

THERAVĀDA
PA AUK TAWYA



PHƯƠNG PHÁP CĂN BẢN

THIỆN NIỆM HƠI THỞ

BASIC METHOD OF ĀNĀPĀNASATI

SAYADAW U JANAKĀBHIVAMSA

TỲ KHEO PHÁP THẮNG PHIÊN DỊCH VÀ HIỆU ĐÍNH

VIMUTTA CHUYỂN DỊCH
NGUYỄN NHƯ CHUYỂN DỊCH VÀ TRÌNH BÀY

TIỂU SỬ NGÀI THIÊN SƯ
SAYADAW U JANAKĀBHIVAMSA





TIỂU SỬ NGÀI THIỀN SƯ

SAYADAW U JANAKĀBHIVAṂSA

Thiền sư Sayadaw U Janakābhivaṃsa sinh năm 1976, tại Magway, Myanmar. Ngài xuất gia và thọ giới Sa-di (Sāmaṇera) lúc 15 tuổi, tại một tu viện ở Magway vào ngày 16 tháng 6 năm 1991. Sau đó bốn năm, Ngài thọ giới Tỳ kheo vào ngày 20 tháng 6 năm 1995 tại Tu viện Atulakari Sinmin, Phaya Gyi Taik ở Mandalay, nơi Ngài theo học Văn chương Pāli.

Ngài đã thi đậu kỳ thi "**Sāsanadhaja Dhammācariya**" do Bộ Tôn giáo, Chính phủ Liên bang Myanmar tổ chức và đã được kính dâng danh hiệu "Sāsanadhaja Dhammācariya" (Pháp sư) vào ngày 18 tháng 7 năm 2002, khi Ngài mới 26 tuổi.

Ngài cũng thi đậu kỳ thi "**Pariyatti Sāsanahita Dhammācariya**" 1 do Hiệp hội Pariyatti Sāsanahita của thành phố Mandalay bảo trợ tổ chức vào ngày 17 tháng 7 năm 2002 và được kính dâng danh hiệu "Bhaddanta Janakābhivaṃsa

Pariyatti Sāsanahita Dhammācariya” cùng danh bằng “Abhivaṃsa” (Dòng dõi cao quý), là sự ghi nhận thành tựu học thuật cao nhất về Văn chương Pāli và Phật giáo.

Danh bằng "**Abhivaṃsa**" tương đương với học vị Tiến sĩ trong nghiên cứu Văn chương Pāli trong Phật giáo. (Trong số nhiều người trên khắp Myanmar tham dự kỳ thi khó khăn này, bình quân mỗi năm chỉ có ba thí sinh thi đậu và được kính dâng danh hiệu "Abhivaṃsa" cao quý.)

Năm 2002, Ngài trở thành giảng viên chính thức dạy Văn chương Pāli tại Phaya Gyi Taik ở Mandalay.

Từ năm 2007 đến 2008, Ngài là thành viên của Ủy ban chính yếu của Nhà nước Myanmar về Phật học; Ngài được bổ nhiệm làm Văn sư của kỳ thi Dhammācariya do Bộ Tôn giáo, Chính phủ Liên bang Myanmar tổ chức.

Ngài Janakābhivaṃsa đã đến Thiền lâm Pa-Auk Tawya (Trung tâm chính) vào năm 2005 để học

hỏi và thực hành thiền Định (Samatha) & thiền Tuệ (Vipassanā) dưới sự chỉ dẫn của Bạc Đại Thiền Sư Cao Thượng, Ngài Đại Trưởng Lão Pa-Auk Tawya Sayadaw (Sayadawgyi). Sau đó, Ngài được đào tạo nâng cao trong Khóa thiền tích cực sáu tháng vào năm 2010 và Khóa thiền tích cực bốn tháng vào năm 2013, dưới sự hướng dẫn trực tiếp của Sayadawgyi.

Năm 2015, Ngài nhập hạ tại Thiền lâm Pa-Auk chi nhánh Maymyo để tham dự khóa thiền tích cực dành cho các vị thiền sư do Sayadawgyi giảng dạy. Từ năm 2014, Ngài phụ trách giảng dạy tại Trung tâm Thiền Pa-Auk (PAMC) ở Singapore và từ năm 2018 phụ trách thêm Thiền lâm Pa-Auk chi nhánh Myawaddy.

Kể từ đầu năm 2019 đến nay, Ngài cư ngụ tại Thiền lâm Pa-Auk chi nhánh Pyin Oo Lwin.

Ngài Sayadaw U Janakābhivamsa thông thạo tiếng Miến, tiếng Anh. Ngài đã tổ chức các buổi Pháp thoại và hướng dẫn các khóa thiền ở nhiều

quốc gia bao gồm Myanmar, Singapore, Malaysia, Indonesia, Việt Nam, Mỹ...

*Chú thích:

1: Chương trình Phật học này bao gồm hai phần: chương trình học viên và chương trình giảng viên.

Với chương trình học viên, học trình gồm có Luật, Pāli và Vi Diệu Pháp. Nội quy rất khắt khe: thí sinh phải là tỳ khuru (tăng sinh), không được quá 27 tuổi, thi trong 5 ngày, thi rớt ngày nào liên quan đến bộ môn nào thì xem như rớt hết. Chương trình học viên làm nền tảng và phải thi đậu phần này để được thi tiếp chương trình giảng viên.

Với phần thứ hai, học trình bao gồm ba bộ sách nòng cốt: Pārājikapāli thuộc tạng Luật, Sīlakkhandhavaggapāli thuộc Trường Bộ Kinh, Dhammasaṅganī thuộc tạng Vi Diệu Pháp; ngoài ra còn có Yamaka (5 quyển sau) và Paṭṭhāna, thuộc tạng Vi Diệu Pháp học kèm với Chú giải và Phụ chú giải, thi trong 3 ngày, mỗi bộ một ngày.

Nội quy cũng khắt khe không kém: tăng sinh phải là người đã thi đỗ chương trình học viên. Tăng sinh không quá 35 tuổi (quy định mới nhất) nhưng thi đỗ bộ nào rồi thì có thể bảo lưu kết quả, năm sau chỉ thi bộ sách còn lại. Sau khi thi đậu, tăng sinh sẽ được cấp bằng Sakyasīha Dhammācariya, và danh hiệu “Abhivaṃsa” (Dòng dõi cao quý) được đính kèm phía sau tên của người dự thi. Ví dụ: tên gốc của Ngài là Janaka, sau khi thi đỗ là Janakābhivaṃsa.

*Nguồn tham khảo:

<https://www.pamc.org.sg/about-us>

<https://www.americadhammasociety.org/.../sayadaw-u.../>



NGÀY THỨ NHẤT

PHÁP THOẠI VÀ VẤN ĐÁP

PHÁP THOẠI

Muốn hành thiền thì trước hết chúng ta phải hành giới. Giới ở đây nghĩa là sự thu thúc về thân và khẩu. Khi thân và khẩu được thu thúc một cách tốt đẹp thì khi đó tâm sẽ trở nên hoan hỷ và sẵn sàng tiến tới việc hành thiền.



Giới là gì? Nếu bình thường thì cư sĩ giữ năm giới, nhưng thường trong những khóa thiền tích cực thì tất cả thiền sinh sẽ giữ tám giới.

1. **Giới thứ nhất:** là không sát sinh
2. **Giới thứ hai:** là không trộm cắp
3. **Giới thứ ba:** là không tà dâm (ngũ giới), và không hành dâm (bát quan trai giới).
4. **Giới thứ tư:** là giới không nói dối, bao gồm:
 - không nói lời thô tục,
 - không nói lời vô ích,
 - không nói lời đâm thọc,
 - không nói lời chia rẽ.
5. **Giới thứ năm:** là không uống rượu bia và các chất say.

6. **Giới thứ sáu:** là không ăn vật thực sái giờ (không ăn buổi chiều). Thiền sinh được uống nước ép trái cây hoặc dùng catumadhu - 4 loại ngọt. Trong trường hợp bị bệnh thì được dùng catumadhu - 4 loại ngọt. Catumadhu là mật ong, bơ, dầu thực vật và mật đường trộn lẫn với nhau.

Bình thường tất cả hành giả sẽ không ăn tối.

Ba lợi ích của không ăn tối là:

- ít bận rộn,
- thân thể nhẹ nhàng, và
- thân ít bệnh.

Trong khóa thiền thì tất cả các thiền sinh thường dậy lúc 3:30 am - 4:00 am sáng. Nếu không ăn tối thì có thể dậy sớm một cách dễ dàng.

7. Giới thứ bảy: là không xem nhảy múa, ca hát, nghe nhạc, không trang điểm, không đeo tròng hoa.

8. Giới thứ tám: là không nằm, ngồi trên giường, ghế cao và quá sang trọng. Đây cũng chính là cách thực hành giới hạnh của bậc thánh.

Giới tiếp theo nữa là thu thúc các căn. Các căn trong thân có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Từ những căn này, cảnh sẽ đi vào tâm. Nếu cảnh tốt đi vào thì tâm thiện khởi sanh. Còn cảnh xấu đi vào thì tâm bất thiện khởi sanh.

Còn cách khác nữa là để cảnh đi vào nhưng chúng ta phải có thái độ đúng đắn và có cách quán tưởng theo Pháp để cho tâm đó trở thành tâm thiện chứ không phải tâm bất thiện.

Có 2 cách để thu thúc các căn:

1. Cách thứ nhất:

Chúng ta chọn cảnh tức là chúng ta chỉ nhìn những thứ gì đem đến lợi ích mà thôi, và không nhìn những thứ không đem đến lợi ích.

2. Cách thứ hai:

Chúng ta có thái độ đúng đắn khi nhìn bất kỳ cảnh nào đập vào mắt chúng ta.

Đối với sự thu thúc về mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân thì có thể thực hiện dễ dàng hơn bởi vì chúng ta có thể tránh được.

Việc thu thúc tâm thì khó hơn. Nhưng nếu tất cả thiền sinh giữ tâm trên đối tượng thiền hay đề mục thiền thì khi đó tâm sẽ được thu thúc.

Nếu chúng ta không thu thúc các căn này thì tâm sẽ trở nên không ổn định và rất khó kiểm soát và khó đạt được sự ổn định của tâm.

Một điều nữa là chúng ta phải biết đủ trong việc thọ thực. Nếu không biết đủ hay không biết giới hạn trong sự ăn uống thì thân chúng ta sẽ không

có được sự dễ chịu, thoải mái, nhẹ nhàng. Chính vì vậy chúng ta phải biết giới hạn hoặc biết đủ trong việc thọ thực.

Thường khi ở trong tu viện thì tất cả các hành giả sẽ được Ngài Sayadaw dạy là giữ im lặng và không chào hỏi nhau. Mặc dù vẫn thấy những người bạn đạo của mình đi trên đường nhưng chúng ta sẽ nhìn xuống và không chào hỏi xã giao với nhau. Nếu người ta không chào hỏi mình thì chúng ta cũng đừng có thái độ gì với họ mà chúng ta phải hiểu rằng họ đang phát triển định, và họ đang tập trung vào đề mục thiền.

Việc giữ im lặng của thiền sinh là một điều rất cần thiết và quan trọng để phát triển định. Khi nào chúng ta thực sự cần thiết nói thì chúng ta mới nói, cần hỏi thì chúng ta mới hỏi.

Thiết thực hơn nữa là chúng ta rải tâm từ tới những người bạn đồng tu của mình, mong cho anh ấy được sự hạnh phúc an lành, hay mong cho cô ấy được sự hạnh phúc an lành. Điều này sẽ giúp chúng ta phát triển định một cách tốt đẹp.

Sau khi chúng ta đã thu thúc về thân và khẩu một cách tốt đẹp rồi thì chúng ta sẽ tiến tới bước tiếp theo là sự thu thúc về tâm. Thu thúc thân và khẩu tốt là nền tảng hỗ trợ đắc lực cho sự thu thúc về ý, sẽ khiến cho thu thúc về ý trở nên dễ dàng hơn.

Trước khi hành thiền:

Chọn nơi vắng lặng yên tĩnh.

Trong trường hợp ở trường thiền, chúng ta phải giữ sự yên tĩnh chung cho tất cả hội chúng.

Bất kỳ khi nào chúng ta tới thiền đường hành thiền thì chúng ta phải đi nhẹ nhàng.

Khi mở cửa thiền cũng phải mở một cách nhẹ nhàng, ngồi xuống nhẹ nhàng.

Khi ho phải cố gắng giảm thiểu tiếng ồn cho mọi người.

Khi xả thiền hoặc khi chúng ta muốn ngồi dậy kết thúc thời thiền, chúng ta phải ngồi dậy không vội vàng và giữ sự yên ắng nhẹ nhàng.

Nếu có thể thì chúng ta cố gắng ngồi thêm 5 phút để cho mọi người đứng dậy trước rồi mình mới đứng dậy sau.

Sự nhẹ nhàng yên tĩnh như vậy là để hỗ trợ trực tiếp cho một số thiền sinh còn lại muốn tiếp tục hành thiền lâu hơn.

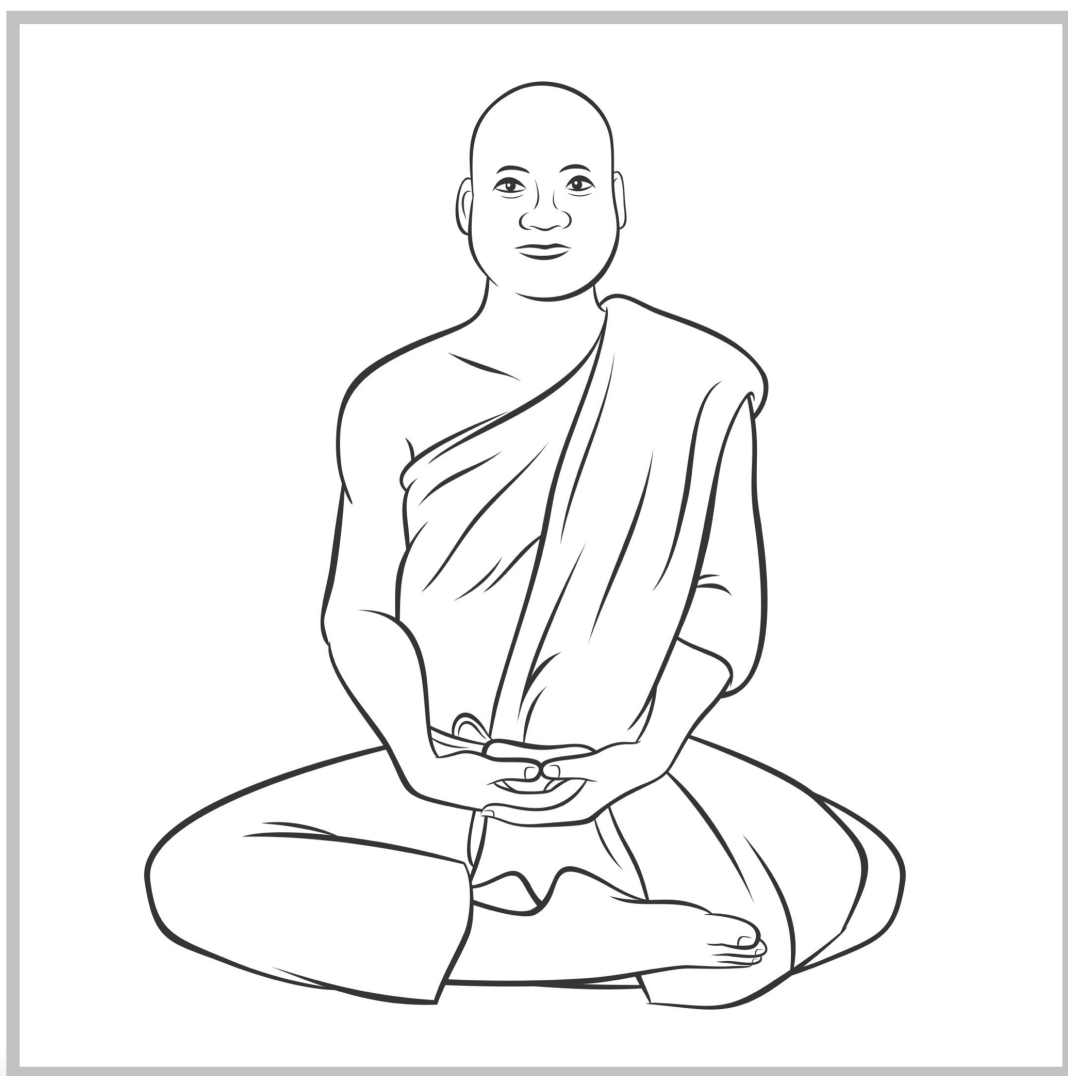
Nếu trong trường hợp thực sự cần thiết muốn nói chuyện với ai đó, với thiền sinh nào đó thì chúng ta có thể chạm nhẹ vào người họ và đưa họ đi ra ngoài chỗ xa thiền đường để có thể nói chuyện với họ.

Chúng ta nên tránh việc nói chuyện trong thiền đường hay ở gần thiền đường để giữ sự yên tĩnh cho tất cả hội chúng.

Vì vậy tốt nhất ở nơi thiền đường, chúng ta cố gắng giữ sự yên tĩnh trong mọi lúc.

Sau khi chọn được nơi yên tĩnh rồi thì chúng ta sẽ ngồi xuống hành thiền.

Tư thế ngồi thiền ở đây có thể là ngồi chéo chân, có thể là ngồi kiết già. Nếu chân nhỏ thì có thể ngồi kiết già. Nếu chân to mà ngồi kiết già thì áp lực vào chân sẽ lớn nên khó ngồi hơn vì sẽ bị đau. Nói chung các tư thế ngồi chéo chân hay tư thế chân trước chân sau đều được.



Ngồi thoải mái và giữ lưng cao hơn. Lưng và cổ phải thẳng, phần thân trên phải thẳng. Tay có thể để trên đùi hoặc để trên hai đầu gối hay để trong bất kỳ tư thế nào để chúng ta cảm thấy thoải mái nhất.

Ở đây nói về thiền thì chúng ta không chỉ thiền trong lúc ngồi, mà chúng ta thiền trong tất cả những oai nghi khác như đi, đứng, hay nằm.

Ở oai nghi nào thì chúng ta cũng chú tâm trên đối tượng thiền. Nhưng ở đây ngồi thiền là tư thế mà tốt nhất cho sự định tâm, vì ngồi thì không quá lười biếng cũng không quá năng động.

Tư thế ngồi là tư thế tốt nhất để hành thiền, và nếu ngồi tốt rồi thì đối với đi, đứng, hay nằm thì chúng ta cũng đều có thể thiền tốt được.

Nhưng nếu ngồi không tốt thì ngay cả các tư thế đi, đứng, nằm cũng không dễ dàng để chú tâm trên đối tượng thiền được.

Từ từ về sau nữa với sự thực hành thiền như vậy thì việc thực hành thiền sẽ có sự tiến bộ.

Sau khi đã ngồi xuống, hành giả hãy hướng tâm tới ngay **vùng giữa môi trên và chóp mũi**. Và không để tâm chạy chỗ này chỗ kia hay là hướng tâm xa khỏi vùng đó.



Khi đặt tâm vùng trước mũi, và chúng ta biết hơi thở đi vô đi ra vùng này thì vị trí của tâm là đây, giữ tâm không đi chỗ này hay chỗ khác.

Sau khi đã **giữ tâm trên đề mục ngay tại vị trí giữa môi trên và chóp mũi**, chúng ta hãy chánh niệm hay biết chúng ta thở vô và chánh niệm hay biết chúng ta thở ra.



Khi thở vô thì luồng không khí đó xúc chạm ở môi trên, xúc chạm vùng mũi này. Do sự xúc chạm như vậy chúng ta có thể cảm nhận được hơi thở mà không cần dùng mắt để biết hơi thở, và không cần dùng mắt cố gắng nhìn.

Chỉ cần dựa vào sự xúc chạm đó và điểm xúc chạm mà biết được hay cảm nhận được hơi thở tức là luồng không khí.

BỐN BƯỚC THỰC HÀNH THIỀN NIỆM HƠI THỞ

Có nói trong bài kinh Mahāsatipatthāna Sutta - Kinh Đại Niệm Xứ

1. Bước 1: Hơi thở dài

Làm thế nào để thực hành thiền biết hơi thở dài?

Chúng ta phải có sự mong muốn biết hơi thở dài trong tâm. Hơi thở dài ở đây có nghĩa là hơi thở

chậm chứ nó không có nghĩa là dài bằng khoảng cách số đo.

Hơi thở chậm gọi là hơi thở dài.

Chậm ở đây là chúng ta biết hơi thở vô chậm, biết hơi thở ra chậm nhưng không phải là quá chậm, mà là vừa đủ với nhu cầu của cơ thể.
Khi thở ra dài - chúng ta biết hơi thở ra dài.

Khi thở vô dài - chúng ta biết hơi thở vô dài.

Sau khi hành thiền hơi thở dài một cách thiện xảo thì chúng ta bắt đầu chuyển sang thực hành thiền hơi thở ngắn.

2. Bước 2: Hơi thở ngắn

Chúng ta cũng phải có sự mong muốn biết được hơi thở ngắn.

Hơi thở ngắn là hơi thở nhanh.

Khi thở vô nhanh - chúng ta biết hơi thở vô nhanh.

Khi thở ra nhanh - chúng ta biết hơi thở ra nhanh. Khi hơi thở vô ra nhanh như vậy thì chúng ta biết là hơi thở ngắn, nhưng cũng không phải là quá ngắn mà tùy theo nhu cầu của cơ thể mà chúng ta thở ngắn, hay nhanh như thế nào.

Nhiều khi chúng ta đang thực hành ghi nhận chánh niệm trên hơi thở dài, nhưng nhiều lúc hơi thở ngắn thì chúng ta vẫn biết là ngắn.

Nhiều khi chúng ta đang thực hành ghi nhận chánh niệm trên hơi thở ngắn, nhưng nhiều lúc hơi thở dài thì chúng ta vẫn biết là dài.

Điều quan trọng ở đây là tâm chúng ta liên tục biết được đây là hơi thở vô, hơi thở ra.

3. Bước 3: Toàn thân hơi thở

Khi hành giả đã biết hơi thở ra, hơi thở vô, hơi thở dài, hơi thở ngắn, và khi chúng ta thỏa mãn

hay thấy được sự thiện xảo khi biết được liên tục như vậy rồi, thì tâm sẽ hướng tới và biết toàn thân hơi thở.

Toàn thân hơi thở ở đây có nghĩa là chúng ta để tâm ở vị trí giữa môi trên và chóp mũi và biết hơi thở vô hơi thở ra một cách liên tục không gián đoạn.

Cũng giống như khi chúng ta xem một bộ phim.

Trong trường hợp chúng ta xem một bộ phim mà không biết nó dài hay ngắn là do nhiều khi chúng ta xem rồi quên hay là không xem nữa và bị phân tâm.

Khi chúng ta xem đến cuối của bộ phim thì chúng ta sẽ biết nó dài hay ngắn. Sự khác biệt là biết hơi thở dài hay biết toàn bộ hơi thở ở đây cũng giống như chúng ta xem liên tục bộ phim không gián đoạn. Thì hơi thở cũng vậy, từ lúc hơi thở đi vô đến lúc hơi thở đi ra ngay tại vị trí giữa môi trên và chóp mũi, chúng ta biết được nó liên tục không gián đoạn thì đó gọi là biết toàn thân hơi thở.

Khi biết toàn thân hơi thở như vậy rồi thì có khi tâm lại không biết hơi thở vô, hơi thở ra. Điều này không sao, miễn là chúng ta để tâm vị trí giữa môi trên và chóp mũi và biết hơi thở liên tục như vậy là được. Miễn sao tâm biết được hơi thở hay cái tướng của chúng ta biết có luồng không khí tại vị trí đó là đủ.

