

THERAVĀDA
PA - AUK TAWYA

SAYADAW U KOVIDA BIẾN XỬ KASIṆA

BHIKKHU PAVARADHAMMIKA
PHIÊN DỊCH



DIỆU NHÃN CHUYỂN DỊCH
NGUYỄN NHƯ TRÌNH BÀ
BHIKKHU PAVARADHAMMIKA HIỆU ĐÍNH

BIẾN XỬ KASIṆA

Hôm nay chúng ta sẽ nói về Kasiṇa. Thầy nghĩ rằng rất nhiều người đã biết thế nào là Kasiṇa rồi. Kasiṇa ở đây nghĩa rằng giống như cái vòng tròn và nó giống như Mặt Trăng hay là bất kì cái vòng tròn nào. Và như vậy thì chúng ta có 10 loại Kasiṇa khác nhau trong lời dạy của Đức Phật.

Trong một số nơi hay trong Kinh Điển Pāli thì nó có 8 loại Kasiṇa khác nhau. Kasiṇa ánh sáng ở đây tương tự như Kasiṇa trắng; Kasiṇa hư không thì tương tự như là Không Vô Biên Xứ. Chính vì thế thì chỉ có 8 loại Kasiṇa ở trong kinh điển Pāli. Nhưng hôm nay thầy sẽ giảng và giải thích tất cả các loại Kasiṇa bao gồm cả Thiên Vô Sắc dựa trên Kasiṇa.

Trước khi mà chúng ta thực hành thiền Kasiṇa thì chúng ta cũng phải có sự chuẩn bị. Thiền Kasiṇa thì nó rất là khác so với Thiền Niệm Hơi Thở. Trong Thiền Niệm Hơi Thở thì chúng ta có thể chú tâm trên hơi thở dù ở đâu, mọi nơi, mọi lúc đều ok. Nhưng khi chúng ta thực hành Kasiṇa thì chúng ta phải có sự chuẩn bị, và bên cạnh đó Kasiṇa cũng có những sự khiếm khuyết của Kasiṇa.

KASIṆA

Trong mỗi Kasiṇa thì chúng đều có những màu sắc khác nhau. Đặc biệt là Kasiṇa đất, Kasiṇa nước, Kasiṇa lửa, Kasiṇa gió thì chúng có những điểm khiếm khuyết.

- Đầu tiên, khiếm khuyết của Kasiṇa đất ở đây là màu đen. Khi thực hành thì chúng ta không được lấy Kasiṇa màu đất (màu đen) để làm đề mục Kasiṇa , bởi vì nó rất là gần

với màu đen. Chính vì thế mà ta phải tránh màu đen ra.

- Tương tự như vậy khi ta thực hành Kasiṇa nước thì chúng ta phải tránh nước có màu đen.

- Tiếp theo màu vàng thì chúng ta cũng có Kasiṇa vàng, chính vì thế khi mà ta thực hành Kasiṇa đất thì chúng ta phải tránh đất có màu vàng.

- Kế tiếp là màu đỏ thì chúng ta cũng có Kasiṇa đỏ. Chính vì thế mà chúng ta phải tránh để không bị nhầm lẫn hay lẫn lộn giữa Kasiṇa gió hay là Kasiṇa đất với Kasiṇa đỏ. Và chúng ta phải tránh cái màu đỏ này.

- Cuối cùng là Kasina trắng. Màu trắng ở đây có thể là cái khiếm khuyết của Kasina đất.

=> Và như vậy thì đó là những cái khiếm khuyết của Kasina mà chúng ta cần phải biết, cần phải nhớ bốn điều này trước khi bước vào sự thực hành. Thêm nữa, nếu như đất mà chúng ta lựa chọn nó bị đổi sang màu khác thì chúng ta phải lưu ý để tránh chọn đất màu như vậy. Như vậy thì chúng ta cần phải có sự chuẩn bị như thế nào trước khi hành thiền Kasina?

1. Đầu tiên đó là: Đường kính của Kasina là một gang tay và 4 lòng tay. Lần này qua lần khác thì người ta đều hỏi thầy cái cỡ lớn nhất là gì? Cỡ nhỏ nhất là gì của Kasina ? Cỡ nhỏ nhất là gì của Kasina ?

Chúng ta phải có sự chuẩn bị Kasiṇa đất hay là những Kasiṇa màu khác. Và khi chúng ta thực hành Kasiṇa đất chúng ta phải chuẩn bị đó là: đất phải mịn, đường kính của nó là một gang tay và bốn ngón tay, có thể là 1 foot (32 cm). Đó là cỡ mà chúng ta dùng khi mà thực hành bất kỳ Kasiṇa nào. Nếu mà chúng ta có vòng tròn Kasiṇa rất là lớn thì chúng ta rất dễ bị phóng tâm. Ngược lại nếu kích thước Kasiṇa mà nhỏ quá thì chúng ta lại không thể chú tâm được. Chính vì thế mà chúng ta lựa chọn Kasiṇa cỡ bình thường như thế này thì chúng ta sẽ thực hành tốt hơn. Theo kinh điển pāli thì đường kính của đề mục Kasiṇa này là khoảng 1 gang tay và 4 ngón tay, thì đó là cỡ mà người ta dùng để làm Kasiṇa . Chúng ta có thể tới để thấy kasiṇa tại chính địa điểm của nó hoặc bất kỳ nơi nào hay chúng ta tự chuẩn bị (kasiṇa) thì cũng được.

2. Thứ hai là khoảng cách ngồi của ta với Kasiṇa là bao xa? Chúng ta phải ngồi cách xa Kasiṇa hai hắc và một gang tay tính từ vị trí của mình với Kasiṇa. Nếu mà chúng ta ngồi gần quá thì sẽ rất là gần với cảnh, hoặc đề mục. Nếu cảnh mà quá gần thì nó sẽ trở nên mờ, mà khi nó quá xa thì cũng không rõ ràng. Nói tóm lại khoảng cách tốt nhất để thực hành Kasiṇa là hai hắc và một gang tay.

