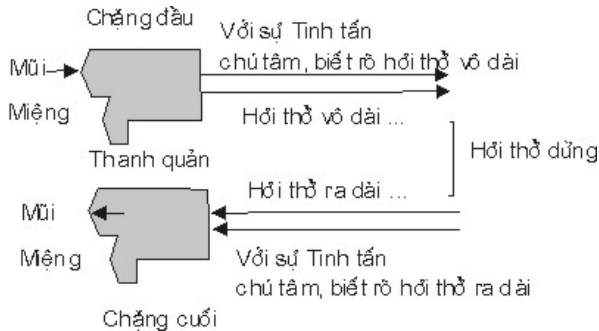
Ghi chú: Từ phần sau của chặng đầu hơi thở vô cho đến phần trước của chặng cuối hơi thở vô là chặng giữa của hơi thở vô

II. (Biết rõ liên tục)



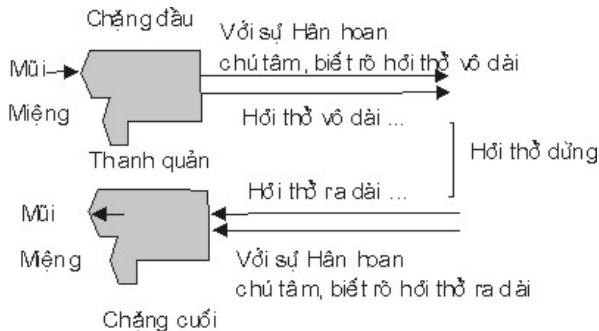
Ghi chú: Hơi thở có gián đoạn, nhưng Tuệ tri không được gián đoạn: Vô biết vô, dừng biết dừng, ra biết ra, dứt biết dứt. Sau chặng đầu hơi vô cho đến trước chặng cuối hơi ra là chặng giữa của cách biết rõ liên tục.

III. (Với sự tinh tấn)



Ghi chú: Dấu chấm lửng (...) sau chữ dài là ngắn, cách niệm hơi ngắn cũng giống như niệm hơi dài.

IV. (Với sự hân hoan) biết rõ liên tục



Ghi chú: Hơi thở vô và hơi thở ra vẫn có chặng đầu và chặng cuối, nhưng chánh niệm thì liên tục. Từ lúc bắt đầu thở vô cho đến chấm dứt hơi thở ra, chỉ tính là một khoảng cách của Niệm: Vô biết vô, dừng biết dừng, ra biết ra, dứt biết dứt.

Cách trình bày về chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của hơi thở vô, hơi thở ra như trên là nói về thời điểm của hơi thở mà Niệm có thể ghi nhận được, Tuệ có thể biết được.

Nếu nói về địa điểm (vị trí) trên thân để đặt Niệm (chú tâm) thì có 2 cách:

1. Đối với hành giả sơ cơ Định, Niệm, Tuệ còn yếu kém thô thiển, thì nên đặt Niệm ở những vị trí Thân căn thô phù để nhận như mũi, ngực (tim), bụng (rún) để ghi nhận hơi thở vào, hơi thở ra. Nhưng chỉ đặt Niệm chỗ nào một chỗ mà thôi. Khoảng 5 - 7 phút sau dời Niệm qua chỗ khác cũng được, nhưng không được một hơi thở mà dời Niệm đến 3 chỗ sẽ bị tán loạn. Thở sâu hay thở dài là một việc khác, còn đặt Niệm một chỗ hay dời nhiều chỗ lại là một việc khác nữa.
2. Đối với hành giả thông thạo, thuần thực có Định, Niệm, Tuệ vững mạnh thì có thể đặt Niệm ở những chỗ vi tế hơn như thanh quản, khí quản, phế quản... Cách đặt Niệm và dời Niệm cũng như trên.

2.II. QUÁN THEO HƠI THỞ NGẮN

Hành giả tu tập định niệm hơi thở vô, hơi thở ra như vậy cho thật thuần thực, lúc mới tập chưa quen, sẽ cảm thấy mệt vì thở sâu, thở dài, thở đều, tự động như muốn thở ngắn, thở cạn lại. đây là sự tự nhiên có hai lý giải:

1. Giống như người tập thể dục (như cử tạ chẳng hạn), mới tập mau thấm mệt, nhưng nếu cố gắng tập từ từ rồi cũng sẽ quen. Đó là cách tinh tấn, kham nhẫn, chịu đựng thọ khổ để lúc đau bệnh, nhứt là giờ phút lâm chung vì đã quen với cảm giác thọ khổ, nên có thể vượt qua sầu não, thắng quá khổ ưu.
2. Thở vô sâu, dưỡng khí vào các phế nang nơi bộ hô hấp ... đầy đủ dưỡng khí, không còn bị thiếu thốn, nên có trạng thái như ngán thở, giống như người ăn uống đầy đủ, không còn đói khát, nếu ăn uống thêm sẽ có trạng thái như ngán ăn uống, và muốn ăn ít, uống ít lại, hành giả có thể để tự nhiên cho bộ hô hấp thở cạn, thở ngắn, nhưng phải có Chánh niệm tỉnh giác y như cách thở dài:

- Chú tâm theo dõi hơi thở vô ngắn.
- Chú tâm theo dõi hơi thở ra ngắn.
- Chú tâm theo dõi hơi thở vô và ra ngắn.
- Tinh tấn làm cho hơi thở vô ngắn ấy được vi tế.
- Tinh tấn làm cho hơi thở ra ngắn ấy được vi tế.
- Tinh tấn làm cho hơi thở vô và hơi thở ra ngắn ấy được vi tế.
- Với sự hân hoan làm cho hơi thở vô ngắn ấy được vi tế hơn nữa.
- Với sự hân hoan làm cho hơi thở ra ngắn ấy được vi tế hơn nữa.
- Với sự hân hoan làm cho hơi thở vô và hơi thở ra ngắn ấy càng vi tế hơn nữa.

"Như lên lên thở vô, như lên lên thở ra êm, chậm, cạn, đều đều" hoặc là *"Như lên lên thở vô, như lên lên thở ra, êm, chậm, ngắn, đều đều"*. Hành giả cứ tuần tự nhi tiến, chớ có nóng vội, dục tốc bất đạt, miễn tu tập đúng phương pháp và luyện tập cho thật thuần thực rồi mới tập tiếp qua cách kế:

- 9 cách thở dài - 9 cách thở ngắn - thành 18 cách.
- 18 cách theo cảnh - 18 cách theo căn - 18 cách theo thức bằng 54 cách.

54 cách đặt niệm ở mũi như thế nào thì ở môi, lưỡi, răng, thanh quản, vai, bụng, ngực... cũng có thể đặt niệm như thế đó, là cảm nghiệm các thân hay biến mãn tuệ tri cùng khắp châu thân, nhưng nên nhớ và biết rằng : **"Mỗi lần một chỗ"**, chứ không thể nào một lúc mà **"Cảm giác toàn thân"**, vì tâm không thể một lúc biết 2 cảnh (trừ đức Phật hiện song thông), nên khi chú

niệm nơi Cảnh thì Căn và Thức phải bỏ qua một bên. Cũng vậy, khi chú niệm nơi Căn, thì Cảnh và Thức tạm gác một bên, khi chú niệm nơi Thân thức [*] (vừa diệt) thì Căn và Cảnh không được chú ý đến.

[] Tâm Thân thức và tâm Thiện dục giới hợp Trí không thể đồng sanh; bất cứ Tâm nào là Cảnh năng duyên sở quán đều là Tâm vừa diệt.*

2.III. CẢM NGHIỆM CÁC THÂN

Sabbakāyappati Samvedī Assasissamīti Sikkhati
(Học tập như vậy: cảm nghiệm các thân, rồi mới thờ vô).

Và

Sabbakāyappati Samvedī Passasissamīti Sikkhati
(Học tập như vậy: Cảm nghiệm các thân, rồi mới thờ ra).

Cảm nghiệm các thân là thể nào?

Tiêu đề "*Cảm nghiệm các thân*" (*Sabbakāyappati Samvedī*), nên đặt ở khoảng dừng giữa hơi thở ra và hơi thở vô (trước khi thở vô), và đặt ở khoảng hơi thở ngừng lại giữa hơi thở vô và hơi thở ra (*trước khi thở ra*). Hai khoảng dừng lại ấy như hai trạm gác (*kiểm soát*). Chính giai đoạn hơi thở dừng lại đó là cơ hội cho hành giả tập trung tư tưởng (*tự khi qui thân*), cũng cố chánh niệm, tỉnh giác, tinh tấn, định tâm ... để chuẩn bị cho tiến trình hơi thở vô, hoặc lộ trình hơi thở ra, giống như xe sắp qua đèo, tài xế kiểm tra lại đèn (Tuệ), thắng (Định), tay lái (Niệm), vô, ruột, bánh xe (Tinh tấn). Tiêu ngữ "*Cảm nghiệm*" (*Patisam Vedī*) là kinh nghiệm cảm giác (*cảm giác có kinh nghiệm chứ không phải cảm giác suông*), còn tiêu từ các thân (*Sabbakāya*) là những chỗ mà hơi thở trực tiếp xúc chạm đến như: Mũi, miệng, thanh quản, phế nang..., hoặc trực tiếp tác động đến như: Cơ hoành, bụng, ngực, vai...

Hơi thở là gió (*Vāyo*), gió là xúc xú (*Phoṭṭhabbāyatana*), xúc xú là sở đối của thân xú (*Kāyāyatana*). Như vậy, cảm nghiệm các thân ở đây là nói rộng tâm hoạt động của Niệm, Định, Tuệ đến các vùng khác của thân có thể cảm nhận được sự xúc chạm của hơi thở dù trực tiếp hay gián tiếp. Vì vậy nên trong tập *Paṭi Sambhidaṃmagga* (trang 183, số 48, hàng 15 - 22) có giải thích rằng: "Các thân được nói ở đây có 2 là Danh thân (*Nāmakāya*), và Sắc thân (*Rūpakāya*)":

Danh thân:

- Xúc (*Phassa*)
- Thọ (*Vedanā*)
- Tưởng (*Sannā*)
- Tư (*Cetanā*)
- Tác ý. (*Manasikāra*)

Sắc thân:

- Sắc Tứ đại
- 24 Sắc nương Tứ đại
- Hơi thở vào
- Hơi thở ra
- Tưởng hơi thở.

Vì nương gá nhau nên gọi là hữu vi thân (*Kāya Samkhāram*), tức Sắc thân. Hành giả sau khi tu tập định niệm nơi mũi, ghi nhận hơi thở vào, hơi thở ra, có sự chú tâm biết rõ (*Pajānāti*) từ

chặng đầu, chặng giữa, và chặng cuối của mỗi hơi thở cho thật thuần thực. Rồi hành giả tập tiếp theo cũng giống như định niệm nơi mũi, nhưng bây giờ đổi vị trí xúc chạm là an trú niệm nơi miệng (*Parimukham Satim*), cũng 9 cách thở dài, 9 cách thở ngắn như an trú niệm ở mũi, hoặc an trú niệm ở thanh quản (bất cứ cách nào, thanh quản cũng phải luôn luôn mở, trừ khi đại tiện tiểu tiện), cũng 9 cách thở dài và 9 cách thở ngắn như an trú niệm ở mũi, miệng, thanh quản là nơi hơi thở xúc chạm trực tiếp, có thể dán chặt (Tâm, Tử) tâm nơi ấy không có gì khác nhau cả.

Kể đến hành giả có thể tập theo cách thở ngực, thở bụng là những chỗ riêng biệt (*Upatthapetvā*), hơi thở không trực tiếp xúc chạm, nhưng trực tiếp tác động (gây ảnh hưởng dây chuyền). Nhưng hành giả nên lưu ý là khi tác ý an trú niệm ở điểm nào thì chỉ một chỗ đó thôi, chớ không nên một hơi thở mà theo dõi từ mũi, vô tim, xuống rún và từ rún, lên tim, ra mũi. *Visuddhimagga* có giải rằng: "Nếu hành giả dùng niệm theo dõi hơi thở bằng cách chặng đầu là rún, chặng giữa là tim, chặng cuối là mũi khi thở ra ... thì tâm bị phân tán, bất an, loạn động! Tốt hơn hết là bằng cách dán chặt tâm vào chỗ xúc chạm của hơi thở, như người thợ cưa chú tâm vào lần mược, như người què ngồi một chỗ đẩy võng đưa em, như người lính gác cổng, ai có giấy xuất trình thì cho qua, không cần chạy tới chạy lui ...". Bởi hơi thở vô, hơi thở ra và tướng hơi thở không phải là đối tượng duy nhất của một tâm, người nào biết rõ 3 việc này thì có thể tu tập được thành đạt Bí quyết của cách "*Cảm nghiệm các thân*" là tập trung tư tưởng vào một chỗ nào trên thân như mũi, thanh quản ...v..v.. Ghi nhận trạng thái xúc chạm của gió (hơi thở) cho thật rõ ràng, chỉ cần được một chỗ, lấy đó làm kinh nghiệm cho những chỗ khác (như bụng, vai ...) về sau. Nếu hành giả tu tập không được chín chắn một chỗ nào đó, thì qua những chỗ khác sẽ sống sợ hãi và suốt đời cũng niệm lôm bôm không có cái nào nên cái nào cả!