Thay vì biết hơi thở dài hay hơi thở ngắn thì lúc này chúng ta biết toàn thân hơi thở.

4. Bước 4: An tịnh hơi thở

Sự thực hành an tịnh hơi thở sẽ xảy ra một cách tự nhiên khi thân và tâm càng ngày càng trở nên vi tế, an tĩnh hơn.

Nhưng khi hơi thở đang còn thô thì hành giả có thể hướng tâm mong cho hơi thở của tôi trở nên an bình, lắng đọng. Bởi sự quán tưởng như vậy nhiều lần, hơi thở của hành giả sẽ càng ngày càng trở nên vi tế hơn.

Và chúng ta vẫn để tâm ở vị trí vị trí giữa môi trên và chóp mũi.

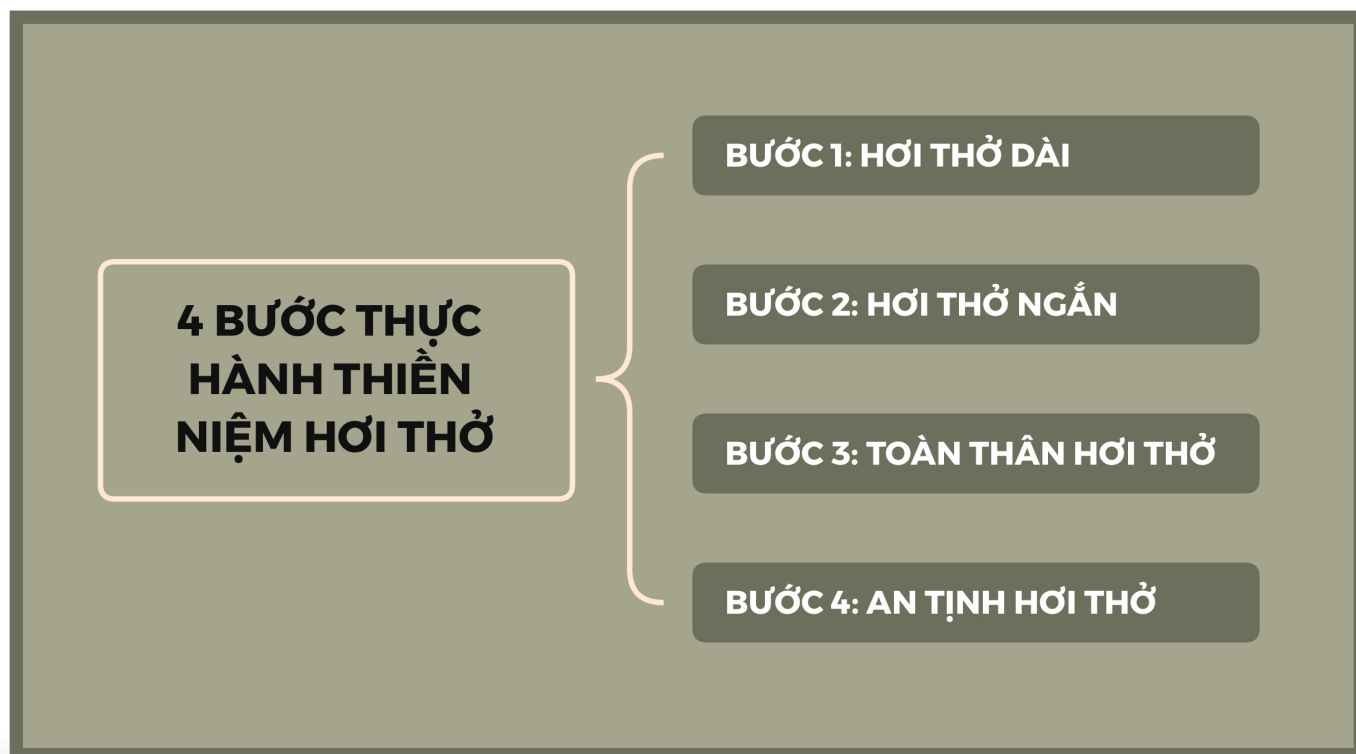
Nếu hơi thở trở nên quá vi tế thì chúng ta sẽ không còn biết hơi thở nữa. Lúc đó chúng ta phải tăng chánh niệm và trí tuệ lên để biết được hơi thở vi tế là như thế nào.

Để tăng được chánh niệm và trí tuệ thì đơn giản là chúng ta phải giữ tâm tại ngay vị trí vị trí giữa môi trên và chóp mũi và có cái tưởng biết rằng hơi thở đang ở đó.

Mặc dù bây giờ chúng ta chưa thấy nhưng nhờ chánh niệm và trí tuệ giữ tâm tại vị trí đó nên từ từ hơi thở sẽ xuất hiện trở lại.

Nghĩa là khi chánh niệm trở nên mạnh hơn, trí tuệ trở nên sắc bén hơn thì mặc dù hơi thở vẫn vi tế nhưng chúng ta vẫn có thể biết được hơi thở một cách rõ ràng bởi vì chánh niệm và trí tuệ đã tăng lên.

Như vậy chúng ta đã có 4 bước hành thiền hơi thở.



Chúng ta không bao giờ hướng tâm vào trong thân của chúng ta để xem cảm thọ.

Giữ tâm trên đề mục ngay tại vị trí giữa môi trên và chóp mũi - chỗ hơi thở vô hơi thở ra - là điều quan trọng.

Nếu hành giả chỉ biết an trú trên hơi thở và cảm thấy thân gần như biến mất đi cũng không sao,

không nên lo lắng.

Trong khi hành thiền, trước khi có định, nếu gặp sự đau đớn của thân thì chúng ta có 2 cách để vượt qua:

2 CÁCH VƯỢT QUA SỰ ĐAU ĐỚN CỦA THÂN

Cách 1:

Giữ tâm trên đề mục ngay tại vị trí giữa môi trên và chóp mũi thì tất cả các cảm thọ về thân sẽ biến mất.

Cách 2:

Nếu tâm vẫn chưa định như vậy thì chúng ta đổi chân. Nếu vẫn còn đau quá thì có thể thay đổi oai nghi.

2 CÁCH VƯỢT QUA SỰ ĐAU ĐỚN CỦA THÂN

CÁCH 2: NẾU TÂM VẪN CHƯA
ĐỊNH NHƯ VẬY THÌ CHÚNG TA
ĐỔI CHÂN. NẾU VẪN CÒN ĐAU
QUÁ THÌ CÓ THỂ THAY ĐỔI OAI
NGHI.

CÁCH 1: GIỮ TÂM TRÊN ĐỀ MỤC
NGAY TẠI VỊ TRÍ GIỮA MÔI
TRÊN VÀ CHÓP MŨI THÌ TẤT CẢ
CÁC CẢM THỌ VỀ THÂN SẼ
BIẾN MẤT.

Sự tiến bộ trong thiền tập là gì?

Đó là từ lúc bắt đầu khi chúng ta thấy tâm phóng chỗ này chỗ kia, thì lúc nào chúng ta cũng đem tâm về vị trí giữa môi trên và chóp mũi.

Bởi vì có sự tinh tấn và chánh niệm, chúng ta đem tâm quay trở lại với hơi thở.

Ban đầu chúng ta chỉ chú tâm khoảng mấy chục giây, sau đó chúng ta chú tâm được 1 phút, 2 phút, 5 phút, 10 phút, 20 phút, 1 giờ, 3 giờ mà vẫn giữ tâm tại chỗ đó.

Điều quan trọng là khi thực hành, chúng ta phải cảm thấy có sự dễ chịu thoải mái và chúng ta cứ tiếp tục nghiêm túc thực hành như vậy.

Khi nào chúng ta thực hành mà thấy không thực sự thoải mái, thực sự dễ chịu thì chúng ta hãy nhắc nhở mình rằng: "Tôi hãy thực hành thiền một cách thoải mái, dễ chịu".

Thực hành thiền là một sự an lạc, hoan hỷ, thích thú từng hơi thở một chứ không phải là sự khổ não.

VẤN ĐÁP

Câu hỏi 1:

Khi hành thiền hơi thở trong thời gian dài hay bị tình trạng Thina-middha - Hôn trầm-thuy miên. Làm thế nào để khắc phục Thina-middha - Hôn trầm-thuy miên khi đang hành thiền?

Đáp:

Trường hợp đầu tiên là khi chúng ta có những ngày làm việc quá mệt mỏi, đến lúc chúng ta ngồi thiền, chúng ta rất dễ rơi vào trạng thái buồn ngủ, hay ngủ trong lúc hành thiền bởi vì cơ thể quá mệt mỏi thì trường hợp này rất bình thường. Sau khi trải qua một thời gian hành thiền thì chúng ta có thể vượt qua được sự hôn trầm đó.

Trong khi hành thiền niệm hơi thở Ānāpāna nếu thiền sinh rơi vào trạng thái hôn trầm hay buồn ngủ thì thiền sinh có thể chọn một đối tượng thiền khác thích thú hơn, cuốn hút hơn và liên quan đến

những thiện pháp để hướng tâm đến đối tượng thiện, điều đó sẽ làm cho sự hôn trầm mất đi.

Nếu vẫn chưa mất đi sự hôn trầm thì khi đó thiện sinh có thể hướng tâm tới những điều gì mà mình đã học trước kia, thì điều đó có thể làm hôn trầm mất đi.

Nếu vẫn chưa mất đi trạng thái hôn trầm thì khi đó thiện sinh có thể đọc tụng ra miệng những gì mình đã từng học, ví dụ như tụng lớn những bài kinh chẳng hạn.

Nếu vẫn chưa vượt qua được trạng thái hôn trầm thì khi đó có thể xoa hay mát xa cơ thể, xoa bóp cơ thể. Khi xoa bóp như vậy thì sẽ làm mất đi hôn trầm.

Nếu vẫn chưa vượt qua được hôn trầm thì rửa mặt làm mất đi trạng thái hôn trầm.

Nếu rửa mặt rồi mà vẫn chưa vượt qua được trạng thái hôn trầm thì hành giả có thể mở mắt ra nhìn những cảnh vật xung quanh, nhìn trăng, nhìn sao,

nhìn mặt trời, nhìn ra bên ngoài thì khi đó có thể làm mất đi trạng thái hôn trầm.

Một khi vẫn chưa vượt qua được trạng thái hôn trầm, khi đó thì có thể mở mắt ra nhìn ánh sáng mặt trăng hay ánh sáng mặt trời, hay ánh sáng của bóng đèn điện. Nếu hành giả không muốn mở mắt ra thì có thể mượn tượng ra, có thể hình dung ra được những ánh sáng mà mình đã từng nhìn thấy trước kia.

Nếu vẫn chưa vượt qua được sự hôn trầm thì có thể đi kinh hành. Đi qua, đi lại, đi tới, đi lui.

Hoặc chúng ta có thể chọn nơi ngồi hoặc ngồi chỗ trống. Nếu ngồi chỗ trống như vậy có thể làm mất đi trạng thái hôn trầm.

Nếu vẫn chưa vượt qua được trạng thái hôn trầm thì hành giả có thể thay đổi oai nghi, thay đổi tư thế của thân. Bởi sự thay đổi oai nghi của thân thì có thể làm cho mất đi trạng thái hôn trầm.

Nếu đã làm tất cả mọi cách như vậy rồi mà vẫn chưa vượt qua được trạng thái hôn trầm thì có cách cuối cùng là cách tốt nhất đó là đi ngủ.

Đó là tất cả những cách có thể làm để vượt qua trạng thái hôn trầm, buồn ngủ.

Câu hỏi 2:

Trong quá trình thiền hơi thở khoảng 15 phút là con thay đổi vị trí chân. Vậy thưa sư như vậy là con chưa quán được hơi thở và định tâm đúng không ạ?

Đáp:

Trường hợp ở đây có định tâm hay không là do tự mình biết. Tự mình sẽ biết được mình có định hay không có định. Và trường hợp ở đây có thể là do điều kiện cơ thể lúc đó như vậy, có thể nó đau và chúng ta có thể thay đổi tư thế.

Thứ hai nữa có thể là do thói quen. Nếu do thói quen mà chúng ta đổi chân quá nhiều. Trong thời

gian ngắn như vậy mà đổi chân như vậy thì sẽ khó mà định tâm được.

Trong trường hợp khi hành thiền đã có kinh nghiệm, có thiện xảo trong việc hành thiền rồi thì ngay kể cả khi đổi chân hay đổi oai nghi của thân thì tâm vẫn có thể giữ được định trên đối tượng thiền của mình. Vì vậy mình nên cố gắng để biết được nguyên nhân là như thế nào.

Câu hỏi 3:

Xin thiền sư hướng dẫn cho con khi thiền được nhất tâm bất loạn.

Đáp:

Chúng ta cần phải thực hành để tạo thành một thói quen tốt đó là có thể biết được đối tượng thiền ngay kể cả trong lúc không hành thiền. Lúc không hành thiền đi nữa thì tất cả các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Khi đó hành giả đều phải chú tâm tới đối tượng thiền. Như vậy sẽ tạo thành một thói quen tốt. Khi đó mình sẽ quên đi hay sẽ bỏ

qua tất cả những sự phóng tâm và mình chỉ hướng tâm tới đối tượng thiền trong mọi lúc, mọi oai nghi.

Một số điều khác cũng được nói đến trong Giáo Pháp của Đức Phật, đó là giữ gìn thân thể sạch sẽ và giữ những vật dụng, đồ dùng của mình cho được sạch sẽ.

Chúng ta phải học cách quân bình tâm. Đó là tín, tấn, niệm, định, tuệ. Chúng ta phải có tín và trí tuệ quân bình với nhau, định và tinh tấn phải quân bình với nhau.

Và một điều nữa là học cách hướng tâm đúng đắn vào đề mục thiền. Và bây giờ chúng ta đang học cách hướng tâm một cách đúng đắn đến đối tượng thiền, đề mục thiền.

Chúng ta phải luôn luôn suy nghĩ về lợi ích lớn lao của định. Và chúng ta luôn luôn phải gần gũi những người có định. Tránh xa những người không có định và luôn luôn hướng tới sự phát triển định.

Câu hỏi 4:

Con hành thiền niệm hơi thở chú tâm trên đề mục được khoảng 5 phút thì con gặp trở ngại là đau nhức. Con có thấy ánh sáng trong một vài giây. Xin thiền sư chỉ cách tập trung trên đề mục và xử lý đau nhức ạ.

Đáp:

Để cho không cảm thấy sự đau nữa thì vị hành giả không nên hướng tâm của mình vào trong thân. Nếu quay tâm mình hướng vào thân thì sẽ bị đau. Hành giả nên hướng tâm vào vị trí giữa môi trên và chóp mũi và hay biết hơi thở. Khi biết hơi thở liên tục như vậy thì cái đau sẽ tự động biến mất.

Điều thứ hai nữa là phải quân bình các oai nghi. Nghĩa là trước khi ngồi thiền thì hành giả có thể đi kinh hành trước, hoặc đi lại, hoặc đứng, hoặc nằm thì lúc ngồi thiền sẽ không bị cảm giác đau nhức bởi vì các oai nghi đã được quân bình với nhau.

Một điều nữa về oai nghi, tư thế, cách ngồi. Tùy theo mỗi thiền sinh mà họ sẽ chọn cách ngồi nào là thoải mái nhất đối với họ. Một số thiền sinh thí dụ người ta có thể cần tọa cụ cao để kê ở bên dưới thì khi có tọa cụ như vậy sẽ làm lưng thẳng tự nhiên và làm giảm áp lực của cơ thể vào đôi chân. Khi giảm áp lực như vậy thì họ sẽ ít bị đau đớn và họ có thể ngồi thiền trong một thời gian dài.

Trường hợp khác nữa là nếu hành giả gặp phải sự đau quá mức thì khi đó có thể ngồi trên ghế, vì từ trước giờ họ không ngồi quen trên sàn đất, và họ đã quen ngồi trên ghế. Khi đó họ có thể ngồi trên ghế trong một thời gian dài thì cái đau có thể được giảm đi và do vậy họ có thể ngồi được lâu hơn.

Câu hỏi 5:

Con ngồi thiền được 2 thời, mỗi thời được 1 tiếng. Con thường hay bị phóng tâm. Khi con hành thiền con rất thường bị nhiều suy nghĩ kéo đến. Lúc đó con thường quay về trú tâm lại trên hơi thở. Trong một thời gian con định tâm tốt và

hành trì đều đặn, nhưng có những lúc lại phóng tâm trong suốt một thời thiền. Con chưa phân biệt được phóng tâm và sự định tâm quán được suy nghĩ. Mong thiền sư giải thích dùm con

Câu hỏi đầu tiên là làm thế nào để định tâm, bớt phóng tâm trong lúc hành thiền?

Câu hỏi thứ hai là phân biệt giữa sự phóng tâm và sự quán được suy nghĩ?

Đáp:

Câu hỏi đầu tiên thì Ngài vừa mới trả lời.

Đáp câu hỏi số 2:

Sự thực hành ở đây là sự thực hành thiền định Samādha thì khác biệt rất nhiều so với sự thực hành Vipassanā hay thiền quán. Hai sự thực hành này có điểm khác biệt rất rõ ràng. Ở đây, nếu đơn thuần biết hơi thở tại trí giữa môi trên và chóp mũi và biết hơi thở vô, hơi thở ra và biết luồng không khí.

Cái biết ở đây chỉ là cái biết đơn thuần ví như đứa trẻ biết không khí, biết hơi thở như thế nào thì hành giả chỉ nên biết đơn giản như thế ấy thôi. Thì khi đó gọi là thực hành thiền Samādha - thiền định.

Còn thực hành thiền Vipassanā thì rất khác biệt. Đối tượng của thiền Vipassanā phải là một trong bốn đối tượng sau:

Thứ nhất là phải quán sắc chân đế. Đó là những sắc được cấu tạo nên tám thân vật lý này.

Thứ hai là phân biệt danh chân đế, thí dụ như sự suy nghĩ đó thuộc về phần danh pháp.

Thứ ba là phân biệt nhân, quả và mối liên hệ của nhân và quả.

Thứ tư là phân biệt được sự sanh và diệt và thấy được sự Khổ, Vô thường, Vô ngã - Anicca, Dukkha, Anatta.

Nếu hành một trong bốn đề mục này thì đó gọi là hành thiền Vipassanā. Còn hành thiền Samādha - thiền định, thiền hơi thở ở đây thì chỉ đơn thuần là biết hơi thở, biết luồng không khí đi ra đi vào tại ngay vị trí vùng mũi. Thì đó gọi là thiền Samādha - thiền định.

Và sự khác biệt ở đây là gì?

Trong trường hợp nếu hành thiền Samādha - thiền định ở đây, đơn thuần là biết hơi thở hay biết khái niệm hơi thở. Khái niệm ở đây có nghĩa là một luồng không khí đi ra đi vào tại ngay vị trí này. Khi đó gọi là thiền Samādha - thiền định.

Còn hành thiền Vipassanā về hơi thở là như thế nào? Hơi thở ở đây có nghĩa là tổng hợp sắc, những sắc tố trong tổng hợp sắc đó gồm 8 sắc, gồm 8 rūpa hay 9 rūpa, trong đó có tứ đại là đất, nước, lửa, gió. Và có những rūpa khác nữa, thí dụ như mùi vị, dưỡng chất, âm thanh v.v.. thì đó là tổng hợp 8 hay 9 sắc. Do tâm tạo ở đây là sự sanh, sự diệt của hơi thở và sự sanh, sự diệt của

tâm và quán chúng là khổ, vô thường, vô ngã. Khi đó mới gọi là Vipassanā.

Khi quán sắc thân kinh thân hay còn gọi là tịnh sắc thì nó bao gồm 10 sắc khác nhau, hay là kalāpa, 10 sắc này do kamma, do nghiệp tạo ra. Nghiệp này có thể là nghiệp rất xa từ trước.

Làm thế nào để tìm được mối liên hệ giữa nghiệp và sắc kammaja - là sắc do nghiệp tạo này. Để thấy được điều này thì hành giả cần phải có định và phải thực hành theo một cách tuần tự theo thứ lớp thì khi đó mới có thể thấy được mối liên hệ giữa nghiệp và tổng hợp sắc do nghiệp sinh. Lần lần thì mới biết được sắc thân kinh thân chính là sắc thân kinh thân. Đó gọi là biết sắc là sắc, sắc thân kinh thân là sắc thân kinh thân, và tịnh sắc là tịnh sắc.

Khi đã hành thiền có thứ lớp, có tuần tự như vậy, thì lúc đó hành giả mới thấy được sự sanh diệt, sự vô thường, khổ, vô ngã của tất cả những sắc thân kinh thân. Khi lấy hơi thở làm đối tượng để quán, trong trường hợp hành thiền Vipassanā quán hơi

thở thì lúc đó mới biết được tâm là tâm, và trong khi đó cũng biết được tất cả những sắc đó là do tâm sanh.

Sắc do tâm sanh là như thế nào? Khi quán được những tâm đó dựa trên sắc thân kinh thân mà tâm thân thức sanh khởi. Biết được tâm là tâm có nghĩa rằng biết được tâm và tất cả những tâm sở đồng sanh cùng với nó v.v.. và tìm được mối liên hệ và thấy được sự sanh diệt và khổ, vô thường, vô ngã. Khi đó mới thực sự biết thế nào gọi là Vipassanā - thiền quán về hơi thở. Và thực ra nó còn nhiều hơn nữa, còn chi tiết hơn nữa. Ở đây Ngài chỉ nói một cách sơ lược. Tương tự như vậy trong những pháp hành biết suy nghĩ là suy nghĩ là như vậy đó.

Bây giờ ta nói nghe biết là nghe, ngửi biết là ngửi, nếm biết là nếm, xúc chạm biết là xúc chạm thì cũng tương tự như vậy phải hành thiền thực sự một cách chi tiết, tuần tự, có hệ thống thì khi đó mới gọi là Vipassanā. Còn bây giờ mới chỉ là hành thiền đơn thuần biết khái niệm hơi thở, đó gọi là hành thiền định.

Câu hỏi 6:

Trong thời hành thiền 1 giờ đồng hồ con có khoảng 3 - 4 lần cảm thấy đau lưng. Khi đau quá con niệm đau và dần chuyển động lưng đến điểm hết đau thì con ngưng và tiếp tục hành thiền niệm hơi thở. Con làm như vậy có đúng không ạ? Nếu không đúng con cần làm thế nào cho đúng khi bị đau lưng quá ạ?

Đáp:

Trong những lúc di chuyển lưng nhiều như vậy thì hành giả sẽ giải quyết được vấn đề đau lưng nhưng nó lại gián đoạn về vấn đề hành thiền và vấn đề phát triển định.

Để không ảnh hưởng đến vấn đề hành thiền của mình thì khi đó hành giả có thể tạm thời bỏ qua, tạm thời quên đi cái đau trong vòng một tiếng đồng hồ. Nếu có thể ngồi xem phim được một tiếng, thì hành thiền một tiếng tại sao không? Có nghĩa là mình hoàn toàn có thể làm được. Và chúng ta không nên quá ích kỷ và bòn xén vì cái

thân của mình, bởi vì thân của mình sẽ làm hạn chế sự hành thiền của mình. Nhiều lúc chúng ta nên bỏ qua cái đau, bỏ qua những vấn đề nhỏ để đạt được mục đích lớn lao hơn - là mục đích về hành thiền và phát triển định. Chúng ta có thể hy sinh những việc nho nhỏ, đau một chút cũng không sao. Chúng ta nên bỏ qua cái đau trong một tiếng đồng hồ. Một tiếng đồng hồ thì không phải là vấn đề lớn.