3. Thứ ba là mắt mở vừa phải giống như hành giả thấy mặt của mình phản chiếu trên tấm gương. Lần này đến lần khác thì chúng ta có thể thấy những cái ảnh, hình, của mình ở trong tấm gương. Cũng giống như vậy, nghĩa là mắt của chúng ta mở vừa phải, không quá to hoặc không quá nhỏ và nhìn Kasiṇa. Như vậy thì chúng ta mở mắt bao lâu để nhìn Kasiṇa?

Chúng ta không giới hạn được bởi vì nó phụ thuộc vào sự thiện xảo và thực hành của chúng ta. Nếu như chúng ta có sự thực hành tốt đẹp thì nó chỉ mất khoảng vài giây là chúng ta có thể an chỉ và chú tâm vào Kasina một cách dễ dàng, sau đó thì chúng ta có thể nhắm mắt lại.

4. Thứ tư là nhắm mắt lại và hình dung Kasina. Và Kasina ở đây không dễ dàng giống với thiền hơi thở anapanasati. Đầu tiên là chúng ta phải mở mắt để thấy và an trú lên đó thì mới có thể hình dung nó một cách dễ dàng được. Sau đó thì nhắm mắt lại và hình dung Kasina. Nếu chúng ta có thể hình dung Kasina một cách dễ dàng, thoải mái, và cùng màu với màu gốc của nó => Như vậy thì sẽ rất là tuyệt vời.

Mặc dù là ta đã hình dung đề mục Kasina giống như là bản gốc của nó nhưng nhiều

khi nó sẽ trở nên rất là mờ, bởi vì đó là điều không mấy dễ dàng. Nó có thể trở nên mờ đi và biến mất, nên khi nó biến mất thì chúng ta sẽ mở mắt ra để cố gắng nhìn thấy nó và rồi nhắm mắt lại để tiếp tục hình dung nó. Chừng nào mà chúng ta còn thấy Kasina trong tâm thì hãy trú tâm trên đề mục kasina, đừng mở mắt ra.

5. Thứ năm là phải biết khái niệm đất. Nghĩa là chúng ta có biết rất nhiều đặc tính của đất giống như tính mềm, cứng, nặng, nhẹ, nhám, hay bất kỳ màu sắc nào...v.v. Chúng ta đừng nghĩ về màu sắc, không chỉ trong Kasina đất đâu mà ở trong bất kỳ Kasina nào thì chúng ta đừng nghĩ về những đặc tính của nó.

Ví dụ như: đặc tính cứng, nhám, nặng, nhẹ, mềm..v.v. Nếu mà chúng ta nghĩ về nó thì nó sẽ không thể nào là Kasina đất được mà nó sẽ trở thành Tứ Đại => Chính vì thế mà

chúng ta phải tránh phân tích những đặc tính tự nhiên của bất kỳ Kasiṇa nào.

Tương tự như vậy chúng ta đừng có nghĩ về vô thường (aniccā), khổ (dukkha) hay vô ngã (anattā). Chúng ta không có được dạy như vậy ở trong việc thực hành Kasiṇa đặc biệt là phần samatha (thiền định) => Như vậy đất ở đây phải là khái niệm, là cái chế định thì nó sẽ lợi ích hơn cho chúng ta.

PATHAVĪ - Kasiṇa đất

Trước khi mặt trời mọc thì chúng ta sẽ thấy màu của rạng đông, như vậy thì chúng ta phải chuẩn bị cái đất nào mà nó có màu tương tự như màu rạng đông đó. Giống như ở Pa – Auk Tawya có rất nhiều thiên sinh khi thực hành Kasiṇa đất, thì chúng ta cần phải có sự chuẩn bị. Chúng ta sẽ lấy đất cho vào

cái đĩa làm cho nó thành vòng tròn và nhắm để ngồi nhìn vào đó, cho đến khi nào tâm của ta được an chú vào nó thì đó là cách mà chúng ta bắt đầu. Nhưng mà nó không dễ dàng ở mọi nơi, vì khi ta đi vào rừng thì sẽ không dễ tìm thấy đất hay bất kỳ màu nào như vậy. Do vậy chúng ta sẽ gặp nhiều khó khăn. Đức Phật dạy cho chúng ta chỉ có một màu, đó là màu rạng đông. Bởi vì nó không quá đen , không quá đỏ, không quá vàng đúng không? Thì chúng ta nói 4 loại màu ở đây vì thế chúng ta phải tránh 4 cái loại màu này.

Tiếp theo là cái màu hơi nâu hoặc hơi nâu đỏ một chút thì không sao, chúng ta có thể dùng những loại đất, đất sét như vậy dùng làm Kasiṇa đất và làm cho bề mặt nó mịn và nhắm. Nếu có lá, que củi, đá sỏi thì chúng ta phải nhặt ra. Còn nếu chúng ta muốn tới nhìn đất tự nhiên hay đất sét tự nhiên thì

chúng ta làm giống vậy loại bỏ những đá, cỏ, lá ở trên mặt đất đó. Chúng ta vẽ hình tròn trên mặt đất và đường kính của nó sẽ là khoảng 1 foot hoặc (khoảng 32 centimet). Tương tự khi chúng ta dùng đất sét cũng như vậy; phải loại bỏ tất cả những cỏ cây, sỏi đá, que củi ở trên bề mặt của nó và nhìn với mắt được mở ra, sau đó thì chúng ta có thể hình dung nó. Lúc ban đầu thì nó sẽ không có ổn định lắm, nó sẽ biến mất mà mờ đi hết lần này đến lần khác, nhiều khi màu sắc có thể bị thay đổi. Khi nào chúng ta có thể thấy được đất hoặc khái niệm về đất thì lúc ấy ok.

Sau đó chúng ta phải hiểu thế nào thực sự gọi là sự tiến bộ. Chúng ta phải nghĩ về sự tiến bộ ở đây. Khi nào mà chúng ta còn thấy màu của đất thì ok.

