

THERAVĀDA
PA-AUK TAWYA

SAYADAW U KOVIDA

THIÊN TỬ ĐẠI

BHIKKHU PAVARADHAMMIKA PHIÊN DỊCH



DIỆU NHÃN CHUYỂN DỊCH
NGUYÊN NHƯ TRÌNH BÀY
BHIKKHU PARAVADHAMMIKA HIỆU ĐỈNH

THIÊN TỨ ĐẠI FOUR ELEMENTS

TỨ ĐẠI

(1) Pathavīdhātu – Địa Đại

Có sáu đặc tính của địa đại. Đó là: cứng, nhám, nặng, mềm, nhẵn, nhẹ.

(2) Āpodhātu – Thủy Đại

Có hai đặc tính của thủy đại. Đó là: chảy và kết dính

(3) Tejodhātu – Hoả Đại

Có hai đặc tính của hoả đại. Đó là: nóng và lạnh.

(4) Vāyodhātu – Phong Đại

Có hai đặc tính của phong đại. Đó là nâng và đẩy.



Tứ Đại rất là sơ khởi khi ta bắt đầu hành thiền Vipassanā và mình có thể hiểu như vậy, nó cũng có thể là sự thực hành thiền định Samatha. Làm thế nào mà nó có thể là vừa là Samatha (thiền

định) và Vipassanā (thiền tuệ)? Thì đó là một câu hỏi lớn.

Khi mà chúng ta học 38 hay 40 đề mục thiền định Samatha thì một đề mục đó là Tứ Đại trong pāli gọi là catudhātu - vavatthana). Khi mà chúng ta thực hành đề mục này ngay lúc ban đầu trước khi mà chúng ta thấy Nimitta, hay trước khi mà chúng ta thấy được Rūpa-Kalāpa và Tứ Đại trong Rūpa-Kalāpa thì nó là Samatha (thiền định). Nhưng mà khi chúng ta thực hành để phân biệt Tứ Đại trong tổng hợp sắc Kalāpa thì nó sẽ là sơ khởi của Vipassanā. Bất kỳ ai mà thực hiện thiền Vipassanā thì Đức Phật sẽ dạy cô ấy/anh ấy thiền Tứ Đại làm nền tảng. Nó có thể là phương pháp tóm tắt hay nó cũng có thể là phương pháp chi tiết.

Hôm nay chúng ta sẽ giới thiệu làm thế nào để thực hành thiền phân biệt Tứ Đại trong thân. Thế nào thực sự được gọi là Tứ Đại? Tứ Đại rất là được phổ biến trong Giáo Pháp của Đức Phật,

lần này qua lần khác thì Đức Phật cũng dạy 6 đại bao gồm đại hư không và thức đại. Và bây giờ chúng ta sẽ bắt đầu nói về Tứ Đại.

1. Pathavīdhātu – Địa Đại: Khi mà chúng ta nói về địa đại thì chúng ta cần phải biết bao nhiêu đặc tính của đất hay địa đại. Nếu chúng ta biết được đặc tính của địa đại thì chúng ta sẽ biết được làm thế nào để phân biệt, làm thế nào để quán. Có 6 đặc tính của địa đại đó là: cứng, nhám, nặng, mềm, nhẵn và nhẹ. Đó là thứ lớp của Địa Đại. Khi thực hành thì chúng ta có thể chọn cái đặc tính dễ trước sau đó từ từ chúng ta sẽ phân những đặc tính khó hơn về sau. Bây giờ thầy sẽ dạy theo thứ lớp:

-Đầu tiên là cứng: Khi mà chúng ta phân biệt cái đặc tính cứng của địa đại thì chúng ta có thể bắt đầu từ răng của mình. Nếu chúng ta xúc chạm hai hàm răng với nhau một cách nhẹ nhẹ thôi thì chúng ta có thể cảm thấy được sự cứng ở răng, và chúng ta có thể phân biệt cái cứng

toàn thân. Nếu mà chúng ta có thể quán một cách tự nhiên thì chúng ta có thể phân biệt một cách tốt đẹp, còn nếu như chúng ta đẩy hay ép chúng ta quá thì toàn thân của mình sẽ trở nên rất là căng cứng khắp cơ thể, và như vậy thì rất là khó chịu. Chúng ta phải hiểu rằng, nếu chúng ta cảm thấy khó chịu khi hành thiền Tứ Đại thì điều đó là không tự nhiên. Khi mà chúng ta hành thiền một cách tự nhiên thì chúng ta sẽ cảm thấy tự do. Và đặc tính cứng trong thân, nếu chúng ta có thể phân biệt một cách tự nhiên và bình thường, nghĩa rằng không làm thân cứng hay căng, nó phải là đặc tính cứng tự nhiên.

Ví dụ: như cái cứng ở răng, thịt, xương của chúng ta nó sẽ khác nhau. Chúng ta phải phân biệt được đặc tính cứng tự nhiên này, bởi chúng có những cấp độ cứng khác nhau thì ta cảm nhận thấy hay biết nó một cách tự nhiên.