Câu hỏi 7:

Bạch Ngài con kính xin đánh lễ Ngài và quý sư đã từ bi dạy dỗ cho hàng Phật tử chúng con trong con đường tu tập. Trong quá trình ngồi thiền con đã từng thấy ánh sáng và cảm nhận được sự mát mẻ và nhẹ nhàng của tâm mình. Nhưng rồi do cuộc sống có nhiều duyên sự, quá trình hành thiền của con không được như trước nữa. Nhiều hôm con ngồi nhưng tâm lăng xăng, bị trượt ra khỏi đề mục và hôn trầm, có cảm giác chối bỏ. Xin thiền sư hướng dẫn con cách đối trị ạ. Con xin cảm ơn Ngài và sư Pháp Thắng.

Câu hỏi thứ hai là khi con đang trụ vào hơi thở nhưng cảm giác đau nhức nổi lên và tâm hướng đến điểm đau đó. Khi nhận ra mình đang bị hút vào những điểm đau, xin thiền sư cho con biết lúc đó con nên quay trở lại hơi thở hay quán sát cơn đau ạ?

Đáp:

Câu hỏi đầu tiên giống câu hỏi trước và Ngài đã trả lời.

Trả lời câu hỏi thứ hai:

Có rất nhiều đối tượng thiền khác nhau. Có rất nhiều đề mục thiền khác nhau, phụ thuộc vào mỗi hành giả khác nhau mà chúng ta đang thực hành đề mục thiền nào, và hiện tại bây giờ đề mục thiền của chúng ta là gì? Đề mục thiền hiện tại của chúng ta bây giờ là thiền hơi thở và khi đó chúng ta chỉ chú tâm trên hơi thở mà thôi và không chú tâm trên bất kỳ đối tượng nào khác.

Ngày xưa có thể học là niệm đau, đau, đau thì mất cái đau, nhưng bây giờ thì thiền hơi thở niệm đau, đau, đau cái đau không mất đi đâu, có thể lại càng đau hơn.

Khi chúng ta hành thiền hơi thở thì sẽ có một số đề mục thiền sẽ hỗ trợ cho việc hành thiền chính của mình như là Buddhānussati - Niệm ân đức Phật. Mettā - Niệm rải tâm từ, Asubha - Quán bất tịnh và Maraṇānussati - Niệm sự chết. Chúng ta nên dùng một trong những đề mục thiền này để lắng tâm xuống. Khi tâm chúng ta lắng xuống rồi thì khi đó chúng ta trở về đề mục thiền chính của mình là Niệm hơi thở. Nếu nó vẫn còn đau thì chúng ta có thể giải quyết cái đau bằng cách đi kinh hành, đi tới đi lui. Khi hết đau thì chúng ta có thể ngồi xuống và tiếp tục thực hành.

Câu hỏi 8:

Thưa thiền sư, con đang thiền niệm ân đức Abraham như sau: nghĩ đến định nghĩa Abraham rồi nghĩ đến hình ảnh của Đức Phật rồi đọc thầm

Abraham nhiều lần rồi thỉnh thoảng xen kẽ hình ảnh Đức Phật vào.

Con có 3 câu hỏi:

Câu 1: Khi nào chuyển từ đọc thầm Abraham sang hình ảnh Đức Phật và ngược lại?

Câu 2: Tại sao lại bắt hai đối tượng là chữ Araham và hình ảnh Đức Phật vì con tưởng thiền là tập trung trên một đối tượng thiền thôi?

Câu 3: Cứ đọc thầm Araham nhiều lần làm con nhưc đầu, một vị sư nói với con là không phải đọc liên tục như vậy mà là dán tâm vào khái niệm Araham. Con không hiểu thế nào là dán tâm vào một khái niệm vì khái niệm thì không phải vật chất cũng không có vị trí nên con không biết nó ở đâu để dán. Do đó khi đọc thầm Araham con tưởng tượng âm thanh Araham đó đang vang vọng kéo dài vì con chú ý đến âm thanh vang vọng tưởng tượng đó. Xin Ngài cho con biết cách thiền ân đức Phật Araham của con như vậy có ổn không ạ?

Đáp:

Câu 1

Trong khi thực hành thiền Buddhānussati - Thiền niệm ân đức Phật thì quan trọng là mình phải hiểu được nghĩa của những ân đức Phật, và khi học nghĩa thì chúng ta phải học những định nghĩa của những ân đức. Ví dụ ân đức Arahant.

Trong sự thực hành ở đây thì chúng ta sẽ thực hành về niệm ân Đức và ngay kể cả Arahant hay Bhagavā cũng là một ân đức. Và khi biết hình ảnh hay biết ân đức Phật Arahant và lúc đó ghi nhận hình ảnh Đức Phật thì đó cũng đều tốt cả, và khi thay đổi đối tượng liên tục như vậy thì không chỉ là một ân đức Phật mà có nhiều ân đức Phật khác nữa, đó là

Sammāsambuddho,

Vijjācaraṇasampanno,

Sugato,

Lokavidū v.v..

và khi đó chúng ta thay đổi liên tục những ân đức như vậy. Nếu hành giả thấy được sự dễ chịu, thấy được thoải mái, thấy được định phát triển tốt khi liên tục thay đổi ân đức Phật như vậy thì cứ tiếp tục thay đổi những ân đức đó. Nhưng một số thiện sinh họ thấy rằng họ an trú trên một ân đức thôi thì hãy giữ tâm trên một ân đức đó để tiếp tục hành thiền.

Câu 2:

Đúng như vậy khi niệm ân đức Phật thì có rất nhiều ân đức khác nhau chính vì thế khi hành niệm ân đức Phật Buddhānussati không thể nào đạt tới Jhāna được mà chỉ đạt tới cận định mà thôi.

Câu 3:

Hành thiền ở đây không phải là hành động về miệng, hay tụng bằng miệng,

Hành thiện ở đây cũng không phải là hành động về thân.

Hành thiện ở đây là việc làm của tâm và khi đó thì hành giả phải học thể nào?

Ý nghĩa của ân đức Arahàm là gì? Ý nghĩa của ân đức Phật là gì? Và chú tâm trên ân đức đó chứ không phải là đọc tụng ra, không phải là âm thanh mà cũng không phải là bằng miệng, không phải là bằng thân, mà là bằng tâm của mình.

Câu hỏi 9:

1. Xin Sư cho con được rõ là khi con hành thiện thì con có cần hiểu Vi Diệu Pháp không ạ?

2. Và khi con hành thiện định thì lúc nào cũng có một suy nghĩ rằng là mình đang ngồi vô nghĩa vì không hiểu một cái gì. Xin Ngài cho con được hiểu.

Đáp:

Trả lời câu 1

Tuỳ thuộc vào mỗi tình huống khác nhau, học Vi Diệu Pháp - Abhidhamma cũng tốt, hành thiền cũng tốt, và tùy vào mỗi trường hợp khác nhau, mỗi tình huống khác nhau và mỗi điều kiện cá nhân khác nhau. Ví dụ chúng ta đang có vị thầy dạy thiền tốt, có uy tín và vị thầy có đủ năng lực nữa thì khi đó chúng ta hãy hành thiền. Trong trường hợp mà chúng ta gặp một vị thầy giỏi Vi Diệu Pháp và có đủ năng lực dạy Vi Diệu Pháp tốt thì chúng ta có thể học Vi Diệu Pháp. Đối với mỗi cá nhân khác nhau thì chúng ta có thể khởi đầu với sự học Vi Diệu Pháp, hay khởi đầu với sự hành thiền, hai điều này đều tốt, nó phụ thuộc vào mỗi cá nhân.

Trả lời câu 2:

Điều suy xét của hành giả ở đây thực sự là tốt. Đầu tiên thì chúng ta phải có niềm tin, đức tin ở đây rất quan trọng. Chúng ta phải có niềm tin là khi trú tâm trên hơi thở liên tục như vậy sẽ phát sinh định. Lợi ích của định là gì? Có rất nhiều sự lợi ích của định là có hơi thở rồi thì khi đó chúng

ta có thể giữ tâm trên đối tượng thiền một cách lâu dài. Khi tâm trở nên càng ngày càng rõ ràng hơn thì chúng ta cũng thấy hơi thở một cách rõ ràng giống như chúng ta mở mắt ra và thấy một vật gì đó vậy. Nó rõ ràng trong tâm chúng ta.

Về sau nữa khi chú tâm tốt trên hơi thở thì từ từ ánh sáng sẽ xuất hiện. Ánh sáng sẽ ở mọi nơi, kể cả khi ở trong bóng tối thì nó vẫn sáng vì ánh sáng này là do định phát sinh. Khi tâm an trú trên đối tượng được càng ngày càng lâu dài như vậy thì tâm sẽ trở nên an tịnh, hoan hỷ, và sự hoan hỷ an tịnh này là hết sức cần thiết trong sự thực hành hay trong đời sống của mình. Điều này rất quan trọng vì ai cũng mong muốn có được sự an vui, có được sự hạnh phúc trong chính đời này và kiếp này. Trong hiện tại thì chúng ta đã thấy được sự an vui rồi.

Nếu chúng ta không có được sự an vui, không có được sự an lạc thì tâm sinh ra buồn chán và nó sẽ tạo ra rất nhiều thứ bất thiện khác nhau ví dụ như là uống rượu bia, hút thuốc, xem phim v.v.. đó là nhân của những việc bất thiện và khi thiền thì

chúng ta sẽ thấy được sự an lạc và chúng ta sẽ không buồn chán ngay kể cả khi chúng ta ở trong rừng.

Chúng ta chỉ cần những thứ rất cần thiết ví dụ như ăn ít thôi. Chúng ta chỉ cần rất ít vật thực là đủ nuôi dưỡng thân này, cần rất ít vải vóc để che thân này và khi ít nhu cầu thì chúng ta sẽ được nhiều sự an vui. Điều quan trọng ở đây khi hành thiền chúng ta sẽ có được sự an lạc, thấy được sự an vui trong đời sống này. Đời này thì như vậy nhưng đời sau nữa thì sao? Chúng ta biết rằng đời sau, kiếp sau có thể tới bất kỳ lúc nào bởi vì thế gian bây giờ có quá nhiều bệnh tật, có quá nhiều tai nạn và có quá nhiều chiến tranh, vũ khí khác nhau nên bất kỳ lúc nào chúng ta cũng có thể chuyển kiếp sang kiếp khác (chết). Định không những là lợi ích cho kiếp này mà còn lợi ích cho kiếp sau. Nếu có định thì chúng ta sẽ có được những kiếp sống tốt. Trong bất kỳ lúc nào nếu như chúng ta có chết, có thân hoại mạng chung đi nữa thì chúng ta cũng có thể tái sinh vào nơi kiếp sống tốt đẹp, những cảnh giới tốt đẹp, những cảnh giới an lành và những kiếp sống thù thắng. Ví dụ

như chúng ta sẽ tái sinh lên những cõi phạm thiên nếu chúng ta hành thiền vì tâm của các hành giả lúc nào cũng rất là mạnh mẽ, không sợ hãi, không sợ chết.

Điều quan trọng hơn nữa là định sẽ làm nền tảng để chúng ta hành thiền Vipassanā - Thiền quán.

Và khi có định rồi thì khi hướng tâm về bất cứ đối tượng nào, bất kỳ đề mục nào thì tâm cũng có thể an trú trên đề mục đó một cách liên tục lâu dài. Vì năng lực, sức mạnh của định và vì an trú trên một đối tượng lâu dài một cách liên tục nên chúng ta có thể thấy được, học được tất cả các đề mục định và những đề mục quán và chúng ta có thể hành thiền Vipassanā - Thiền quán.

Hơn nữa, khi hành giả có thể phát triển định, phát triển tiếp tục thì có thể chứng đắc được các thần thông, ví dụ như thần thông thấy được nhiều đời quá khứ, thấy được chư thiên, thấy được deva, thấy được peta - ngạ quỷ hay thấy được phi nhân. Trí tuệ của những người này thì khác hoàn toàn với những người bình thường bởi vì có định. Đó

là những lợi ích của định. Khi chúng ta muốn đạt được lợi ích của định, thật ra nó sẽ không hề rẻ rúng, để có tất cả những lợi ích của định này thì chúng ta phải trả một giá rất đắt đỏ, có nghĩa là chúng ta phải bỏ nhiều thời gian công sức chứ không hề rẻ rúng.

A collection of dried, pressed flowers and seed pods, including what appear to be tulips and grass-like seed heads, arranged on a light, neutral-toned background. The flowers are in various stages of drying, with some showing their original shape and others more flattened or disintegrated into seed heads.

NGÀY THỨ HAI
PHÁP THOẠI VÀ VẤN ĐÁP

PHÁP THOẠI

Có 3 loại Nimitta trong sự thực hành thiền hơi thở Ānāpāna:



- Đầu tiên là **Parikamma-Nimitta**: là Chuẩn bị tướng
- Thứ hai là **Uggaha-Nimitta**: là Học tướng hay tướng này là biết bằng tâm.

- Thứ ba là **Paṭibhāga-Nimitta**: là Tợ tướng. Tợ tướng nghĩa là tương tự hay tương tợ như là Uggaha-Nimitta - Học Tướng

Khi chúng ta chú tâm vô hơi thở và quan sát hơi thở trong một thời gian dài cỡ một giờ, hai giờ, ba giờ trong khoảng 3 hay 4 ngày liên tục , thì từ từ thiền sinh sẽ thấy hơi thở một cách rõ ràng.

Hơi thở ở đây là thấy bằng tâm. Bất kỳ cái gì được thấy bằng tâm thì nó phải có ánh sáng và khi có ánh sáng chúng ta sẽ thấy được cảnh.

Có khi ánh sáng ở đây chúng ta có thể thấy bằng mắt. Vì do thói quen thấy cảnh bằng mắt. Một số người nghĩ ánh sáng hay màu sắc chỉ có thể thấy được bằng mắt mà thôi nhưng thực ra không phải vậy.

Ánh sáng hay màu sắc cũng có thể thấy bằng tâm.

Hầu hết thời gian chúng ta thấy ở đây là thấy bằng tâm. Hơi thở ở đây cũng thấy bằng tâm. Khi

hơi thở thấy bằng tâm trở nên rất rõ ràng thì cũng giống như thấy bằng mắt.

Lúc đó người này thấy tướng **Uggaha-Nimitta** rất là rõ ràng hay gọi là Học tướng. Học tướng ở đây có nghĩa là thấy bằng tâm.

Những gì trước đó là **Parikamma-Nimitta** là Chuẩn bị tướng. Chuẩn bị tướng là những bước chuẩn bị cần thiết để chứng được Jhāna sau này.

Khi thấy được hơi thở một cách rõ ràng và liên tục thì đó gọi là **Uggaha-Nimitta**. Thực hành một cách liên tục như vậy và với cái tướng là hơi thở cho dù có ánh sáng thì tiếp tục thì tâm luôn giữ khái niệm hơi thở hay không khí ở đó. Có khi nó như một sợi dài, có khi tròn v.v..

Những cá nhân khác nhau sẽ có Học tướng xuất hiện với những hình dáng, hình thái, hình thể khác nhau. Nhưng từ từ Nimitta sẽ càng ngày càng trở nên sáng hơn và rõ ràng hơn và chuyển thành **Paṭibhāga-Nimitta** - Tợ Tướng, nghĩa là tương tợ như Học tướng.

Tương tợ ở đây không phải là giống hoàn toàn 100% mà tương tợ ở đây là có sự khác biệt nhỏ nhỏ. Khác biệt ở đây là nó sẽ sáng hơn, rõ hơn.

Ba tướng này không phải là Jhāna nhưng nếu hành giả cần đạt được Jhāna để chứng được thiền chứng thì cần phải có Nimitta, có nghĩa là cần phải có Tợ tướng.

Điều quan trọng là phải giữ tâm trên đề mục ngay tại vị trí giữa môi trên và chóp mũi và giữ đối tượng là hơi thở, và biết cái tướng đó là khái niệm hơi thở hay là luồng không khí ở đó.

Cho dù đó là Chuẩn bị tướng, Học tướng, hay Tợ tướng thì luôn luôn chúng ta phải:

- giữ cái tướng đó là hơi thở,
- giữ khái niệm về hơi thở, hay
- không khí ở ngay tại vị trí đó.

Khi hành giả đã có được Tợ tướng rồi và tâm đã an trú trên tợ tướng trong một thời gian lâu dài và không có bất kỳ phóng tâm nào thì khi đó được gọi là Jhāna.

Khi có âm thanh lớn vị đó có thể nghe thì khi đó đã xuất ra ngoài Jhāna rồi. Sau đó vị đó có thể nhập vào thiền chứng Jhāna trở lại.

Định nghĩa của Jhāna là tâm yên ắng và không có phóng tâm. Khi có những suy nghĩ hay có phóng tâm thì đó không phải là Jhāna.

Thiền chứng Jhāna ở đây là biết **Paṭibhāga-Nimitta** - Tợ tướng một cách liên tục, không có gián đoạn và không có phóng tâm.

CÁCH QUÂN BÌNH 5 CĂN

Tín - Saddhā: Tín căn là khi chúng ta tin đúng. Tin vào những điều sai là Micchā-Saddhā nếu không tin mà hoài nghi vào cái gì đó là Vicikicchā. Hoài nghi là một tâm sở.

Khi chúng ta tin vào lợi ích của sự hành thiền hơi thở là một điều tốt, là một thiện nghiệp thì tâm thiện sẽ khởi sanh khi hành thiền hơi thở.

Bởi vì có niềm tin nên chúng ta sẽ giữ tâm trên đề mục ngay tại vị trí giữa môi trên và chóp mũi một cách lâu dài. Nếu chúng ta không có đức tin thì chúng ta sẽ hoài nghi và nghĩ là hơi thở này không có ý nghĩa gì, hơi thở này là vô ích, chú tâm vô hơi thở này làm gì.

Nếu không có đức tin, không có tín căn thì sẽ không tin, không biết, không hiểu, và không thấy sự lợi ích. Như vậy tâm không thể nào hướng vào đối tượng hơi thở một cách lâu dài được và chúng ta sẽ không phát triển được tín căn.

Khi hành thiền hơi thở thì chúng ta phải tin vào hơi thở. Tương tự như vậy chúng ta phải tin vào Tam Bảo, đó là niềm tin vào Phật, Pháp, Tăng. Chúng ta tin vào sự thực hành Giới, Định, Tuệ, tin vào kiếp quá khứ, kiếp hiện tại, kiếp tương lai và mối liên hệ của chúng, chúng ta tin vào danh, sắc, nhân quả và nhân và sự sanh diệt của nó.

Đức tin sẽ làm cho tâm sẽ trở nên sáng rõ. Khi ngồi sẽ thấy khổ vì thân đau nhưng tâm sẽ an lạc bởi vì tin vào sự thực hành. Cho nên dù có đau một chút nhưng tâm rất là vui, và hoan hỷ. Khi đó tâm sẽ an trú và đi sâu vào đề mục.

Một số người còn ngần ngại, hay còn lăn tăn thì khi đó họ sẽ không thể đi sâu vào đối tượng thiền được. Nhiều khi họ có sự suy nghĩ đắn đo rất nhiều. Sự suy nghĩ đắn đo này sẽ không làm cho người ta đi sâu vào đối tượng thiền hay đi sâu vào đề mục thiền được.

Đặc tính của tín là làm cho tâm có thể đi sâu, xuyên thấu vào bên trong. Tín ở đây sẽ làm cho chúng ta có được sự tinh tấn và có năng lượng để đi sâu sắc vào trong đối tượng thiền.

Đức tin giống như là viên ngọc Ruby của vị Chuyển Luân Thánh Vương. Viên ngọc này bỏ vào nước sẽ làm cho nước trở nên trong sạch và có thể uống được.

Tương tự như vậy, khi chúng ta có đức tin hay tín,

thì đó là một tâm sở trong tâm của chúng ta. Lúc này tâm lúc nào cũng được sự an vui, trong sáng, và hoan hỷ. Ví dụ bố thí cúng dường là cho đi tài sản, hay khi chúng ta giữ giới không ăn chiều, hay khi chúng ta ngồi thiền đau chỗ này đau chỗ kia nhưng vì chúng ta có đức tin nên tâm lúc nào cũng an vui, cũng sáng rõ.

Tín căn là một người bạn đồng hành tốt nhất của tất cả chúng sanh.

Ví dụ một thiên sinh hay một người xuất gia sống một mình, ăn một mình, một ngày chỉ ăn một bữa vào buổi sáng, không ăn chiều, không thân bằng quyến thuộc, không gia đình, cho dù như vậy nhưng không bao giờ họ một mình cả bởi vì họ luôn luôn có người bạn tốt nhất đồng hành là tín căn. Cho dù một mình nhưng lúc nào cũng an vui vì có người bạn đồng hành là tín căn.

Ví dụ nữa là đức tin giống như tài sản của chúng sanh. Người nào có tài sản, có tiền thì họ có thể mua được bất cứ thứ gì mình mong muốn. Tương

tự như vậy, có tín căn sẽ có được bất kỳ thứ gì mình mong muốn đó là:

- thiên chứng,
- đạo,
- quả, và
- niết bàn, hay
- những cảnh giới tái sinh tốt đẹp sau khi chết.

Bởi vì có đức tin chúng ta sẽ không nghèo về phẩm chất, pháp, hay ân đức.

Một ví dụ khác được nói trong kinh điển là tín được ví như hạt giống. Bên dưới hạt đó sẽ có rễ, bên trên hạt có cành và lá.

- Rễ giống như Sīla - Giới.
- Cành và lá là Samadhi - Định
- Quả (Trái) là Vipassanā - Tuệ

Hay nói cách khác

- Rễ là Giới, Định, Tuệ.
- Cành lá là Đạo quả Niết bàn.

Khi không có đức tin chúng ta sẽ không thực hành giữ giới và không tin vào định và trí tuệ.

Ví dụ khác nữa là tín giống như là cánh tay. Khi chúng ta có cánh tay thì chúng ta có thể bắt, nhặt, với, nắm được thứ gì chúng ta mong muốn. Cũng như vậy, khi có tín tâm thì vị đó có thể bắt được, với được, nắm được bất kỳ thiện pháp nào vị đó mong muốn. Ai đó có tín thì người đó có thể nắm bắt được, với được, giữ được giới.

Việc giữ giới có thể giúp chúng ta làm được rất nhiều thiện pháp. Dựa trên nền tảng của sự giữ giới, đức tin chúng ta sẽ làm được, nắm bắt được việc bố thí, tụng kinh, hành thiền, hoặc các thiện pháp khác trong cuộc sống.

Chánh tín là phải có sự tin chân chính và đúng đắn. Để có niềm tin đúng đắn thì chúng ta phải có trí tuệ. Nếu ai đó có đức tin mạnh và thiếu trí tuệ thì sẽ dễ tin vào những thứ sai, tà và không phải là chánh tín. Như vậy có thể tạo ra các bất thiện pháp khác nhau. Saddhā phải có trí tuệ đi cùng làm quân bình lại đức tin để cho chúng ta có niềm tin chân chánh, niềm tin đúng, và đem lại sự lợi ích.

Chúng ta luôn cần phải tăng trưởng niềm tin chân chính. Nhân gần của tín là chúng ta phải có đề mục hay là đối tượng đúng. Khi chúng ta đặt tâm cho đề mục đúng thì chúng ta sẽ phát triển được chánh tín.