Như lúc nầy thầy cũng đã nói, chúng ta đừng có nghĩ về vô thường, khổ, vô ngã, mà chúng ta chỉ nghĩ tới đất thôi. Đừng nghĩ tới đặc tính hay khái niệm của đất như: cứng, mềm, nhám gì cả mà chỉ chuyên tâm nghĩ về khái niệm đất tự nhiên hoặc đất sét tự nhiên. Khi mà chúng ta thấy màu của đất và duy trì trên Kasina ấy liên tục và giống như sự tiến bộ trong các đề mục thiền khác thì ở trong pathavī cũng vậy, cũng sẽ có sự tiến bộ ở trong pathavī (Kasina đất). Hành giả sẽ thấy ánh sáng và ..v.v..

Nếu chúng ta chỉ là một thiền sinh mới và bắt đầu hành thiền với Kasina đất, thì ngay lúc ban đầu cái ánh sáng có thể là màu đỏ nâu. Khi chúng ta thấy ở trong thiền anapanasati (thiền hơi thở) thì cái ánh sáng nó không ổn định, nó có thể thay đổi sang các màu khác nhau, mờ đi hoặc nó có thể biến mất hay xuất hiện trở lại...v.v. Và dù có

bất kỳ điều gì ảnh hưởng đến chúng ta thì chúng ta cũng chỉ hướng tới cái Kasina này liên tục. Nếu chúng ta có thể hướng tâm lên đó thì ánh sáng có thể sẽ ổn định hơn và nó có thể thay đổi theo nhiều màu khác nhau, và cuối cùng nó có thể đổi thành Nimitta

Có 3 loại Nimitta:

1. Parikamma Nimitta – Chuẩn bị tướng: là Đất tự nhiên. Khi mà chúng ta thấy ở mặt đất, trên đĩa như thế nào, hay bất kỳ nơi nào thì chúng ta có thể thấy nó một cách tự nhiên như nguyên gốc của nó. Đó gọi là Parikamma Nimitta – Chuẩn bị tướng.

2. Uggaha Nimitta - Học tướng: là nó xuất hiện cùng với khuyết điểm như que củi, viên đá ...v.v. Chúng ta lấy đối tượng ở chỗ nào? Chẳng hạn như chúng ta lấy đối tượng ở trên mặt đất thì nó có những viên đá, củi, lá...v.v.

Nếu chúng ta làm Kasiṇa trên cái đĩa thì nó có thể giống như những viên đá sỏi trên đó. Điểm chính ở đây là khi nào chúng ta thấy những Kasiṇa đất như vậy thì chúng ta hướng tâm trên Kasiṇa đất, thì đó gọi là Uggaha Nimitta – Học tướng. Nó có thể sáng lần này qua đến lần khác, có thể có ánh sáng nhưng nó vẫn chưa có ổn định lắm. Nhiều khi nó có những khiếm khuyết hay khuyết điểm ở đó, nhưng dù nó có chuyện gì xảy ra đi nữa thì chúng ta cũng phải giữ tâm trên Kasiṇa đất. Thì nó sẽ chuyển sang bước tiếp theo.

3. Tiếp theo là Paṭibhāga Nimitta – Tức là: tợ tướng và nó xuất hiện giống như một tấm gương. Màu sắc của nó có thể giống như là đất tự nhiên, nó có thể rất sáng, có thể xuất hiện như tấm gương, hoặc nó có thể giống như cái quạt hay bất kỳ vòng tròn nào. Bất kỳ hình dáng nào cũng không thành vấn đề.

Ngay lúc ban đầu ta có thể thấy nó như một tấm gương, nhưng ngay sau đó nó sẽ trở thành như không có hình dáng bởi vì ta phải mở rộng từ gần tới xa. Kasina sẽ khác với hành Thiền Niệm Hơi Thở anapanasati, khi chúng ta hành Thiền Niệm Hơi Thở thì chúng ta chỉ chú tâm trên hơi thở và khi đó chúng ta có thể thấy được Nimitta . Khi mà chúng ta có thể hướng tâm đến Nimitta thì Nimitta sẽ trở nên rất ổn định một cách rất tự nhiên và cứ như vậy chúng ta hướng tâm đến Nimitta mà đừng nghĩ về niệm hơi thở Anapana nữa.

Đức Phật cũng không có dạy về việc mở rộng Nimitta của hơi thở và ở đây có nói về mở rộng hơi thở thì nó chỉ là mở rộng không khí. Trong trường hợp Kasina đặt ở đây, khi mà Nimitta của chúng ta trở nên ổn định thì chúng ta phải mở rộng Kasina đất từng chút một. Mở rộng ở đây có nghĩa rằng: khi

chúng ta có thể mở rộng ra 1 inch (2,5 cm) thì mở rộng ra 1 inch và nếu có thể mở rộng ra 2 inch thì mở rộng ra 2 inch và từ từ thì chúng ta có thể mở rộng hơn và hơn nữa ra đến vô biên. Vô biên có nghĩa là bất kỳ chỗ nào chúng ta thấy thì cũng chỉ đều là đất và ngoài ra chúng ta không thấy bất kỳ chúng sanh nào, hình dáng nào hay bất kỳ thứ gì khác. Bất kỳ chỗ nào chúng ta nhìn chỉ có Kasina đất.

Nếu chúng ta có thể chú tâm như vậy thì có thể hướng tâm tới vùng xung quanh mặt giống như chúng ta để cái đầu của mình ở trên tường, Điểm chính ở đây là chúng ta phải mở rộng kasina, thì ánh sáng sẽ trở nên sáng hơn, định trở nên mạnh hơn, sau đó chú tâm một nơi. Khi chúng ta có thể chú tâm một cách tốt đẹp thì chúng ta có thể chứng được Jhāna hay có thể chứng được cận định.

Đây là những bước đầu tiên của việc hành thiền Pathavī Kasiṇa (Kasiṇa đất). Khi chúng ta có thể chứng được, có thể đạt được Paṭibhāga Nimitta thì chúng ta có thể chứng được Jhāna, Hành thiền kasiṇa đất thì chúng ta có thể chứng được sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền như được giải thích trong phần Anapanasati. Đây mới chỉ là bước ban đầu nên thầy sẽ giảng một cách chi tiết hơn.