Vì vậy, hành giả có thể tác ý chú tâm theo dõi ở bụng khi thở vô, bụng phồng lên và khi thở ra, bụng xẹp xuống, nhưng nên lưu ý:

*"Hơi thở không xuống rún
Hơi thở không vào tim
Do hơi thở tác động
Toàn thân liên quan nhau"
"Tâm điều khiển hơi thở
Hơi thở tác động thân
Do ảnh hưởng tác động"
Vai, ngực, bụng giao động"
Tâm thô, hơi thở thô
Thở thô, co giãn thô,
Tâm tế, hơi thở tế
Thở tế, thắt nở tế"
"Thở dài, phồng xẹp thô
Thở ngắn, phồng xẹp tế,
Thở nhanh, phình thót thô
Thở chậm, phình thót tế
Ngưng thở, không phì hót
Dùng thở, không thô tế
Vai, ngực, bụng, hơi thở
Đồng sanh, không trước sau"*

Thật vậy, khi bắt đầu thở vô thì vai, ngực, bụng ... từ từ phồng lên, tiếp tục hít vô, hít vô thì vai ngực bụng càng phồng lên, phồng lên. Khi ngưng thở (lúc nhốt hơi), thì vai ngực bụng đồng thời cũng ngưng phồng thêm (chỉ giữ mức phồng chừng ấy thôi), và khi bắt đầu thở ra, thì vai, ngực, bụng ... từ từ xẹp xuống, tiếp tục thở ra, thở ra thì vai, ngực, bụng cũng tiếp tục

xẹp xuống, xẹp xuống theo. Khi ngừng thở (xả hết hơi có thể xả), thì vai, ngực, bụng ... cũng không xẹp nữa (chỉ giữ mức xẹp chừng ấy thôi).

Lúc nào còn hít vô thì nơi mũi vẫn còn hơi thở xúc chạm, và vai, ngực, bụng ... vẫn còn phồng lên. Khi nào còn thở ra thì nơi mũi hơi thở vẫn còn xúc chạm, và vai, ngực, bụng ... vẫn còn xẹp xuống, khi nào ngưng thở, thì nơi mũi không còn hơi thở xúc chạm, và vai, ngực, bụng ... cũng không còn phồng xẹp. Chúng đồng sanh đồng diệt, không trước cũng không sau (nhưng tâm điều khiển hơi thở dĩ nhiên là sanh trước). Do đó, nếu hành giả theo dõi hơi thở vô khi chạm mũi, rồi chú tâm đến tim, đến rún là ngay khi đó hành giả đã bỏ sự hiện diện của hơi thở vô đang tiếp xúc chạm nơi mũi, giống như người thợ cưa chú tâm đến răng cưa mà không chú tâm đến lần mực, như người chạy theo cái vòng đưa qua đưa lại, như người lính gác bỏ công chạy theo khách để kiểm tra, thở ra cũng thế.

Như vậy:

- "*Cảm nghiệm các thân*" rồi thở **vô**.
- "*Cảm nghiệm các thân*" rồi thở **ra**.

Các thân tức là các chỗ trong thân mà hơi thở trực tiếp xúc chạm, trực tiếp tác động là Sắc thân. Dẫn dắt tâm (Danh thân) trên chỗ hơi thở xúc chạm.

Tiêu từ "*Cảm nghiệm các thân*" là cách nói chung những chỗ thân xúc chạm hơi thở và đặt tiêu đề ấy ở khoảng hơi ngừng, tức suy nghĩ (Tác ý) trước, niệm theo dõi hơi thở sau là cách xử dụng thì vị lai trong văn Pāli. Và đây là phương pháp tùy quán (xét theo) hơi thở thật sự, chứ không phải là cách tự kỷ ám thị gì cả!

BIỂU ĐỒ CẢM NGHIỆM CÁC THÂN.

Thanh quản, mũi, môi, lưỡi, răng, vai, ngực, bụng ... đều là thân xứ, thân hành, thân xúc ... Mỗi chỗ đều thở theo 18 cách: 9 cách hơi dài và 9 cách hơi ngắn, luôn cả những cách đếm (số tức) cũng được.



Ghi chú: Thanh quản, mũi, miệng ... là những chỗ đặt niệm ghi nhận hơi thở giống như nhau, không có khác biệt gì cả. Nếu thở bằng miệng thì môi, răng, lưỡi cũng là chỗ đặt niệm theo dõi hơi thở được y như vậy. Vì hơi thở là gió vào ra đều đi qua những chỗ đó và xúc chạm những chỗ đó giống nhau. Hơi thở hay gió là cảnh xúc (*Photthabbārammana*), và những chỗ gió xúc chạm đó như mũi, môi, lưỡi, răng, thanh quản ... đều là Thân căn (*Kāyindriya*) như nhau. Vai, ngực, bụng cũng vậy, nhưng chỉ do hơi thở trực tiếp tác động, chứ không trực tiếp xúc chạm.

Như vậy là đã xác định về cách Niệm thân trong các thân đối với Sắc thân. Còn phần Danh thân tức tư tưởng hay tâm thức thì có thể phân ra 4 tầng lớp:

1. Tầng lớp Biểu tri là tâm thức hay tư tưởng, thể hiện ra ngoài bằng Thân biểu tri (đưa tay lắc hay gật đầu), hay bằng Khẩu biểu tri (nói, cười, khóc...).

2. Tầng lớp Thanh quán là tâm thức hay tư tưởng được ghi nhận bằng cách niệm thâm, có động đậy thanh quán, như cách đếm hơi thở (Số tức), hay niệm phồng xẹp, hoặc niệm Phật kèm theo hơi thở (thuộc hệ Tô sư thiên).

3. Tầng lớp Khái niệm là tâm thức hay tư tưởng phân biệt hơi thở vô, ra, dài, ngắn. Cách này được kể là hệ Như Lai thiên, vì đây là hình thức sơ đẳng nhứt mà đức Phật sử dụng đến như trong kinh Đại Niệm Xứ....

4. Tầng lớp Chân đế là tâm thức hay tư tưởng, ghi nhận hơi thở bằng cách trực giác (không cần xuyên qua Khái niệm) như cách: "Cảm nghiệm các thân, Tịnh hóa hữu vi thân..." chỉ còn là BIẾT sau khi tác ý đến cách nào đó thôi.

2.IV. TỊNH HÓA HỮU VI THÂN

Passambhayaṃ Kāya Saṅkhāram Assasissamīti Sikkhati
(Tịnh hóa hữu vi thân, rồi mới thở vô),

và

Passambhayaṃ Kāya Saṅkhāram Passasissamīti Sikkhati
(Tịnh hóa hữu vi thân, rồi mới thở ra) là thế nào?

Hành giả vẫn tiếp tục như cách "*Cảm nghiệm các thân*" nói trên, nhưng tác ý bỏ từ từ những Sắc, Danh thô, tu tập những Sắc, Danh tế hơn. Như chú tâm theo dõi hơi thở, rồi đếm là **thô**, so với cách theo dõi hơi thở vô, hơi thở ra (không đếm) là **tế**. Theo dõi hơi thở vô dài, theo dõi hơi thở ra dài là **thô**, so với chú tâm theo dõi hơi thở vô ngắn, theo dõi hơi thở ra ngắn là **tế**. Theo dõi hơi thở với sự tinh tấn là **thô**, so với theo dõi hơi thở bằng sự hân hoan là **tế**. Thở với tâm Bất thiện (Tham, Sân, Si) là **thô**, so với thở bằng tâm Thiện (Vô tham, Vô sân, Vô si) là **tế**. Thở với tâm Thiện dục giới (không có Thiền) là **thô**, so với thở bằng tâm Thiện sắc giới (có Thiền) là **tế**. Thở mà thân có giao động là **thô**, so với hơi thở mà thân không có giao động là **tế** ... cứ tuần tự bỏ thô này đi đến tế kia là "Tịnh hóa hữu vi thân", hay "An tịnh thân hành". Như đức Thế Tôn thuyết giảng trong bài kinh *Vitakka Saṅhāna* (Đình chỉ tư duy): "Như một người đang đi mau, nó suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi mau? Ta hãy đi chậm lại". Trong khi đi chậm, nó suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi chậm? Ta hãy đứng lại". Trong khi đứng lại, nó suy nghĩ: "Tại sao ta đứng? Ta hãy ngồi xuống". Trong khi ngồi, nó suy nghĩ: "Tại sao ta ngồi? Ta hãy nằm xuống". Như vậy, người ấy bỏ dần các cử chỉ thô, và làm theo các cử chỉ tế".

Đoạn kinh này dù đức Thế Tôn nói tỷ dụ, nhưng cũng phải hiểu theo nghĩa chơn đế (*Paramattha Sacca*):

- "Thân đang đi mau (*Sācā di chuyēn nambah*), nó suy nghĩ (*Danhabhayā tām Thien dục giới*): tại sao ta đi mau, ta hãy đi chậm lại".

Chữ "ta" ở đây là gồm cả Danh và Sắc (*Thānā và Tām*), chứ không nên hiểu theo nghĩa tục đế (*Sammutā Sacca*), tức là chấp theo khái niệm (*Pannatti*) tự ngã! "Chỉ có động tác đi, chứ không có người (ngã) đi, tức là Danh điều khiển, Sắc di chuyển gọi là đi".

Hành giả không nên nóng vội, không nên tự động lên lớp, mà phải tu tập từ từ, tu tập đều đều, lâu ngày sẽ thấy hơi thở vô, hơi thở ra càng lúc càng vi tế dần dần. Nếu thở mà vai, ngực, bụng ... còn giao động mạnh là còn thô, nên tác ý thở nhẹ hơn (Dĩ tướng chuyển tánh) cho các giao động của thân do hơi thở tác động từ từ giảm thiểu và giảm thiểu từ từ. Đến lúc thở mà thân không còn lung lay, lút lắt, rung chuyển ... Các mạch máu, tế bào, tim mạch cũng ảnh hưởng theo, nhẹ nhàng lần lần và tâm cũng được an tịnh do năng lực định niệm hơi thở. Vi thân tịnh thì tâm tịnh, mà tâm tịnh thì phiền não tịnh.

Bí quyết của phương pháp niệm hơi thở trong phần niệm thân của Tứ Niệm Xứ mà đức Thế Tôn đã nói trong các kinh như Đại Niệm xứ ... đó là hành giả phải biết rõ 2 cách niệm hơi thở dài và ngắn, là lấy hơi thở làm cảnh (đối tượng) khi gió chạm thân, còn 2 cách sau: "Cảm nghiệm các Thân" và "Tịnh hóa hữu vi thân" là lấy Thân căn làm Cảnh ghi nhận hơi thở xúc chạm. Xác định được thành phần và xác định được vị trí thì không còn lẫn lộn, mù mờ về đề mục thiền của mình đang tu tập, như vậy sẽ có sự tiến hóa nhanh chóng và dễ dàng. Xác định vị trí là Pháp hỗ trợ cho Định (*Dhammava Vatthānam upacāram*)

Hành giả tu tập phương pháp định niệm hơi thở nên theo pháp Tứ y:

*"Y pháp bất y nhơn
Y trí bất y tướng
Y chơn bất y tục
Y tịnh bất y nhiễm"*

"Y pháp bất y nhơn": Nương theo thực tướng của các Pháp (*Sabhava dhamma*) mà Quán, chứ không nên nương theo ý niệm nhơn ngã (*Puggala*). Như cái gọi là con người chỉ là sự tập hợp hay liên kết của 6 đại: Đất, Nước, Lửa, Gió, Hư không và Thức, ngoài 6 chất này, không có một tự ngã hay người hoặc thú gì cả.

Sáu đại bao la thế giới này
Quả nhân, nhân quả mãi vẫn xoay
Các Duyên năng sở liên quan vậy
Nhơn ngã là chi? Khái niệm bày!

Cùng một ý nghĩa này, phân ra những khía cạnh khác là "Y trí bất y tướng, y chơn bất y tục, y tịnh bất y nhiễm". Xác thân này có:

- Thịt, da, gân, xương ... là Đất.
- Máu, mật ... là Nước.
- Ấm, nóng ... là Lửa.
- Hơi thở ... là Gió.
- Đường hô hấp ... là Hư không.
- Tâm ... là Thức.

Tâm (*Citta*), tâm Sở (*Cetasika*), Sắc (*Rūpa*) và Níp-Bàn (*Nibbāna*) vì có thực tính (*Sabhāvadhamma*) nên gọi pháp Chơn đề hay cực nghĩa Pháp (*Paramattha dhamma*) còn Chế định hay Khái niệm (*Pannatti*) không phải là Pháp có thực tính nên gọi là Tục đế (*Sammutisacca*). Tu pháp Thiền quán thì phải lấy pháp Chơn đề chứ không lấy Tục đế nên nói là "Y Chơn bất y Tục".