- Đặc tính thứ hai là nhám: nếu mà chúng ta cọ sát răng bằng lưỡi thì chúng ta sẽ thấy cảm giác

nhám. Như vậy thì chúng ta có thể quán về đặc tính nhám của cơ thể từng phần hay là tất cả toàn thân một cách tự nhiên. Thì chúng ta sẽ cảm thấy như là lông, tóc của mình dựng lên hay tương tự như vậy thì chúng ta đã thành công khi quán đặc tính nhám. Khi mà chúng ta có thể quán được đặc tính nhám một cách tự nhiên, đừng làm cho nó mạnh hơn bởi vì làm cho nó mạnh hơn thì chúng ta phải tinh tấn nhiều hơn, như vậy thì chúng ta sẽ không cảm thấy tự do và thoải mái được.

- Đặc tính nặng: Nếu mà chúng ta để đầu, thân, của mình thẳng, thì phần thân dưới bị đè bởi phần thân trên thì chúng ta cảm nhận được sự nặng, hay tay để trên đầu gối thì chúng ta sẽ có cảm giác về sự nặng trên đầu gối. Hoặc chúng ta có thể quán về sự nặng trên toàn bộ cơ thể của mình, chúng ta hãy cảm nhận, thấy nó một cách tự nhiên mà đừng ép hay cố tạo nên bất kỳ điều gì. Ba đặc tính: cứng, nhám, nặng là đặc tính rất mạnh, đặc tính rất là thô.

Ba đặc tính đối lập với ba đặc tính trên:

- Đặc tính mềm thì ngược lại với đặc tính cứng. Với đặc tính mềm này, khi chúng ta lấy lưỡi để vào môi trong thì chúng ta cảm thấy được sự mềm ở môi trong. Nếu mà chúng ta cảm thấy mềm ở trong môi thì chúng ta có thể quán đặc tính này ở từng phần một sau đó toàn thân. Nó phải là tự nhiên, chúng ta có đặc tính mềm tự nhiên ở tất cả mọi phần trong cơ thể. Nếu không phải có đặc tính cứng thì nó sẽ có đặc tính mềm.

- Đặc tính nhẫn thì nó ngược lại với đặc tính nhám. Nếu chúng ta cọ môi trong với lưỡi thì chúng ta sẽ cảm giác được sự nhẫn (đặc tính nhẫn) ở môi trong của chúng ta. Và như vậy thì chúng ta có thể quán được đặc tính nhẫn ở bên trong cơ thể từng phần một cho đến toàn bộ cơ thể, điều tất yếu là chúng ta phải quán một cách tự nhiên.

- Cuối cùng là đặc tính nhẹ: Nếu mà chúng ta gảy ngón tay của mình lên lặp đi lặp lại một cách nhẹ nhàng thì chúng ta sẽ cảm thấy được đặc tính nhẹ của ngón tay và thân.

Ba đặc tính mềm, nhẵn, nhẹ, chúng ta cảm thấy dễ chịu, thoải mái hơn khi phân biệt ba đặc tính này. Nếu mà chúng ta cảm thấy đặc tính cứng, nhám, nặng quá mạnh thì chúng ta lại quán đến đặc tính mềm, nhẵn, nhẹ. Cứ lặp đi lặp lại như vậy thì chúng ta có thể vượt qua được cứng, nhám, nặng quá mức. Như vậy đó là phần đầu tiên chúng ta cần phải giải thích về Địa Đại. Như thầy đã nói từ trước thì chúng ta quán từ cái dễ trước đến cái khó nhưng về sau thì chúng ta sẽ thay đổi thứ tự hệ thống của nó.

2. Āpodhātu – Thủy Đại: Nước có 2 đặc tính đó là chảy và kết dính.

- Đặc tính chảy: Chúng ta có thể phân biệt được đặc tính chảy ở trong miệng đó chính là nước bọt đang chảy trong miệng của mình. Nếu mà chúng ta đang đỡ mồ hôi thì có thể cảm thấy được đặc tính chảy của mồ hôi, hay là máu đang chảy ở trong mạch máu. Đó cũng là đặc tính chảy của nước. Chúng ta cũng có thể hiểu một cách khác là nó đang lan tỏa toàn thân của mình, đó cũng gọi là đặc tính chảy bởi vì nó lan tỏa khắp tất cả mọi nơi trong thân phần. Nếu mà chúng ta có thể phân biệt được đặc tính chảy một cách rõ ràng và tốt đẹp, thì sẽ dẫn cho chúng ta biết về đặc tính kết dính.

- Đặc tính kết dính: Khi chúng ta nắm tay chặt một chút thì chúng ta sẽ cảm thấy có cảm giác về đặc tính kết dính ở trong tay, sau đó phân biệt kết dính từng phần một cho tới toàn thân. Tương tự chúng ta cũng nên thấy đặc tính kết dính này một cách tự nhiên thôi, đừng có cố để cho nó quá mạnh, bởi vì nếu như đặc tính kết dính trở nên quá mạnh thì chúng ta sẽ cảm thấy

giống như thân bị siết chặt bởi tấm da, dây cao su..v.v. Nó sẽ rất tệ và khó chịu.

⇒ Chính vì thế mà chúng ta phải tiết kiệm năng lượng để biết đặc tính kết dính. Và chỉ có 2 đặc tính của thủy đại là: chảy và kết dính mà chúng ta có thể phân biệt được từ cái này qua cái khác.

3. Tejodhātu – Hỏa Đại: Chúng ta cũng biết về đặc tính tự nhiên của lửa là nóng đúng không? Nhưng ở đây ta có hai đặc tính của hỏa đại (lửa) đó là : nóng và lạnh.