ĀPO – Kasiṇa nước

Thầy có thể cho chúng ta thấy dòng suối hay một dòng sông nhỏ ở đây. Thật ra thì nó có thể là bất kỳ loại nước nào: nước ở trong bát, trong chậu, trong biển, trong bồn tắm hay bất kỳ nước ở bất cứ nơi nào nhưng nó phải là nước sạch. Như thầy đã nói về 4 màu ở trên, hầu hết nước thì trong suốt nên nó

không phải là màu trắng, đen, đỏ, hay vàng, do đó chúng ta tránh những màu này ra.

Tiếp theo đó thì chúng ta mở mắt vừa phải để nhìn cái nước ấy. Như thầy cũng đã nói thì khoảng cách cũng như vậy, cho đến khi chúng ta có thể an chú tâm lên nó thì chúng ta nhắm mắt lại và hình dung ra nước. Ngay cái lúc ban đầu thì cái cảnh ở đây cũng chưa ổn định giống như chúng ta đã kinh nghiệm trong những đề mục thiền khác. Ánh sáng chưa có ổn định là điều bình thường, nó sẽ thay đổi từ lần này qua lần khác, bất kỳ sự thay đổi nào xảy ra thì chúng ta cũng đừng chạy theo nó mà chúng ta chỉ giữ chú tâm vào Kasina nước mà thôi.

Như chúng ta đã nói ở Kasina đất thì cũng như vậy, có 3 loại Nimitta và đó là sự tiến bộ từng bước một.

1. Parikamma Nimitta – Chuẩn bị tướng: là nước tự nhiên. Như chúng ta mở mắt thấy như thế nào thì khi nhắm mắt lại thì cũng thấy y như vậy, đó là gọi là chuẩn bị tướng. Điều đó nghĩa rằng khi chúng ta nhắm mắt hay mở mắt thì cũng đều thấy giống nhau.

2. Uggaha Nimitta – Học tướng: xuất hiện có sự chuyển động. Nghĩa là nó vẫn chưa ổn định lắm bởi vì nó vẫn di chuyển lúc này qua lúc khác và lúc đó thì chúng ta đừng hướng tâm tới sự chuyển động. Nếu chúng ta nghĩ đến sự chuyển động, đến sự chảy của nước, sự dính, thì đó không phải là Kasina nước mà nó chuyển sang thành Tứ Đại mất rồi. Do vậy chúng ta đừng hướng tâm vào các đặc tính, mà chỉ nghĩ về đối tượng và đề mục là Kasina nước mà thôi.

3. Paṭibhāga Nimitta – Tợ tướng: xuất hiện giống như cái quạt bằng pha-lê trên hư

không hay như tấm gương. Giống như pha lê là trong suốt, Chúng ta có thể an chú trên đó và như chúng ta đã kinh nghiệm trong những Kasiṇa khác thì chúng ta có thể chứng được sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền.

Đó là Kasiṇa nước.

TEJO – Kasiṇa lửa

Khi chúng ta thực hành Kasiṇa lửa thì chúng ta phải cố gắng để thấy ngọn lửa tự nhiên. Chúng ta đừng nghĩ về khói, than, tro, gỗ, củi, lửa...mà chúng ta chỉ thấy ngọn lửa thôi. Chúng ta có thể dùng vòng tròn để thấy ngọn lửa xuyên qua thì sẽ tốt hơn, vì ngọn lửa thì lúc nào cũng pháp phòng. Về sau chúng ta thấy Nimitta thì hình dạng có thể khác. Như thầy đã nói ở những Kasiṇa trước.

1. Parikamma Nimitta – Chuẩn bị tướng: là ngọn lửa tự nhiên. Khi chúng ta mở mắt hay nhắm mắt lại thì chúng ta cũng thấy giống như vậy. Điều đó nghĩa rằng dù mở mắt hay nhắm mắt thì chúng ta cũng thấy giống nhau, nó không có sự khác biệt ở đây. Đó gọi là Parikamma Nimitta – Chuẩn bị tướng.

2. Uggaha Nimitta – Học tướng: xuất hiện thu nhỏ xuống giống như nó tách ra và chúng ta có thể thấy một cách dễ dàng. Như vậy Uggaha Nimitta – học tướng, nó vẫn chưa có sự ổn định.

3. Paṭibhāga Nimitta – Tợ tướng: xuất hiện bất động giống như miếng vải đỏ trên hư không. Và thực ra ở đây chúng ta thấy ngọn lửa nó hơi có màu vàng hay màu đỏ một chút nhưng chúng ta phải cố gắng để thấy một cách tự nhiên. Và nếu mà ta có thể thấy

Paṭibhāga Nimitta – tợ tướng, khi mà nó ổn định thì chúng ta có thể hướng tâm lên trên nó. Từ đó tâm của chúng ta sẽ được duy trì và chúng ta có thể chứng được Jhāna (thiền). Như chúng ta đã nói ở trước thì chúng ta có thể chứng được sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền.

⇒ Đó là Kasiṇa lửa.

VĀYO – Kasiṇa gió

Rất nhiều người hỏi rằng: chúng ta có khả năng để thấy gió hay thấy không khí được hay không?

Có một số giải thích ở đây khi chúng ta thực hành Kasiṇa gió đó là: Khi mà chúng ta thực hành Kasiṇa gió thì các thiền sinh được dạy là nhìn những cành cây di chuyển do gió

thổi, hay những cây cỏ đang di chuyển bởi gió thổi. Sau khi quan sát một khoảng lâu thì chúng ta có thể thấy gió bay giống như hơi nóng. Bất kỳ sự xuất hiện nào mà chúng ta thấy ví dụ như hơi nước bốc lên chẳng hạn, đầu tiên nhìn bằng mắt sau đó nhắm mắt lại và hình dung ra. Tương tự như những Kasina khác khi mà thực hành, giống như Kasina lửa thì khiếm khuyết của nó là khói, than, tro... Còn trong trường hợp là Kasina gió thì chỉ có sự chuyển động.

1. Parikamma Nimitta – Chuẩn bị tướng: là giống như gió tự nhiên. Chẳng hạn như là khói, nước nóng, hơi nước... tương tự như vậy thì chúng ta chú tâm đến nó thì ok.