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Phần I](#) | [Phần II](#) | [Phần III](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, tháng 10, 2001)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 26-10-2001

Trái Tim Thiền Quán

Tỳ kheo Giác Chánh

Phật lịch 2544, Tl 2000

[03]

Tám pháp thói đọa và tiến hóa

Nếu hành giả tu tập phương pháp "Nhập tức xuất tức niệm" đã lâu mà không có tiến bộ, hành giả nên kiểm tra lại do nguyên nhân nào mà sự tu tập không được tiến triển, rồi hãy khắc chế nguyên nhân ấy, có 8 Pháp thói đọa (A. IV. 331):

1. Ưa thích công việc.
2. Ưa thích nói chuyện.
3. Ưa thích ngủ, nghỉ.
4. Ưa thích hội chúng.
5. Không thu thúc các căn.
6. Ăn uống không tiết độ.
7. Ưa thích giao thiệp.
8. Ưa thích hý luận.

Ngược lại 8 điều trên là pháp tiến hóa:

1. Không ưa thích công việc.
2. Không ưa thích nói chuyện.
3. Không ưa thích ngủ nghỉ.
4. Không ưa thích hội chúng.
5. Thu thúc các căn.
6. Ăn uống có tiết độ.
7. Không ưa thích giao thiệp.
8. Không ưa thích hý luận.

Pháp thu thúc các căn đức Thế Tôn có dạy: "Khi Mắt trông thấy cảnh sắc, do nhân nào, duyên nào, tham ái sanh khởi, hãy chế ngự (đóng, khóa, bế, tắt) nguyên nhân ấy; hoặc khi Mắt trông thấy sắc, do nhân gì, duyên gì, sân hận sanh khởi, hãy chế ngự nhân ấy, duyên ấy.

Khi Tai nghe tiếng ...

Khi Mũi ngửi mùi ...

Khi Lưỡi nếm vị ...

Khi Thân cảm xúc ... Khi Ý suy nghĩ các Pháp, do nhân nào duyên nào. tham ái sanh khởi, hãy chế ngự nhân ấy, duyên ấy, hoặc khi Ý suy nghĩ các Pháp, do nhân gì, duyên gì, sân hận sanh khởi, hãy chế ngự nhân đó, duyên đó".

Như vậy là giới thu thúc Lục căn thanh tịnh. Đức Thế tôn còn nói rõ: "Không phải mọi trường hợp đều thu thúc Ý căn (Nếu tu Chỉ, tu Quán thì nên để Ý căn phát triển, tăng thượng Tâm, tăng thượng Tuệ), chỉ khi nào Ý suy nghĩ về tội lỗi (Pàpa) Bất thiện (Akusala) thì khi ấy Ý căn cần được chế ngự, cần được thu thúc (đóng lại, khóa lại, bế lại).

[04]

Niệm hơi thở có đủ Tứ niệm xứ

Cách niệm hơi thở trong tập sách này, từ cách Tùy tức trở đi, chính đức Thế Tôn đã thuyết trong các kinh Tứ niệm xứ, Đại niệm xứ, Thân hành niệm, Nhập tức xuất tức niệm, *Girimānanda* ... Còn cách số Tức, được trích từ Thanh tịnh đạo *Visuddhi Magga*, *Abhidhammatthasangaha* ... Từ cách hơi thở dài đến cách Tịnh hóa hữu vi thân thuộc về thân. Tuy nói niệm Thân nhưng thật ra trong đó có Thọ, Tâm và Pháp. Cũng như ly sữa lạnh, khi chúng ta uống, nếu để ý đến vật thể lỏng là nước, béo là sữa, ngọt là đường và lạnh là đá, có thể ví: Thân như nước, Thọ như sữa, Tâm như đường và Pháp như đá lạnh. Khi uống một ngụm vào miệng, chúng ta có thể phân biệt bằng vị giác, xúc giác, nhưng không thể phân tích (tách rời) chúng ra từng phần riêng.

Cũng vậy,

* Chú tâm đặt Niệm nơi mũi (Thân căn) để ghi nhận hơi thở hay gió (cảnh Xúc) là Niệm thân (Sắc uẩn).

* Trong sự Niệm thân đó. Nếu tác ý đến cảm thọ như đang vui, buồn, sướng, khổ hay bình thường là Niệm thọ.

* Từ cảm thọ đó, nếu tác ý phân biệt ra tâm gì như *vui* là *thọ hỷ*, thọ hỷ đó nếu có tham ái đồng sanh là tâm có tham, tức tâm Tham. Nếu thọ hỷ đó không có tham ái đồng sanh là tâm không có tham, tức tâm Thiện. Cảm giác bình thường hay thọ xả cũng vậy.

Nếu cảm thọ đang sanh khởi đó là ưu, bi, sầu, não là thọ Khổ hay thọ Ưu là tâm có sân, tức Tâm Sân.

* Trong sự Niệm tâm đó, nếu dùng trí xác định tâm Tham, tâm Sân là pháp Bất thiện; tâm không có tham, không có sân là pháp Thiện, tức Niệm Pháp.

Như vậy, cứ đặt Niệm nơi Căn, ghi nhận ra Cảnh rồi truy ra Thọ, từ Thọ truy ra Tâm, từ Tâm truy ra Pháp. Hành giả áp dụng cách này luôn khi, trong mỗi trường hợp khác nhau, sẽ thấy được sự sanh diệt rất rõ ràng.

Cách này là thiền Tư, thiền Quán, lúc đầu thì chậm chạp, lơ mơ. Khi thuần thục rồi thì rất nhanh, rất rõ.

[05]

Niệm hơi thở có đủ Thất giác chi

Trong khi chú tâm theo dõi hơi thở xúc chạm, thân căn là "Quán thân trong thân", với nhiệt tâm an trú chánh niệm, tỉnh giác đề chế ngự tham ưu ở đời, trong khi ấy Niệm không hôn mê, Niệm được tỏ rạn là Niệm giác chi bắt đầu sanh khởi nếu được tiếp tục tu tập sẽ đi đến thuần thục, sung mãn.

* Trong khi an trú chánh niệm như vậy, với trí tuệ suy tư, thẩm nghiệm các Pháp ấy là Trạch pháp giác chi được bắt đầu sanh khởi, nếu tiếp tục tu tập thì trạch pháp giác chi sẽ được thuần thục, viên mãn.

Trong khi an trú trí tuệ suy tư, giác sát, thẩm nghiệm các Pháp ấy thì sự tinh tấn tích cực làm cho tâm không thụ động, tiêu cực là Cần giác chi được bắt đầu sanh khởi, nếu được tiếp tục tu tập thì Cần giác chi sẽ được thuần thực, viên mãn.

* Trong khi Cần giác chi được tu tập đạt đến sung mãn thì sự hoan hỷ, phi lạc không liên hệ trần dục, Hỷ giác chi bắt đầu sanh khởi, nếu được tiếp tục tu tập thì Hỷ giác chi sẽ được thuần thực, viên mãn.

* Trong khi Hỷ giác chi được tu tập viên mãn, thì thân được an tịnh, tâm được an tịnh là Tịnh giác chi bắt đầu sanh khởi, nếu được tiếp tục tu tập thuần thực sẽ đạt đến viên mãn.

* Trong khi có thân tịnh, tâm tịnh thì tâm được định tĩnh là có Định giác chi bắt đầu sanh khởi, nếu được tiếp tục tu tập thuần thực, sẽ đưa đến thành tựu viên mãn.

* Trong khi tâm định tĩnh như vậy, với trí khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly là Xả giác chi bắt đầu sanh khởi, nếu được tiếp tục tu tập thuần thực sẽ đưa đến thành tựu viên mãn.

Để chứng minh điều này, hành giả hãy xem rõ cách dẫn giải theo *Abhidhamma*: Thí dụ như cách thơ: "*Chú tâm định niệm nơi mũi, thở vô dài, biết rõ ... với **tinh tấn** ... với **hân hoan***";

* **Chú tâm** là tâm sở tác ý (*Manasikāra*).

* **Định** là tâm sở nhất hành (*Ekaggatā*).

* **Niệm** là tâm Sở niệm (*Sati*).

* **Mũi** là thân căn (*Kāyīdriya*).

* **Hơi thở vô dài** là gió (*Vāyo*).

* **Biết rõ** là tuệ tri (*Pajānāti*).

Các tâm Sở như: *Tác ý, Nhứt hành, Niệm, Tueã* ... đương nhiên là phải sanh chung với một thứ tâm nào đó, chứ không thể có tâm Sở mà không có Tâm, bởi tâm Sở đối với Tâm có 4 sự đồng:

1. Đồng *sanh* một lượt với Tâm.
2. Đồng *diệt* một lượt với Tâm
3. Đồng *nương* một căn với Tâm.
4. Đồng *biết* một cảnh với Tâm.

Do đó nếu phân theo:

* **Tứ Niệm Xứ** Có đủ 4 niệm xứ:

- Vùng da ở mũi ... là *Thân*.
- Cảm giác lạc, khổ là *Thọ*.
- Thân thức, ý thức là *Tâm*.
- Hơi thở tức Xúc xứ ... là *Pháp*.
- Dài, ngắn là khái niệm (Chế định)

* **Ngũ uẩn**:

- *Sắc uẩn*: Thân căn, hơi thở.
- *Thọ uẩn*: Hân hoan (Thọ hỷ...)
- *Tương uẩn*: "Đây là hơi thở vô dài"...
- *Hành uẩn*: Tác ý, nhứt hành, niệm, tuệ ...
- *Thức uẩn*: Thân thức, tâm Thiện dục giới...

* **12 Xứ**:

- Thân xứ: Thân căn (vùng da ở mũi..)
- Xúc xứ: Gió (Hơi thở).
- Ý xứ: Thân thức, tâm Thiện dục giới, ...

*** 18 Giới:**

- *Thân giới*: Thân căn (vùng da ở mũi, miệng ...)
- *Xúc giới*: Hơi thở (Gió, cảnh Xúc).
- *Thân thức giới*: Thân thức (Cảm giác của thân).
- *Ý thức giới*: Tâm thiện dục giới...

*** 4 Đế:**

- *Khổ đế*: Tâm, tâm sở, Sắc nói trên.
- *Tập đế*: Tâm sở tham.

*** 22 Quyền:**

- Thân quyền, Ý quyền, Lạc quyền, Tín quyền, Tấn quyền, Niệm quyền, Định quyền, Tuệ quyền ...

*** Duyên sinh:**

- Thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ.

*** Duyên hệ:**

- Cảnh duyên, cảnh trường duyên, cảnh sanh tiền duyên, cảnh cận y duyên, cảnh sanh tiền hiện hữu duyên, cảnh sanh tiền bất ly duyên, cảnh vật sanh tiền bất hợp duyên ..v..v.. gọi là pháp Vô ký trợ pháp Thiện bằng cảnh duyên (*Abyākato dhammo Kusalassa Dhammassa Arammana Paccayena Paccayo*).

* Chú tâm ghi nhận hơi thở vô ra là "Tùy quán ngoại phần" (vì hơi thở là gió, mà gió là cảnh Xúc). [*Phân ra nội phần và ngoại phần ... theo Căn, Cảnh, Thức nói chung*]

* Chú tâm ghi nhận chỗ bị gió hơi thở va chạm (Miệng, mũi, thanh quản ...) là "Tùy quán nội phần" (Vì thân căn hay sắc thân kinh thân là một trong 5 sắc nội (Nhãn xứ, Nhĩ xứ, Tỷ xứ, Thiệt xứ, Thân xứ).

* Chú tâm ghi nhận thân thức (cảm giác của thân, xúc giác) là "Tùy quán nội và ngoại phần" (Vì thân thức nương thân căn mà bie át cảnh xúc, như đức Thế Tôn nói: "Do duyên thân, do duyên cảnh xúc, thân thức sanh lên, sự gặp gỡ 3 pháp này gọi là xúc").

* Chú tâm theo dõi hơi thở vô là "Tùy quán pháp tập khởi nơi thân".

* Chú tâm theo dõi hơi thở ra là "Tùy quán pháp hoại diệt nơi thân".

* Chú tâm theo dõi hơi thở vô và hơi thở ra là "Tùy quán pháp tập khởi và hoại diệt nơi thân".

-ooOoo-

Hành giả tu tập niệm hơi thở, cũng phải biết tu tập niệm oai nghi, bằng không sẽ bị thất niệm. Vì khoảng cách thời gian, có thể bị rơi vào thiền Chỉ (nếu không phân biệt được Chỉ, Quán), hoặc tối thiểu cũng bị quên mình, bởi chỉ biết có hơi thở, ngoài hơi thở ra, không biết cái gì khác nữa! Niệm hơi thở và niệm oai nghi cũng không có gì khác nhau lắm. Hơi thở là gió mà gió là cảnh xúc, nhưng cảnh xúc là đất (cứng và mềm), lửa (nóng và lạnh), gió (lay động và căng phồng).