- Để phân biệt được 2 đặc tính này thì chúng ta hãy nắm hay tay của mình vào nhau, khi ta nắm tay như vậy thì một tay sẽ nóng và một tay sẽ lạnh và chúng ta cảm giác được điều đó một cách thực tế. Chúng ta có thể phân biệt được nóng từ một tay này, nếu ta cảm thấy ấm nóng ở đó thì hãy phân biệt (nóng) từng phần một sau đó ra toàn thân. Và chúng ta đừng cố ép để tạo

ra sức nóng, mà nó phải là cái nóng tự nhiên trong thân của mình.

- Đặc tính lạnh: Chúng ta cũng thấy cái tay kia là lạnh, phân biệt (lạnh) khắp toàn thân. Sau đó chúng ta bắt đầu phân biệt từ đầu, ví dụ: cứng, nhám, nặng...cho tới nóng và lạnh từng đặc tính một.

4. Cuối cùng chúng ta có Vāyodhātu (phong đại - gió). Gió cũng có 2 đặc tính đó là: nâng và đẩy.

- Đặc tính nâng: Khi mà chúng ta để toàn thân cổ và đầu thẳng thì xương lưng sẽ hỗ trợ nâng lẫn nhau để chúng ta có thể ngồi thẳng được. Hoặc khi chúng ta muốn cúi người về đằng trước hay ngửa người ra phía sau, thì phần thân dưới hỗ trợ (nâng) thân trên để nó không bị đổ ngã xuống. Đó là đặc tính nâng hay hỗ trợ. Đặc tính nâng này nó có ở trong khắp toàn thân. Chúng ta phân biệt từ phần này đến phần khác rồi khắp toàn thân.

- Cuối cùng là đặc tính đẩy: Khi mà chúng ta thở ra hay thở vô thì chúng ta sẽ thấy bụng của mình nâng lên và hạ xuống. Do đặc tính đẩy. Khi chúng ta hít vô thì hơi thở vô đẩy vào mũi lên giữa đầu. Chúng ta có thể quán được sự đẩy khi thở vô và thở ra lên giữa trên đỉnh đầu. Đặc tính đẩy ở đây rất là rõ ràng và mạnh. Khi mà chúng ta thực hành thì mình có thể chọn từ cái dễ đến cái khó. Thực ra ở đây thầy chỉ nói theo hệ thống thứ tự thôi, nhưng thực sự khi các thầy dạy sẽ bắt đầu dạy về đặc tính đẩy trước, sau đó sẽ là cứng, nhám, nặng, nâng, mềm, nhẹ, chảy, kết dính, nóng, lạnh. Thứ tự này thường được dạy để chúng trở lên dễ thực hành hơn. Ngay lúc ban đầu thì chúng ta có thể lựa chọn bất cứ thứ tự nào, chúng ta có thể lựa chọn từ cái dễ trước, Khi nào mà chúng ta phân biệt (đặc tính) một cách tự nhiên, bình thường thì nó sẽ ok. Nhưng nhiều khi có những đại tội quá chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu, lần này sang lần khác thì chúng ta

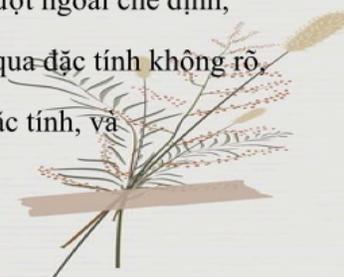
sẽ bỏ qua đại đó. Đó là cái phần đầu tiên mà chúng ta phải biết về Tứ Đại.

PHÂN BIỆT NHƯ THẾ NÀO?

PHÂN BIỆT NHƯ THẾ NÀO



- Anupubbato – theo thứ lớp,
- Nāṭisīghato – không quá nhanh,
- Nāṭisaṇikato – không quá chậm,
- Vikkhepaṭṭibāhanato – hộ trì tránh phân tán,
- Paññattisamatikkamanato – vượt ngoài chế định,
- Anupaṭṭhānāmuñcanato – bỏ qua đặc tính không rõ,
- Lakkhaṇato – phân biệt các đặc tính, và
- Ba bài Kinh.



Có một số người hỏi: "Làm thế nào để quán Tứ Đại?" Chúng ta có thể làm theo thứ tự hay chúng ta có thể bỏ qua hoặc nhảy bước hay không? "... v.v Có rất là nhiều câu hỏi về cách hành thiền Tứ Đại, thầy đã dạy làm quán một cách bình

thường và tự nhiên. Nhưng còn một số lý thuyết hay một số thứ mà chúng ta cần phải biết khi mà quán Tứ Đại đó là:

1. Anupubbato – Theo thứ lớp: Chúng ta phải quán Tứ Đại theo thứ lớp: đất, nước, lửa, gió. Chúng ta đừng thay đổi thứ tự, nếu mà chúng ta thay đổi thứ tự thì nó sẽ trở nên rất là rối, rất là lộn xộn, chính vì thế mà chúng ta hãy quán theo thứ tự. Đó là cái đầu tiên mà chúng ta cần phải biết. Một điều nữa ở đây đó là: 6 đặc tính của địa đại hay đất. Nếu chúng ta có thể quán là 3 đặc tính thôi, điều đó cũng được. Và nếu chúng ta có thể quán cả 6 đặc tính này thì điều đó sẽ tốt hơn nhiều. Nghĩa là cái bản hoàn chỉnh lúc nào cũng sẽ tốt hơn, và chúng ta sẽ thiện xảo hơn một cách tự nhiên.