2. Uggaha Nimitta – Học tướng: xuất hiện chuyển động giống như hơi nóng bốc lên từ nồi cháo nóng khi mà chúng ta mở nắp, đại loại là nó giống như vậy. Nó sẽ như vậy và

khi đó chưa sáng lắm mà phải chờ tới Paṭibhāga Nimitta – tợ tượng thì rất sáng, bất động và ổn định.

3. Paṭibhāga Nimitta – Tợ tượng: là ổn định và bất động. Ánh sáng ở giai đoạn này rất là ổn định, rất là bất động, và rất là sáng. Khi chúng ta hướng tâm lên tợ tượng thì chúng ta có thể chứng được sơ thiên, nhị thiên, tam thiên và tứ thiên nếu chúng ta có thể hướng tâm và an chú lên nó một cách tốt đẹp.

Như vậy thì chúng ta đã nói về Kasiṇa đất, Kasiṇa nước, Kasiṇa lửa và Kasiṇa gió.

Bốn cái này thì rất là đơn giản bởi vì chúng ta có thể nhìn thấy ở bên ngoài nhưng mà khi thực hành một cách thực tế thì nó sẽ rất khó để cho chúng ta hình dung nhưng nếu chúng ta cố gắng thì có thể thấy được Nimitta.

NĪLA – Kasina đen

Chúng ta chuyển sang đề mục tiếp theo Nīla Kasina. Nīla Kasina là Kasina đen, nếu thầy không nhầm thì bản dịch tiếng trung quốc họ dịch nīla là màu xanh. Lần này qua lần khác một số thiền sinh hỏi thầy: “Bhante, nīla là Kasina đen hay là Kasina xanh”? Họ nói rằng trong bản dịch của họ đó là Kasina xanh. Nhưng thầy nói đó không phải là Kasina xanh mà nó là Kasina đen. Bây giờ thầy sẽ nói về từ Pāli, Nīla trong tiếng pali có nghĩa là màu xanh hoặc màu đen, nhưng mà thực tế có một sự giải thích như sau: Khi mà chúng ta thực hành Kasina đen thì chúng ta sẽ lấy tóc của chúng ta làm đối tượng. Đức Phật sinh ra ở Châu Á, tất cả người Châu Á tóc màu đen. Chính vì thế khi mà thực hành thì chúng ta phải lấy tóc làm đối

tượng, chính vì thế mà nó phải là màu đen, màu đó là từ trong thân của chúng ta. Còn chúng ta có thể lấy bất kỳ màu đen bên ngoài nào làm đề mục như hoa màu đen, vải màu đen, giấy màu đen hay bất kỳ vật nào màu đen. Chúng ta có thể lấy giấy làm vòng tròn màu đen như thầy đã nói, đường kính của nó là 1 gang tay và 4 lòng tay và chúng ta dán trên tường ngồi xa 2 hắc tay và 1 gang tay. Chúng ta mở mắt vừa phải nhìn và hình dung một cách bình thường.

1. Parikamma Nimitta – Chuẩn bị tướng: Khi mà nó trở thành Nimitta thì nó sẽ giống như bản gốc của nó, đó là hoa màu đen của vải, giấy hay bất kỳ thứ gì, màu sắc, hình dáng giống như bản gốc của nó.

Nó phù thuộc vào đối tượng là đề mục mà chúng ta lấy, nếu chúng ta lấy màu đen của hoa thì Parikamma Nimitta sẽ là màu đen

của hoa. Nếu chúng ta lấy vải màu đen thì màu đen ở đây sẽ là màu đen tự nhiên của vải. Đó gọi là Parikamma Nimitta – chuẩn bị.

2. Uggaha Nimitta – Học tướng: thì nó xuất hiện với những khuyết điểm như là nó không được mịn lắm, hoặc là nó có rất nhiều màu khác nhau trộn lẫn. Ví dụ: khi chúng ta lấy màu của hoa làm đối tượng thì khuyết điểm là chúng ta có thể thấy cuống, hay lá của hoa. Nếu chúng ta lấy miếng vải thì khiếm khuyết ở đây có thể là những đường chỉ của vải hay đường viền, đường kẻ trên đó. Nếu chúng ta lấy giấy thì khiếm khuyết có thể là những dòng kẻ trên giấy...v.v. Mọi thứ đó đều là những khiếm khuyết của Kasina .

3. Paṭibhāga Nimitta – Tợ tượng: nó xuất hiện giống như cái quạt pha-lê ở trên hư không. Lúc trước khi mà chúng ta nói đến cái quạt pha-lê khi mà chúng ta nói đến Kasiṇa nước. Tiếp theo thì có quạt pha-lê ở trên hư không, thì khi đó nó giống như pha-lê trong suốt nhưng ở đây là màu đen, hay có thể là hơi màu nâu tùy thuộc vào điều kiện thực tế. Khi mà chúng ta thực hành Kasiṇa đen thì nó phải là màu đen. Khi mà Nimitta rất là ổn định, khi tâm của chúng ta có thể an chỉ vào nó thì chúng ta có thể chứng được sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Đó là cái đầu tiên trong Kasiṇa màu.

PĪTA – Kasina vàng

Chúng ta có một số hướng dẫn đối với những thiên sinh khi mà họ đã thực hành 32 thể trượt, thì họ có thể dùng mỡ làm đề mục thiên Kasina vàng. Họ có thể lấy nước tiểu của họ làm đề mục Kasina vàng, và màu của nước tiểu có thể nói đó là màu vàng - pīta. Màu của mỡ cũng có thể là màu của Kasina vàng. Và chúng ta có thể lấy bất kỳ màu vàng nào ví dụ như: bông hoa màu vàng, giấy, túi nilong...hay bất kỳ thứ gì. Khi chúng ta thực hành thì cần chuẩn bị như lúc ban đầu thầy đã giảng. Đầu tiên chúng ta mở mắt vừa phải để nhìn sau đó nhắm mắt lại và hình dung kasina. Từ từ sẽ có sự tiến bộ những cấp độ khác nhau của Nimitta.

1. Parikamma Nimitta – Chuẩn bị tướng: là màu gốc tự nhiên của hoa, giấy,...v.v. Như thầy đã nói trong phần Kasiṇa đen cũng vậy, nó phụ thuộc vào chúng ta lấy đối tượng là cái gì.