* Khi thân di chuyển (Đi), nó (tâm Thiện dục giới), biết rõ (*Pajātati*, Tuệ tri): "Thân di chuyển" [1]

[1] Những chữ trong ngoặc kép như "Thân di chuyển" ..v..v.. là nêu ra trạng thái của đối tượng bị tâm biết chứ không phải là cách niệm thì thâm: "Dừng à! Dừng à!", giống như bình thường, nếu thấy một người đang đi, họ đứng lại, rồi ngồi xuống ... đối tượng diễn tiến như thế nào thì biết như thế đó, miễn đừng để tâm bị tướng tri (Sanjānāti) dẫn đi xa khỏi cảnh thực tại. Tất cả ngôn ngữ, văn tự (Dù ngôn từ Phật học cũng không ngoại lệ) đều là khái niệm, chế định, thi thiết, là đối tượng của tướng tri chứ không phải là tuệ tri.

* Khi thân dừng lại (đứng), tâm (nó), biết rõ (Tuệ tri): "Thân dừng lại" .

* Khi thân ngồi xuống, tâm biết rõ: "Thân ngồi xuống".

* Khi thân nằm dài ra, tâm biết rõ: "Thân nằm dài".

Thân đi tức là Sắc di chuyển, gồm có những động tác: Giở chân lên, đưa chân tới, đặt chân xuống, đụng vật cứng hoặc mềm, nóng hoặc lạnh,

* Khi chân giở lên, tâm biết rõ trạng thái "Chân giở lên".

* Khi chân đưa tới, tâm biết rõ trạng thái "Chân đưa tới".

* Khi chân đặt xuống, tâm biết rõ trạng thái "Chân đặt xuống".

* Khi da chân xúc chạm cứng hoặc mềm là đụng chất đất, xúc chạm nóng hoặc lạnh là đụng chất lửa ... tâm biết rõ trạng thái xúc chạm ấy.

Ai đi? Chỉ có sự đi chứ không có người đi. Từ oai nghi đứng chuyển qua oai nghi đi, trước hết là tâm muốn đi, chính tâm muốn đi là tác giả, là chủ nhân.

Tâm muốn đi là tâm gì? Hành giả bình thường như chúng ta thì có 12 tâm Bất thiện, 8 tâm Thiện dục giới và tâm Khán ý môn là "Tâm muốn đi". Do đó, khi tâm muốn đi, hành giả phải kiểm tra lại tâm nào muốn đi, nếu tâm Tham muốn đi, tâm Sân muốn đi, tâm Si muốn đi thì phải phản kháng chống lại, giống như chống lại kẻ thù, không chịu theo mệnh lệnh của kẻ thù. Như đức Thế Tôn có dạy: "Hãy làm bạn với Thiện pháp, chớ có làm bạn với Bất thiện pháp".

Trong khi đi chân giở, bước, đạp, đụng nếu có Niệm ghi nhận, Tuệ biết rõ thì nhất định là tâm Thiện dục giới, vì Niệm và Tuệ không bao giờ sanh trong tâm Bất thiện (Tham, Sân, Si).

Khi da chân xúc chạm mặt đất, tâm biết rõ: "Trạng thái xúc chạm". Da chân là Sắc thân xứ, mặt đất là Sắc cảnh xúc, cảm giác được nóng, lạnh, cứng, mềm là thân thức. Tâm biết rõ ở đây là tâm Thiện dục giới hợp trí, vì có tuệ tri (biết rõ). Như vậy, chỉ có sự xúc chạm chứ không có người xúc chạm.

Như đức Thế Tôn nói:

- "Ta không nói: "Có người cảm xúc" (*Phusati*).

Nếu Ta nói:

- "Có người (*Ko*: ai, người nào) cảm xúc".

Thời câu hỏi:

"Ai cảm xúc?" là câu hỏi thích hợp.

Nhưng Ta không có nói như vậy. Nếu có ai hỏi Ta:

"Bạch Thế Tôn! Do duyên gì xúc sanh khởi?"

Thời ở đây câu trả lời thích hợp là:

- "Do duyên sáu nhập (Xứ) xúc sanh khởi" (*Samyutta*, II, 12, số 4)". Tức là do duyên Thân xứ, do duyên Xúc xứ, Thân thức sanh khởi, do sự gặp gỡ 3 pháp này (Căn, Cảnh, Thức) gọi là Xúc (*Phassa*).

Như vậy, là cách niệm oai nghi đi. Cũng vậy, đối với oai nghi đứng, oai nghi nằm và oai nghi ngồi đều phải phân biệt rõ ràng: Thân xứ, Xúc xứ và Ý xứ (*Manāyatana*); ở đây Ý xứ là Thân thức (*Kāya Vinnatam*). Như kinh Đại niệm xứ, đức Thế Tôn nói: "Biết rõ thân (*Kāyāna Pajānati*), biết rõ các xúc (*Photthabbe ca Pajānati*), biết rõ ý (*Manan ca Pajānati*), và biết rõ các pháp (*Dhammo ca Pajānati*). Thân xứ, Xúc xứ và Thân thức là sở quán. Tâm Thiện dục giới hợp trí ở đây là Năng quán, nhưng ngược lại Thân xứ, Xúc xứ, Thân thức là Năng duyên (*Paccayo*). Còn tâm Thiện dục giới hợp trí là Sở duyên (*Paccayuppannam*), gọi là "Pháp Vô ký trợ pháp Thiện bằng cảnh duyên" (*Abyakato dhammo kusalassa dhammassa Ārammaṇa paccayena paccayo*).

* Chú tâm biết rõ Thân xứ (Thân căn) là "*An trú tùy quán thân trên thân nội phần*" (*Vīharatī kāyānupassī Ajjhattam* và *kāye*). Chữ *Kāya* ở đây là chỉ thể như tứ chi gồm các bộ phận thân thể (Như bộ hồ hấp... hay tóc, da ...) nói riêng, còn chữ *Kāye* là trên thân hay trong thân tức toàn bộ thân xác nói chung. Thân xứ là Sắc nội (*Ajjhattika*).

* Chú tâm biết rõ Xúc xứ (Cảnh xúc) là "*An trú tùy quán thân trên thân ngoại phần*", Xúc xứ là Sắc ngoại (*Bāhirā*).

* Chú tâm biết rõ Thân thức (Ý xứ) là "*An trú tùy quán thân trên thân nội và ngoại phần*" (vì Thân thức nương Thân căn mà biết cảnh Xúc).

* Chú tâm biết rõ Danh Sắc khi giở chân lên là "*An trú tùy quán pháp Tập khởi nơi thân*".

* Chú tâm biết rõ Danh Sắc khi đặt chân xuống là "*An trú tùy quán pháp Hoại diệt nơi thân*".

Chú tâm biết rõ Danh Sắc từ lúc giở chân lên, đưa chân tới, đặt chân xuống, đụng mặt đất là "*An trú tùy quán pháp Tập khởi và pháp Hoại diệt nơi thân*" v.v... những động tác khác cũng vậy.

Nói: "Chú tâm biết rõ Danh Sắc" là ghi nhận trạng thái di chuyển của Sắc (Thân di động) hay ghi nhận trạng thái sanh khởi của Danh (Tâm suy tư), không có nghĩa là một lúc mà tâm biết 2 cảnh, nhưng chỉ cái nào rõ ràng thì ghi nhận, mặc dù lúc đi kinh hành thì phần Sắc di chuyển là chính, nhưng nếu có nhớ tưởng, suy nghĩ, phóng tâm, cảm thọ ... cũng phải ghi nhận, xong rồi trở lại ghi nhận trạng thái giờ, bước, đạp, đụng của chân (tức là Thân, là Sắc).

Bí quyết của sự tu tập Tứ oai nghi là biết dùng tam Tư: Tư tiền (*Pubba Cetanā*), Tư hiện (*Muncana Cetanā*) và Tư hậu (*Aparāpara cetanā*). Điển hình là Quán tưởng thanh tịnh giới là cách thọ dụng 4 món vật dụng phải quán sát đủ tam Tư. Từ oai nghi này muốn chuyển qua oai nghi khác, nên suy nghĩ trước, như lên chương trình một buổi lễ, phải làm như vậy ... như vậy ..., có trước có sau theo thứ lớp tuần tự. Trong lúc thân hành động như đi kinh hành ..v.v.. gom tâm chú niệm mỗi mỗi động tác, dù nhỏ nhặt cũng không được bỏ qua. Nói như vậy,

không có nghĩa là cùng một lúc mà tâm phải ghi nhận hết tất cả những gì đang diễn ra (Như chân giò, bước, đập, ngay khi đó trên đầu bị ngứa, trong bụng bị đau hay tiếng xe chạy ồn ào ...), hành giả chỉ cần ghi nhận cái nào rõ nhất, miễn là không quên mình, thất niệm (Như chân giò lên, tâm nhớ hình ảnh Vũng tàu, đã thấy trước đó vài năm ...), cho đến khi muốn đổi qua việc khác, oai nghi khác, phải kiểm tra lại những gì đã làm, xem có thiếu sót gì không, để rút kinh nghiệm cho việc kế tiếp.

-ooOoo-

[07]

Tĩnh giác các tiểu oai nghi

Trong 4 oai nghi chính (Đại oai nghi), còn có những động tác phụ (Tiểu oai nghi). Hành giả chớ coi thường những động tác linh tinh ấy, vì chánh niệm và tĩnh giác có được liên tục và thuần thực hay không là những động tác lặc vặc này, Tỷ khuru ni *Kisagotami* trong oai nghi ngồi, nhìn ngọn đèn tắt mà chứng quả A La Hán, Tỷ khuru ni *Paccatàrà* trong oai nghi đứng, đề ý đến giọt nước từ bàn chân nhiều xuống dòng sông mà đắc Tứ quả, Ngài *Ananda* chánh niệm trong lúc nghiêng mình (sắp nằm xuống) mà được đạo quả Vô lậu ..v.v.. Thí dụ hành giả đang đứng, nếu mắt nhìn thấy một vật gì đó, chỉ cần:

a) Nếu chú ý đến **Cảnh** thì ghi nhận đó là Sắc xứ hay cảnh Sắc, đối tượng của mắt, nghĩa là khi thấy chỉ biết thấy, không thêm, không bớt gì cả.

b) Nếu chú ý đến **Căn** thì ghi nhận đó là Nhãn xứ hay Nhãn căn, vật để trông thấy, không suy tư gì khác, không triết lý gì hơn.

c) Nếu chú ý đến **Thức** thì ghi nhận đó là Ý xứ hay Nhãn thức, tức là cái biết của mắt. Như vậy chỉ có cảnh Sắc là vật bị thấy, chứ không có người bị thấy, chỉ có con mắt là vật trông thấy, chứ không có người trông thấy, chỉ có cái biết cảnh Sắc sanh lên từ con mắt, chứ không có người biết, Như đức Thế Tôn nói: "Do duyên mắt, do duyên cảnh Sắc, Nhãn thức sanh khởi, sự gặp gỡ 3 pháp này (Căn, Cảnh, Thức) gọi là xúc, do duyên xúc, thọ sanh khởi ..."

- Đề ý biết rõ nơi con mắt là "*An trú tùy quán thân trên thân nội phần*". Nhãn xứ là Sắc nội.

- Đề ý biết rõ nơi cảnh Sắc là "*An trú tùy quán thân trên thân ngoại phần*". Sắc xứ là Sắc ngoại.

- Đề ý biết rõ nơi Nhãn thức là "*An trú tùy quán thân trên thân nội và ngoại phần*". Vì Nhãn thức nương Nhãn căn mà biết cảnh Sắc.

- Đề ý biết rõ Danh Sắc khởi lên sau khi mắt thấy Sắc là "*An trú tùy quán pháp tập khởi trên các pháp*".

- Đề ý biết rõ Danh Sắc hoại diệt sau khi mắt thấy Sắc là "*An trú tùy quán pháp hoại diệt trên các pháp*".

- Đề ý biết rõ Danh Sắc từ lúc sanh khởi cho đến khi hoại diệt là "*An trú tùy quán pháp Tập khởi và Hoại diệt trên các pháp*".

Đến giai đoạn này, hành giả sơ cơ, ngũ quyền yếu, hoặc hành giả chuyên môn về niệm thân, sở trường về niệm thọ, hay các nhà nghiên cứu (đọc sách, suy luận), không thể thấy biết được, vì thuộc về lãnh vực tuệ tu (*Bhavanà mayā panna*) chứ không còn là tuệ văn (*Sutā mayā panna*), tuệ tư (*Cintā mayā panna*) nữa! Biết bao nhiêu học giả rớt lọt dợt ở đây như xe dút

thắng lại xuống dốc tron! Nên đức Thế Tôn nói: "Niệm tâm và niệm Pháp, cho người có chánh niệm, tỉnh giác, chứ không phải cho người thất niệm, không có tỉnh giác".

Như vậy, đối với cách quán về sự thấy trong oai nghi đứng, cũng vậy đối với sự nghe, sự ngửi, sự nếm, sự xúc chạm, sự suy nghĩ, trong các oai nghi khác cũng như thế (phân biệt cái nào thuộc về căn, cái nào thuộc về cảnh và cái nào thuộc về thức cho rõ rệt).