PHƯƠNG PHÁP LÀM TĂNG TRƯỞNG ĐỨC TIN

Thứ nhất là niệm ân đức Phật

Niệm ân đức Phật có thể làm tăng trưởng đức tin của mình. Ân đức Phật là những ân đức có thật. Niệm những ân đức như vậy thì chúng ta càng

ngày càng tin vào ân đức Phật, tâm vì vậy càng ngày càng sáng rõ. Đó là cách phát triển đức tin một cách chân chính.

Thứ hai là niệm ân đức Pháp.

Chúng ta có niềm tin vào pháp, ân đức pháp thì càng niệm, tâm chúng ta càng sáng rõ và có thể phát triển đức tin một cách chân chính.

Thứ ba là niệm ân đức Tăng

Chúng ta sẽ càng ngày càng phát triển niềm tin vào tăng chúng. Đó là cách phát triển đức tin một cách chân chính.

Thứ tư phải có niềm tin vào 3 sự thực hành giới định tuệ.

Càng thực hành ta thấy càng đúng theo giáo pháp của đức Phật thì càng phát triển đức tin.

Thứ năm là tin vào duyên khởi hay mối liên hệ giữa nhân và quả.

Đó là những nhân hay thực tính pháp. Nhân thực sự, quả thực sự, và mối liên hệ giữa chúng là chân đế, Khi chúng ta thấy được rõ ràng duyên khởi như vậy thì chúng ta sẽ phát triển đức tin của mình.

Thứ sáu là biết năm uẩn quá khứ

Thứ bảy là biết được 5 uẩn tương lai.

Thứ tám là biết được 5 uẩn quá khứ và tương lai.

Khi người ta biết được kiếp quá khứ và kiếp tương lai thì chúng ta có thể tin được.

Khi thực hành Samādha thì sẽ biết được kiếp quá khứ và kiếp tương lai.

Khi thực hành thiền Vipassanā thì biết được uẩn quá khứ và uẩn tương lai thì chúng ta sẽ tăng trưởng được đức tin, niềm tin chân chánh của mình.

Nghe chánh pháp, hay nghe những pháp tốt đẹp, hay nghe thánh pháp. Nghe thánh pháp là nghe những sự giải thích rõ ràng cùng với những lý do của nó. Pháp được mở rộng ra cho tất cả mọi người và không có che dấu. Chính vì vậy sẽ làm cho chúng ta tăng trưởng đức tin chân chính của mình.

Thân cận những bậc thiện trí và thân cận những bậc thánh. Thân cận bậc thánh vì họ có niềm tin chân chính. Họ sẽ không làm bất kỳ điều xấu, điều ác nào, cho dù những điều ác nhỏ họ cũng không làm. Họ chỉ làm những điều tốt, vì vậy khi chúng ta nghe họ nói về những điều tốt đẹp chúng ta sẽ tăng thượng niềm tin chân chính của mình.

Một pháp nữa là tác ý đúng hay như lý tác ý.

Ví dụ khi tâm chúng ta khởi lên ý tưởng sát sanh thì tác ý đúng là không nên sát sanh sẽ khởi lên. Chính nhờ như lý tác ý đó mà chúng ta dừng lại những việc bất thiện. Đó cũng là lời dạy của những bậc thánh hay việc làm của những bậc

thánh. Như thế chúng ta sẽ tăng trưởng niềm tin chân chính của mình.

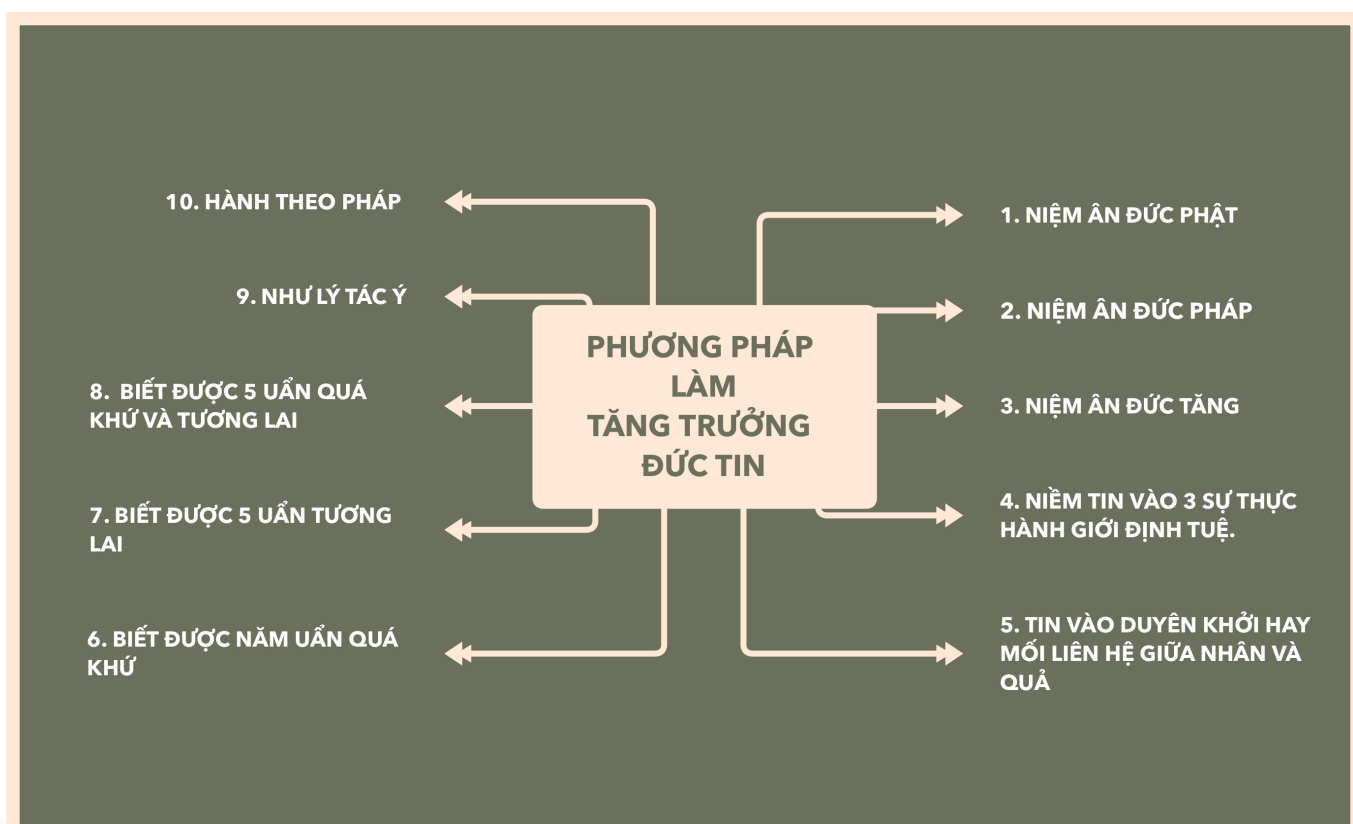
Khéo tác ý nữa ví dụ như là đề mục thiền hơi thở. Hơi thở ở đây cũng là tác ý đúng đắn đem lại sự lợi ích để tăng trưởng, tăng thượng niềm tin chân chính của mình.

Tất cả tác ý đúng đắn đều được dạy trong giáo lý của đức Phật. Tác ý đúng đắn làm cho chúng ta tăng trưởng sự sáng rõ của tâm. Vì vậy chúng ta cố gắng học và thực hành để có tác ý đúng đắn làm tăng trưởng chánh tín.

Tiếp theo là hành theo pháp

Hành theo pháp sẽ làm cho chúng ta ngày càng có đức tin tăng thượng. Có một số người không hành theo pháp nên họ không tiến bộ được và vì vậy mất cả đức tin. Do đó thực hành đúng theo pháp sẽ làm tăng trưởng niềm tin chân chính của chúng ta.

Đây là tất cả những bước khác nhau để tăng trưởng niềm tin, phát triển niềm tin chân chính. Có như vậy ta mới phát triển tín căn và giữ tâm ở một chỗ đứng đắn. Đức tin cũng là năng lượng, sức mạnh để chúng ta duy trì sự thực hành giữ tâm trên đề mục thiền một cách tốt đẹp.



VẤN ĐÁP

Câu hỏi 1:

Khoá thiền này có nhiều thiền sinh mới tham gia lần đầu, kính mong Ngài hoan hỷ hướng dẫn chuẩn bị những gì trước khi ngồi thiền và tư thế ngồi để tránh các tư thế sai cũng như cách xả thiền.

Đáp:

Về tư thế ngồi thiền thì ở trong kinh điển có nói đó là ngồi chéo chân hay ngồi chân trước chân sau. Ở Việt Nam thì có nhiều người ngồi theo tư thế hoa sen hay còn gọi là tư thế kiết già. Nhưng nếu ngồi tư thế kiết già thì không phải là điều dễ dàng cho tất cả mọi người vì nó có thể dẫn đến cái đau. Nhưng khi ngồi bán già hoặc ngồi chân trước chân sau thì sẽ tốt hơn. Trong kinh điển không nói là tay nên để như thế nào nhưng thường thì chúng ta nên để cách nào thoải mái nhất, có thể để trên đùi, hoặc là để trên hai đầu

gồi, nói tóm lại là để cách nào mà mình cảm thấy thoải mái nhất.

Để ngồi thiền và có thể giảm bớt áp lực xuống đôi chân của mình vì có một số hành giả hơi mập hoặc chân to, ngồi thì khi đó có thể ngồi kê tọa cụ bên dưới mông để cho lưng thẳng lên và để làm giảm áp lực vào chân.

Nếu hành giả mới bắt đầu mà thấy khó khăn trong việc chú tâm trên hơi thở thì khi đó hành giả có thể:

Đầu tiên là niệm ân đức Phật Buddhānussati hoặc là có thể rải tâm từ Metta hoặc là có thể hành quán sự chết Marāṇānussati, thì sau khi thực hành những đề mục hỗ trợ này mà tâm lắng xuống, tâm yên ắng hơn thì khi đó có thể quay về đề mục chính đó là niệm hơi thở trở lại.

Không chỉ hành thiền trong tư thế ngồi mà hành giả nên hành thiền trong tất cả những tư thế khác như đi, đứng hay nằm thì chúng ta đều chú tâm,

hướng tâm trên hơi thở. Như vậy sẽ tốt hơn cho lúc chúng ta ngồi thiền.

Đối với việc xả thiền thì không phải là một việc khó khăn. Nhưng đối với một số hành giả khi họ mới bắt đầu có định thôi, thì khi đó việc xả thiền có thể không dễ. Khi xả thiền nhưng tâm cứ muốn ngồi tiếp, trường hợp này cũng rất là tốt, hành giả nên tiếp tục ngồi thiền cho tới khi nào tâm muốn đứng dậy mà thôi vì mới có định. Hành giả cứ việc hành thiền nhưng vì một lý do nào đó mà hành giả cần phải thoát ra để xả thiền để đi làm việc gì đó thì lúc đó nên nhắc nhở trong tâm của mình là tôi muốn xả thiền, tôi muốn xả thiền thì từ từ tâm sẽ sẵn sàng để xả thiền và đứng dậy.

Câu hỏi 2:

Chú tâm trên đề mục là phải có cảm giác thật sự của hơi thở ra, hơi thở vào qua điểm đó giữa môi trên và mũi, hay tâm chỉ theo dõi hơi thở ra hơi thở vào và tưởng tượng qua điểm đó.

Đáp:

Trong trường hợp này khi biết hơi thở, điểm quan trọng là biết hơi thở tại vị trí giữa môi trên và mũi và biết hơi thở vô hơi thở ra và luồng gió ở đó. Thì nhiều khi người ta biết hơi thở là do sự xúc chạm, người ta thấy sự xúc chạm trước và sau đó người ta mới cho thêm hơi thở vào và người ta biết hơi thở. Còn một số người ta đã biết hơi thở rồi thì điểm quan trọng ở đây không phải là điểm xúc chạm, không phải cảm thọ đó mà hơi thở, hay luồng không khí ở đó, khái niệm về hơi thở đó mới là điều quan trọng. Và có 2 cách để nhận biết được hơi thở:

- Dựa trên điểm xúc chạm: Nhờ sự xúc chạm đó mà biết là có hơi thở đi ra hơi thở đi vô
- Do tâm: Tâm trực tiếp biết hơi thở

Như vậy là ta có thể biết hơi thở qua thân hoặc tâm. Không cần nhất thiết là phải phân biệt hơi thở đó biết bằng thân hay hơi thở đó biết bằng tâm.

Hết lần này đến lần khác thì hơi thở sẽ được biết qua thân và nhiều khi hơi thở sẽ được biết trực

tiếp qua tâm. thì miễn sao điều quan trọng nhất là phải duy trì liên tục biết hơi thở và ngay cả nó không có điểm xúc chạm cũng không sao.

Chỉ cần biết hơi thở là được và phải liên tục, không quên hơi thở là điểm chính ở đây chứ không phải là điểm xúc chạm.

Ngài Sayadaw có cho một ví dụ là cái điện thoại và ngón tay. Ngài dùng ngón tay sờ vào điện thoại và dựa trên sự xúc chạm mà Ngài biết đây là cái điện thoại. Nhưng nếu không có sự xúc chạm, không có sự sờ vào thì sẽ không biết là cái điện thoại, khi sờ vào rồi thì biết nó là cái điện thoại.

Mình có thể biết 2 đối tượng đó là cái điện thoại hay ngón tay. Nhưng khi dựa trên sự xúc chạm với cái điện thoại thì tại đó mình biết được là ngón tay hay điện thoại vì vậy mình chỉ cần biết ngón tay mà không cần biết cái điện thoại.

Cũng như vậy, điểm xúc chạm là để biết hơi thở chứ không phải là để biết điểm xúc chạm.

Câu hỏi 3:

Khi con chú tâm vào đề mục hơi thở thì trên đỉnh đầu có cái gì đó giống như ai đang đặt cái gì trên đỉnh đầu. Xin cho con hỏi là sao con không thấy hình ảnh gì mà chỉ có cảm giác như vậy trên đỉnh đầu.

Đáp:

Khi chúng ta muốn chú tâm, muốn biết đề mục hơi thở, điều quan trọng là hãy quên tất cả những thân phần khác, những cảm thọ ở những nơi khác mà quan trọng nhất là để tâm ngay giữa bên trên môi trên và trước mũi. Khi chính mình tin vào tâm của mình, mình phải hướng tâm hay xoay tâm đúng đắn. Ví dụ như Ngài Sayadaw muốn nghĩ về Myanmar thì lập tức Myanmar sẽ hiện ra trong tâm của Ngài. Hay khi Ngài nghĩ về Việt Nam thì ngay lập tức là hình ảnh của Việt Nam sẽ xuất hiện trong tâm của Ngài. Như vậy chúng ta cần phải hướng tâm hay xoay tâm đúng chỗ.

Hướng tâm đúng chỗ là giữ tâm trên đề mục ngay tại vị trí giữa môi trên và chóp mũi, là để tâm ngay chỗ hơi thở đi ra đi vô bên trên môi trên, để tâm ở đó, hướng tâm tới đó.

Khi tâm ở vị trí đó rồi thì nó sẽ không biết tới tất cả việc khác nữa bởi vì tâm chỉ biết một đối tượng trong một lúc thôi. Nên tâm chỉ biết có hơi thở đi ra đi vô bên trên môi trên như vậy và khi đó nó sẽ không biết cảm thọ ở những nơi khác như trên đầu hay ở bất kỳ nơi nào khác nữa.

Trong trường hợp hành giả gặp khó khăn trên đối tượng hay trên hơi thở thì lúc đó có thể đầu tiên là niệm ân đức Phật Buddhanussati, hay hành thiền rải tâm từ Metta. Sau khi tâm lắng xuống rồi thì bắt đầu quay lại đề mục chính của mình, đó là hơi thở.

Câu hỏi 4:

Khi hành thiền hơi thở thì mình biết hơi thở và khi có phóng tâm thì mình biết phóng tâm và đưa tâm trở về đề mục hơi thở, có nghĩa là không bị

hôn trầm, nhưng có vài giây thì mình không cảm nhận và không biết được thân và tâm. Đến khi phát hiện thì đưa tâm trở về đề mục hơi thở, nhưng không thấy buồn ngủ, vậy có phải là bị hôn trầm không ạ?

Đáp:

Khi chúng ta ngủ thì mặc dù cảnh vẫn ở ngay đó nhưng tâm của chúng ta không hề bắt được cảnh nào cả. Bởi vì tâm lúc đó rất là vi tế và rất là nhẹ nhàng, nên chúng ta không biết được bất kỳ cảnh nào. Và cũng như vậy, đối với hành giả mới bắt đầu hành thiền và đạt được cảm giác an định thì khi đó hành giả chưa có thiện xảo trong vấn đề duy trì sự an định của tâm như vậy, mà hành giả rất dễ dàng rơi vào trạng thái hôn trầm. Thì khi này cần phải có kinh nghiệm khi có kinh nghiệm rồi thì lúc đó tâm trở nên lắng xuống, an bình nhưng hành giả vẫn có thể duy trì được mà không bị rơi vào trạng thái hôn trầm.

Khi hành thiền thì tâm hành giả sẽ trở nên rất là vi tế. Và cả thân và tâm sẽ trở nên rất là an tịnh, và

cái biết của mình trở nên rất ít. Tuy cái biết ít như vậy nhưng vẫn phải duy trì. Đó là cái biết ngay ở bên trên môi trên và bên trước mũi như vậy, biết hơi thở vô hơi thở ra, và vẫn phải duy trì cái biết tại vị trí đó.

Và khi trí tuệ và chánh niệm trở nên mạnh mẽ hơn thì khi đó ngay cả khi hơi thở trở nên rất là vi tế đi nữa thì lúc đó tâm vẫn có thể biết hơi thở một cách rất rõ ràng, bởi vì chánh niệm và trí tuệ đã được tăng trưởng.

Câu hỏi 5:

Có một cận sự nam khi hành thiền hơi thở gặp khó khăn. Câu hỏi là hành thiền có phước hay không? Hành thiền như thế nào để có phước? Mẹ thương yêu của con vừa qua đời 60 ngày, xin chỉ con cách hành thiền và hồi hướng phước báu cho mẹ của con, con đang đau khổ. Lành thay! Lành thay!

Đáp:

Giữ tâm ở tại vị trí đúng, giữ tâm trên đề mục chắc chắn sẽ có puñña hay phước báu. Bất kỳ lúc nào khi chúng ta hành thiện và giữ tâm trên đối tượng lâu dài thì tâm sẽ trở nên thanh tịnh một cách rõ ràng hơn. Nhưng ngay cả khi biết hơi thở, tâm chúng ta chỉ biết một hơi thở một thôi, biết hơi thở nào thì có phước hơi thở đó. Nên khi biết hơi thở càng liên tục thì sự thanh tịnh của tâm càng hiện lên một cách rất rõ ràng.

Trong trường hợp chia phước, hồi hướng phước tới thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, thường thì chúng ta mời những người có giới đức tới để cúng dường chia phước, cúng dường những vật dụng khác nhau và sau đó thì chia phước, hồi hướng phước báu tới thân bằng quyến thuộc đã quá vãng của mình. Hay chúng ta làm thiện pháp như tụng kinh hay hành thiện hay giữ giới thì tất cả đó đều là những hành động thiện, đều là tạo ra những quả thiện, đều là những thiện pháp cả. Bởi vì những thiện pháp đó nên chúng ta có thể hồi hướng và chia phước tới thân bằng quyến thuộc của mình.

Câu hỏi 6:

Khi hành thiền con có cảm giác đau nhức thì con niệm xả ba la mật thì cảm giác này biến mất. Kính bạch thiền sư cho con hỏi con niệm như vậy có đúng không ạ? Vì theo con biết thì ba la mật phải hướng đến đối tượng là chúng sinh?

Đáp:

Đối tượng là chúng sanh và hành giả cũng là chúng sanh nên trong trường hợp này thì được.

Câu hỏi 7:

Trong ngày thọ bát quan trai giới có những lúc gặp chuyện bất như ý thì con nổi tâm sân, như vậy có phạm giới hay không và có cần xin lại giới hay không?

Đáp:

Nếu hành giả nổi sân trong lúc đang ngồi thì hành giả phải làm cho mất đi cái sân trước khi đứng dậy, có nghĩa là khi đang ngồi mà sân khởi sanh thì khi đó có thể nguyện rằng chỉ trừ khi nào giải

quyết được vấn đề sân thì mới đứng dậy. Hay là khi trong tư thế đứng mà tâm sân sanh khởi thì lúc đó hành giả có thể nguyện rằng khi nào mà sân mất đi thì hành giả mới đi thì mới di chuyển đến chỗ khác còn nếu không thì vẫn đứng đó. Đầu tiên thì hành giả phải giải quyết tâm sân của mình, không chạy theo tâm sân hay không theo mong muốn của tâm sân của mình. Và phải theo sự dẫn dắt của trí tuệ, trí tuệ ở đây có nghĩa là biết được làm được điều gì lợi ích, điều gì tốt đẹp. Khi thực hành như vậy thì về sau thì tâm của mình sẽ đủ năng lực và trở nên mạnh mẽ, và mình sẽ dễ dàng vượt qua được trạng thái sân đó. Và điều đó là điều mà chúng ta cần phải thực hành để không bị phạm giới.

Câu hỏi 8:

Khi ngồi thiền nhập tâm có phải là người thiền sinh sẽ không nhận biết được tiếng động xung quanh hay người thiền sinh có biết nhưng không bị nó ảnh hưởng làm xao động?

Đáp:

Khi nói đến sự an trú trên đối tượng, an trú trên đề mục, và với sự an trú trên đề mục ở đây thì chúng ta không thể dùng âm thanh hay tiếng ồn làm thước đo được mà sự an trú tâm trên đề mục hay đối tượng thiền ở đây đó là tâm chúng ta khi ở nơi yên tĩnh thì chính bản thân mình sẽ không nghe bất kỳ âm thanh nào và tâm sẽ trở nên rất yên ắng, rất lắng đọng. Nhưng nếu có tiếng động thật lớn phát sanh thì lúc đó hành giả vẫn nghe thấy tiếng động, khi nghe tiếng động thì hành giả ra khỏi sự an trú hay an chỉ trên đối tượng thiền. Nhưng nếu người ta vẫn có sự an trú trên đối tượng thiền như vậy thì khi đó vị rất nhanh chóng trở lại được trạng thái an trú trên đối tượng.

Không dùng âm thanh hay tiếng động để làm thước đo cho sự an chỉ trên đối tượng thiền. Nếu hành giả ở nơi yên tĩnh, tâm của chúng ta thật là yên ắng, biết một đối tượng và trên đối tượng đó tâm lắng đọng, tâm yên ắng thì đó gọi là sự an trú tâm trên đối tượng.

Câu hỏi 9:

Khi con hành thiền trong đầu con nói đây là hơi thở ra, đây là hơi thở vào liên tục, nhưng khi rời câu đó thì con sẽ bị phóng tâm ngay. Xin sư cho biết con có nên đọc liên tục vậy không? Và nếu không thì con sẽ phải làm như thế nào để hết, dường như nó là một thói quen của con.

Đáp:

Vấn đề ở đây là cần phải biết hơi thở một cách dễ dàng, một cách nhẹ nhàng, một cách thoải mái thì đó là điều quan trọng. Bằng cách nào để biết được? Miễn sao là để biết hơi thở một cách dễ chịu, thoải mái thì điều đó là điều quan trọng.

Câu hỏi 10:

Con chú tâm trên đề mục được khoảng từ 15-30 phút nhưng con cảm thấy rất khó tập trung. Xin sư cho con hỏi con có thể đổi tư thế ngồi bằng ghế cao để 2 chân thẳng xuống, như vậy hành thiền có được kết quả tốt không. Vì ngồi xếp bằng gây trở ngại là đau nhức, cứ đổi tư thế hoài không tập trung vào đề mục được và một ngày con nên

ngồi thiền ít nhất là mấy tiếng để có được ánh sáng - nimitta?