2. Uggaha Nimitta – Học tướng: xuất hiện với các khuyết điểm. Như thầy đã nói lúc trước, khuyết điểm của hoa màu vàng là những cánh hoa, có những nhánh hoa, kẽ hở giữa các cánh hoa...Tất cả những cái đó được nói là cái khiếm khuyết, khuyết điểm chứ nó không hoàn toàn thuần vàng bởi vì nó có thể có lẫn các màu khác nữa.

3. Paṭibhāga Nimitta – Tợ tướng: xuất hiện giống như cái quạt pha lê trên hư không và nó sẽ là màu vàng trong suốt như pha-lê. Khi mà chúng ta có thể hướng tâm lên nó như lúc trước chúng ta đã nói thì chúng ta có

thể chứng được sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền.

LOHITA – Kasina đỏ

Chúng ta cũng có dạy những thiền sinh những người đã thực hành 32 thể trượt, hay 32 thân phần thì lấy màu của máu làm đối tượng. Có một số thiền sinh họ có môi rất là đỏ, thì họ có thể lấy đó làm đối tượng được, hoặc lưỡi của họ cũng có màu hơi đỏ thì họ có thể lấy đó làm đối tượng. Nó phụ thuộc vào đối tượng, cảnh chúng ta lấy thì có thể là bất kỳ màu đỏ nào, chẳng hạn như màu đỏ của hoa, giấy, vải vóc, túi nilong...Đối tượng tự nhiên làm đề mục.

1. Parikamma Nimitta - Chuẩn bị tướng: là màu đỏ của bông hoa, vải vóc, giấy, và ..v.v..

phụ thuộc vào đề mục hay đối tượng gốc chúng ta làm đề mục.

2. Uggaha Nimitta – Học tướng: xuất hiện với các khuyết điểm. Có những khiếm khuyết ở đây nó phụ thuộc vào việc chúng ta lấy màu của vải vóc làm đối tượng, hay màu của giấy làm đối tượng thì có những đường kẻ chẳng hạn...v.v. Đó là những khiếm khuyết.

3. Paṭibhāga Nimitta – Tợ tướng: xuất hiện giống như cái quạt pha-lê trên hư không. Màu đỏ trong suốt và nó phải sáng. Nếu chúng ta có thể duy trì một cách tốt đẹp, lâu dài và an chỉ trên nó thì chúng ta có thể chứng sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền.

ODĀTA – Kasina trắng

Như vậy nó có thể là bất kỳ màu trắng nào cũng giống như chúng ta đã nói về những Kasina màu trước.

1. Parikamma Nimitta – Chuẩn bị tướng: chuẩn bị những màu trắng tự nhiên như hoa, vải...Ở đây thầy có dạy thiên sinh những người mà đã thực hành 32 thân phần. Ví dụ: răng, xương, lấy đó làm đối tượng màu trắng thì chúng ta có thể thực hành Kasina trắng. Và chúng ta có thể chứng được sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền.

Ở đây khi mà chúng ta thực hành đặc biệt là theo sự hướng dẫn ở Pa-Auk Tawya thì có thể được dạy là lấy đề mục màu trắng từ xương sọ của những người khác làm đối tượng sau đó hình dung nó, như vậy thì

chúng ta có thể phát triển được Kasina trắng.

2. Uggaha Nimitta – Học tướng: cũng giống như trước, học tướng xuất hiện với các khuyết điểm.

3. Paṭibhāga Nimitta – Tợ tướng: nó cũng xuất hiện giống như cái quạt pha-lê trên hư không, chỉ có màu sắc là khác nhau, còn những cái xuất hiện của nó cũng tương tự.

Đó là 4 Kasina Màu

ĀLOKA – Kasina ánh sáng

Nếu mà chúng ta nhìn đối đối diện với mặt trời thì nó quá sáng, và nó làm hại cho mắt của chúng ta. Do vậy thầy dạy mọi người là đừng có nhìn trực tiếp đối diện với mặt trời mà hãy nhìn tia sáng qua cửa sổ, qua kẽ lá, qua cành cây, thì có những tia sáng vào mắt chúng ta và chúng ta có thể nhìn một cách bình thường, tự nhiên. Sau đó chúng ta có thể lấy ánh sáng làm đối tượng.

1. Parikamma Nimitta – Chuẩn bị tướng: đó là ánh sáng qua cái lỗ trên tường, hay nó phụ thuộc vào cái mà chúng ta lấy làm đối tượng. Nếu nó là ánh sáng xuyên qua từ cửa sổ hay cái lỗ trên tường thì đó là những ánh sáng trên những cái lỗ đó.

2. Uggaha Nimitta – Học tướng: xuất hiện giống như cái vòng tròn mà chúng ta liệng lên trên tường hay dưới đất. Ví dụ: Nếu mà chúng ta dùng cái vòng tròn để thấy ánh sáng, khi ta mở cửa sổ và để cái vòng tròn ở đó, thì cái ánh sáng sẽ đi xuyên qua cái vòng tròn đó. Như vậy thì chúng ta có thể thấy được giống như cái vòng tròn rơi dưới đất hay lên tường. Đó gọi là Uggaha Nimitta. Nó cũng là ánh sáng.

3. Paṭibhāga Nimitta – Tợ tướng: giống như một thứ ánh sáng đậm đặc, hoàn toàn sáng, nếu chúng ta có thể an trú trên ánh sáng này thì chúng ta có thể chứng được lên tới tứ thiên.

ĀKĀSA – Kasiṇa hư không

Có thể hình dung bất kỳ vòng tròn nào để thấy được hư không. Chúng ta không được nghĩ về màu của hư không mà chúng ta chỉ nhìn thấy cái khoảng không ở trong hư không đó thôi. Chúng ta phải lấy hư không làm đối tượng để thực hành.

1. Parikamma Nimitta – Chuẩn bị tướng: là những lỗ ở trên tường, hay lỗ khoá thì lúc trước chúng ta chỉ thấy cái ánh sáng thôi. Còn bây giờ là ākāsa chúng ta còn có thể thấy được những cái lỗ khoá. Chúng ta không để ý tới ánh sáng.