Có thể trong một trường hợp mà căn khác, cảnh khác và thức khác ... hành giả không phân biệt được làm sao quán, làm sao thấy! Thí dụ như khi hợp một ngậm cà phê vào miệng, trong đó có nước, chất cà phê, chất đường, nóng hoặc lạnh. Nếu để ý đến vị đắng của cà phê, vị ngọt của đường là chú niệm cảnh Vị, cảnh Vị là đối tượng của lưỡi (Thiệt xứ) là sở tri của Thiệt thức. Nhưng nếu để ý đến nóng và lạnh, thì nóng, lạnh là lửa mà lửa là cảnh Xúc, cảnh Xúc là đối tượng của Thân (Thân xứ), là sở tri của Thân thức (Nước không phải cảnh Xúc).

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Phần I](#) | [Phần II](#) | [Phần III](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, tháng 10, 2001)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 26-10-2001

Trái Tim Thiền Quán

Tỳ kheo Giác Chánh

Phật lịch 2544, Tl 2000

[08]

Pháp căn bản thiền Quán

Hành giả tu tập thiền quán phải biết bí quyết này mới được thành công, bằng không sẽ thất bại (hành sai lạc): 6 Căn, 6 Cảnh, 6 Thức, 6 Xúc, 6 Thọ là những khuynh hướng tâm vật lý tự nhiên dù Chư Phật, các bậc A La Hán cũng không có thay đổi gì, nhưng sau Thọ là lỗi rẽ: Như lý tác ý (*Yoniso manasikàra*) và Phi lý tác ý (*Ayonisomana sikkhà*).

Như lý tác ý có:

- 6 Tưởng
- 6 Tư
- 6 Tầm
- 6 Tứ (Thiện).

Phi lý tác ý có:

- 6 Tưởng
- 6 Tư
- 6 Tầm
- 6 Tứ (Bất thiện).

đồng sanh với 6 Ái trong giai đoạn Đồng tốc (*Javana*), trở thành 18 Thọ liên hệ trần dục.

Có 6 Ái thì sẽ có 4 thủ, 3 hữu, có nghiệp hữu thì sẽ có sanh hữu, có sanh hữu thì sẽ có già, đau, chết ..v..v.. tái diễn, như đức Thế Tôn đã nói trong bài kinh *Ādittapariyāya* ...

Như trên đã nói: "Nếu Như lý tác ý" tức là Tầm sai khác, thì Tư sai khác, Tứ sai khác thì Tưởng sai khác; Tưởng sai khác thì Tư sai khác (tức hành sai khác); Tư sai khác thì quả Thức sai khác. Theo *Abhidhamma* thì tác ý thành cảnh cho Tâm là Sở hữu tác ý (*Manasikàra cetasika*), tác ý thành lộ trình tâm là tâm Khán ngữ môn (*Pancadvàrà vajjana*), còn tác ý thành Đồng tốc (*Javana*) là tâm Khán ý môn (*Manadvàrà vajjana*) làm việc phân đoán, xác định (*Votthapana*) sự việc là tốt xấu ... mở đường cho 7 sát na tâm Đồng tốc (*Javana*) Thiện hay Bất thiện.

18 Thọ này chưa kể có liên hệ trần dục hay không liên hệ trần dục, nên Thánh, Phàm, Người, thú đều có như nhau; nhưng vì các bậc Thánh đoạn tuyệt tham ái, các bậc đắc thiền (Chi) tạm thời ức chế tham ái, nên 18 Thọ nói trên được kể là 18 Thọ không liên hệ trần dục.

Ghi chú: Thật ra mỗi sát na tâm đều có nhiều tâm Sở đồng sanh, tối thiểu như Ngũ song thức cũng có 7 tâm Sở biến hành phối hợp, nhưng biểu đồ này nêu lên các Tưởng, các Tư Ở từng giai đoạn là muốn nói đến cường độ nổi bật khi ngoại cảnh hiện vào lộ trình tâm, bậc trí giả tất nghiệm ra điều đó!

BIỂU ĐỒ 18 THỌ Không liên hệ trần dục					
Cảnh Sắc	Nhân căn	Nhân thức	Nhân xúc	Nhân thọ	Ý giới tiếp thâu cảnh Ngũ
Cảnh Thinh	Nhĩ căn	Nhĩ thức	Nhĩ xúc	Nhĩ thọ	
Cảnh Khí	Tỷ căn	Tỷ thức	Tỷ xúc	Tỷ thọ	
Cảnh Vị	Thiệt căn	Thiệt thức	Thiệt xúc	Thiệt thọ	
Cảnh Xúc	Thân căn	Thân thức	Thân xúc	Thân thọ	
<i>Ghi chú: Ở đây được kể có 3 là</i> <i>a) Khổ (Thân thức thọ Khổ)</i> <i>b) Lạc (Thân thức thọ Lạc)</i> <i>(c) Xã (Nhân thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức đều thọ Xã)</i>					

BIỂU ĐỒ 18 THỌ Liên hệ trần dục									
Cảnh Ngũ	Ý giới tiếp thâu cảnh Ngũ	Sắc tướng	Pháp Tường	Ý giới quan sát cảnh Pháp	Sắc tư	Pháp Tư	Ý giới phân đoán cảnh Pháp	Sắc ái	Pháp Ái
		Thinh tướng			Thinh tư			Thinh ái	
		Khí tướng			Khí tư			Khí ái	
		Vị tướng			Vị tư			Vị ái	
		Xúc tướng			Xúc tư			Xúc ái	

BIỂU ĐỒ 18 THỌ Liên hệ trần dục (tiếp theo)						
Pháp Ái	Sắc tầm	Pháp Tầm	Sắc tứ	Pháp Tứ	Sắc dục	Pháp Dục thù
	Thinh tầm		Thinh tứ		Thinh dục	
	Khí tầm		Khí tứ		Khí dục	
	Vị tầm		Vị tứ		Vị dục	
	Xúc tầm		Xúc tứ		Xúc dục	

Ghi chú: Đi sâu vào Ý thức,

Thọ khổ phân ra 2

- Thân thọ khổ.
- Tâm thọ ưu.

Thọ lạc phân ra 2

- Thân thọ lạc.
- Tâm thọ hỷ.

Phàm nhơn và bậc Hữu học khác với bậc Thánh vô lậu kể từ Sắc ái ... trở đi. Chính sát na tâm, Khán ý môn là 2 lỗi rẽ.

Nhân thức	cũng là Ý căn (<i>Manindriyam</i>) hay Ý xứ (<i>Manàyàtana</i>)
Nhĩ thức	
Tỷ thức	
Thiệt thức	
Thân thức	

Trong lộ trình tâm, tâm Khán ngũ môn sanh trước Ngũ song thức, và tâm Tiếp đầu sanh sau Ngũ song thức là Ý giới (*Manodhātu*). Trừ Ngũ song thức và 3 Ý giới, những tâm còn lại là Ý thức giới (*Manovijñāyadhātu*). Tâm hữu phần là Ý môn, Ý căn. Thọ gồm có: Khổ, Lạc và Bất khổ bất lạc.

Như vậy, chính tâm *Manodvārāvajjana* là "Như lý tác ý" của hành giả tu tập thiền quán rất quan trọng. Muốn có Như lý tác ý, hành giả phải có pháp không dễ đuổi (*Appamādo*), cũng dịch là bất phóng dật, bất khinh mạn, bất khinh suất, không buông lung ... Ngược lại nếu người khinh mạn (Quá sanh ư khinh mạn) thì sẽ có phi lý tác ý, mà có phi lý tác ý, thì có ái thủ, hữu ..v.v.. Vì vậy, nên đức Thế Tôn nói: .Một pháp có nhiều tác dụng đối với các Thiện pháp là sự không dễ đuổi. (*Appamādo kusalesu dhammesu Ayamkeko dhammo bahukāro*).

Thế nào là pháp không dễ đuổi? Chính là sự quý trọng chánh niệm, tỉnh giác. Như đức Thế tôn nói: "Chánh niệm và tỉnh giác là hai pháp có nhiều tác dụng" (*Sati ca Sampajaiianca ime dve dhammā bahukārā*), nên chớ coi thường!

Muốn có chánh niệm và tỉnh giác, hành giả phải tu tập Chỉ và Quán, như đức Thế tôn nói: "Chỉ và Quán là hai pháp cần phải tu tập" (*Samatho ca vipassanā ca ime dve dhammā bhāvetabbā*).

Chỉ là tập trung tư tưởng vào một cảnh, Quán là xét thấy rõ thực trạng của đối tượng. Chỉ như cái vòng hái gôm có, Quán như cái lưới hái cắt đứt. Có nhiều người hiểu lầm tưởng chỉ có thiền Chỉ mới cần sự tập trung tư tưởng vào một cảnh, còn thiền Quán thì phải tản tâm! Thật ra thì sự nỗ lực quyết tâm tu tập là tinh tấn. Sự chú tâm ghi nhận hay theo dõi Danh Sắc là Niệm. Sự tập trung tư tưởng hay gom tâm vào một đối tượng là Định, sự thấy rõ trạng thái sanh diệt của Danh và Sắc là Tuệ. 4 tâm Sở nầy đồng có mặt trong tâm Thiện dục giới hợp trí khi hành giả có chánh niệm liên tục, thấy sự sanh diệt liên tục, tỉnh tấn liên tục thì Định tự nhiên có, trong đó chỉ khác chăng là yếu, mạnh mà thôi.

Cũng vậy, đối với bất cứ bậc thiền nào dù Sơ thiền cũng có Tuệ tự nhiên phát sanh trong đó, chỉ có khác chăng là người tu thiền Chỉ, không tu thiền Quán, thì trí tuệ đó không được dùng vào việc quán xét các vật theo thực trạng Chân đế. Giống như cái đèn để một chỗ thì chỉ soi sáng một chỗ đó thôi, không thấy được sự thực những gì đang xảy ra chung quanh. Mỗi mỗi

sự ghi nhận theo từng hơi thở vô ra, hay từng cử chỉ đi, đứng, nằm, ngồi v.v... đều có sự tập trung tư tưởng vào một cảnh trong lúc đó, nhưng thiền Quán thì đúng là "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" nên không chấp thủ một cảnh mà phải là "Thường tịch mà quan chiếu, quan chiếu mà thường tịch". Nhưng ngày nào còn là Phàm nhân phải coi chừng phiền não ngủ ngầm, quan chiếu mà quên "Tịch" thì phiền não dậy, thường tịch mà quên "Quan chiếu", thì rơi vào tịnh chỉ. Chưa chứng và trú được thiền Quả mà bảo: "Thân tâm nhứt như" sẽ thành "Kẻ nói khoác"!

Muốn tu tập Chi và Quán thì phải biết rõ rệt về Danh và Sắc. Như đức Thế tôn nói: "Danh và Sắc là hai pháp cần phải liễu tri" (*Nāma ca rūpamī ca ime dve dhammā parinneyyā*).

Muốn biết rõ rệt Danh và Sắc thì hành giả phải có tâm Thiền dục giới hợp trí. Theo *Abhidhammā* thì tâm thiền dục giới hợp trí có 4 thứ:

1. Tâm thiền dục giới thọ hỷ, hợp trí, vô trợ
2. Tâm thiền dục giới thọ hỷ, hợp trí, hữu trợ
3. Tâm Thiền dục giới thọ xả, hợp trí, vô trợ
4. Tâm Thiền dục giới thọ xả, hợp trí, hữu trợ

Tâm thiền dục giới hợp trí đối với:

1. **Sơ hữu tâm:** Có 33 tâm Sơ là Xúc - Thọ - Tưởng - Tư - Nhứt hành - Mạng quyền - Tác ý - Tầm - Tứ - Thắng giải - Cần - Hỷ - Dục - Tín - Niệm - Tàm - quý - Vô tham - Vô sân - Hành xả - Tịnh thân - Tịnh tâm - Thích thân - Thích tâm - Khinh thân - Khinh tâm - Nhu thân - Nhu tâm - Thuần thân - Thuần tâm - Chánh thân - Chánh tâm.

Khi giữ giới về thân nghiệp thì có Chánh nghiệp, khi giữ giới về khẩu nghiệp thì có Chánh ngữ, khi giữ giới về sự nuôi mạng chân chánh thì có chánh mạng, khi có khái niệm (*Pannatti*) về chúng sanh đau khổ, động lòng trắc ẩn thương xót thì có Bi, khi có khái niệm về chúng sanh hạnh phúc mà lòng không ganh tỵ lại vui mừng theo thì có Tùy hỷ. Nhưng 3 giới phẫn và 2 Vô lượng phẫn, tùy trường hợp như đã nói trên chỉ có một trong 5 tâm Sở ấy thôi.

Tứ niệm xứ: Luôn luôn là năng quán, nếu Sở quán thì thuộc về .Niệm tâm. (Tâm Vô tham, Tâm Vô sân, tâm Vô si, tâm Thủ nhiếp, tâm Hữu thượng ...).