2. Nāṭisīghato – Không quá nhanh: Nếu mà chúng ta quán quá nhanh thì một số đại sẽ trở nên không rõ ràng. Lại có một số người hỏi vậy chúng ta phải quán như thế nào, phải phân biệt

như thế nào? Thì chúng ta nên phân biệt một đại trong vài giây thì sẽ tốt hơn nhiều. Nếu chúng ta quán quá lâu, rất là nhiều phút trong một đại thì đại đó sẽ trở nên quá trội. Như vậy thì chúng ta có thể quán từ 1-2 phút nhưng đừng lâu hơn, nếu chúng ta quán ngắn hơn thì sẽ tốt hơn nhiều.

3. Nāṭisaṇikato – Không quá chậm: Nghĩa rằng khi chúng ta quán quá chậm thì một số đại sẽ trở nên quá trội còn khi chúng ta quán quá nhanh thì một số đại trở nên không rõ ràng. Chúng ta có thể thay đổi, điều chỉnh tốc độ khi quán . Nghĩa rằng khi mà chúng ta quán một cách tự nhiên rõ ràng thì sẽ ok. Khi chúng ta quán một đại rõ ràng thì sẽ bắt đầu chuyển sang đại khác, dễ dàng như vậy. Đó là cách mà chúng ta cần phải quán.

4. Vikkhepaṭṭibāhanato – Hộ trì tránh phân tán. Nghĩa là nếu tâm biết tứ đại liên tục thì chúng ta sẽ không có sự suy nghĩ, phân tán. Nếu

chúng ta không biết được Tứ Đại một cách liên tục như vậy thì sẽ có suy nghĩ. Chúng ta phải luyện tâm để biết các đại, từ đại này qua đại khác.

5. Paññattisamatikkamanato – Vượt ngoài chế định. Có nghĩa rằng chúng ta phải vượt ra khỏi những chế định (định nghĩa, quy ước) của lưỡi, răng hay tất cả thân phần. Chúng ta chỉ biết đặc tính tự nhiên của các Đại, ví dụ như đặc tính cứng thì chúng ta chỉ thấy đặc tính cứng thuần túy mà không biết bất cứ thân phần nào cả thì như vậy sẽ tốt hơn nhiều. Tương tự như vậy nhắm hay nặng...v.v hay bất kỳ đặc tính nào, nếu mà chúng ta biết một cách tự nhiên không cùng với thân phần. Đây là Paññattisamatikkamanato - vượt qua chế định, chỉ hay biết đến các Đại thôi.

6. Anupaṭṭhānāmuñcanato – Bỏ qua đặc tính không rõ ràng. Ví dụ: trong lúc ban đầu chúng ta phân biệt 6 đặc tính của địa đại: cứng, nhắm,

nặng, mềm, nhẫn, nhẹ. Nếu 1 trong 6 đặc tính này không rõ ràng thì chúng ta có thể nhảy bước và bỏ qua để quán cái tiếp theo. Như vậy khi chúng ta có thể biết bất kỳ một số đặc tính nào đó của địa đại thì cũng đủ tốt, nếu một hoặc hai đặc tính không rõ có thể bỏ qua. Nhưng khi ta làm lại trong vòng tiếp theo thì ta sẽ cố gắng làm lại tất cả 6 đặc tính này càng nhiều càng tốt. Nếu mà nó lại không rõ ràng thì chúng ta lại bỏ qua nó, không sao cả.

7. Lakkhaṇato – Phân biệt các đặc tính. Nghĩa rằng chúng ta chỉ quán các đặc tính mà đừng nghĩ đến cái gì khác nữa. Ví dụ: nhiều khi chúng ta nói về cứng của xương, răng...v.v. Không phải như vậy, mà chỉ đơn giản là đặc tính cứng thuần túy thôi. Và chúng ta phải biết từng thứ như vậy từ cái này qua cái khác, đó là bước sơ khởi khi chúng ta thực hành thiền Tứ Đại. Bây giờ mà chúng ta xem lại tất cả các lời dạy này thì chúng ta sẽ phân biệt theo thứ lớp không quá nhanh hoặc không quá chậm, chỉ biết tứ đại

không biết cái thứ khác, phân biệt vượt ngoài chế định. Tiếp theo là chúng ta bỏ qua những đặc tính không rõ ràng, chỉ phân biệt những đặc tính nào rõ ràng của Tứ Đại => Đó là những lời dạy dành cho các vị hành giả thực hành.

8. Cuối cùng là ba bài kinh và thầy sẽ giải thích từng bài một. Nó phụ thuộc vào sự thiện xảo. Chúng ta có thể có những sự tiến bộ khác nhau khi quán tứ đại. Bây giờ thì thầy sẽ giới thiệu về một số sự thực hành:

- Đối với người mới thực hành thì thầy dạy họ thực hành Tứ Đại cả 12 đặc tính, hết đặc tính này tới đặc tính khác. Ngay lúc ban đầu thì sẽ có thứ tự từ dễ đến khó, và sau đó chúng ta sẽ thay đổi thứ tự của các đặc tính. Sau đó khi chúng ta có thể thực hành tốt đẹp cả 12 đặc tính từ cái này đến cái khác, thì ngay lúc ban đầu một số thiện sinh họ phân biệt 12 đặc tính rất là khó cho họ, bởi vì nó đòi hỏi thời gian rất là lâu. Thì khi

ấy các thầy sẽ thay đổi hệ thống là chỉ chọn một cái đặc tính trong một đại thôi.