2. Uggaha Nimitta – Học tướng: giống như cái lỗ cùng với tường...Ở đây thầy chỉ dùng là cái đế bát, và chúng ta thấy được khoảng

không cùng với đế bát thì đó gọi là Uggaha Nimitta.

3. Paṭibhāga Nimitta – Tợ tướng: xuất hiện giống như cái vòng tròn của hư không. Lúc ban đầu có thể là vòng tròn nhỏ và sáng, và từ từ nếu chúng ta có thể làm cho nó ổn định như chúng ta đã nói ngay lúc ban đầu như Kasina đất thì chúng ta có thể mở rộng Kasina. Điều đó có nghĩa rằng tất cả 10 Kasina , thì Paṭibhāga Nimitta – Tợ tướng, chúng ta phải mở rộng tợ tướng này từ gần tới xa cho đến khi nó ổn định. Khi nào nó ổn định thì chúng ta lại mở rộng tướng. Khi mà Nimitta nó trở nên lay động, không ổn định và mờ đi thì chúng ta phải ngưng mở rộng tướng Kasina cho đến khi nào mà Nimitta được ổn định trở lại, thì khi ấy ta mới có thể mở rộng tướng Kasina .

Đây là sự thực hành có hệ thống của 10 Kasina. Dựa trên 9 Kasina để chúng ta có thể thực hành các tầng Thiền Vô Sắc. Như vậy ta có thể gọi đó là Arūpa Jhāna. Một số người hỏi rằng tại sao không thực hiện Thiền Vô Sắc bắt đầu từ thực hành thiền hơi thở khi mà chúng ta thực hành Thiền Vô Sắc? chúng ta phải loại bỏ 1 trong 9 Kasina trừ Kasina cuối cùng là hư không. Bởi vì chúng ta không thể phân biệt hư không bên trong hư không được, tại vì chúng ta đang thực hành hư không mà lại loại bỏ hư không thì rất lộn xộn. Chúng ta đừng làm cho tâm của mình trở nên bận rộn, hãy để tâm mình trở nên đơn giản.

Như thầy đã nói dựa trên Kasina Tứ Thiền thì chúng ta có thể thực hành Thiền Vô Sắc. Làm như thế nào?

1. Nhập vào một trong Kasiṇa tới Tứ Thiền để làm nền tảng, sau đó chúng ta xuất khỏi Tứ Thiền và phân biệt các thiền chi. Đó là bước đầu tiên. Nếu chúng Tứ Thiền của Kasiṇa , ví dụ như Tứ Thiền của Kasiṇa đất. Đầu tiên thì nhập vào Tứ Thiền Kasiṇa đất và xuất khỏi Tứ Thiền Kasiṇa đất và chúng ta quán xét phân biệt các thiền chi. Đó là cách mà chúng ta thực hành.

2. Quán tưởng cái khiếm khuyết của sắc thân này. Khuyết điểm của thân này là gì? Chúng ta có thể nói là yếu điểm của sắc thân vật lý. Tại sao chúng ta phải cần làm vậy? Đây là thiền vô sắc, nếu chúng ta yêu quý sắc thân chúng ta không thể chứng được thiền vô sắc. Chính vì thế chúng ta phải biết điểm yếu của sắc thân vật lý này để chúng ta không dính mắc vào nó. Vậy cái khiếm khuyết của tám thân vật lý này là gì? Chúng ta có thể thấy do có cái thân này nên chúng

ta thấy đau, chúng ta phải ăn, phải ngủ, tắm, nghỉ ngơi...v.v.. Nếu chúng ta chỉ có tâm mà không có sắc thân thì chúng ta sẽ không cần bận rộn đúng không? Đó là để cho chúng ta hiểu một cách dễ dàng.

Khi mà chúng ta quán tưởng điểm yếu của thiện sắc giới, nghĩa là chúng ta phải quán điểm điểm yếu khiếm khuyết của sắc thân này. Chúng ta cần phải biết thân ta có là do tinh cha, trứng mẹ...thì bản chất những cái đó nó cũng rất là bất tịnh. Chính vì có cái thân này mà chúng ta cũng nảy sinh ra biết bao nhiêu thứ: có đánh nhau, cãi nhau, bị tra tấn bằng gậy, bằng đá, vũ khí, bằng rất là nhiều cách mà họ tra tấn. Thêm nữa có cái thân vật lý này thì chúng ta sẽ có bị bệnh: bệnh về mắt, tai, mũi...rất nhiều bệnh thời hiện đại. Bây giờ chúng ta thấy đó, xung quanh môi trường sống của chúng ta đó là Covid 19. Chính vì có cái thân này mà

chúng ta phải khổ, nếu mà không có cái thân này thì chúng ta sẽ không bị khổ. Đây là điều đầu tiên mà chúng ta phải quán tưởng. Đây là bước thứ hai: quán xét khiếm khuyết hay điểm yếu của sắc thân vật lý, nhờ đó thì chúng ta sẽ ít bị dính mắc vào tấm thân này. Bước tiếp theo:

3. Nhập vô lại Tứ Thiền như trước. Điều đó có nghĩa rằng nếu chúng ta lấy Kasina đất Tứ Thiền làm nền tảng thì chúng ta phải nhập lại vào Kasina đất tứ thiền, sau đó xuất ra khỏi Tứ Thiền và quán tưởng cái điểm yếu của thiền sắc giới.

Điểm yếu của Thiền Sắc Giới là gì? Ví dụ như ở đây Kasina nền tảng là kasina đất. Thiền sắc giới sẽ lấy đề mục đất làm đối tượng, đây là đối tượng mà chúng ta không còn thích thú vào nữa, với nhiều điểm yếu. Tầng thiền Jhāna này cũng rất là gần với kẻ

thù đó là sukha (lạc), khi mà chúng ta chứng được Tứ Thiên thì chúng ta sẽ có xả và chúng ta đã loại bỏ được lạc. Nếu mà chúng ta không có thể duy trì được Tứ Thiên thì chúng ta phải quay trở lại và sẽ bị rơi xuống rớt xuống tam thiên với lạc trở lại. Đó là một cái điểm yếu và một điều nữa là nó không có đủ mạnh, không đủ an tịnh như là Thiên Vô Sắc. Chúng ta phải quán tưởng như vậy.