Đáp:

Và tư thế ngồi ở đây là do thời ngày xưa thì đa số tất cả mọi người đều có thói quen hay phong tục ngồi dưới nền nhà, nền đất. Nên chính vì thế trong giáo pháp dạy đó là ngồi xếp bằng trên sàn nhưng trong trường hợp ở đây thì nhiều hành giả người ta không quen ngồi xếp bằng ở dưới sàn nên người ta có thể ngồi trên ghế để hành thiền.

Trong một ngày có những thời thiền chúng ta ngồi trên ghế hay cũng có những thời thiền chúng ta có thể ngồi dưới sàn nhà. Và chúng ta phải quân bình miễn sao là phát triển được định là điều quan trọng. Còn những oai nghi đi, đứng, hay nằm thì chúng ta cũng phải xem là mình đi bao nhiêu là đủ, đứng bao nhiêu là đủ và nằm bao nhiêu là đủ. Quân bình như vậy là một yếu tố mà chúng ta cần phải suy xét. Còn với việc ngồi thiền bao lâu là đủ thì bình thường trong những khoá thiền thì có thể là có 5 thời hay 6 thời thiền, mỗi

thời thiền kéo dài khoảng một tiếng rưỡi và đó là nói chung. Nhưng một số người có thể ngồi lâu hơn, và một số người có thể ngồi ít hơn. Một số người khi có định rồi thì có thể ngồi rất lâu, có thể là 2 tiếng, có thể là 3 tiếng và có thể tăng lên và có nhiều người có thể ngồi được lâu hơn nữa. Và điều quan trọng ở đây là ngồi ở bất kỳ tư thế nào để phát triển được định chứ không phải là trên ghế hay ngồi trên sàn. Và những oai nghi đi đứng nằm ngồi phải làm sao để quân bình với nhau thì đó mới là điều quan trọng.

Câu hỏi 11:

Bạch ngài trong thiền niệm hơi thở, khi con đứng khoảng nửa tiếng thì con cảm nhận được cơ thể trong trạng thái rung lắc nhẹ, vẫn theo dõi hơi thở rồi tăng dần lên, nhưng con vẫn đứng vững, cảm giác tiếp theo cơ thể như nặng nề lên 2 chân thấy khó chịu. Lúc này tâm chú ý qua 2 chân, con đứng khoảng 40 phút và đổi qua tư thế ngồi và con chú ý vào hơi thở, lâu lâu vẫn còn phóng tâm nhưng kịp thời quay trở lại hơi thở, con kính

mong Ngài hướng dẫn giúp con. Con kính tri ân Ngài.

Đáp:

Khi đứng như vậy thì chúng ta tuyệt đối không nên hướng tâm đến đặc tính nặng. Khi thấy có cảm giác nặng như vậy thì tốt nhất là chúng ta hãy ngồi xuống và chú tâm trên hơi thở và điều đó sẽ lợi ích hơn. Bởi vì khi hành thiền hơi thở thì chúng ta không chú tâm đến những đặc tính riêng.

Câu hỏi 12:

Dấu hiệu nào khi hành thiền định hành giả có thể chuyển qua hành Vipassanā?

Đáp:

Trong trường hợp này nghĩa là cittavisuddhi - Thanh tịnh tâm có nói để làm nền tảng để hành thiền Vipassanā thì chúng ta cần ít nhất đó là cận định và Jhāna - An chỉ định, đó là sự cần thiết để

tiến hành tới hành thiền Vipassanā, nếu không thì sẽ không thể nào hành Vipassanā được.

Cận định là gì? Và An chỉ định là gì?

Thì chúng ta có 3 Nimitta - tướng

Uggaha nimitta - học tướng: nghĩa là khi thấy được hơi thở rõ ràng bằng tâm.

Paṭibhāga nimitta - tợ tướng: nghĩa là khi tướng đó trở nên sáng hơn và rõ hơn. Có nghĩa là nó tương tự như học tướng.

Học tướng thì không thể nào đạt tới được cận định hay an chỉ định nhưng khi hơi thở hay tướng đó trở nên sáng hơn và rõ hơn thì nó trở thành Paṭibhāga nimitta - tợ tướng và chỉ có tợ tướng mới có thể dẫn tới cận định hay an chỉ định. Lúc đó thì chúng ta đã sẵn sàng tiến tới thực hành thiền Vipassanā.

Điểm cuối của hành thiền hơi thở - Ānāpāna thì chúng ta có thể đạt được tối đa là tứ thiền, và

song song với hành thiền hơi thở thì chúng ta có thể hành thiền Vipassanā thì lúc đó nó thể uyển chuyển và dễ dàng hơn cho chúng ta khi chúng ta hành thiền Vipassanā.

Nhưng tới cận định của hành thiền hơi thở - Ānāpānathì khi đó cũng có thể chuyển qua hành thiền Vipassanā nhưng nó sẽ không thực sự dễ dàng, không thực sự nhu nhuyễn khi chúng ta hành thiền Vipassanā.

Nhưng nếu chúng ta hành thiền tứ đại thì cao nhất chúng ta có thể lên tới cận định và chúng ta có thể dùng cận định của thiền tứ đại để chuyển sang hành thiền Vipassanā thì trong trường hợp này cũng được và cũng tương đối dễ dàng nhưng Ngài Sayadaw luôn khuyến khích tất cả chúng ta khi hành thiền hơi thở thì phải hành lên đến tứ thiền thì đó là điều tốt nhất. Tứ thiền xong đó mới là nền tảng để chúng ta thực hành thiền Vipassanā một cách dễ dàng uyển chuyển.

Chúng ta đã thọ trì 8 giới sáng nay và trong 8 giới này thì sẽ không có sự nghe nhạc hay ca hát, thì

nhạc thiền hay nhạc nào cũng vậy thôi. Và nếu chúng ta có khó khăn trong sự thực hành thiền hơi thở thì khi đó có thể hành thiền niệm ân đức Phật - Buddhanussati và khi tâm lắng xuống thì quay lại hành thiền hơi thở. Hoặc khi hành thiền hơi thở thì chúng ta có thể niệm imaya dhammanu, dhamma pati-pattiya, buddham pujemi có nghĩa là với sự thực hành pháp này con có thể dâng cúng đến Đức Phật thì khi dâng cúng đến Đức Phật bằng sự thực hành pháp của mình thì tâm sẽ trở nên hoan hỷ. Khi tâm đã trở nên hoan hỷ rồi thì rất dễ dàng để chúng ta có thể thực hành thiền và phát triển trong sự thực hành thiền hơi thở ānāpāna

Câu hỏi 13:

Ngày hôm nay con hành 3 thời, mỗi thời là 1 tiếng và chú tâm trên đề mục được 30 phút và gặp trở ngại là khi phóng tâm thì tâm con bị cuốn theo luồng suy nghĩ. Con có 2 câu hỏi.

Câu 1: Khi định tâm thì con thấy có 2 trường hợp.

Trường hợp 1: Ánh sáng sáng trên vàng thái dương, sau đó đến phần mũi và lan toả khắp mặt, lúc như vậy thì con cứ tiếp tục định tâm vào hơi thở đúng không ạ.

Trường hợp 2: nhiều linh ảnh xuất hiện, nhưng những linh ảnh này chưa bao giờ xuất hiện trong suy nghĩ của con. Ví dụ như con thấy một con bò rất đẹp và đáng yêu, một cô gái Trung hoa cổ xưa, thấy mặt trời xuất hiện sau đám mây có 2 màu nửa xanh nửa vàng chói lóa, thường con không để tâm đến linh ảnh và cứ tiếp tục chú tâm đến hơi thở. Những linh ảnh đó là gì ạ và làm sao phân biệt đó là linh ảnh giả tạo hay đó là những nhân kiếp trước đây?

Đáp:

Câu 1:

Vị trí này sẽ rất chắc chắn và không thay đổi. Ánh sáng thì có thể thay đổi, có thể di chuyển chỗ này chỗ kia nhưng mà vị trí của hơi thở thì sẽ không thay đổi. Điều này là điều chắc chắn. Và chúng ta

luôn giữ tâm trên đề mục ngay tại vị trí giữa môi trên và chóp mũi. Và khi ở vị trí đó, chú tâm trên hơi thở một cách tốt đẹp thì chúng ta bỏ qua ánh sáng chỗ này chỗ kia mà chỉ hay biết hơi thở tại ngay vị trí đó thôi và từ từ thì ánh sáng sẽ trở nên sáng hơn và ánh sáng sẽ xuất hiện ngay tại vị trí này.

Và khi đó thì ánh sáng và hơi thở sẽ là một.

Thấy hơi thở là thấy ánh sáng và thấy ánh sáng là thấy hơi thở.

Và khi đó chúng ta phải biết rằng ánh sáng là hơi thở và hơi thở là ánh sáng. Và khi đó chúng ta liên tục chú tâm tại vị trí bên trên môi trên là điều chắc chắn. Từ từ thì hơi thở và ánh sáng sẽ hoà quyện làm một.

Câu 2:

Quan trọng nhất là hành giả nên chú tâm đến hơi thở, biết hơi thở tại vị trí bên trên môi trên mới là điều quan trọng. Còn tất cả những hình ảnh đó

không phải là điều quan trọng và chúng cũng không phải là đối tượng thiền. Đối tượng thiền bây giờ là hơi thở, đó là điều quan trọng. Hành giả nên bỏ qua tất cả những hình ảnh gì xuất hiện trong tâm, không cần suy xét, không cần suy nghĩ gì đến chúng và chỉ biết đến hơi thở mà thôi.

Ngay cả thân quyền của quý vị trong đời này Ngài Sayadaw cũng không biết thì làm sao biết được thân quyền của quý vị trong đời quá khứ là người Trung quốc hay là người Việt nam.

Và điều mà Ngài Sayadaw biết chắc chắn và Ngài có thể dạy cho chúng ta là hãy biết hơi thở, an trú tâm trên hơi thở tại vị trí bên trên môi trên.

Câu hỏi 14:

Nghiệp quả luân hồi theo mình qua vô lượng kiếp. Con hiểu tâm là bản tính nguyên sơ thuần khiết vị tác động bởi ngoại cảnh và đầu óc chỉ phối nên làm tâm bị mất đi sự thuần tịnh, nhưng con vẫn không thực sự hiểu biết tâm là gì và tâm có tồn tại sau khi cơ thể vật lý mình chết không ạ?

Đáp:

Thân và tâm của chúng ta liên tục sanh diệt và nó có nhân và quả. Bởi vì nhân sẽ cho quả. Quả nào sẽ cho nhân tương ứng và sẽ cho ra thân và tâm tương ứng với phẩm chất của nó. Thân và tâm sẽ liên tục sanh diệt.

Giống như tiếng vang dội lại - echo của âm thanh thì thực tế nó không phải là tiếng của mình nhưng mà nó lại dựa trên tiếng của mình mà tạo ra echo - tiếng vang.

Câu hỏi 15:

Kính bạch sư thiên như một phương tiện thiện xảo giúp người tu học và hành giả có thể tìm thấy lợi lạc. Nhưng đối với người xuất gia tu thiên thông qua giữ nhiều giới, đọc kinh. Thì thiên có thể đạt nhiều quả vị. Còn đối với người hành giả tại gia còn rất nhiều rào cản về giới và sự hiểu biết nông cạn về pháp vậy đâu mới là đích đến thực sự của hành giả tại gia. Với thiên của người hành giả tại gia có phải như là một phương tiện để

đạt được sự cân bằng trong đời sống hay vẫn có thể đạt được đến nhiều quả vị như người tu sĩ?

Đáp:

Có sự khác nhau giữa cư sĩ tại gia và vị tỳ kheo. Ai thực sự thực hành thì đều đạt được những lợi ích như nhau cho dù là người xuất gia hay người tại gia. Nếu chúng ta thực sự thực hành thì đều có được sự lợi ích của việc hành thiền. Nhưng đối với đời sống tỳ kheo thì đương nhiên là tỳ kheo chỉ có mỗi một việc là chuyên chú thực hành. Nên đời sống tỳ kheo sẽ dễ dàng thực hành thiền hơn đối với đời sống cư sĩ.

Đa số chúng ta nghĩ rằng cư sĩ là đời sống hưởng dục và họ có làm những thiện pháp chỉ để mong muốn có tái sinh vào những đời sống tốt đẹp về sau. Nhưng có một số những người cư sĩ người ta có thể sắp xếp được thời gian của mình, có thể kiếm tiền một cách dễ dàng bởi thế nên người ta có thể sắp xếp thời gian cho sự thực hành giáo pháp. Và khi nào rảnh thì người ta có thể sắp xếp thời gian để hành thiền. Ví dụ như trong thời Đức

Phật cũng có ông Cấp cô độc hay bà Visakha, thì những người này cũng thường xuyên tới tu viện, thường xuyên tới để hành thiền. Họ cũng có những của cải, những tài sản. Họ cũng sắp xếp được thời gian để hành thiền. Đời sống cư sĩ hay đời sống của tỳ kheo cũng vậy thì chúng ta thấy rằng ông Cấp cô độc thời đó có 500 người bạn thường xuyên tới gặp Đức Phật và pūja, đánh lễ cúng dường Đức Phật và Đức Phật luôn luôn dạy họ rằng hãy thực hành để đạt được cái lạc của sự an cư.

Thực ra ở đây là nói về sơ thiền và nhị thiền và Đức Phật cũng dạy họ hành thiền và tất cả những cư sĩ đó khi hành thiền thì họ cũng đạt được lợi ích của sự thực hành thiền thì điểm chính ở đây là với đời sống cư sĩ thì chúng ta cũng có thể đạt được lợi ích lớn lao, những sự chứng ngộ cao nếu chúng ta có thể sắp xếp được cuộc sống của mình để dành thời gian cho sự thực hành.

Câu hỏi 16:

Trong bài giảng thiền sư có nhắc đến tâm và ý. Xin thiền sư nói lại cho con rõ hơn tâm và ý là gì và nó khác nhau như thế nào?

Đáp:

Trong trường hợp này để biết rõ hơn thì chúng ta cần phải học Vi diệu pháp. Vi diệu pháp sẽ có những cách dùng khác nhau về tâm về ý hay là những cách dùng khác nhau trong những trường hợp khác nhau. Chúng ta có thể đi sâu vào bằng cách là học Vi diệu pháp.

Trong một số trường hợp thì nó đồng nghĩa với nhau. Nhưng trong một số trường hợp khác thì nó lại là những tâm sở khác nhau.

Câu hỏi 17:

Trong cuộc sống hằng ngày thỉnh thoảng tâm con khởi lên điều bất thiện mặc dù con không chủ tâm muốn thế. Điều này làm con có cảm giác tội lỗi. Vậy con phải làm sao để đối trị điều này thưa thiền sư? Và việc này có tạo ý nghiệp không ạ?

Đáp:

Trong trường hợp để tránh xa những bất thiện pháp, tránh xa những ý nghĩ sai thì đầu tiên chúng ta phải dựa trên nền tảng của Sīla - Giới. Giới là giữ cho thân và khẩu được thanh tịnh, được tốt đẹp. Những hành động về thân hay những lời nói bằng miệng thì được giữ gìn một cách tốt đẹp như vậy. Đó là mới kiểm soát về thân và khẩu và vẫn chưa nói đến vấn đề kiểm soát tâm. Nhưng nó sẽ hỗ trợ đắc lực cho việc kiểm soát về tâm, thu thúc tâm một cách tốt đẹp vì do thân và khẩu tốt. Hành động về thân tốt, những lời nói về khẩu tốt nên là dễ dàng có thể giữ được tâm ý tốt. Khi giữ được tâm ý tốt như vậy thì bắt đầu chúng ta tiến đến những bước tiếp theo đó là hành thiền định Samādhi. Samādhi là phát triển định, phát triển định là tu tập tâm ở đây có nghĩa là bây giờ chúng ta đang hành thiền hơi thở - ānāpāna, giữ tâm trên đối tượng như vậy và giữ tâm đó một cách tốt đẹp và như thế sẽ không có những ác ý sanh khởi. Không có ác ý sanh khởi chỉ là tạm thời thôi còn những phiền não ngủ ngầm thì nó vẫn còn đó. Và để loại bỏ được những phiền não ngủ ngầm thì

chúng ta phải tiếp tục tiến đến bước tiếp theo là sự thực hành trí tuệ hay là sự thực hành thiền Vipassanā. Và bởi sự hành thiền Vipassanā thì sau đó chúng ta mới loại bỏ được tận gốc tất cả những phiền não. Chính vì thế chúng ta phải thực hành 3 sự thực hành Sīla - Samādhi - Paññā - Giới - Định - Tuệ.

Câu hỏi 18:

Kính bạch sư cho con được hỏi con học thiền được 8 tháng rồi mà vẫn rung lắc. Trong khi rung lắc con không chú ý được hơi thở. Khi rung lắc nó có chiều hướng giảm thì cần phải bám chặt hơi thở hay là cứ để nó tự rung lắc để cho nó thuận theo tự nhiên đến lúc nó tự hết hay là con định tâm yếu nên nó mãi không hết rung lắc ạ?

Đáp:

Ngài Sayadaw khuyên chúng ta chỉ cần hướng tâm trên hơi thở mà thôi. Và bỏ qua sự rung lắc của thân. Và khi chú tâm trên hơi thở thì tự động sự rung lắc sẽ biến mất.

Có một cách nữa là hành giả nên nhắc nhở chính tâm mình là không muốn rung lắc thì tự động nó sẽ ngưng sự rung lắc của thân.

Câu hỏi 19:

Trong khi hành thiền, các ý nghĩ cứ đến rồi đi, ta có nên chấp nhận và quan sát chúng hay nên tập trung vào hơi thở mà thôi. Nếu chấp nhận việc đến và đi của các ý nghĩ thì làm cách nào để quan sát chúng mà không bị mất tập trung vào hơi thở.

Đáp:

Chúng ta nên bỏ qua tất cả những suy nghĩ và không để ý tới nó. Kệ nó. Nó tới nó đi. Kệ nó. Chỉ quan tâm tới hơi thở mà thôi. Và như thế là đủ. Trong trường phóng tâm nhiều quá thì khi đó có thể dùng phương pháp đếm hơi thở:

Hơi thở vô hơi thở ra đếm một

Hơi thở vô hơi thở ra đếm hai

Tương tự như vậy chúng ta có thể chọn những số đếm trong khoảng từ giữa 5 đến 10. Không nhỏ hơn 5 và không lớn hơn 10. Chúng ta thực hành

Hơi thở vô hơi thở ra đếm một

Hơi thở vô hơi thở ra đếm hai

Liên tục như vậy cho đến khi tâm lắng xuống, trở nên dễ dàng an trú vào hơi thở.

Câu hỏi 20:

Một trong các tâm bệnh thường xảy ra với xã hội hiện đại là việc mất kết nối với mọi người xung quanh. Việc hành thiền quay vào bên trong liệu có làm việc mất kết nối xảy ra trầm trọng hơn không?

Ngoài lợi ích sức khỏe và tu tập, thiền hơi thở có lợi ích gì trong việc xử lý các sự việc xảy ra hàng ngày trong đời sống và trong không gian có nhiều tiếng ồn thì có nhất định phải hành thiền trong một không gian yên lặng hay không?

Đáp:

Lúc nào tâm chúng ta cũng cần có những cảnh tốt, những đối tượng tốt. Ví dụ như khi chúng ta hành thiện hơi thở, thì hơi thở ở đây là một đối tượng tốt. Nếu chúng ta duy trì gần gũi thân cận với đối tượng tốt trong một giờ thì chúng ta sẽ có lợi ích trong một giờ. Khi chúng ta thân cận với người tốt thì đó là sự thân cận tốt đẹp. Nếu không hành thiện thì phải thân cận với những vị thầy đủ năng lực để dạy chúng ta thực hành. Chúng ta thân cận với những người tốt, những người trí, những người có giới, những người có định, những người có trí tuệ. Và không phải ai chúng ta cũng thân cận, không thân cận với những người xấu.

Trong đời sống hằng ngày của mình cũng vậy, chúng ta cũng phải thân cận với những người bạn tốt, những người bạn thiện và những người đem lại lợi ích cho mình, những người đem lại những lợi ích mà mình mong muốn và đem lại điều tốt đẹp cho mình thì chúng ta mới thân cận thôi, không phải ai chúng ta cũng thân cận.

Tâm của chúng ta cũng vậy. Tâm phải thân cận với những cảnh tốt, những người tốt, những điều tốt.

Rất nhiều người có mối quan hệ rất rộng nhưng không phải là mối quan hệ tốt đẹp. Bây giờ Nga Russia, Ukraina, Nato có mối quan hệ rất rộng nhưng có mối quan hệ nào là tốt đâu.

Mối quan hệ tốt hay sự gần gũi tốt ở đây chúng ta phải hiểu rằng lúc nào mình cũng phải có sự thân cận hay gần gũi với sự từ, bi, hỷ, xả. Nếu tâm luôn luôn đầy đủ với phẩm chất từ, bi, hỷ, xả thì đó là mối quan hệ được phép, cho phép, hợp pháp.

Lợi ích của việc hành thiền hơi thở Ānāpānaở đây là gì? Khi tâm chúng ta có thể an trú trên hơi thở chừng một tiếng đồng hồ, hoặc hai tiếng đồng hồ thì tâm trở nên an lạc, yên ắng, thì khi đó sẽ có rất là nhiều vấn đề được tự động được giải quyết. Bởi vì có rất nhiều vấn đề trên thế gian này xảy ra nhưng nó sẽ không làm ảnh hưởng đến tâm của chúng ta. Tâm chúng ta sẽ vẫn được yên ắng, bình

an và nó không hề bị ảnh hưởng cho dù thế gian có giao động như thế nào đi nữa. Đó là lợi ích của định, của sự hành thiền.

Câu hỏi 21:

Con sinh sống tại thành phố với nhiều tiếng ồn thì có nhất định phải hành thiền trong yên lặng hay không?

Đáp:

Với đời sống ồn ào trong thành phố như vậy, có nhiều tiếng động như vậy, trong kinh điển thì dạy chúng ta luôn luôn tìm nơi thanh vắng, yên tĩnh để hành thiền, nhưng tùy vào điều kiện của mỗi người thì việc này sẽ khác nhau.

Nếu chúng ta hành thiền trong môi trường đó mà tốt thì chúng ta nên tiếp tục. Nhưng nếu chúng ta thấy môi trường có nhiều tiếng ồn không tốt như vậy thì chúng ta có thể tìm đến nơi nào yên ắng hơn để chúng ta hành thiền, điều đó tùy thuộc vào hoàn cảnh của mỗi người.

Câu hỏi 22:

Kính thưa sư con bị trầm cảm nặng và được khuyên nên tham gia thiền để cân bằng thân tâm. Mỗi khi hành thiền con đều thấy cảm giác lo lắng, bồn chồn không thể tập trung và điều khiển được cảm xúc, thường xuyên nghĩ đến những điều tiêu cực. Xin sư chỉ cho con cách để con thoát khỏi trạng thái tâm lý này.

Đáp:

Trường hợp này thì cần có bạn tốt, có thầy tốt và có như lý tác ý, có những ý nghĩ tốt, ý nghĩ đúng thì đó là những điều hết sức quan trọng.