- Ví dụ: đặc tính cứng trong địa đại, đặc tính chảy của nước, đặc tính nóng của lửa, đặc tính nâng của gió. Thì chúng ta chỉ cố gắng để thấy 4 cái này thôi: cứng, chảy, nóng, nâng, từ đặc tính này đến đặc tính khác. Nếu chúng ta có thể phân biệt được như vậy thì tất cả các đại sẽ trở nên rõ ràng, và chúng ta có thể phân biệt một cách nhanh hơn.

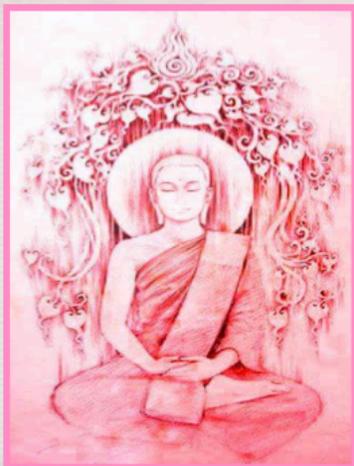
- Nếu như họ có sự khó khăn khi phân biệt đặc tính cứng thì có thể chuyển qua phân biệt nhám, chảy, nóng, nâng, hoặc nếu khó phân biệt chảy thì có thể chuyển sang đặc tính kết dính. Khi mà chúng ta có thể phân biệt một cách rõ ràng thì chúng ta đừng thay đổi thứ tự, hãy giữ nguyên thứ lớp của nó từ cái này đến cái khác. Như vậy thì chúng ta phải biết rằng cái đại nào rõ, tốt và mạnh hơn cho chúng ta. Nếu chúng ta có thể biết được cái nào rõ ràng và tốt hơn với chúng

ta thì chúng ta có thể thực hành tốt hơn và tốt hơn nữa.

BA BÀI KINH

I. BÀI KINH ADHICITTASUTTA

ADHICITTA SUTTA



Nó cũng được gọi là Nimittasutta.

Phát triển một trong ba tướng từ lúc này tới lúc khác: ADHICITTA SUTTA

- Samādhinimitta – tướng định,
- Paggahanimitta – tướng cần,
- Upekkhānimitta – tướng xả.



Thật ra bài kinh này chúng ta cũng gọi là Nimitta Sutta trong Anguttara Nikaya (Tăng Chi Bộ Kinh). Lần này qua lần khác thì có nhiều người hỏi: "Như vậy thì có những bài kinh nào Đức Phật dạy về Nimitta hay không?". Ở Pa-Auk Tayaw thì các vị thầy dạy và nói về Nimitta rất là nhiều. Một số người họ mới hỏi rằng: Họ hoài nghi về Nimitta, nghĩa là trong chánh tạng pāḷi hay chú giải thì chúng ta phải chứng minh nó ở trong chánh tạng pāḷi. Thì bài kinh Nimitta Sutta (còn có tên khác là adhicittasutta), trong bài kinh này Đức Phật dạy đệ tử lần này qua lần khác phải phân biệt 3 tướng này:

1. Samādhinimitta – the sign of concentration: Tướng định. Bản thân định cũng được coi là nimitta. Nếu không có samādhinimitta thì sẽ có nhiều phóng tâm. Chính vì vậy cần phát triển tướng định.

2. Paggahanimitta – sign of exerting energy: Tướng cần (tinh tấn). Nếu chúng ta cố gắng làm năng lượng quá nhiều thì nó sẽ trở nên phóng

tâm, tín tấn quá cũng trở nên phóng tâm và chúng ta sẽ cảm giác rất mệt mỏi. Đặc biệt khi mà chúng ta có quá nhiều sự lười biếng thì chúng ta phải phát triển tướng cần.

3. Upekkhānimitta – sign of equanimity: Tướng xả. Nhiều khi chúng ta quá năng động trong sự thực hành thì nó cũng có một số vấn đề nảy sinh. Chính vì thế mà chúng ta phải có tướng xả ở đây.

Tóm lại, khi mà chúng ta lười biếng quá thì cần phải có tinh tấn nhiều hơn. Quá năng động thì cần tướng xả. Lần này qua đến lần khác thì chúng ta phải biết quân bình bằng cách phát triển cả một trong ba tướng này. Nếu không phát triển được một trong ba tướng này thì chúng ta không thiện xảo trong thực hành thiền tứ đại được. Chính vì thế Đức Phật đã dạy 1 trong 3 tướng này.

II. BÀI KINH SĪTIBHĀVASUTTA

SĪTIBHĀVASUTTA KINH MÁT LẠNH



Nó cũng được gọi là Anuttarasītibhāvasutta.

Sáu pháp làm cho tâm an tĩnh.

- Tâm phải được hạn chế khi cần thiết,
- Tâm phải được phân chấn khi cần thiết,
- Tâm phải được hoan hỷ khi cần thiết,
- Tâm phải trú xả khi cần thiết,
- Xu hướng về thù thắng, và
- Hoan hỷ Niết Bàn - Nibbāna.