4. Tiếp theo chúng ta phải quán tưởng được cái bản chất tự nhiên an tịnh hơn của Thiên Vô Sắc. So với Thiên Vô Sắc thì Thiên Sắc Giới rất là thô, bên cạnh đó Thiên Vô Sắc còn cao hơn, mạnh hơn, sâu hơn và tốt hơn.

5. Sau đó chúng ta phải mở rộng Kasina Nimitta càng rộng càng tốt và thay thế nó bằng hư không. Ví dụ: Khi thực hành Kasina đạt tới Tứ Thiên và chúng ta quán tưởng điểm yếu của tám thân này. Sau đó chúng ta

nhập lại Tứ Thiên rồi xuất ra và quán xét điểm yếu của tầng Thiên Sắc Giới và quán xét về bản chất an tịnh tự nhiên của Thiên Vô Sắc. Cuối cùng chúng ta mở rộng kasina đất rộng hơn nữa và phân biệt được hư không trong đó nếu chúng ta có thể mở rộng cái hư không rộng hơn Kasina đất, thì chúng ta thay thế Kasina hư không vào Kasina đất. Sau khi mà thay thế thì chúng ta hướng tâm tới Không Vô Biên.

Thế nào là sự khác biệt giữa Không Vô Biên Xứ và Kasina Hư Không ở đây? Ngay lúc ban đầu thầy nói thì nó hơi tương tự nhưng đối tượng của nó thì khác nhau. Khi chúng ta thực hành Kasina hư không thì khoảng không phải nhỏ sau khi mở rộng rồi thì ta phải hướng tâm lên hư không nhỏ chứ không phải hư không lớn rộng. Nhưng khi mà chúng ta thực hành Không Vô Biên Xứ thì chúng ta phải hướng tâm tới Không Vô

Biên, không giới hạn, rất rộng lớn. Đó là sự khác biệt.

Như vậy Không Vô Biên Xứ ở đây sẽ lấy hư không vô biên, không giới hạn, khoảng không rất là rộng. Nếu mà định của chúng rất là mạnh thì chúng ta có thể duy trì chú tâm tới nó. Như vậy Jhāna tiếp theo sẽ là gì? Đó là Thức Vô Biên Xứ. Đề mục và đối tượng của Thức Vô Biên sẽ là gì? Thì đối tượng của Thức Vô Biên là Không Vô Biên, lấy Jhāna làm đối tượng.

Tầng thiền Jhana đầu tiên Không Vô Biên Xứ sẽ lấy Không Vô Biên làm đối tượng. Thức Vô Biên ở đây sẽ lấy thiền chứng Jhāna đầu tiên làm đối tượng, tâm thiền Jhāna Không Vô Biên Xứ làm đối tượng của Thức Vô Biên Xứ.

Vô Sở Hữu Xứ: Nhiều người họ hiểu Vô Sở Hữu Xứ là chúng ta không có bất kỳ đối tượng nào, chúng ta không biết cái gì là Vô Sở Hữu Xứ. Nhưng thực tế thì ý tưởng đó là không đúng. Vô Sở Hữu Xứ ở đây có nghĩa là sự vắng mặt của Không Vô Biên Xứ - tầng thiên đầu tiên. Khi chúng ta nhập vào tầng thiên thứ hai Thức Vô Biên Xứ thì tầng thiên thứ nhất - Không Vô Biên Xứ đã biến mất. Nghĩa là sự vắng mặt của Không Vô Biên Xứ thì đó gọi là Vô Sở Hữu Xứ.

Và như vậy thì chúng ta phải hướng đến Vô Sở Hữu Xứ và lấy cái sự vắng mặt của Không Vô Biên Xứ làm đối tượng.

Cuối cùng là Phi Tướng Phi Phi Tướng. Thế đối tượng của Phi Tướng Phi Phi Tướng là gì? Thầy sẽ giải thích Phi Tướng Phi Phi Tướng nghĩa là cái tướng ở đây rất là vi tế, chính vì thế chúng ta không thể nói đó là

tưởng. Nhưng mà chúng ta cũng không thể nói là nó không có tưởng ở đây, tại vì nó có tưởng nhưng cái tưởng đó quá là vi tế. Chính vì thế nó gọi là Phi Tưởng Phi Phi Tưởng - là cái tưởng rất vi tế trong Jhāna. Đối tượng của nó là gì? Nghĩa là lấy sự an tịnh của tâm thiền Vô Sở Hữu Xứ làm đối tượng của Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ.

Tầng Thiền Vô Sắc ở đây có những đối tượng khác nhau và từ từ khi chúng ta có thể hiểu được tâm Không Vô Biên Xứ thì sẽ lấy không vô biên hay hư không rộng làm đối tượng. Thức Vô Biên Xứ thì sẽ lấy tâm thiền Không Vô Biên làm đối tượng. Vô Sở Hữu Xứ sẽ lấy sự vắng mặt của Không Vô Biên Xứ làm đối tượng. Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ sẽ lấy sự an tịnh của tâm thiền Vô Sở Hữu Xứ làm đối tượng. Dựa trên Kasiṇa đất, Kasiṇa nước, Kasiṇa lửa, Kasiṇa

gió, Kasiṇa đen, Kasiṇa vàng, Kasiṇa đỏ, Kasiṇa trắng, Kasiṇa ánh sáng

⇒ Dựa trên tất cả 9 Kasiṇa này chúng ta có thể thực hành Thiền Vô Sắc.

Hôm nay chúng ta đã nói về 10 Kasiṇa và lên tới 4 tầng Thiền Vô Sắc. Và như vậy, mong tất cả chúng ta có đủ khả năng thực hành lời dạy của Đức Phật. Mong cho tất cả chúng ta có khả năng chứng đắc định cao hơn, trí tuệ cao hơn, và mong cho tất cả chúng ta có thể kết thúc khổ đau càng sớm càng tốt bằng năng lực của ba sự thực hành (Giới, Định, Tuệ).

Sādhū Sādhū Sādhū!

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!