Ngài Sayadaw nghĩ rằng bệnh trầm cảm này là do ý nghĩ sai, ý nghĩ tiêu cực và lâu dài, thì từ từ nó sẽ trở thành bệnh của tâm. Làm thế nào để khắc phục được bệnh này thì Ngài Sayadaw nghĩ rằng bằng cách học pháp hay tác ý đúng đắn, hoặc như lý tác ý học pháp. Bởi vì giáo pháp dạy chúng ta rất là nhiều điều để chúng ta học được cách suy nghĩ, học được cách như lý tác ý, tác ý đúng đắn,

và chúng ta cũng phải rèn luyện tâm của mình để có như lý tác ý hay suy nghĩ đúng đắn như vậy thì sau một thời gian lâu dài nó sẽ trở thành thói quen, thành một sự thiện xảo thì khi đó chúng ta mới từ từ loại bỏ được những phi lý tác ý, hay loại bỏ được những bệnh về tâm, trường hợp cụ thể là trầm cảm ở đây.

Hành thiền cũng là một điều quan trọng nhưng không phải là quá mức. Hành giả cần phải hành thiền một cách nhẹ nhàng, thoải mái, dễ chịu. Và nữa là cũng nên nói chuyện với những người bạn tốt, những người thầy tốt, những người thiện bạn hữu. Nếu như vậy thì từ từ hành giả có thể vượt qua được tình trạng trầm cảm.

Câu hỏi 23:

Khi con hành thiền Vipassanā khi cảnh thính đến như tiếng xe chạy ngoài đường rất lớn, con niệm: “cảnh thính, tâm đồng lực sanh diệt vô thường”, có đúng không ạ?

Đáp:

Cảnh thính đơn thuần chỉ là cảnh thính. Và đồng tốc thì đơn thuần chỉ là đồng tốc - Javana mà thôi, thì đó là sự hành thiền Vipassanā. Nếu mà thấy thực tế thì khi thực hành phải có hệ thống thì mới thực hành thiền Vipassanā được.

Trong trường hợp này Ngài Sayadaw nói rằng đó là một chánh kiến, đó là một suy nghĩ đúng đắn. Nhưng để thực hành để có hiệu quả thực sự thì chúng ta phải hành thiền quán một cách có thứ lớp dàng hoàng. Nhưng dù sao thì đó cũng là một tác ý đúng, và suy nghĩ đúng này thì có thể giúp chúng ta đạt được hiệu quả nhất định nhưng nó thực sự nó sẽ không hiệu quả bằng khi chúng ta thực sự thực hành thiền Vipassanā một cách đúng đắn.

Câu hỏi 24:

Vị nữ hành giả này hành thiền niệm ân đức Phật. Hành thiền đã nhiều năm và vị này hành thiền cả 9 ân đức. Sau khi thiền khoảng một tiếng đồng hồ con thấy có ánh sáng sau một cái lỗ hồng. Sau

khoảng một vài ba phút thì tự nhiên thấy ánh sáng lan rộng và nhoè đi mờ đi. Vậy xin thiền sư chỉ dẫn cho con nên tiếp tục thiền như thế nào để có sự tiến bộ?

Đáp:

Trong trường hợp này thì Ngài Sayadaw khuyên là hành giả nên tiếp tục hành thiền, và hành thiền trong điều kiện tốt nhất là mình có thể. Khi tiếp tục hành thiền trong điều kiện như vậy mà đạt được đến mức độ tốt nhất mà mình có thể đạt được rồi thì sau đó hành giả có thể tiếp tục sự hành thiền bằng cách chuyển sang đề mục thiền khác nữa, hay là có thể tiến tới việc hành thiền Vipassanā.

Câu hỏi 25:

Một vị sư nói với con là chỉ nên chọn một là pháp học thì học cho thật giỏi, còn chọn pháp hành thì hành đến cho chứng thiền chứ không thể song song cả hai thì hai thứ đều không đến đâu vì con học thì ỏn còn hành thiền thì gặp nhiều khó khăn

nên vị ấy khuyên con đừng thiền nữa chỉ nên học pháp. Nhưng có một sư cô lại nói tu sĩ thì mới chuyên về một thứ như thế. Còn con là cư sĩ tại gia, ít thời gian, lằng xằng nhiều việc, đừng kỳ vọng thiền đến chứng thiền.

Con nên vừa pháp học vừa pháp hành mà chủ yếu để hành, học đủ để hành thôi, vì kinh điển mênh mông và con có tuổi rồi. Con xin Ngài cho ý kiến ạ.

Đáp:

Ngài Sayadaw hỏi rằng cô lại muốn có thêm một ý tưởng nữa hả? Đã có ý tưởng của Bhante, của cô Sayalay rồi và bây giờ muốn thêm ý tưởng của Ngài đúng không?

Ngài Sayadaw nói rằng cả hai lời khuyên này đều tốt cả. Bây giờ có nghĩa rằng nếu cô có thêm một ý tưởng nữa cũng tốt đúng không? Đây là ý tưởng thứ ba.

Hai ý tưởng kia đều tốt, và nếu trong trường hợp

mình đang có cơ hội gần gũi những vị thiền sư hay một vị có pháp hành thì chúng ta có thể hành thiền dưới sự chỉ dẫn của vị đó, và khi đó chúng ta cũng sẽ được sự lợi ích, và trong khi hành thiền như vậy thì chúng ta cũng cần phải học những pháp học và bởi vì song song với sự hành thiền đó thì chúng ta cũng có những sự chỉ dẫn và cũng học được pháp học trong khi hành thiền.

Trong trường hợp chúng ta đang gặp một vị thầy có pháp học đúng đắn thì chúng ta có thể học pháp từ vị đó. Và khi học pháp như vậy chúng ta cũng đạt được những lợi ích. Bởi vì trong khi học pháp chúng ta được nghe những pháp dẫn tới tâm được sự an tĩnh, an lạc bởi vì học pháp như thế thì chúng ta cũng có được sự an bình, an lạc đến trong pháp học. Và tùy theo xu hướng của mỗi người mà chúng ta thích cái nào, hay là tùy theo khả năng, chúng ta có khả năng học pháp học thay có khả năng học pháp hành hay là như thế nào, và lúc nào là thích hợp. Chúng ta thích cái nào hơn và chúng ta phải xem, tùy thuộc vào cá nhân của mỗi người. Đó là ý tưởng thứ ba. Và bây giờ là cô có thêm một ý tưởng nữa là 3 ý tưởng.

NGÀY THỨ BA
PHÁP THOẠI VÀ VẤN ĐÁP

PHÁP THOẠI

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TĂNG TRƯỞNG ĐỨC TIN TRONG KHI HÀNH THIỀN?

Để tăng trưởng đức tin thì chúng ta phải tin vào những điều mình đang làm. Chúng ta phải luôn luôn nhắc nhở trong tâm rằng chúng ta muốn tăng trưởng đức tin. Nhắc nhở liên tục như vậy thì từ từ đức tin của chúng ta sẽ được tăng trưởng cùng với sự thực hành thiền.

Đức tin chúng ta phải tin vào những điều gì chân chánh, tin vào những điều đúng. Để tin đúng thì đức tin phải đi cùng với trí tuệ thì đó mới là niềm tin chân chánh. Nếu đức tin của chúng ta không đi cùng với trí tuệ thì nhiều khi chúng ta sẽ tin sai, tin lầm.

Để tăng trưởng trí tuệ thì phải làm như thế nào?

Khi có trí tuệ mà không có đức tin thì người ta sẽ có nhiều lý do khác nhau để không làm những việc cần làm. Ví dụ cư sĩ sẽ nói là: "Tôi là cư sĩ

nên là không thể thực hành được." Hay một số thì suy luận rằng: "Ô, ở nhà cũng thực hành được việc gì phải đi tới khóa thiền làm gì!".

Họ sẽ có rất nhiều lý luận khác nhau nhưng nhiều lý luận đó không thực tế, không thực tiễn nên người ta không thể nào đi sâu vào pháp hành được. Chính vì vậy trí tuệ phải đi với cùng với đức tin.

Đặc điểm tự nhiên của trí tuệ là sự xuyên thấu cảnh, nhận biết cảnh. Cảnh ở đây là bản thể của các pháp hay là bản chất tự nhiên của các pháp, là bản thể tự nhiên khi biết được hơi thở. Ví dụ như biết hơi thở trong khi thực hành thì từ từ tâm của chúng ta sẽ trở nên tăng thượng, phát triển. Và tiếp tục như vậy thì chúng ta sẽ thấy được hơi thở bằng tâm. Và càng ngày hơi thở sẽ càng trở nên sáng hơn, rõ hơn. Điều này xảy ra do trí tuệ phát sinh.

Hơi thở sáng hơn và rõ hơn, và ánh sáng xuất hiện.

Thực ra hơi thở ở đây đã chuyển thành ánh sáng.

Khi đó chỉ có bản thân hành giả thấy thôi chứ người khác không thấy được.

Thấy ở đây là thấy do trí tuệ, do sự xuyên thấu các cảnh hay thấu suốt các cảnh, thấu suốt đối tượng. Vì thế chỉ có những hành giả đang thực hành mới thấy thôi chứ người khác không thể thấy.

Đặc điểm của trí tuệ ở đây là phá đi bóng tối của vô minh.

Ví dụ khi chúng ta nhắm mắt thì chúng ta sẽ không thấy được cảnh, hay tại vì quá tối nên chúng ta không thấy được cảnh. Nhưng với trí tuệ thì dù có nhắm mắt đi nữa chúng ta cũng không bị bóng tối che mờ, chúng ta vẫn có ánh sáng. Và như vậy chúng ta vẫn nhìn được cảnh, vẫn xuyên suốt được cảnh nhờ ánh sáng của trí tuệ.

Trong căn phòng tối nếu có lửa, có đèn điện hay

có những thứ để phát sáng thì chúng ta sẽ thấy được cảnh trong phòng còn nếu không có ánh sáng thì chúng ta không thể nào thấy được.

Mặc dù cảnh vẫn có trong phòng đó nhưng chúng ta không thể nào thấy được bởi vì không có ánh sáng.

Mặc dù chúng ta vẫn có hơi thở, có danh sắc chân đế, nhân và quả, giải thoát, niết bàn nhưng chúng ta không thể thấy được nếu chúng ta không có trí tuệ.

Và khi đó muốn thấy được thì chúng ta phải có trí tuệ có nghĩa là chúng ta phải có ánh sáng. Ánh sáng sẽ cho chúng ta thấy được các cảnh, thấy được hơi thở, danh sắc, nhân quả, giải thoát, niết bàn, có nghĩa là chúng ta phải có trí tuệ.

Một ví dụ khác nữa nói về trí tuệ

Trí tuệ ở đây giống như một người thiện xạ. Người này có thể bắn trúng bất kỳ thứ gì vị ấy muốn. Ngay cả sợi tóc ở rất xa nhưng vị ấy cũng có thể bắn trúng.

Khi chúng ta có trí tuệ thì cũng giống như người thiện xạ, chúng ta bắn thứ gì cũng trúng cả.

Ví dụ như khi chúng ta muốn biết hơi thở thì chúng ta sẽ biết được hơi thở, muốn biết được danh sắc thì chúng ta sẽ biết được danh sắc.

Nếu không có trí tuệ thì mặc dù chúng ta thực hành hơi thở nhưng tâm vẫn phóng đi chỗ này chỗ kia. Chúng ta không phải là người thiện xạ. Chúng ta bắn chưa trúng, bắn chưa chuẩn.

Nhiều khi chúng ta hướng tâm quay vào mắt, quay vào thân, quay vào ngực thì có nghĩa là lúc đó chúng ta ngắm sai chỗ, bắn sai chỗ. Và trí tuệ sẽ làm cho chúng ta bắn trúng.

Trí tuệ hướng tâm của chúng ta tới, và biết cái gì? Biết được đó là danh, sắc, hơi thở khi hành thiền, và quán được nhân quả của nó, biết được kiếp quá khứ, biết được kiếp tương lai.

Chỉ có trí tuệ mới làm cho chúng ta bắn đúng chỗ,

bắn chính xác và không có đi lòng vòng, không có đi vòng quanh.

Có nhiều sắc tố khác nhau trong thân. Nếu chúng ta muốn phân biệt sắc trong thân thì ngay lập tức chúng ta sẽ phân biệt được bởi vì trí tuệ sẽ hướng tới đúng đối tượng mà chúng ta cần quan sát, như người thiện xạ bắn trúng mục tiêu.

Vì vậy trí tuệ được ví như người thiện xạ, người đó có thể bắn trúng bất kỳ mục tiêu nào người đó muốn.

Làm sao chúng ta có thể tăng trưởng được trí tuệ.

Chúng ta phải học:

- Thế nào là 5 uẩn?
- Thế nào là thân?
- Thân và tâm là gì?

- Thế nào là thiện?
- Thế nào là bất thiện?
- Thiên định là gì?
- Thiên tuệ là gì?

Và khi học rồi chúng ta sẽ có những câu hỏi. Những cái đó sẽ làm cho trí tuệ của mình tăng trưởng.

Một điều nữa là nhân để tăng trưởng trí tuệ là phải giữ cho thân của mình sạch sẽ và giữ cho môi trường xung quanh chúng ta ở sạch sẽ.

Chúng ta cố gắng học cách để quân bình 5 căn quyền. Đây là điều mà chúng ta đang học.

Một điều nữa là cẩn thận trong việc thân cận và gần gũi:

- Không gần gũi những người không có trí và

- Gần gũi những người có trí tuệ.

Những việc thân cận hay gần gũi cũng rất quan trọng cho việc phát triển trí tuệ. Nếu mà chúng ta gần gũi với những người có trí thì hết lần này qua lần khác chúng ta sẽ có được những lời dạy hay, những bài học hay và trí tuệ của chúng ta cũng được tăng trưởng.

Điều nữa đó là chúng ta phải quán tưởng, phải suy xét về lợi ích lớn lao của trí tuệ sâu sắc. Sự vĩ đại hay lợi ích lớn lao như thế nào thì chúng ta suy xét như vậy. Khi đó chúng ta sẽ thấy được giá trị của nó và chúng ta sẽ tăng trưởng được trí tuệ của mình.

Điều nữa để phát triển trí tuệ thì chúng ta phải luôn luôn hướng tới sự phát triển trí tuệ, nghĩa rằng khi đi, đứng, nằm hay ngồi, lúc nào trong tâm chúng ta cũng luôn luôn hướng tới sự phát triển trí tuệ: "Tôi muốn có trí tuệ, tôi muốn đạt được trí tuệ".

Và bất kỳ khi nào hành giả có dịp để học hỏi, để

tăng trưởng trí tuệ thì vị đó sẽ ngay lập tức nắm bắt cơ hội đó để học, để phát triển, để tăng trưởng trí tuệ của mình.

Nhân chính để phát triển trí tuệ ở đây là **định**.

Khi hành giả có định thì sẽ sản sinh ra trí tuệ. Khi trí tuệ được tăng trưởng thì nếu chúng ta muốn biết rõ điều gì chúng ta sẽ biết rõ được. Chúng ta muốn biết rõ hơi thở thì sẽ biết được rõ hơn.

Bất kỳ cảnh nào, đối tượng nào khi chúng ta thực hành mà chúng ta mong muốn biết nó rõ hơn, sâu sắc hơn thì tâm chúng ta chỉ cần hướng tới, ngay lập tức chúng ta sẽ biết được cảnh này sâu sắc. Như vậy là chúng ta đã tăng trưởng trí tuệ của mình.

Trong trường hợp hành thiền định hơi, trong giai đoạn an tịnh hơi thở mà tín trội hơn trí tuệ một chút cũng không sao , trong việc hành thiền quán Vipassanā khi mà trí tuệ trội hơn một chút thì cũng không sao.

Hai căn quyền nữa là định căn và tấn căn.
Định căn và tấn căn phải được quân bình. Nếu một người có định sâu sắc, mạnh hơn, trội hơn nhưng tinh tấn lại yếu thì khi đó người đó sẽ rơi vào trạng thái hôn trầm.

Nếu hành giả có tinh tấn mạnh hơn, nhiều hơn nhưng định lại yếu, thì khi đó người đó sẽ phóng tâm.

Như vậy 2 yếu tố định và tinh tấn phải được quân bình.

Định là gì?

- Định là yếu tố dẫn đầu tất cả những tâm sở khác để biết cùng một cảnh.
- Định ở đây nghĩa là không phân tán.
- Định ở đây nghĩa là sự hoà hợp với nhau đó là biết một cảnh.

Khi hoà hợp và biết một cảnh như vậy thì tâm trở nên an định, tâm trở nên sắc bén, và đó chính là định.

Trong khi hành thiền niệm hơi thở, khi tâm biết một đối tượng thì tâm được hoà hợp và không có sự cản trở. Tâm được an tịnh, bình an được gọi là định.

Làm thế nào để tăng trưởng định?

Đầu tiên phải giữ gìn thân thể và môi trường xung quanh chúng ta được sạch sẽ.

Chúng ta phải quân bình 5 căn, định căn và tấn căn phải được quân bình.

Chúng ta học đề mục thiền để chúng ta được thiện xảo trong đề mục thiền đó.

Chúng ta phải học cách để thỉnh thoảng thư giãn tâm mình và thư giãn đúng thời điểm, đúng lúc.

Chúng ta phải thực hành để tăng trưởng sự tinh tấn của mình hay động lực để tăng sự tinh tấn của mình lên.

Trong khi hành thiền lúc chúng ta có ít hỷ lạc, khi đó tâm cần phải có hỷ lạc khởi sanh. Lúc đó ta có thể thực hành những đối tượng để khởi lên sự kinh cảm samvega.

Sự kinh cảm và sự sợ hãi sẽ đi cùng với trí tuệ.

Và nếu mà chúng ta ít tín tâm chúng ta muốn làm tăng trưởng tín tâm, và niềm tin của mình thì chúng ta có thể hành đề mục niệm ân đức Phật, niệm ân đức Pháp, niệm ân đức tăng để tăng trưởng tín tâm và học lời pháp ở đây là học lời dạy của đức Phật. Đó là cách để tăng trưởng, phát triển tín tâm. Phát triển tín tâm như vậy cũng làm cho tâm của chúng ta có sự an bình, sự hỷ lạc, an tịnh trong tâm.

Hay một điều nữa là làm khởi sanh samvega đó là khởi sanh sự kinh cảm. Sự kinh cảm ở đây hầu hết là sự sợ hãi, sự sợ hãi đi cùng với trí tuệ. Hầu

hết ở đây nói đến sự kinh cảm về đời sống và bởi sự kinh cảm về đời sống này hay là bởi vì có đức tin tăng trưởng như vậy nên tâm chúng ta sẽ trở nên có hỷ lạc, có sự an tịnh, bình an.

Khi định căn và tấn căn được quân bình, chúng ta sẽ không quá lười biếng và cũng không quá năng động. Khi đó tâm sẽ trở nên rất an bình, định tĩnh. Như vậy chúng ta không cần làm gì khác ngoài việc duy trì điều này càng lâu càng tốt và từ từ chúng ta sẽ phát triển định được lâu hơn nữa.

Chúng ta tránh xa những người không có định và gần gũi những người có định. Và nữa đó là chúng ta phải quán tưởng lợi ích của Jhāna, của đạo tuệ, quả tuệ một cách sâu sắc thì đó là cách để làm quân bình. Tâm của chúng ta luôn hướng tới phát triển định trong bất kỳ tư thế nào, oai nghi nào. Cho dù là đi, đứng, nằm, hay ngồi thì chúng ta cũng luôn hướng tâm tới là "tôi muốn phát triển định tâm."

Bởi vì xu hướng là tâm của chúng ta luôn luôn là hướng tới sự phát triển định tâm nên từ từ tâm của

chúng ta sẽ trở nên an tĩnh hơn, định tĩnh hơn và chúng ta sẽ phát triển định tâm của mình.

Nhân chính để phát triển có định đó là sự hoan hỷ, sự hân hoan, hay sự hỷ lạc.

Sự hỷ lạc ở đây phát sinh từ đâu?

Phát sinh từ khi giữ giới.

Khi giữ giới thì bản chất tự nhiên của người có giới là được an vui, hoan hỷ trong mọi lúc. Sự an vui hỷ lạc này sẽ là nhân chính để có được định.

Như vậy định căn và tinh tấn phải được quân bình.

Trong trường hợp người đó có tâm an bình, im ắng nhưng không có năng lượng của sự tinh tấn thì vị đó sẽ bị rơi vào hôn trầm hay trạng thái ngủ.

Hoặc khi vị đó tinh tấn quá mức nhưng không có định thì tâm vị đó sẽ trở nên bức rứt, không bình

an. Như vậy chúng ta phải quân bình giữa định căn và tấn căn.

Bây giờ chúng ta hãy tự kiểm tra chính bản thân mình xem tâm của chúng ta:

- có định hay không?
- có đủ tinh tấn hay không?
- có bị rơi vào trạng thái ngủ của hôn trầm thụy miên hay không?
- có gặp bất kỳ chương ngại nào khi nghe giáo pháp hay không?

Và ở đây chúng ta ứng dụng thực tế trong tất cả trường hợp tình huống khác nhau chứ không phải chỉ trong việc hành thiền. Ví dụ hành giả đang gặp chương ngại là bị hôn trầm hay là bị ngủ khi thiền thì bây giờ phải phát triển tinh tấn lên. Phát triển tinh tấn như thế nào thì chúng ta phải áp dụng những cách mà Ngài Sayadaw đã dạy ở trên.

Đặc tính của tinh tấn

Bản chất của tinh tấn là một tâm sở. Tâm sở này hỗ trợ những tâm sở đồng sanh không bị sụp đổ.

Chúng ta có thể kiểm tra xem thân của chúng ta thẳng lên, vững lên hay tâm của chúng ta sụt xuống, sụp đổ xuống.

Nhân để phát triển sự tinh tấn ở đây là chúng ta phải quán xét hay là phải suy tưởng về sự khổ đau, sự nguy hiểm của bốn đường ác đạo và sự nguy hiểm của vòng luân hồi tái sinh. Thấy sự nguy hiểm rằng nếu không có sự tinh tấn nỗ lực thì chúng ta sẽ rơi vào bốn đường ác đạo trong vòng luân hồi.

Quán xét lợi ích của sự tinh tấn hay sự nỗ lực. Chúng ta sẽ thấy được rằng bất kỳ sự chứng đạt nào của mình bây giờ đều phát sinh do sự cố gắng, tinh tấn mà ra.

Chúng ta suy tưởng tiếp về con đường mà chúng ta đang thực hành. Con đường này là con đường

dành cho những người có sự tinh tấn nỗ lực chứ không dành cho những người lười biếng. Tương tự như vậy tất cả Chư Phật Chánh Đẳng Chánh Giác, Chư Phật Độc Giác đều đi trên con đường này và các Ngài cũng dựa trên sự tinh tấn nỗ lực của mình, con đường này không dành cho những người lười biếng.

Chúng ta phải nên quán tưởng tri ân vật thực hay sự cúng dường vật thực bởi vì tất cả những hành giả hay những người thực hành ở đây đều sống dựa trên vật thực cúng dường từ người khác. Vì vậy chúng ta phải nỗ lực tinh tấn thực hành bởi vì chúng ta nhận đồ cúng dường.