3. **Ngũ uẩn:** Thức uẩn (Tứ danh uẩn đương nhiên là đồng sanh).

4. **12 Xứ:** Ý xứ.

5. **18 Giới:** Ý thức giới.

6. **Tứ đế:** Khổ đế (Có sở hữu Bát chánh đồng sanh, được gọi là Đạo duyên, nhưng chưa được kể là Đạo đế).

7. **22 Quyền:** Ý quyền (Có Danh quyền đồng sanh).

8. **Duyên sinh:** Vô minh duyên hành (Phúc hành) hay hữu (Nghiệp hữu), duyên sanh (Sanh hữu).

9. **Duyên hệ:** Nếu hành thiền quán thì có thể là "Thiền trợ thiện bằng cảnh duyên", "Bất thiện trợ thiện bằng cảnh duyên", "Vô ký trợ thiện bằng cảnh duyên" (tức là kể về phần Năng quán sở duyên).

Những Sở hữu tâm (Tâm hành) đồng sanh với tâm Thiền dục giới hợp trí là phần chánh yếu rất quan trọng. Hành giả nên biết rõ để tu tập các tâm sở này cho được tiến triển như: Tầm,

Tứ, Hỷ, Thọ và Nhứt hành là 5 chi thiền Chỉ tịnh (*Sammatha*). Tuệ, Tàm, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Cần, Nhứt hành và Niệm là 8 chi đạo thiền Quán (Minh sát, *Vipassanà*).

Hành giả nếu biết tu tâm (tâm Thiện dục giới hợp trí) tuần tự nhi tiến, từ thấp lên cao, từ Phàm sang Thánh cũng không có khó khăn gì đâu. Việc tu thiền cũng như tập dưỡng sinh, thể dục, luyện võ ..., cần có chỉ kiên nhẫn như Ngài *Milarepa* ngồi thiền chai mòn mà được pháp chứ không có bí mật đồn ngộ gì cả. Ngài Huệ năng cũng nói: "Pháp vốn không đồn tiệm, mê ngộ có chậm mau", Khổng tử cũng khuyên: "Người làm một lần mà được, ta làm một lần không được thì làm hai lần ..."

Hành giả tu tập thiền Quán nên theo cách ông Newton: Khi ông thấy trái táo rụng xuống đất, ông tự hỏi:

- "Tại sao trái táo không rớt lên, không rớt bên này, bên kia mà chỉ có rớt xuống?"

Rồi ông lấy đó làm đề tài (đề mục) nghiên cứu (tùy quán), cuối cùng ông phát hiện ra (giác ngộ) định lý hấp lực của địa cầu (Định luật nhân quả), không phải trái táo tự nó rớt xuống đất mà do sức hút của trái đất là nhân, trái táo rớt xuống đất là quả.

Do đó, nếu ai nói: "Trái táo rớt xuống đất là do ta làm, hay do người khác làm, hay do ta và người khác cùng làm, hoặc tự nhiên" cũng không đúng., vì trái táo rụng xuống đất có điều kiện phát sanh tức là do nhân, do duyên ... và những nhân, duyên làm cho trái táo rụng rơi xuống mặt đất, được thấy, được biết, chứ không phải không được thấy, không được biết.

Cũng vậy, nếu hành giả khơi dậy trí tuệ để thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm xúc, suy nghĩ, hay để ý đến các cảm thọ như: Khổ, Lạc, Xả, hoặc chú ý đến các tri giác như: Thị giác (Nhãn thức), Thính giác (Nhĩ thức), khứu giác (Tỷ thức), Vị giác (Thiệt thức), Xúc giác (Thân thức), Cảm giác (Ý thức). Thì sẽ phát hiện mỗi mỗi hành động của chúng sinh (Người, thú ...) đều có nhân, có duyên, chứ không phải không có nhân, không có duyên.

Vậy các nhân các duyên ấy là những gì? **Abhidhamma giải thích:**

1. Danh phò Danh, đặt sáu duyên
Danh phò Danh Sắc, Phật truyền có năm
2. Danh phò Sắc, một chớ làm
3. Sắc phò Danh, một nghĩa nhằm kệ trên
4. Chế định cùng với Sắc Danh
Trợ cho Danh Pháp, đặt nên hai phần
5. Danh Sắc đồng trợ chín nhân
Giúp nhau tính cả gồm phân sáu miền.

• Danh trợ Danh (*Nàma nàmassa paccayo*) bằng 6 duyên:

- Vô gián duyên (*Anantarapaccayo*).
- Đẳng Vô gián duyên (*Samanantarapaccayo*)
- Vô hữu duyên (*Natthipaccayo*).
- Ly khứ duyên (*Vigatapaccayo*).
- Tương ưng duyên (*Sampayuttapaccayo*).
- Trùng dụng (*Asevanapaccayo*)

• Danh trợ Danh Sắc bằng 5 duyên:

- Nhân duyên (*Hetupaccayo*).
- Thiền duyên (*Jhānapaccayo*).
- Đạo duyên (*Maggapaccayo*).
- Nghiệp duyên (*Kammapaccayo*).
- Quả duyên (*Vipākappaccayo*).

• Danh trợ Sắc bằng 1 duyên: Hậu sanh duyên (*Pacchājātapaccayo*).

• Sắc trợ Danh bằng 1 duyên: Tiền sanh duyên (*Purejātapaccayo*).

• Chế định và Danh Sắc trợ Danh bằng 2 duyên:

- Cảnh duyên (*Ārammanapaccayo*).
- Thân y duyên (*Upanissayapaccayo*).

• Danh Sắc trợ Danh Sắc bằng 9 duyên:

- Trưởng duyên (*Adhipatipaccayo*).
- Đồng sanh duyên (*Sahajātapaccayo*).
- Tương tế duyên (*Annamannapaccayo*).
- Y chỉ duyên (*Nissayapaccayo*).
- Vật thực duyên (*Āhārapaccayo*).
- Quyền duyên (*Indriyapaccayo*).
- Bất tương ưng duyên (*Vipayuttapaccayo*).
- Hiện hữu duyên (*Atthipaccayo*).
- Bất ly duyên (*Avigatappaccayo*).

Sáu cách thức được trình bày về sự liên hệ giữa Danh và Sắc theo Lý duyên hệ. Nên biết rằng pháp nào làm Năng duyên (*Paccayo*) là **nhân**, pháp nào làm Sở duyên (*Paccayuppannam*) là **quả**.

Có thể lấy cách gọi: "Chế định và Danh Sắc trợ cho Danh" (*Pannatti Nāma -Rūpāni namasse va paccayā hoti*) để giải thích cho việc tu tập *Vipassanā* như sau: "*Digha* và *assasanto digha assasissāmīti pajānāti*".

Nếu dịch: "Khi thở vô dài, biết rõ: Ta thở vô dài". Hành giả sẽ vương lấy ý niệm thân kiến, ngã chấp ở chữ "Ta", hoặc "Tôi" tức là tà kiến, mà tâm Sở tà kiến thì chỉ có mặt trong 4 tâm Tham tương ưng với tà kiến, mà tâm Tham hợp tà thì có những tâm Sở đồng sanh như: Si, Vô tà, Vô quý, Phóng dật, Tham, Tà kiến, Hôn trầm, Thụy miên ... tức là có đủ tứ Lậu, tứ Thủ ... Không nên niệm hơi thở như vậy!

Nếu dịch: "Khi thở vô dài, biết rõ: Hơi thở vô dài". Hành giả vẫn còn vương lấy ý niệm Tục đế (*Sammuti sacca*): "Hơi thở dài". sự thật thì "Hơi thở" là gió (*Vāyo*), gió là cảnh xúc (*Phoṭṭhappārammana*), cảnh xúc là Sở đối của thân căn (*Kāyindriyam*). Dài và ngắn chỉ là pháp đối đãi, phân biệt: Dài là dài hơn ngắn, ngắn là ngắn hơn dài ...

Nếu dịch: "Khi thở vô dài nó (*So*) biết rõ theo hơi thở vô dài". Chủ từ "So" ở đầu bài tuy được xử dụng theo cách đại danh từ ngôi thứ ba chẳng hạn, có nghĩa là nó, vật ấy, cái đó ..., ở đây phải được hiểu là "Tâm thiện dục giới hợp trí". Vì hơi thở hay gió là Sắc, Thân căn cũng là Sắc. Thân thức là Danh, 7 tâm sở Biện hành đồng sanh với thân thức cũng là Danh. Hơi thở, Thân căn, Thân thức là pháp Năng duyên sở quán của tâm Thiện dục giới hợp trí, còn tâm Thiện dục giới hợp trí là pháp Sở duyên năng quán đối với Căn, Cảnh, Thức nói trên.

Như vậy, nếu hành giả niệm hơi thở theo cách: "Khi thở vô dài, nó biết rõ: "Hơi thở vô dài" gọi là khái niệm, Danh và Sắc trợ cho Danh.

Đúng là: "Thư bất tận ngôn", mà "Ngôn bất tận ý", chỉ khi nào "Đắc ý vong hình" thì không còn chấp thủ phương tiện. Nên chỉ đức Thế tôn nói Pháp thường hay dùng thí dụ để cụ thể hóa, nhân cách hóa ... cho người nghe nương theo thí dụ mà hiểu được vấn đề. Thật vậy, hơi thở vô, hơi thở ra, dài hoặc ngắn là Sắc, tâm biết rõ theo trạng thái ấy là Danh.

Cũng giống như hai người lặn xuống nước, tạm thí dụ:

- Sắc là anh A.
- Danh là anh B.
- Bỗng phen anh B là theo dõi anh A.
- Anh A lặn sâu, lặn lâu.
- Anh B chú tâm theo dõi thấy rõ: "Anh A lặn sâu, lặn lâu".
- Nếu anh A "Lặn cạn, lặn mau"
- Anh B chú ý theo dõi biết rõ: "Anh A lặn cạn, lặn mau.."

Cũng vậy,

"Khi thở vô dài (Gió vào sâu và lâu), nó biết rõ (Tâm Thiện dục giới hợp trí): "hơi thở vô dài".

- * Hơi thở là **Sắc** (*Rūpa*),
- * Tâm biết rõ là **Danh** (*Nāma*),
- * Phân biệt dài là **khái niệm** (*Pannatti*).

Nếu hành giả niệm hơi thở theo cách bất tùy phân biệt, tức là không có khái niệm dài ngắn, mà chỉ chú tâm vào một điểm nào đó (như mũi, miệng, thanh quản, bụng ...) dán chặt tâm trên chỗ gió xúc chạm. Gió hơi thở chạm vào vị trí chú tâm như thế nào thì tâm biết rõ như thế đó. Thí dụ như dán chặt tâm ở vị trí thanh quản gọi là an trú (*Viharati*), gió hơi thở xúc chạm như thế nào, tâm biết rõ như thế ấy gọi là Thân tùy quán (*Kāyānupassī*), xét theo .Thân., thân tức là Sắc uẩn.

Khi tâm an trú vào đề mục hơi thở, càng được tu tập thì càng được an tịnh, nhưng hành giả tu tập *Vipassanā* không nên bằng lòng với trạng thái tâm chỉ tịnh thuần tuởng ở đây, mà chỉ vừa đủ thanh tịnh để thấy rõ cái cô tịch, cái thói quen của tâm (mình), tức là Thường thân y duyên (*Pakatiṇissaya paccaya*).

-ooOoo-

[09] Thường thân y duyên

Chúng sinh cõi dục giới nói chung, nhơn loại nói riêng, do thói quen thường hưởng thụ dục lạc như mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân cảm xúc (nhất là dâm dục) nên tâm Tham thường nghĩ nhớ đến các dục lạc ấy là Thường thân y duyên. Đức Thế tôn dạy tu tập Vô thường tưởng, bất tịnh tưởng, khổ não tưởng .v.v.. để đối trị cô tịch tham ái (Thường thân y duyên).

Có người nặng về sân hận, vì từ trước đã làm việc sát sanh, trộm cướp, ác khẩu, lường thiệt ... tâm sân ác thành cố tật, nay dù có tu thiền, nhưng tánh nóng nảy, bực bội, giận hờn ... vẫn không dễ nên được, tâm Sân cứ nghĩ nhớ đến các chuyện bất mãn ấy là Thường thân y duyên. Đức Thế tôn dạy tu tập Từ, Bi, Hỷ, Xả ... để sửa đổi cố tật sân hận (Thường thân y duyên).

Có người nặng về hoài nghi ...
Có người nặng về phóng dật ...
Có người nặng về ngã mạn ...
Có người nặng về tà kiến ...

Có người quen tật ưa sát sanh ...
Có người quen tật ưa trộm cướp ...
Có người quen tật ưa tà dâm ...
Có người quen tật ưa nói dối ...
Có người quen tật ưa nói lời hung dữ ...
Có người quen tật ưa nói lời đâm thọc, chia rẽ.
Có người quen tật ưa nhăm nhí, hý luận ...