Nó cũng được gọi là Anuttarasītibhāvasutta, cũng nằm trong Anguttara Nikaya (Tăng Chi Bộ Kinh) (hay còn có cái tên là bài kinh Mát Lạnh). Bài kinh này để lắng tâm xuống, nó làm cho tâm của chúng ta an tĩnh và khi hành thiền thì chúng ta cần phải biết làm thế nào. Một số thiền sinh họ cũng hỏi thầy: Làm thế nào để tâm họ trở nên

an tĩnh xuống? Thì có rất nhiều cách để tâm chúng ta trở nên an tĩnh và lắng xuống. Đức Phật dạy cho chúng ta 6 điều để tâm của chúng ta trở nên lắng và an tĩnh xuống:

1. Tâm phải được hạn chế khi cần thiết: Trong bài kinh trước thầy cũng đã nói, nhiều khi tâm của chúng ta quá là năng động thì chúng ta phải lắng tâm của chúng ta xuống, phải hạn chế nó xuống. Và như vậy làm phải làm thế nào? Thì sau đây sẽ có bài kinh tiếp theo nữa đó là bài kinh dạy cách phát triển bảy Giác Chi.

- Ví dụ như khi chúng ta muốn tạo ra ngọn lửa nhưng có quá nhiều nước, cỏ ướt, gỗ ướt, củi ướt...v.v. Thì sẽ không thể nào đốt lên ngọn lửa được. Nếu mà chúng ta muốn tạo nên ngọn lửa thì chúng ta phải lấy cỏ khô, gỗ khô, xăng, gas...tương tự như vậy thì mới nhóm lửa được. Có một số trường hợp chúng ta phải lắng tâm của mình, đặc biệt là khi chúng ta có quá nhiều sự hào hứng. Hay khi chúng ta có quá nhiều hỷ

hay lạc chẳng hạn, thì chúng ta cũng phải lắng nó xuống. Bởi vì khi hỷ và lạc quá nhiều thì tâm của mình sẽ trở nên hướng về nó quá nhiều, và như vậy thì tâm của mình sẽ chạy theo cái hỷ đó. Như vậy thì chúng ta sẽ không thể lấy lại được định của mình một cách dễ dàng được.

- Nó đã xảy ra đối với rất là nhiều thiên sinh, nhiều khi chúng ta có thể thực hành tốt đẹp thì chúng ta sẽ cảm thấy rất hỷ lạc sanh khởi và sự an tịnh sanh khởi sự khinh an sanh khởi. Và lúc này hay lúc khác tâm của chúng ta hướng tới cảm giác thích thú đó, cái cảm giác hỷ lạc đó. Thì nó sẽ trở nên là một sự chướng ngại. Nếu chúng ta có quá nhiều hỷ và lạc thì chúng ta cũng phải lắng nó xuống, chúng ta chỉ nên biết đối tượng thiên thôi. Trong cái trường hợp này thì chúng ta phải quán Tứ Đại và dừng đi theo trạng thái hỷ, lạc, hay cảm giác thích thú, khả ái nào.

- Hầu hết tất cả mọi người đều thích cảm giác khả ái vì vậy họ theo cái cảm giác khả ái đó, điều đó sẽ làm cho sự tiến bộ của họ trở nên chậm. Cái đầu tiên ta cần phải biết là lần này qua lần khác chúng ta phải: "Phải hạn chế cái tâm của chúng ta".

- Tâm phải được phân chấn khi cần thiết: Nghĩa là chúng ta phải cho nhiều năng lượng lên. Nhiều khi như thầy đã nói trong bài kinh trước khi mà chúng ta lười biếng hay tâm của chúng ta trở nên quá chậm chạp. Hoặc khi chúng ta cảm thấy buồn ngủ, lười biếng, hôn trầm thì chúng ta phải cần tăng nhiều tinh tấn và giữ thân và đầu trở nên thẳng lên. Cần nhiều sự tinh tấn hơn để vượt qua hôn trầm và lười biếng. Khi chúng ta vượt qua được nó thì chúng ta thực hành một cách bình thường.

Chúng ta phải có trí tuệ để sáng suốt, để tiến bộ hơn cho bản thân. Nhiều khi chúng ta lười biếng, không có sự tiến bộ. Khi chúng ta lười

biếng, không tiến bộ được. Bởi vì cái sự lười biếng đang ở đây nên chúng ta không thể tiến bộ được thêm nữa. Hoặc bản chất tự nhiên của chúng ta đã lười biếng rồi, bây giờ ta lại tiếp tục theo lười biếng nữa thì chúng ta sẽ không thể tiến bộ được. Do vậy chúng ta phải tạo thêm nhiều sự tinh tấn, sự phấn chấn bất cứ khi nào cần thiết, đặc biệt là khi mà chúng ta lười biếng hay hôn trầm.

- Tâm phải được hoan hỷ khi cần thiết: Điều này cũng rất là quan trọng. Lúc này qua lúc khác chúng ta phải làm tâm mình trở nên hoan hỷ. Bởi vì khi tâm trở nên hoan hỷ thì đương nhiên chúng ta có thể tiến bộ một cách nhanh chóng hơn rất là nhiều. Có rất nhiều cách để làm tâm của chúng ta trở nên hoan hỷ:

- Đó là chúng ta niệm thí trong quá khứ, hay niệm ân Đức Phật (Buddhānussati) thì sẽ giúp làm tâm mình trở nên hoan hỷ. Có một số thiện sinh không phải là Phật tử thì hầu hết là thầy dạy họ thực hành niệm thí. Đa số thì họ gần gũi

với sự bố thí, chia sẻ vật thực của họ đối với bạn bè, gia đình, người nghèo, hay bất kỳ loại bố thí nào. Điểm chính ở đây đó là chúng ta có thể làm cho chính bản thân mình hoan hỷ bằng cách niệm thí. Đối với Phật tử thì sẽ có rất nhiều cách để làm cho bản thân trở nên hoan hỷ, bởi vì chúng ta có rất nhiều kiến thức về Phật Pháp. Chúng ta biết rất nhiều về Đức Phật, do vậy chúng ta có thể niệm ân Đức Phật (Buddhānussati) hay niệm ân Đức Pháp, hay niệm ân Đức Tăng. Nó cũng có thể tạo sự hoan hỷ cho chính bản thân mình, sau đó thì chúng ta có thể quay trở về thực hành quán Tứ Đại, nó phụ thuộc vào tùy cái tình huống mà chúng ta gặp phải trong lúc chúng ta thực hành.

Và chúng ta cũng có công thức khác nữa đó là chúng ta phải có sự kính cảm. Khi mà chúng ta có sự kính cảm thì chúng ta sẽ khởi sanh lên tinh tấn. Ví dụ như ở đây, là Ngài Bồ Tát Bodhisattva khi thấy người già thì Ngài khởi lên sự kính cảm rất sâu sắc và Ngài cố gắng muốn

thoát khỏi già. Tương tự như vậy, khi mà thấy người bệnh thì Ngài muốn thoát khỏi bệnh, Ngài muốn tìm con đường làm thế nào để thoát khỏi bệnh. Và khi Ngài thấy người chết thì Ngài muốn thoát khỏi sự chết. Như vậy thì khi chúng ta có thể quán tưởng về: sự tái sanh, già, bệnh, chết, thì chúng ta có thể thấy được sự kinh cảm khởi sanh.

- Tiếp theo là chúng ta có thể quán tưởng về sự khổ trong quá khứ, hay những cái khổ trong tương lai. Nếu mà chúng ta chưa kết thúc khổ đau trong kiếp này thì chúng ta phải tái sanh ở kiếp địa ngục nữa, ví dụ như vậy. Tiếp theo là cái khổ ngay trong kiếp này, chúng ta khổ vì phải đi kiếm vật thực hàng ngày. Chúng ta phải quán tưởng những điều này. Điểm chính ở đây là chúng ta phải làm tâm của mình trở nên rõ ràng và hoan hỷ khi cần thiết. Nếu tâm của chúng ta trở nên hoan hỷ thì tâm sẽ trở nên năng động và khi đó chúng ta có thể quay về và quán Tứ Đại. Bất kỳ khi nào cần thiết chúng ta cần

phải làm.

- Tâm trú xả khi cần thiết: Nhiều khi tâm của chúng ta và đề mục thiền hòa hợp với nhau. Bất kỳ đại nào chúng ta cũng có thể biết một cách tự nhiên và hòa hợp thì chúng ta sẽ có tâm xả hướng tới sự thực hành, chỉ đi theo cái dòng chảy của sự thực hành thôi. Nếu mà chúng ta làm được, chúng ta sẽ duy trì được định. Điều này cũng rất là quan trọng cho thiền sinh.

- Xu hướng thù thắng: Chúng ta phải biết xu hướng thù thắng ở đây là gì. Nó có nghĩa là tác ý tốt, tâm tốt trong mọi lúc. Khi tâm bất thiện của chúng ta khởi sanh thì nó làm cản trở và là sự chướng ngại cho sự thực hành của chúng ta. Như vậy điều này cũng rất là quan trọng đối với thiền sinh.

- Cuối cùng là hoan hỷ Niết Bàn (Nibbāna): Nếu mà tâm của chúng ta lúc nào cũng hướng tới niết bàn (Nibbāna) thì tâm của chúng ta sẽ hoan hỷ với niết bàn. Điều này là đương nhiên

rồi, chúng ta có khả năng. Đối với các vị thánh thì tâm của các Ngài nhập vào quả tuệ và hưởng được sự an lạc an tĩnh của niết bàn mọi lúc. Các Ngài có thể làm tươi mới lại, lấy lại được sức mạnh và có thể thực hành thiền một cách tốt hơn, cũng có khả năng như vậy.

Và ở đây, sītibhāvasutta có nói về 6 pháp làm cho lắng tâm xuống bất cứ khi nào chúng ta thực hành gặp khó khăn. Ở đây khi chúng ta thực hành thiền Tứ Đại thì cũng tương tự như vậy, chúng ta cũng phải làm giống như vậy. Chúng ta phải làm tâm của chúng ta an tĩnh xuống và sau đó sẽ quán Tứ Đại một cách liên tục. Và lúc này qua lúc khác chúng ta phải làm tất cả những điều này.

III. BÀI KINH BOJJHAṄGASUTTA

BOJJHAṄGASUTTA



Khi lười biếng, hành giả nên phát triển

- (1) Dhammavicaya – trạch pháp
- (2) Vīriya – tinh tấn, và
- (3) Pīti -hỷ

Khi năng động, hành giả nên phát triển

- (1) Passaddhi – an tịnh
- (2) Samādhi – định và
- (3) Upekkhā - xả



Thầy nghĩ rằng rất là nhiều người biết về bài kinh này rồi, nghĩa là bài kinh Giác Chi. Chúng ta có rất là nhiều bài kinh bojjhaṅga. Và bài kinh này nằm trong Tương Ứng Bộ Kinh (Samyutta Nikāya). Câu hỏi ở đây là làm thế nào để phát triển 7 giác chi.