Chúng ta quán tưởng hay quán xét, suy xét về tài sản của các bậc thánh hay những thánh sản. Nếu người nào có những thánh sản này thì người đó là bậc thừa tự tài sản của bậc thánh đó là:

BẢY THÁNH SẢN

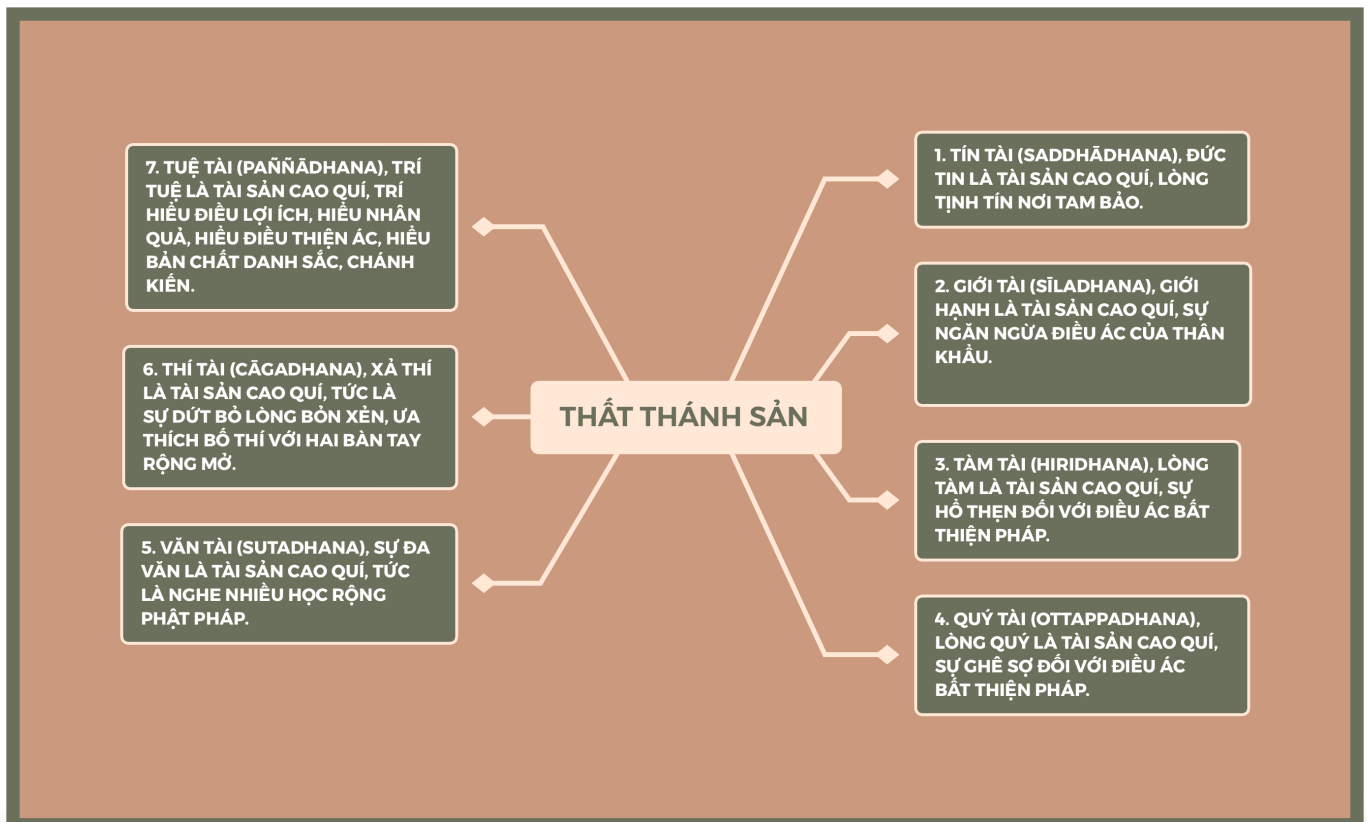
1. Tín tài (*Saddhādhana*), đức tin là tài sản cao quý, lòng tịnh tín nơi tam bảo.

2. Giới tài (*Sīladhana*), giới hạnh là tài sản cao quý, sự ngăn ngừa điều ác của thân khẩu.

3. Tàm tài (*Hiridhana*), lòng tàm là tài sản cao quý, sự hổ thẹn đối với điều ác bất thiện pháp.

4. Quý tài (*Ottappadhana*), lòng quý là tài sản cao quý, sự ghê sợ đối với điều ác bất thiện pháp.

5. Văn tài (*Sutadhana*), sự đa văn là tài sản cao quý, tức là nghe nhiều học rộng Phật pháp.



6. Thí tài (*Cāgadhana*), xả thí là tài sản cao quý, tức là sự dứt bỏ lòng bòn xén, ưa thích bố thí với hai bàn tay rộng mở.

7. Tuệ tài (*Paññādhana*), trí tuệ là tài sản cao quý, trí hiểu điều lợi ích, hiểu nhân quả, hiểu điều thiện ác, hiểu bản chất danh sắc, chánh kiến.

Ai có được những thánh sản này thì người đó sẽ không bao giờ nghèo nàn trong vòng sanh tử luân hồi này. Người đó sẽ nhận được tất cả những thứ giống như người thừa tự.

Khi chúng ta quán tưởng về những sự lợi ích lớn lao của những thánh sản này thì khi đó chúng ta sẽ khởi sanh sự tinh tấn.

Chúng ta phải quán tưởng đến sự vĩ đại hay sự cao thượng của dòng dõi. Tất cả chúng ta ở đây đều là những người con trai, con gái của Đức Phật, đều là con cháu dòng dõi Sakya, là dòng dõi vĩ đại, cao thượng. Dòng dõi cao thượng vĩ đại như vậy thì không thể nào lười biếng được.

Tiếp tục chúng ta phải suy xét sự cao quý của những người bạn đạo. Ví dụ như Ngài Sariputta, Ngài Moggallana và tất cả những người bạn đạo này đều là những người tinh tấn nỗ lực không ngừng. Và bởi vì chúng ta thấy được phẩm chất cao thượng cao quý của những người bạn đạo hay những người tinh tấn như thế nên chúng ta sẽ phát triển tinh tấn của mình.

Và điều nữa là chúng ta phải luôn luôn tránh xa những người lười biếng, gần gũi những người có sự tinh tấn bởi vì nếu chúng ta gần gũi những người lười biếng thì luôn luôn người ta sẽ nhắc chúng ta rằng: "Ô, hãy ngủ dậy muộn đi và đừng có làm gì cả" thì chúng ta sẽ không khởi sinh lên sự tinh tấn được và họ sẽ nhắc chúng ta rằng: "Đừng có làm quá nhiều!" Những người lười biếng họ thường sẽ nói như vậy. Nên chúng ta phải gần gũi những người có năng lượng, có sự tinh tấn để chúng ta dễ khởi sinh sự tinh tấn cho bản thân.

Tiếp theo nữa là tâm chúng ta nên hướng tới sự tinh tấn. Để bất kỳ lúc nào khi chúng ta cần sự

tinh tấn thì tâm chỉ cần nói thôi. Chúng ta tự nhắc nhở trong tâm mình thôi là: "Tôi cần tinh tấn hơn một chút nữa."

Vì tâm hành giả tương đối là mạnh mẽ nên chỉ cần hướng tâm thôi, hướng tới sự phát triển tinh tấn. Ví dụ lúc hành thiền khi chúng ta cần tinh tấn lên một chút thì chỉ cần nhắc nhở tâm là: "Tôi cần tăng trưởng hay phát triển sự tinh tấn lên một chút nữa" ngay lập tức tâm sẽ phát triển sự tinh tấn mà chúng ta không cần làm gì khác vì tâm tương đối mạnh.

Và nhân chính để phát sinh sự tinh tấn ở đây đó là sự sợ - **samvega**. Sự sợ ở đây không phải là do lo lắng, sân hận. Sự sợ này đi cùng với trí tuệ.

Sự sợ ở đây là sự sợ về đời sống và những thứ liên quan tới đời sống. Ví dụ như chúng ta thấy rằng những chúng sanh trong quá khứ, trong hiện tại, trong tương lai sẽ phải đối diện với sanh, già, bệnh, chết và chúng ta cũng không phải là ngoại lệ.

Vì chúng ta không có cách nào để đối diện được với những sự không an ổn đó. Trên thế gian này tất cả đều là sự bất an, không có gì gọi là thường hằng, không có gì gọi là sự ổn định cả.

Chúng ta thấy có rất nhiều bệnh tật sanh khởi trên thế gian và hiện tại chúng ta cũng không biết có nên tiêm vaccine hay không? vì có cái thân này là khổ và chúng ta cảm thấy sợ hãi.

Vì có sự sợ hãi nên chúng ta cần phải vượt qua. Để vượt qua sự sợ hãi thì không có cách nào ngoài sự khởi sanh tinh tấn. Chính vì sự suy xét như vậy chúng ta sẽ phát triển được sự tinh tấn của mình.

Chúng ta phải quán xét được sự thay đổi, ví dụ như từ khoẻ tới không khoẻ, từ không khoẻ tới khoẻ, hay từ sự đi du hành tới không đi du hành, từ không du hành tới du hành, hay là những sự thay đổi khác nhau.

Hay bây giờ chúng ta thấy rằng dịch bệnh corona covid này đang trở nên ổn hơn và chúng ta có thể

sang Myanmar thực hành và khởi sanh sự tinh tấn của mình để thực hành trước khi sang Miến Điện. Ở đây chúng ta phải thấy rằng định và tinh tấn phải được quân bình.

- Yếu tố định làm cho tâm được an tĩnh, bình an.
- Yếu tố tinh tấn là sự làm việc, sự nỗ lực cố gắng

Trong việc thực hành thiền định thì khi có định hơn, hoặc định có trội hơn một chút cũng không sao, miễn sao chúng ta thấy được sự an bình hay sự yên ắng của tâm sau khi thực hành.

Nhưng trong khi thực hành thiền quán thì nếu tinh tấn của chúng ta có trội hơn một chút cũng không sao, chúng ta hãy tiếp tục.

Niệm căn.

Chánh niệm ở đây là sự ghi nhớ liên tục, và sự ghi nhớ ở đây chính là hơi thở. Ví dụ khi chúng ta

hành thiền hơi thở thì chúng ta hãy chú tâm trên đối tượng thiền là hơi thở. Luôn luôn nhớ về hơi thở có nghĩa rằng giữ tâm trên đề mục ngay tại vị trí giữa môi trên và chóp mũi.

Niệm căn thì không cần quân bình với căn nào khác mà Niệm càng nhiều, càng mạnh thì càng tốt.

Và nhân cận hay nhân chính để phát sinh chánh niệm ở đây là tưởng. Tưởng mạnh hay tưởng vững vàng, tưởng vững chắc khi hành thiền hơi thở ở đây là niệm hay tưởng vững chắc, chúng ta phải giữ tâm vững vàng là biết về hơi thở hay nhiều khi chúng ta không thấy hơi thở hay là hơi thở vi tế hay là dường như là hơi thở biến mất đi nữa chúng ta cũng luôn luôn phải giữ cái tưởng vững chắc giữ tâm trên đề mục ngay tại vị trí giữa môi trên và chóp mũi, nghĩa là có hơi thở, hơi thở vẫn tại ở đó. Bởi vì tưởng vững chắc như vậy thì nó sẽ làm cho chánh niệm trở nên tăng trưởng.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

VẤN ĐÁP

Câu hỏi 1:

Kính bạch Ngài khi đang thiền niệm hơi thở thì con có cảm giác đau nửa đầu, đau rất nhiều và con ghi nhận cảm giác đau vài lần và trở lại hơi thở. Sau khoảng 20 phút con không thấy hơi thở mạnh, chỉ thấy hơi thở nhẹ dần, có khi không thấy hơi thở. Bạch Ngài vậy lúc này mình có cần thở mạnh để tìm hơi thở trở lại không? Và cảm giác đau nửa đầu khi ghi nhận đau và trở lại hơi thở thì có phải lúc này mình đã bị phóng tâm không? Xin Ngài chỉ dạy cho con cách khắc phục.

Đáp:

Nhiều lúc như thế, khi sự biết hơi thở bị gián đoạn, hơi thở vi tế như vậy lúc biết lúc không. Nhưng từ từ khi chánh niệm trở nên đủ mạnh về sau thì tâm sẽ biết hơi thở một cách rõ ràng và liên tục.

Phương pháp hành thiền định ở đây thì chúng ta không thể gộp hơi thở đi cùng với cảm thọ được

và khi niệm đau thì không nên. Có nghĩa là chỉ nên biết hơi thở mà thôi. Và trong khi hành thiền cũng thế, chúng ta phải nên bỏ qua tất cả những ghi nhận về thân.

Khi hành thiền hơi thở thì chúng ta không tìm kiếm những cảm nhận trong thân. Nếu nó tới thì cũng mặc kệ nó và chỉ biết hơi thở mà thôi. Đó là phương pháp phát triển định. Chúng ta không gộp 2 phương pháp lại với nhau, vừa hơi thở và vừa biết cảm thọ, vừa ghi nhận cảm thọ được. Có cảm thọ thì mặc kệ nó, chỉ hay biết hơi thở mà thôi.

Câu hỏi 2:

Giai đoạn đầu hành thiền từ lúc có ánh sáng cho đến khi có tầm, tứ, hỷ, lạc trải qua các trạng thái đó rất rõ và lâu, nhưng khi thuần thục rồi thì chỉ ngồi lại định tâm có ánh sáng tầm tứ hỷ lạc thoáng qua rất nhanh rồi lên nhất tâm, vậy có đúng không ạ?

Đáp:

Về sự thực hành ở đây thì phải nói về sự thiện xảo. Và khi nói về sự thiện xảo hay là sự thuần thực trong vấn đề thiền thì đầu tiên là hành thiền, sau đó có ánh sáng, ví dụ như người đó đã nhập được sơ thiền rồi thì nói về pháp thuần thực ở đây thì đầu tiên là nhập thiền, ngay khi lúc vừa ngồi xuống là vài phút sau vị đó có được ánh sáng và vị đó có thể nguyện nhập thiền ở đây, đó là vị đó có thể nhập thiền trong vòng 2 tiếng, 3 tiếng đồng hồ, an trú vào trong đối tượng và khi như vậy thì đó là pháp thuần thực đầu tiên là thuần thực về nhập thiền.

Sau đó là sự thiện xảo thứ hai là phương pháp thiện xảo trong sự xuất thiền.

Thứ ba là vị đó sẽ nguyện nhập trong Jhāna, trong thiền khoảng 1 tiếng đồng hồ, nếu vị đó có thời gian là 1 tiếng đồng hồ, hoặc 2 tiếng đồng hồ nếu vị đó có thời gian là 2 tiếng đồng hồ, hoặc 3 tiếng đồng hồ nếu vị đó có thời gian là 3 tiếng đồng hồ hoặc là lâu hơn nữa.

Pháp thuần thực nữa là kiểm tra các thiền chi - Jhāna factors. Thiền chi ở đây chính là những tâm sở mà sự biết ở đây cần phải có **cảnh** và **xú**. Chính vì thế nên đó là 5 thiền chi, 5 bước thuần thực khác nhau.

Khi nhập vào một tầng thiền thuần thực rồi thì vị đó có thể nhập lại được rất nhanh. Quan trọng là thấy được 5 thiền chi - 5 Jhāna factors khi chúng ta kiểm tra 5 pháp thuần thực.

Câu hỏi 3:

Lúc ở trường thiền con được vị sư hướng dẫn từng ngày nên rất tinh tấn, nhưng từ khi học on line con hành không được nhiều tiến bộ, chỉ hành tới tứ đại thô còn vi tế trên bốn sắc con không làm được. Con nghĩ ở nhà mình chưa đủ định, con cố gắng tinh tấn vẫn không xong, con rất phiền lòng. Xin Sư cho con lời khuyên.

Đáp:

Khi có định rồi thì có thể tiếp tục pháp triển thiền

tứ đại. Khi hành thiền tứ đại đến giai đoạn khi hành giả thấy được ánh sáng và thấy thân trở nên trong suốt giống như là khối nước đá như vậy.

Thiền sinh có thể cố gắng để duy trì. Khi hành thiền thiện xảo đến mức mà có thể duy trì trạng thái đó khoảng 30 phút mà khi đã thoả mãn với sự thực hành của mình rồi thì khi đó có thể quán tiếp tục và quán đại hư không.

Khi quán đại hư không thì bởi trong khối đó sẽ có hư không. Khi quán đại hư không như vậy thì khối đó sẽ vỡ ra thành những hạt nhỏ. Hạt nhỏ ở đây và tổng hợp sắc hay là những hạt nhỏ - atomic particle. Quán sát những hạt nhỏ này dưới ánh sáng thì chúng ta có thể thấy được chúng nhỏ như những hạt bụi được thấy dưới ánh sáng.

Khi đó là chúng ta đã thấy được những Kalāpa, những tổng hợp sắc. Chúng ta sẽ thấy được những tổng hợp sắc khác nhau.

Khi thấy Kalāpa - tổng hợp sắc thì chúng ta thấy được hư không. Khi thấy được hư không thì

chúng ta thấy được tổng hợp sắc Kalāpa. Và những hạt rất là nhỏ chúng ta thấy như những hạt dưới ánh sáng như vậy, thì đầu tiên chúng ta thấy màu sắc, thì dưới ánh sáng chúng ta đã thấy được màu rồi. Và nữa là mùi, khi phân biệt mùi chúng ta hướng tâm về mũi và sẽ thấy được mùi dễ dàng nhất trong từng Kalāpa một. Và từ từ lan toả ra xa hơn, xa hơn và toàn thân.

Lúc đó mùi sẽ không được nhận biết bằng mũi nữa mà biết bằng tâm. Ngài Sayadaw có cho một ví dụ là trong trường hợp có mùi hôi, mùi thối thì lập tức chúng ta không muốn ngửi nữa, vì sao? Vì chúng ta biết mùi bằng tâm.

Tương tự như vậy thì phân biệt được vị trong những phân tử hay là những Kalāpa đó thì chúng ta sẽ phân biệt đầu tiên là lưỡi.

Lưỡi sẽ là nơi mà chúng ta sẽ dễ dàng biết được vị khác nhau.

Sau khi chúng ta phân biệt được vị rồi thì chúng ta sẽ biết bằng tâm và cứ như thế tương tự như

chúng ta có ai biết ai đó ăn chanh. Mặc dù chúng ta chỉ nhìn họ ăn quả chanh thôi, chúng ta không có chanh trong miệng nhưng chúng ta lại chảy nước miếng giống như mình ăn chanh. Như vậy là biết vị bằng tâm.

Ojā là dưỡng chất, dưỡng chất ở đây thì không thể biết bằng mắt, tai, mũi, lưỡi, mà chỉ biết bằng tâm thôi. Thí dụ như ăn thịt, khi ăn xong rồi thì chúng ta sẽ thấy có năng lượng, chứng tỏ là trong thịt có dưỡng chất. Hay vitamin cũng vậy, khi chúng ta uống vào thì thấy có sức khỏe, có dưỡng chất. Và tất cả những Kalāpa sẽ có dưỡng chất, và thịt cũng có dưỡng chất. Cũng như vậy, cơ thể của chúng ta cũng có dưỡng chất, vì vậy những con muỗi nhỏ mới cắn chúng ta, nó hút máu chúng ta, bởi vì máu chúng ta có dưỡng chất nên chúng mới tới ăn vì đó là thức ăn của chúng. Hay là những con sư tử, hổ, báo, những con đó sẽ bắt những con mồi để ăn thịt, thì trong thịt đó cũng có dưỡng chất. Chúng ta thấy rằng tám thân lớn này cũng có dưỡng chất Ojā. Thân lớn này được cấu tạo nên bởi những hạt phân tử, những Kalāpa nhỏ

li ti như vậy. Thân lớn này có dưỡng chất thì những hạt nhỏ cũng có dưỡng chất tối thiểu.

Trong một tổng hợp sắc Kalāpa thì có 8 sắc bất ly là: Đất, Nước, Lửa, Gió, Màu, Mùi, Vị, Dưỡng chất. Có nhiều loại Kalāpa khác nhau nữa thì có Kalapas có tổng hợp 9 sắc, hoặc 10 sắc. Ngài Sayadaw sẽ dạy chúng ta về sau khi học Vi diệu pháp.

Câu hỏi 4:

Con mới biết đến thiền, xin sư cho con hỏi thiền có mấy loại, và người không biết gì về thiền hay mới biết tới thiền thì nên thực hành loại thiền nào là tốt nhất và an lạc nhất?

Đáp:

Chỉ khi nào mà Đức Phật xuất hiện trên thế gian thì khi đó Ngài mới có thể dạy cho chúng ta đề mục nào thích hợp đối với mình. Còn ở đây các Ngài chỉ dạy đầu tiên đó là đề mục thiền đầu tiên là đề mục thiền hơi thở bởi vì các Ngài không thể

nào biết được đề mục nào là thích hợp đối với thiện sinh được. Nhưng các Ngài có thể biết được đề mục nào là các Ngài dạy giỏi nhất thôi. Còn thiện nào thích hợp nhất với thiện sinh thì các Ngài không biết, vì chỉ có Đức Phật mới có khả năng đó. Nhưng trong trường hợp ai đó có vấn đề về tứ đại, có nghĩa là khi họ gặp phải sự khó khăn trong việc hành thiện hơi thở, thì khi đó các Ngài sẽ dạy cho họ về thiện tứ đại.

Khoá trước thì Ngài Sayadaw đã dạy cho chúng ta biết về các loại thiện khác nhau. Và chúng ta có thể học lại, nghe lại bài pháp đó. Và chúng ta làm thế nào để thực hành, thực hành đề mục nào theo cách mà Ngài đã giới thiệu qua.

Câu hỏi 5:

Theo con được biết là đi đứng nằm ngồi và làm các việc nhà như rửa bát, nấu cơm, quét nhà thì đều phải thiện, nhưng con chỉ biết ngồi thiền đúng cách còn đi đứng nằm hay làm việc nhà thì như thế nào là đúng?

Đáp:

Khi chúng ta làm việc gì đòi hỏi một sự tập trung cao, hay là những việc lớn lao thì khi đó chúng ta khó mà chú tâm trên đề mục thiền của mình được. Chúng ta phải tập trung vào việc mà mình đang làm. Nhưng trong trường hợp mà chúng ta đang ở khoá thiền, trong những retreat, hay trong những khoá thiền tích cực như thế này thì không có việc gì lớn cả. Nên chúng ta có thể dễ dàng chú tâm đến đề mục thiền của mình trong mọi oai nghi đi, đứng hay nằm cũng thế.

Có thể lúc đầu tiên chúng ta không thể chú tâm vào đề mục một cách sâu sắc như lúc chúng ta ngồi được. Thí dụ khi chúng ta đang ăn mà chúng ta không thấy hơi thở, hoặc thấy hơi thở không được rõ ràng, không được liên tục thì khi đó tạm thời chúng ta nên ngưng việc ăn lại một lát thôi để quay lại với hơi thở. Khi biết hơi thở được rõ ràng và nhiều hơn rồi, thì khi đó chúng ta quay lại ăn bình thường. Tắm cũng vậy, khi chúng ta thấy bị chi phối bởi cảm giác là lạnh và nóng trong khi tắm thì khi đó nó sẽ làm cho tâm bị phân tán, và

chúng ta không bắt được hơi thở khi đang tắm thì chúng ta có thể ngưng lại một thời gian ngắn ngắn để biết được đề mục thiền của mình. Từ từ như thế nó sẽ tạo cho mình một thói quen tốt. Thói quen trong những oai nghi đi đứng hay nằm chúng ta chú tâm trên hơi thở thì sau khi ngồi xuống thì rất dễ dàng cắt được, loại bỏ được những phóng tâm và có thể ngồi thiền tốt hơn.

Nếu ta gặp sự khó khăn trong những oai nghi khác thì khi đó Ngài Sayadaw có dạy chúng ta 4 phương pháp:

- Phương pháp niệm ân đức Phật - Buddhānussati hay
- Hành thiền rải tâm từ - Mettā hay
- Hành niệm sự chết - Maranānussati hay
- Quán bất tịnh - Asubha chúng ta có thể chọn một trong những đề mục hay ngoài ra chúng ta có thể chọn đề mục khác và đề mục nào liên quan đến đề mục thiền và đề mục nào liên quan

đến những thiện pháp Kusala thì chúng ta có thể tăng trưởng được thiện pháp và chúng ta có thể giữ tâm trên đề mục đó. Nhưng ở đây thì thường là Ngài Sayadaw khuyến khích chúng ta là chọn 1 trong 4 đề mục là Buddhānussati, Mettā, Maranānussati hay Asubha nghĩa là Niệm ân đức Phật, Rải tâm từ, Quán sự chết hay Quán bất tịnh.