Tất cả việc ác, tất cả tâm Bất thiện trở thành thói quen, tập quán đều gọi là "Pháp Bất thiện trợ pháp Bất thiện bằng Thường thân y duyên" (*Akusalo dhammo Akusalassa dhammassa pakatipānissaya paccayena paccayo*). Bình thường khó thấy được cố tật của mình vì tâm cứ phóng đi hoài, nhưng lúc tu tập niệm hơi thở, tâm tịnh mới thấy rõ Thường thân y duyên (Thói quen) của mình là thứ nào (như nặng về tham hay nặng về sân ...), thứ nào thường trạng lại, thường nhớ lại, thường nghĩ đến là Thường thân y duyên bởi thứ đó. Như người nặng về tình dục thì bất cứ hình ảnh nào, âm thanh nào, mùi vị nào, xúc chạm nào, ý nghĩ nào cũng thiên về tình dục, như nữ sĩ Hồ Xuân Hương thơ của Bà ta dù lời thanh ý trước, hay lời trước ý thanh gì cũng đặc sệt tình dục... đó là một thí dụ điển hình về ý nghĩa "Thường thân y duyên".

Trái lại là "Pháp thiện trợ pháp thiện bằng Thường thân y duyên" (*Kusalo dhammo Kusalassa dhammassa pakatipānissaya paccayena paccayo*).

- * Có người nặng về đức tin mà làm việc bố thí.
- * Có người nặng về đức tin mà làm việc trì giới.
- * Có người nặng về đức tin mà tu tập thiền Định.
- * Có người nặng về đức tin mà tu tập thiền Quán.
- * Có người ưa thích bố thí vì quá khứ đã từng bố thí.
- * Có người ưa thích trì giới vì quá khứ đã từng giữ giới.
- * Có người ưa thích tu thiền Định vì quá khứ đã từng tu thiền Định.
- * Có người ưa thích tu Tuệ quán vì quá khứ đã từng tu Tuệ quán.

Người đã từng tu thiền Định trong quá khứ, nay tu thiền Định mau đắc định là "Thường thân y duyên".

- Người đã từng tu Tuệ quán trong quá khứ, nay tu Tuệ quán mau đắc đạo quả là "Thường thân y duyên".

Người đã từng tu thiền Định bằng đề mục nào như xanh, vàng, đỏ, trắng... nay tu thiền Định bằng đề mục đó mau đắc Định là "Thường thân y duyên".

Người đã từng tu Tuệ quán bằng đề tài nào (như quán Thân, quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp) dù chưa đắc đạo, nay tu Tuệ quán bằng đề tài ấy mau giác ngộ là "Thường thân y duyên".

Người đã đắc thiền thấp (Sơ thiền) tu tập tiếp tục đắc thiền cao như (Nhị thiền...) dễ dàng là "Thường thân y duyên".

Bậc đã chùng quạ Tu đà hườn, tu tập thiền quán tiếp tục, đắc đạo quả cao hơn (như Tư đà hàm...) dễ dàng là "Thường thân y duyên".

Tất cả việc lành, tất cả tâm thiện trở thành thói quen, tập quán đều gọi là "Pháp Thiện trợ pháp Thiện bằng Thường tha ân y duyên".

Bình thường có thể không nhận ra đức tánh tốt của mình, nhưng khi tu tập định niệm hơi thở, mà tâm cứ hướng về việc bố thí, trì giới, thiền định, hoặc việc học hỏi giáo pháp ... nhờ tâm an tịnh mới nhận ra sở trường chuyên môn, thói quen tức là "Thường thân y duyên" của mình là thế nào để tăng cường thêm. Như đức Thế tôn trước khi thành đạo, Ngài hành thiền Định theo

các Đạo sĩ chứng tới thiền Phi tướng phi phi tướng, nhưng Ngài xét lại các tùy phiền não vẫn chưa đoạn tận, Ngài nhớ lại lúc còn nhỏ theo vua cha ra đồng ngồi dưới bóng mát cây trâm, theo dõi hơi thở mà đắc Sơ thiền, do quá khứ Ngài đã từng tu tập đề mục hơi thở trở thành "Thường thân y duyên", Ngài liền chuyển qua phương pháp Nhập tức xuất tức niệm và ngay đêm đó Ngài thành tựu đạo quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác, đây gọi là biết sử dụng sở trường của mình.

Visuddhimagga (Thanh tịnh đạo luận) chép rằng chư Phật ba đời đều đắc Đạo quả bằng phương pháp Niệm hơi thở.

Do đó, ai có lý tưởng Bồ tát, phát Bồ đề tâm, chí nguyện thành Phật thì ngay đời này hãy tu tập Nhập tức xuất tức niệm cho thuần thực, cho thành "Thường thân y duyên", tức là "Ly dục độ" hay "Thiền định Ba La Mật" để tương lai "Hành dị đắc dị" chứng quả Vô thượng Bồ đề không có khó khăn.

Có người trong quá khứ là hạng giàu sang như vua, quan nhờ gặp Phật hay các Thánh tăng giáo hóa, phát tâm Bồ thí, trì giới, tu thiền Định, hành thiền Quán, nên nay những lúc thân khỏe mạnh, sung sướng thì thích đi Bồ thí, trì giới, tu thiền Định, hành thiền Quán, nhưng nếu gặp lúc thân bệnh hoạn, đau khổ thì thôi thất việc tu hành, đó là thói quen, tập quán nghiệp tức là "Pháp Vô ký trợ pháp Thiện bằng Thường thân y duyên" (*Abyakato dhammo Kusalassa dhammassa pakatūpanissaya paccayena paccayo*).

Có người trong quá khứ là hạng nghèo khổ, đói rách nhờ gặp Phật hay đệ tử Phật giáo hóa phát tâm Bồ thí, trì giới, tu thiền Định, hành thiền Quán ... nên nay những lúc thân đau khổ, nghèo đói, thì muốn tu thiền Định, hành thiền Quán, trì giới, Bồ thí ... nhưng nếu gặp lúc thân khỏe mạnh, đầy đủ vật chất thì thôi thất việc tu hành, đó là thói quen hay là "Pháp Vô ký trợ Pháp Thiện bằng Thường thân y duyên".

Người ở chỗ lạnh, mùa lạnh thì hành thiền ... tinh tấn, nhưng khi ở chỗ nóng, mùa nóng thì giải đãi. Ngược lại, có người ở chỗ nóng, mùa nóng thì hành thiền ... tinh tấn, nhưng khi gặp chỗ lạnh, mùa lạnh thì giải đãi, cũng do "Thường thân y duyên".

Có người được vật thực đầy đủ thì tu hành tinh tấn, khi thiếu vật thực thì giải đãi; có người thiếu vật thực thì tinh tấn tu hành, khi đầy đủ vật thực thì lười biếng, cũng do "Thường thân y duyên".

Có người được trú xứ đầy đủ tiện nghi thì tinh tấn tu hành, khi trú xứ không đầy đủ tiện nghi thì sinh ra giải đãi ... cũng do "Thường thân y duyên".

Thường thân y duyên chẳng những ảnh hưởng đến cá tánh con người Phàm phu như chúng ta, mà cả các bậc Tứ quả vẫn còn tồn tại, thường gọi là "Tiền khiên tật". Các vị Phật Toàn giác tuy không còn tiền khiên tật, nhưng ảnh hưởng về đức tánh như đức tin, tinh tấn, trí tuệ vẫn là "Thường thân y duyên" của mỗi vị Phật có khuynh hướng khác nhau.

Bất cứ "Thường thân y duyên" từ quá khứ đến nay như thế nào! Ngay bây giờ, hành giả có thể triển khai sở trường của mình (Đức tánh tốt đã có) và cũng có thể bổ túc sở đoản của mình (đức tánh tốt chưa có) bằng cách thực hành đúng theo phương pháp định niệm hơi thở vào, hơi thở ra. như đức Phật đã dạy được ghi chép trong kinh, nếu nghiệp cũ đã có thì nay tu tập rất mau, có thể đắc đạo quả ngay trong kiếp này, bằng nghiệp cũ chưa có thì tạo tiền lệ cho tương lai. Như Ngài *Santakicco (Ngài Tịnh Sự)* viết:

*"Sẵn cây, đặng quả lúc trèo
Không cần, thì cũng đặng gieo giống lành"*

Nên tu tập "Nhập tức xuất tức niệm" cho thành "Thường thân y duyên" là chường căn lành Ba la mật, là gieo hạt giống Bồ đề, là bồ túc Pháp độ, là tạo nhân đưa đến giác ngộ.

Hành giả hãy tập ở chỗ thanh vắng để hành thiền. Như đức Thế Tôn đã dạy: "*Đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, đi đến ngôi nhà trống*", chỉ bấy nhiêu thôi cũng trở thành "*Thường thân y duyên*" cho tương lai là ưa ở chỗ vắng vẻ, thích hạnh độc cư ... cũng là một hạnh tốt có khuynh hướng xuất gia, ly dục, vô tham, vô sân, vô si ...

Còn nói chi nếu hành giả tinh tấn tu tập định niệm hơi thở vào, hơi thở ra luôn luôn đều đều, khi khỏe mạnh cũng hành, khi đau bệnh cũng hành, khi no cũng hành, khi đói, khát cũng hành, khi vui cũng hành, khi buồn cũng hành, ở chỗ ẩm, mát cũng hành, ở chỗ nóng, lạnh cũng hành, ban đêm cũng hành, ban ngày cũng hành

Mọi trường hợp, mọi hoàn cảnh đều tu tập niệm hơi thở với chánh niệm tỉnh giác, nếu không được giác ngộ, giải thoát ngay kiếp sống hiện tại, thì cũng trở thành thói quen, trở thành tập quán nghiệp, trở thành .Thường thân y duyên. cho tương lai. Nếu hành thiền mà tâm cứ lui sụt, không thấy thích thú, không thấy có sự tiến bộ là vì trong quá khứ chưa từng tu tập, nay mới bắt đầu dĩ nhiên "Vạn sự khởi đầu nan", nếu không cố gắng vượt qua chướng ngại thì tương lai vẫn cứ trầm trầm tri tri! **Cứ tập rồi sẽ thấy hứng, cứ tu rồi sẽ chứng**, đó là định lý "Thường thân y duyên".

Thực sự thì Nhập tức xuất tức niệm trong phương pháp Niệm Thân là một phương pháp tu tập rất dễ chịu, chứ không phải khó chịu. Như đức Thế Tôn nói: *"Một pháp đáng được tu tập là thân hành niệm khả ý đồng hành"* (*Kāyagatā Sati sātasaḥagatā Ayam Eko dhammo bhāvebabbho*).

Căn bản của pháp niệm hơi thở nói riêng, niệm thân nói chung (luôn cả Tứ niệm xứ) là Tuệ tri (*Pajānāti*), hành giả nắm được cốt lõi này thì bảo đảm trăm phần trăm là không bị hành sai. Để hiểu được rõ ràng, xin nêu lên 4 ý nghĩa của Tuệ tri:

1. Trục giác (*Nānam*): Tướng trạng của Tuệ tri (Biết rõ sự việc không xuyên qua khái niệm).
2. Chiếu kiến (*Vipassanā*): Phân sự của Tuệ tri (Soi thấy).
3. Tình giác (*Sampajanna*): Thành quả của Tuệ tri (Biết rõ).
4. Từ danh uẩn tục sinh hợp trí, khéo tác ý, tâm và cảnh yên tịnh là nhân cần thiết của Tuệ tri.

Đức Phật khi còn là Bồ tát có tu tập các loại thiền chi (*Samatha*) với các thiền Sư *Alara Kalama*... bằng những đề mục khái niệm, chế định (*Pannatti*) như đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, hư không .v.v.. là những đề mục chết (Không có sự sanh diệt), trái lại hơi thở là đề mục sống động (có sự sanh diệt), có trạng thái thực chất, chân đế (*Paramatha*), thiền Chi cũng được, Quán cũng được. Tập trung tư tưởng vào hơi thở mà được Định (*Samādhi*), phân tích hơi thở ra căn, cảnh, thức, chia chẻ ra thành ngũ uẩn, 12 xứ, 18 giới ... mà được tuệ (*Pannā*). Từ khả năng Định và Tuệ ấy quán sâu quán rộng mà thấy được Vô thường tướng, Khô não tướng, Vô ngã tướng của ngũ uẩn .v.v.. mà được giác ngộ Tứ diệu đế đắc thành đạo quả.

Như vậy, thiên Hiệp thể và thiên Siêu thể hoàn toàn giống nhau ở chỉ thiên, nhưng khác nhau hoàn toàn ở đề mục. Thí dụ như từ, bi, hỷ, xả của thiên Hiệp thể là lấy khái niệm chúng sinh làm đối tượng, nhưng thân, thọ, tâm, pháp của thiên Quán là ngũ uẩn ... Đạo quả của thiên Siêu thể lấy Níp-Bàn làm đối tượng. Có người hiểu lầm thấy trong Kinh tạng đức Phật đề cập đến các trạng thái thiên Định như Sơ thiên v.v... cho rằng: "Có lẽ những thiên Định này đã được đưa vào kinh Thiên môn vài trăm năm sau này Bụt nhập diệt!"