Câu hỏi 6:

Cho con hỏi làm cách nào để cho con dù sanh kiếp nào cũng luôn luôn gần gũi thân cận các bậc thiện trí và các bậc thánh nhân?

Đáp:

Nói một cách tổng quát có tất cả các hàng cư sĩ muốn tạo nhân duyên, tạo nghiệp thiện thân cận các bậc thiện trí cho những đời sau thì đầu tiên hàng cư sĩ sẽ thọ Tam quy, Ngũ giới, giữ gìn 8 giới 4 lần hay 8 lần mỗi tháng, chăm sóc phụng dưỡng cha mẹ, cung kính các bậc trưởng thượng hay những người lớn trong dòng tộc, trong gia

đình, tôn kính các vị tỳ kheo, tôn kính chư tăng, tự nhắc nhở bản thân v.v.. thì đó là cách tạo ra các thiện pháp Kusala. Những thiện pháp ở đây có nói trong bài kinh Đại Bát Niết Bàn và sau khi làm những thiện pháp như thế thì hàng cư sĩ có thể nguyện là với phước báu này, với thiện pháp đã tạo này là nhân để luôn luôn thân cận các bậc thiện trí.

Đối với các bậc xuất gia hay tỳ kheo thì trước tiên là giữ giới bốn Pātimokkha, hành hạnh đầu đà Dhataṅga và thực hành thiền Samādha và Vipassanā là thiền định và thiền tuệ. Và giả sử nếu vị đó chưa hành thiền thì vị đó cũng tiếp tục con đường pháp học nghĩa là học giáo pháp của Đức Phật thì đó là cách chung dành cho các vị tỳ kheo.

Như vậy các pháp này là thiện pháp để cho mình luôn luôn thân cận các bậc thiện trí về sau,

Câu hỏi 7:

Làm sao hành thiện cho người bị đau nhức kinh niên và cho người vừa trải qua cuộc đại phẫu.

Đáp:

Có một vị lớn tuổi đến gặp Đức Thế Tôn và nói rằng thưa Đức Phật con thân đau khắp hết chỗ này chỗ kia, nhiều chỗ bị đau và con đang già đi. Trước kia thì con có thể tới gặp Đức Phật được nhưng sau này con già rồi, có thể đau nhức nhiều và con không thì con không thể tới gặp Đức Phật nữa và xin Đức Phật dạy cho con đề mục thiện và dạy cho con phương pháp để con có thể thực hành, để đem lại sự lợi ích lâu dài và lợi lạc cho con. Thì Đức Phật mới dạy rằng thân của ai cũng đau hết, ai cũng có sự đau và sự khổ trong thân này.

Nếu ai nghĩ thân này là lạc thì chứng tỏ người đó không biết đúng đắn, nghĩa là không có chánh niệm và không biết đúng. Và thân này khi chúng ta ngồi một thời gian thì chúng ta sẽ thấy được đau vai, đau cổ, đau lưng, đau hông v.v.. ngồi lâu như thế thì ai cũng thấy đau, không thể nào mà

dùng nó được, và chúng ta cũng thấy nữa đó là chúng ta phải thân này đó là vô ngã, nó không là tôi, không phải là của tôi, không phải là linh hồn của tôi, nghĩa rằng chúng ta nhìn thân của mình giống như một người lạ. Ví dụ như chúng ta nhìn người đó đau thì chúng ta biết đau thôi chứ thật ra chúng ta không đau khổ vì cái đau của họ.

Chúng ta cũng nhìn thân này như vậy, chúng ta phải quán xét nó là thân này không phải của tôi, không phải là tôi, không phải là bản ngã của tôi. Thì khi đó chúng ta thấy cái khổ và thấy được cái đau trong thân này cũng giống như là cái đau mà ta nhìn người khác đau thôi. Đó là sự thấy bằng trí tuệ. Hay là chúng ta thấy sự khổ trong thân hay Dukkha trong thân, chúng ta thấy khổ này bằng trí tuệ. Đức Phật dạy rằng để thân khổ chứ đừng để tâm khổ, để thân khổ chứ đừng để tâm khổ. Đừng nghĩ tôi đau thì đó là tâm khổ. Biết bằng trí tuệ có nghĩa là biết cái đau này không phải của tôi. Biết rằng cái thân này lúc nào cũng đau nhưng chúng ta chỉ khổ thân nhưng không khổ tâm.

Câu hỏi 8:

Con hành thiền hơi thở chú tâm trên đề mục được khoảng 10 phút, xin cho con hỏi làm sao để phân biệt được ánh sáng do tưởng và ánh sáng do định khởi sanh và ánh sáng phản chiếu từ bên ngoài giống như ánh sáng mặt trời, ánh sáng từ đèn điện và ánh sáng do định.

Đáp:

Đây là vấn đề của người mới hành thiền. Bây giờ không cần phải phân biệt ánh sáng do tưởng, ánh sáng do định hay ánh sáng do bên ngoài. Bây giờ chưa phải thời điểm nên không cần phải làm việc này. Mà việc bây giờ là phải giữ tâm trên đề mục ngay tại vị trí giữa môi trên và chóp mũi và biết hơi thở liên tục như vậy. Bây giờ đã thực hành thiền và đã chú tâm trên hơi thở được 10 phút thì từ từ hằng ngày nên làm tăng trưởng lên và hành thiền tốt hơn nữa thì bắt đầu có thể chú tâm được 15 phút, 20 phút, 30 phút và lâu hơn nữa thì từ từ định sẽ phát triển được rõ ràng thì khi đó tâm sẽ

biết được ánh sáng như thế nào là ánh sáng do định sinh.

Câu hỏi 9:

Bạch sư cho con hỏi Định giác chi trong Thất giác chi và Chánh định trong Bát chánh đạo thì khác nhau và giống nhau như thế nào?

Đáp:

Nó giống nhau.

Câu hỏi 10:

Tà định là như thế nào?

Đáp:

Khi Samādhi - Định đi cùng với Akusala, định đây là một tâm sở Ekaggatā là định hay nhất tâm hay nhất thống. Khi định này định trên cảnh sai hay tác ý sai thì nó đi cùng với cái bất thiện hay phi như lý tác ý đó, thì trong bất kỳ mỗi tâm nào

thì cũng có tâm sở Ekaggatā là Nhất tâm đi cùng. Nhiệm vụ của nó là làm hướng tâm tới đề mục, nhưng mỗi sát na tâm như vậy mà chúng ta biết sai hay là tác ý sai thì chúng ta gọi là Micchā Samādhī - Tà định.

Câu hỏi 11:

Con chú tâm vào đề mục được 30 phút, con bị đau và mất tập trung. Thỉnh thoảng khi đang hành thiền con có cảm giác như bị quay vòng vòng, cảm giác như vậy rất lâu gây khó khăn và mất tập trung, xin thiền sư hướng dẫn con cách vượt qua.

Đáp:

Khi đau thì hành giả có thể thay đổi oai nghi, hay là thay đổi chân trước ra chân sau, chân sau ra chân trước, khi đổi chân như thế hay thay đổi oai nghi như đi đứng nằm ngồi. Nếu chúng ta vẫn còn đau khi thay đổi oai nghi thì lúc đó nên đứng dậy để đi kinh hành một thời gian sau đó ngồi lại và có thể là di chuyển thân mình một chút, lắc qua lắc lại một chút để cho nó đỡ đau, sau đó ngồi

thẳng trở lại. Nhưng nếu vẫn còn đau nữa thì đứng dậy và đi kinh hành rồi ngồi lại sau.

Vấn đề quay vòng vòng, cảm giác xoay xoay thì vấn đề này là do tâm. Có một cách là nhắc nhở tâm của mình là mình mong muốn nó không quay nữa, không muốn thân lắc nữa, không quay vòng vòng nữa thì từ từ nó sẽ dừng lại. Vì cảm giác thấy nó xoay vòng vòng chỉ là do tâm mà thôi. Thì mình nói với tâm mình là không muốn xoay vòng vòng nữa.

Khi có định hay đề phát triển định một cách dễ dàng nhanh chóng thì có một số nhân hỗ trợ như chúng ta thấy đầu tiên là thời tiết, sau đó là vật thực, có sự thân cận của mình đó là có vị thầy thích hợp, có bạn đạo, những oai nghi như đi, đứng, nằm, ngồi phải quân bình, hay là những sự nói chuyện.

Nói chuyện với những đối tượng thích hợp, thí dụ như người nào hay nói chuyện về chính trị, về kinh tế các thứ thì những chuyện đó sẽ làm cho chúng ta trở nên phóng tâm và định đương nhiên

là sẽ lâu tập trung. Tùy theo những trường hợp khác nhau và những điều kiện khác nhau mà hành giả có thể tiến bộ nhanh.

Một số có định tiến bộ nhanh, một số tiến bộ chậm thì điều này tùy theo cá nhân của mỗi người. Và nhanh hay chậm cũng tùy thuộc vào những điều kiện trên nữa. Nhưng hành giả có những điều kiện như thế nào thì chúng ta phải chấp nhận là chúng ta phải thực hành. Nhiều khi chúng ta không đủ những điều kiện đó thì chúng ta phải kiên nhẫn và thực hành. Muốn có định thì đòi hỏi phải có thời gian.

Câu hỏi 12:

Sau khi con nghe sư thuyết pháp, con thấy con bị hôn trầm do định và tấn không cân bằng. Xin sư chỉ dạy cách con cân bằng định và tấn.

Đáp:

Để tăng sự tinh tấn và để giải quyết sự hôn trầm do định mạnh tinh tấn yếu thì chúng ta nên biết

hơi thở nhiều hơn, tự tâm mình nên nhắc nhở. Tâm của hành giả sẽ nhắc nhở chính mình đó là sẽ biết hơi thở nhiều hơn, rõ ràng hơn. Tự mình nhắc nhở mình hướng tâm tới sự biết. Cách này rất hiệu quả với tất cả thiền sinh. Và như vậy từ từ sự biết của mình sẽ trở nên rõ ràng hơn.

Cũng vậy, nếu chúng ta không biết hơi thở hay tinh tấn quá mức thì chúng ta sẽ có trạng thái căng thẳng, căng cứng. Ngài Sayadaw cũng có dạy chúng ta rồi là chúng ta phải quán tưởng những vật dụng mà chúng ta đang dùng ở đây như chỗ ở, hay thuốc men, hay vật thực được cúng dường bởi người khác. Vì thế chúng ta phải có sự trân trọng hay tri ân, chúng ta sẽ thấy được là chúng ta cần phải thực hành. Điều này sẽ khởi sinh lên sự tinh tấn v.v..thì đó là cách để phát triển tinh tấn.

Câu hỏi 13:

Ngài có dạy nhân chính để phát triển định là phải giữ giới. Vậy sau khoá học này để tiếp tục hành thiền niệm hơi thở chúng con có phải giữ tám giới

như trong suốt khoá học này hay không ạ? Kính mong Ngài chỉ dẫn các điều lưu ý sau khoá học để chúng con hành thiền đạt kết quả.

Đáp:

Tối thiểu thì tất cả hành giả, tất cả cư sĩ phải thọ trì 5 giới, nhưng theo truyền thống thì chúng ta có thể giữ 8 giới. Hay là bất kỳ khi nào có thời gian, có điều kiện thuận lợi thì chúng ta có thể giữ 8 giới. Theo truyền thống thì chúng ta có thể giữ 8 giới 4 hay 8 lần trong một tháng.

Câu hỏi 14:

Dạ thưa Ngài khi con ngồi thiền niệm hơi thở được 15 phút con thấy đầu con bị đè lên nặng và đau, con ghi nhận quay về quán hơi thở một lúc con thấy trán con giãn ra, con ghi nhận tiếp và quay về quán hơi thở, con hành như vậy có đúng không ạ? Con xin Ngài giảng lại cho con biết.

Đáp:

Trong trường hợp hành giả có sự thúc đẩy, thúc ép quá mức thì khi đó sẽ dẫn đến những trường hợp như sau, đó là đau đầu, bị áp lực, căng cứng. Tất cả những điều này xảy ra vì do mình mong muốn quá mức, tinh tấn quá mức. Khi hành giả mới hành thiền thì chúng ta nên tiếp cận với đề mục thiền một cách từ từ, hay chúng ta nên phát triển định một cách từ từ. Như vậy tinh tấn ở đây phải đi cùng với định. Tinh tấn và định phải đi cùng với nhau. Còn nếu ép quá mức, thúc đẩy quá mức thì khi đó sẽ dẫn đến những trạng thái căng cứng, rồi đau đầu, rồi áp lực sẽ xảy ra.

Chúng ta nên bỏ qua những cảm thọ trong khi hành thiền và không nên bận tâm tới nó. Chúng ta biết trạng thái đó hay là rơi và trạng thái thấy được những cảm thọ căng cứng hay kéo giãn như vậy, nếu tỉnh thoả thì không sao, nhưng nếu chúng xảy ra liên tục như vậy thì nhiều khi tâm quay nhầm chỗ, hướng tâm tới sai chỗ mà đối tượng đúng là chúng ta phải để tâm ngay tại vị trí bên trên môi trên và trước lỗ mũi. Nhiều khi tâm của chúng ta hướng đến chỗ này hướng đến chỗ kia, hướng sai chỗ thì nó sẽ xảy ra những trạng

thái đó. Nhưng Ngài Sayadaw khuyên là hãy quên nó đi, đừng có để ý tới nó.

Câu hỏi 15:

Khi mình mới tập rải tâm từ mà mình rải cho người có bệnh thì có ảnh hưởng gì không ạ. Và nếu mình rải cho người đáng kính mà người đáng kính đang bệnh thì có ảnh hưởng gì không cho người mới hành rải tâm từ.

Đáp:

Hành thiền rải tâm từ có nghĩa rằng chúng ta có thể đọc như trong kinh Pāli có nói là Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā hontu..v.v.. nghĩa là mong cho người đó thoát khỏi sự khổ tâm, mong cho người đó thoát khỏi sự khổ thân và mong cho người đó được hạnh phúc an lành, thì đó là những câu chúng ta nói hay nguyện trong tâm khi chúng ta rải tâm từ đến những người đó.

Và khi chúng ta thấy ai đó khổ thì chúng ta cũng có thể khởi sanh tâm bi - karuṇā nghĩa là mong

cho người đó thoát khỏi khổ và 2 phương pháp thiền đó là 2 đề mục thiền đó là tâm từ hay tâm bi đều tốt cả. Tâm từ ở đây thì dễ rải cho người bình thường hay người chúng ta cung kính. Khi chúng ta chọn đối tượng là người mà chúng ta cung kính thì chúng ta sẽ thấy rõ ràng là có tâm từ hơn, và cũng mong chọn người đó thoát khỏi sự khổ tâm, mong cho người đó thoát khỏi sự khổ thân.

Nếu trông thấy người bệnh thì chúng ta có thể chuyển sang thiền tâm bi, có nghĩa rằng mong người đó thoát khỏi bệnh đó. Chúng ta có thể chọn một vài người khác nhau, chúng ta có tác ý hướng tâm đến họ và người nào làm chúng ta phát triển tâm từ tốt thì chúng ta hãy chọn người đó và hành rải tâm từ tới người đó trong thời gian lâu dài hơn để phát triển tâm từ của mình.

Câu hỏi 16:

Có vị hành thiền miên mật một tháng liên tục không ngơi nghỉ, đặc biệt không ăn mà chỉ uống nước thôi, vì này đạt được khả năng có thể giao tiếp với các chư thiên và cả người cõi âm như

nghe được các vị ấy nói về tương lai. Như vậy pháp hành của vị này cuối cùng có đưa đến giải thoát hay không?

Đáp:

Ngài Sayadaw không biết nhiều về phương pháp này. Nghĩa là chỉ uống nước thôi mà không có ăn sẽ có khả năng làm cho tâm phát sanh ảo tưởng. Và chúng ta phải suy xét rằng điều này do tâm tạo nên hay do tưởng tạo nên.

Chúng ta phải suy xét xem lợi ích nó điều này là gì? Lợi ích khi hành thiền định là chúng ta sẽ được an lạc ngay trong đời này, và do định cũng là nền tảng để hành thiền Vipassanā và nếu phát triển định thì khi thân hoại mạng chung thì đời sau chúng ta có thể tái sinh vào những kiếp sống tốt đẹp, những cõi tốt đẹp hơn và có thể tái sinh ngay vào cõi phạm thiên brahma.

Một lợi ích nữa của định là có thể tạo nên hay có thể đạt được thắng trí thần thông. Còn lợi ích của việc hành thiền Vipassanā - thiền quán là có thể

chúng được đạo quả. Đạo magga quả phalla quả niết bàn nibbāna giải thoát.

Khi nói về việc thấy chư thiên, cõi âm, peta - nga quỷ, đó là khi chúng ta có mối liên hệ nào với nga quỷ hay là phi nhân thì hầu như có lòng bi mẫn - karuṇā, khi đó chúng ta có thể làm bất cứ thiện pháp nào để hồi hướng chia phước cho họ. Khi thân bằng quyến thuộc của mình nếu mà họ tái sinh vào những cõi nga quỷ, những cõi khổ đó thì nếu nhận được phước này thì ngay lập tức họ sẽ chuyển sang một kiếp sống mới được an lạc hơn và có nhiều hạnh phúc hơn. Căn bản là xuất phát từ lòng bi mẫn, như vậy là chúng ta có mối liên hệ với phi nhân.

Còn đối chư thiên thì chúng ta cũng có những chư thiên ở gần gũi chúng ta và bảo hộ cho chúng ta. Chư thiên xung quanh nhà của mình. Thì khi những chư thiên đó khi chúng ta chia phước cho họ thì cũng như tặng quà cho họ, thì khi họ nhận được phần phước đó họ sẽ vui và họ sẽ hộ trì chúng ta và theo một số truyền thống khác nhau thì họ sẽ làm vật dâng cúng như pūja, hoặc cúng

dường tới chư thiên những vật dụng hay tài sản mỗi năm một lần chẳng hạn. Đức Phật cũng đã nói rằng bởi chư thiên họ thấy rằng: “Ồ những người này không phải thân bằng quyến thuộc của tôi, không phải là bà con của tôi mà họ lại cung kính tôi, họ lại cúng dường tới tôi. Chính vì thế những người đó sẽ được chư thiên bảo hộ, họ sẽ tránh được những nạn tai, tránh khỏi những điềm xấu, những điềm ác. Chia phước với cúng dường những tài sản như vậy là một cách để chư thiên họ hoan hỷ.

Còn vấn đề không ăn mà chỉ uống nước ở đây thì Đức Phật không có dạy điều này và chúng ta phải xem xét xem lợi ích mình có được là gì? Và Ngài Sayadaw cũng không biết nhiều về phương pháp này. Và có thể một tháng rồi nếu không ăn gì và chỉ uống nước không thì nhiều khi tâm sẽ trở thành ảo tưởng cũng nên.

Phương pháp dẫn đến giải thoát thì không có cách nào khác hơn ngoài sự thực hành thiền Samādha - Thiền định và Vipassanā - Thiền tuệ.

Thiền định ở đây là 10 đề mục Kasina là 10 đề mục bất tịnh Asubha và 10 đề mục tùy niệm Anussati, và đề mục Từ, Bi, Hỷ, Xả, Tứ đại, Vật thực bất tịnh, và 4 Thiền vô sắc.

Thiền quán thì đầu tiên là

- phân biệt sắc - rūpa
- phân biệt danh - nāma
- quán nhân quả
- quán về sự sanh diệt và thấy được sự khổ - dukkha, vô thường - anicca, vô ngã - anatta.

Khi thực hành như vậy thì nghĩa là thực hành thiền định và thực hành thiền Vipassanā.

Đức Phật dạy về vấn đề ăn, thọ thực, khi quán tưởng cách thọ dụng vật thực và đồ dùng thì nó sẽ là chúng ta mất đi một số phiền não. Đối với hành giả và thiền sinh thì tối thiểu chúng ta cũng phải

có những vật dụng như sau như vật thực, y phục, thuốc men, trú xứ.

Chúng ta thấy rằng nếu thiếu những thứ này thì có thể làm cho những phiền não trở nên mạnh mẽ hơn, trở nên nhiều hơn thay vì là mất đi phiền não. Thí dụ nếu chúng ta không mặc quần áo thì tâm sẽ trở nên bất ổn và phiền não sẽ trở nên mạnh hơn bởi vì không có vải vóc để che đi những phần xấu hổ của thân. Khi đó tâm sẽ trở nên không ổn định và tâm sẽ trở nên có nhiều phiền não hơn là bệnh. Tương tự như vậy, không ăn cũng thế, khi tâm đói thì sẽ không thể nào phát triển để có định được.

Có 4 cách quán tưởng tứ vật dụng ở đây là:

Khi chúng ta dùng bất cứ gì, dùng vật thực cũng vậy thì chúng ta có chữ Pāli là paṭisaṅkhā yoniso ...

Ta thọ thực đây chẳng phải để chơi như trẻ con ở thế, cũng chẳng phải dưỡng sức cho mạnh, say mê như kẻ đánh lộn v.v.. thì đó là cách quán

tưởng. Khi làm như vậy thì chúng ta sẽ không bị dính mắc vào vật thực mà chúng ta không dùng quá mức.

Thọ dụng quá ít cũng là một vấn đề, và thọ dụng nhiều quá cũng gây nên vấn đề. Nên chúng ta phải thọ dụng tri túc, vừa đủ mà thôi.

Còn có phương pháp thọ đầu đà Dhutaṅga là phương pháp Đức Phật cho phép thực hành đó là ăn một ngày một bữa hay ngồi tại một chỗ không đứng dậy. Ngay cả phương pháp này đi nữa thì Đức Phật cũng dạy là nếu thực hành phương pháp này tốt thì nên tiếp tục, còn nếu mà khi thực hành mà không phát triển được định, không tốt thì bỏ qua không thực hành nó nữa.

Nếu thực hành để cho đời sau có gương sáng để học hỏi thì vị đó cứ tiếp tục thực hành. Đó là những lý do để thực hành hạnh đầu đà ăn một ngày một bữa.

Còn ở đây Ngài Sayadaw thấy rằng một tháng không ăn thì hơi quá mà Ngài Sayadaw cũng

không biết là họ thực hành như thế là như thế nào. Nhưng một tháng không ăn là quá mức, là thái quá.

Trong khoá thiền này chúng ta đã làm được rất nhiều thiện pháp vì giữ giới, vì hành thiền và vì được nghe pháp. Chúng ta hãy hồi hướng những thiện pháp mà chúng ta đã tạo được tới thân bằng quyến thuộc đã quá vắng, tới tất cả chư thiên và tất chúng sanh.

Và nguyện tất cả phước báu giữ giới, hành thiền và nghe pháp này là duyên để chúng ngộ niết bàn, giải thoát

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

**Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā'vahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.**

**Phước lành này của chúng con, nguyện đoạn
trừ các lậu hoặc - trầm luân.**

**Phước lành này của chúng con, nguyện là
duyên thành tựu được Niết bàn.**

**Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi;
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.**

**Phần phước của chúng con, xin chia đều đến
tất cả sanh linh, Mong tất cả hãy thọ nhận
phần phước ấy được đều nhau.**

Sādhu! Sādhu! Sādhu!