Thật ra nếu tu thiền Chỉ thuần túy thì không đưa đến giải thoát thôi, chứ không thể nói là tà định như cách luyện bùa chú, thôi miên hay xuất hồn lên thiên đường, xuống âm phủ ... Nên đức Thế Tôn mới nói: "*Này các Tỷ khuru! Đây là giới, đây là định, đây là tuệ. **Định** cùng tu với **Giới** sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. **Tuệ** cùng tu với **định** cũng sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Nhưng **tâm** cùng tu với **tuệ** sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc tức dục lậu, hữu lậu, kiến lậu, vô minh lậu*" (Mahā parinibbāna sutta, số 14).

Hành giả nên lưu ý rằng phương pháp thiền Quán dù khởi đầu tu tập là .Niệm thân., hay khởi đầu tu tập là "Niệm thọ", hay khởi đầu tu tập là "Niệm tâm", hay khởi đầu tu tập là "Niệm pháp" đều là đưa đến *Chánh kiến*. Thấy rõ ngũ uẩn và tướng trạng của ngũ uẩn là vô thường, khổ não và vô ngã, sau đó mới thấy cái không vô thường, không khổ não và cũng là *không* vô ngã ...

Niệm **Thân** dù khởi đầu tu tập là "Niệm hơi thở" hay "Niệm oai nghi" hay quán Tứ đại ... cũng dễ thấy rõ Sắc uẩn là vô thường, khổ não, vô ngã ...

Niệm **Thọ** dù khởi đầu tu tập là "Cảm nghiệm hỷ lạc", kể đó cảm nghiệm các tâm sở (Tâm hành, Sở hữu tâm) khác là dễ thấy rõ "Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn" là vô thường, khổ não, vô ngã ...

Niệm **Tâm** dù khởi đầu tu tập là "Cảm nghiệm về tâm" có tham, không tham ... là để tuệ tri "Thức uẩn" là vô thường, khổ não, vô ngã...

Niệm **Pháp** dù khởi đầu tu tập là "Tùy quán Vô thường", hay "Tùy quán Triền cái", hay "Tùy quán Ngũ thủ uẩn", hay "Tùy quán 12 xứ", hay "Tùy quán 18 giới" ... là để thấy rõ toàn bộ tập hợp của cái gọi là người, thú, chúng sanh, hữu tình ... chỉ là khái niệm, thi thiết, chế định, giả danh. Pháp hữu vi hay ngũ uẩn dù quá khứ, hiện tại, vị lai, bên trong, bên ngoài, thô, tế, tốt, xấu, gần, xa chỉ là ước định, tất cả những thứ đó đều là vô thường (sanh diệt), khổ não (biến hoại), vô ngã (không có thực chất đơn thuần bất biến).

Như vậy, là sự tu tập về "Niệm giác chi". Cũng vậy, đối với sự tu tập "Trạch pháp giác chi, Cần giác chi, Hỷ giác chi, Tịnh giác chi, Định giác chi, Xả giác chi". Dù tu tập giác chi nào cũng y chỉ viễn ly (*Vivekanissitau*), y chỉ vô nhiễm (*Virāganissitau*), y chỉ tịch diệt (*Nirodhanissitau*), hướng đến xả ly (*Vossaggaparijāmiu*). Như kinh Đại niệm xứ, mỗi đoạn kết, đức Thế Tôn nói: "*An trú chánh niệm như vậy, hướng đến Niệm thẳng bằng (Satimattāya), Tri thẳng bằng (Ājāmatattāya), sống không nương tựa, không chấp thủ bất cứ vật gì ở đời*".

Bí quyết cuối cùng của tập sách này:

*Luôn luôn ghi nhận,
Biết rõ những gì hiện hữu;
Luôn luôn xả ly,
Từ bỏ những gì vương mắc*

-ooOoo-

**[10]
Toát yếu**

1. Ai tu tập hơi thở
Cho thuần thực, viên mãn
Sẽ làm Tứ niệm xứ
Được thành tựu, sung mãn.

2. Ai tu bốn Niệm xứ
Cho thuần thực, viên mãn
Sẽ làm Thất giác chi
Được thành tựu, sung mãn.

3. Ai tu bảy Giác chi
Cho thuần thực, viên mãn
Sẽ làm Minh, giải thoát
Được thành tựu, sung mãn.

4. Ai ngồi, nằm một mình
Độc hành không nhàm chán
Ẩn sĩ tự điều phục
Sống thoải mái rừng sâu.

5. Ngồi kiết già, lưng thẳng
An trú niệm trước mặt
Chánh niệm hơi thở vô
Chánh niệm hơi thở ra.

6. Miệng mũi và thanh quản ...
Gió xúc chạm dễ nhận
Chọn một chỗ chú tâm
Niệm niệm thấy sanh diệt.

Thở dài

7. Hít vô dài, biết rõ
Thở ra dài, biết rõ ... (*)
Bụng phồng, khi hít vô
Bụng xẹp, khi thở ra.

() Hít vô dài và thở
ra dài, biết rõ.*

8. Thanh quản luôn luôn mở
Cơ hoành xuống lên đều
Nằm, bụng phình thót rõ
Ngồi, ngực phì hót thông.

9. Như lén lén hít vô
Như lén lén thở ra
Êm chậm sâu, đều đều
Như thợ rèn thụt bễ.

10. Với tinh tấn thở vô
Với tinh tấn thở ra
Tinh tấn cả vô ra
Tác ý trước khi thở.

11. Với hân hoan thở vô
Với hân hoan thở ra
Hân hoan cả vô ra
Tác ý khoảng hơi ngừng.

Thở ngắn

12. Hít vô ngắn, biết rõ
Thở ra ngắn, biết rõ
Với chín cách tác ý
Như phương pháp thở dài.

Cảm nghiệm các thân

13. Cảm nghiệm từng bộ phận
Cảm nghiệm khắp cả thân
Chỗ nào xúc giác mạnh
Ghi nhận cảnh xúc ấy.

14. Hơi thở là mạch sống
Chi phối cả toàn thân
Sắc thân và Danh thân
Cùng hơi thở tương tế.

15. An trú niệm nơi mũi
Với chín cách thở dài
Với chín cách thở ngắn
Nơi miệng cũng như vậy.

16. Đặt Niệm nơi thanh quản ...
Đặt Niệm nơi vùng bụng ...
Đặt Niệm nơi vùng ngực ...
Cũng tác ý như thế.

17. Hơi thở là cảnh xúc (xúc xứ)
Miệng, mũi..là thân xúc (thân xứ)
Thân thức là Ý xứ
Căn, cảnh, thức nên rõ.

Tịnh hóa hữu vi thân

18. Tâm điều khiển hơi thở
Hơi thở tác động thân
Do ảnh hưởng dây chuyền
Vai, ngực, bụng giao động.

19. Tâm thô, hơi thở thô
Thở thô, co giãn thô
Tâm tế, hơi thở tế
Thở tế, thắt nở tế.

20. Thở dài, phòng xẹp thô
Thở ngắn, phình thót tế
Thở nhanh, phì hót thô
Thở chậm, phòng xẹp tế.

21. Tác ý: "An tịnh thân"
Là tịnh hóa hơi thở
Là thư giãn toàn thân
Cực tế, tâm vô tướng (*).

(*) *Hơi thở mát, biết
mát.*

22. Như nghe tiếng chuông vang
Tiếng chuông lớn, biết lớn
Tiếng chuông nhỏ, biết nhỏ
Không tiếng, biết không tiếng.

-ooOoo-

[11]
Bảng kê tóm lược

* Hơi thở dài (gió vô sâu) Cảnh xúc lớn	Năng duyên sở quán.
<i>4 tâm thiện DG hợp trí (33 tâm sở tương ưng)</i>	<i>Sở duyên năng quán.</i>
* Hơi thở ngắn (gió vô cạn) Cảnh xúc nhỏ	Năng duyên sở quán.
<i>4 tâm thiện DG hợp trí (33 tâm sở tương ưng)</i>	<i>Sở duyên năng quán.</i>
* Cảm giác các thân (mũi, môi, thanh quản ...)	Năng duyên sở quán.
<i>4 tâm thiện DG hợp trí (33 tâm sở tương ưng)</i>	<i>Sở duyên năng quán.</i>
* Tịnh hóa thân hành (Hơi thở, vai, ngực, bụng nhẹ dần)	Năng duyên sở quán.
<i>4 tâm thiện DG hợp trí (33 tâm sở tương ưng)</i>	<i>Sở duyên năng quán.</i>

Ghi chú:

- Hơi thở là gió, là cảnh xúc, là xúc xứ, là Sắc uẩn, là Sắc ngoại phần. Phân biệt dài, ngắn, sâu, cạn ... là khái niệm, là chế định, là tục đế, là thi thiết, là giả danh ...

- Mũi, môi, thanh quản, bụng, ngực, vai ... là thân căn, là thân xứ, là thân giới, là Sắc uẩn, là Sắc nội phần. Phân biệt đây là mũi, môi ... là khái niệm, là chế định ...

- Cảm giác ở mũi, thanh quản ... là Thân thức, là Ý xứ. Cảm nghiệm được Thân thức, Ý xứ là tâm Thiện dục giới hợp trí, là Ý thức giới. Phân biệt đây là Thân thức, đây là Ý thức là khái niệm, là chế định ...

-ooOoo-

[12]

Câu hỏi trắc nghiệm

1. Hơi thở là cảnh gì trong 6 cảnh (sắc, thanh...)?
2. Trong 6 căn (Nhãn, Nhĩ ...) căn nào tiếp xúc hơi thở?
3. Tùy quán hơi thở bằng tâm nào?
4. Tâm sở nào hành thiện Chỉ đối với đề mục hơi thở?
5. Tâm sở nào hành thiện Quán đối với đề mục hơi thở?
6. Số tức và tùy tức khác nhau thế nào?
7. Ai thở? Ai niệm hơi thở?
8. Định niệm hơi thở và tùy quán hơi thở có khác nhau không?
9. Cách niệm hơi thở dài, ngắn có khác nhau không?
10. "Cảm nghiệm các thân", cái gì cảm nghiệm?
11. Các thân ở đây là thể nào?
12. Có dùng cách "Tự kỷ ám thị" trong pháp niệm hơi thở chăng?
13. Chẳng đầu, chẳng giữa, chẳng cuối của hơi thở là gì?
14. Có nên niệm thì thầm trong thanh quản không?
15. Thô và tế của hơi thở là thể nào?
16. Niệm hơi thở theo "Tứ y pháp" là sao?
17. Có mấy nguyên nhân làm cho niệm hơi thở tiến triển?
18. Niệm hơi thở có đủ Tứ niệm xứ chăng?
19. Niệm hơi thở có đủ ngũ uẩn chăng?
20. Niệm hơi thở có đủ 12 xứ chăng?
21. Niệm hơi thở có đủ 18 giới chăng?
22. Niệm hơi thở có mấy đề trong Tứ đế?
23. Niệm hơi thở có mấy quyền trong 22 Quyền?
24. Niệm hơi thở thuộc phần nào trong thập nhị nhân duyên?
25. Niệm hơi thở thuộc duyên nào trong 24 duyên hệ?
26. Niệm hơi thở có căn niệm Tứ oai nghi chăng?
27. Tứ oai nghi thuộc cảnh nào trong 6 cảnh (Sắc, thanh...)?
28. Ai đi, ai đứng, ai nằm, ai ngồi?
29. Ai cảm xúc? ai biết cảm xúc?
30. Có thể biết Danh Sắc cùng một lúc không?
31. Áp dụng tam tư trong tứ oai nghi là thể nào?
32. Thể nào là "An trú tùy quán thân trong thân nội phần"?
33. Thể nào là "An trú tùy quán thân trong thân ngoại phần"?
34. Thể nào là "An trú tùy quán thân trong thân nội và ngoại phần"?
35. Thể nào là "An trú tùy quán pháp tập khởi trong thân"?
36. Thể nào là "An trú tùy quán pháp hoại diệt trong thân"?
37. Thể nào là "An trú tùy quán pháp tập khởi và hoại diệt trong thân"?
38. Thể nào là dễ duôi và không dễ duôi?
39. Thể nào là như lý tác ý và phi lý tác ý?
40. Thể nào là chân đế và tục đế?
41. Biết về "Thường thân y duyên" có lợi gì cho hành thiện?
42. Người như thế nào tu tập "Niệm hơi thở" được?
43. Người như thế nào tu tập "Niệm hơi thở" không được?
44. Có nên hành những phương pháp "Thiền" mà không thấy đức Phật dạy trong kinh Tạng *Pāli* hay không?

45. Có nên dạy những phương pháp "Thiền" à đức Phật có nói trong kinh Tạng Pàli, nhưng bản thân mình chưa hành, hoặc có hành nhưng chưa được hay không?
46. Có bao nhiêu bí quyết và bí quyết cuối cùng trong tập sách này là gì?

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Phần I](#) | [Phần II](#) | [Phần III](#)

Chân thành cảm ơn Tỷ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, tháng 10, 2001)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 26-10-2001