Khi lười biếng hành giả nên phát triển:

1. Dhammavicaya – Trạch pháp giác chi: Chúng ta phải thăm sát về Tứ Thánh Đế, về các Đại, các Uẩn. Nếu mà chúng ta có thể phát triển trạch pháp giác chi một cách tốt đẹp thì chúng ta có thể thấy được sự tự do, năng động và như thế chúng ta sẽ có được năng lượng trở lại.

2. Vīriya – Tinh tấn giác chi: Ở đây chúng ta phải biết 2 loại vīriya, đó là năng lượng về thân và năng lượng của tâm. Hai cái này gọi là vīriya: tinh tấn hay năng lượng. Chúng ta cũng có nhiều loại vīriya khác nhau, để hiểu một cách rõ ràng thì chúng ta có thể nói về một cái vīriya dễ hiểu như sau: Khi chúng ta thực hành ngay lúc ban đầu mà gặp khó khăn thì chúng ta phải có sự tinh tấn hỗ trợ để vượt qua và tiếp theo là tinh tấn tới cuối cùng thì đó gọi là vīriya.

Như vậy nếu chúng ta quán tưởng được sự cấp bách, sự kinh cảm đó thì chúng ta sẽ trở nên tinh tấn. Nếu chúng ta biết rằng mình sẽ chết vào

ngày mai thì chúng ta sẽ dừng tất cả những kế hoạch, cũng như từ bỏ những dự tính của ngày mai để tinh tấn hành thiền ngay đêm nay. Như vậy có rất là nhiều cách khác nhau để chúng ta phát triển vīriyasambojjhaṅga (tinh tấn giác chi).

3. Pīti – Hỷ giác chi : Như thầy đã nói từ trước, để tâm của chúng ta trở nên hoan hỷ thì chúng ta phải niệm ân Đức Phật, niệm ân Đức Pháp, niệm ân Đức Tăng. Hoặc chúng ta có thể niệm thí, niệm giới, niệm thiên và rất là nhiều những phương pháp khác nhau. Quan trọng nhất là tâm của chúng ta cảm thấy hoan hỷ hay lạc. Thiện pháp mà chúng ta có thể quán tưởng và cảm thấy hoan hỷ thì điều đó rất tốt. Sau khi mà quán tưởng những thứ xấu, bất thiện mà chúng ta cảm thấy hoan hỷ thì đó trở thành chướng ngại lớn khi chúng ta hành thiền. Bởi vì hành thiền phải cắt bỏ các phiền não. Nếu như làm theo bất thiện có nghĩa là ta đang theo cái phiền não. Hai cái này nó là nó ngược lại với nhau. Tóm lại khi chúng ta lười biếng hay chậm chạp thì chúng ta

phải phát triển 3 giác chi đó là: trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi và hỷ giác chi.

Khi tâm trở nên quá năng động thì hành giả nên phát triển:

1. Passaddhi (an tịnh): Nhiều khi tâm trở nên quá năng động và có nhiều năng lượng thì lúc đó chúng ta phải phát triển passaddhi (an tịnh), hoặc là lắng tâm để cho tâm của ta trở nên an tịnh xuống.

2. Samādhi – Định giác chi: Chúng ta phải phát triển định, tăng trưởng định. Như chúng ta đã nói từ trước thì chúng ta phải phát triển samādhi nimitta (tướng định), chúng ta phải thiện xảo trong nó và phát triển samādhi sambhojjaṅga (định giác chi).

3. Upekkhā – Xả giác chi: Như thầy đã nói xả ở đây là xả tới đối tượng. Chúng ta cũng có nói tới 7 giác chi. Ở đây không nói về niệm giác chi,

tại sao không nói về niệm giác chi ở đây? Niệm cũng rất là quan trọng và luôn luôn cần thiết, chúng ta không thể nói là cái niệm quá mức được, chính vì thế mà chúng ta phải phát triển niệm liên tục mọi lúc. Nếu mà chúng ta có niệm đủ mạnh thì chúng ta có thể quân bình tất cả 6 giác chi này và có thể tiến bộ. Chính vì thế mà Đức Phật đã dạy chúng ta 3 bài kinh này khi mà chúng ta thực hành bất kỳ đề mục thiền nào.

Ở đây thì chúng ta đang nói về đề mục thiền Tứ Đại theo thứ lớp, thứ tự, không quá nhanh hay không quá chậm. Và khi mà chúng ta nói về 3 bài kinh ở đây, nó sẽ giúp chúng ta càng thiện xảo hơn và thiện xảo hơn nữa trong phương pháp thực hành thiền Tứ Đại. Đức Phật dạy cách quân bình tâm của chúng ta trong mọi tình huống.

TỔNG HỢP SẮC

TỔNG HỢP SẮC



- Parikamma – màu sạm hay khói
- Uggahanimitta – trắng,
- Paṭibhāganimitta – sáng trong như khói (nước) đá hay khói kính.
- Phân biệt hư không trong thân trong suốt.
- Tiếp tục phân biệt tứ đại trong mỗi tổng hợp sắc.
- Cố gắng phân biệt tứ đại trong một tổng hợp sắc.



rawpixel

Như vậy bây giờ là phần cuối cùng đó là tổng hợp sắc. Rất là nhiều người hỏi rằng: Khi nào thì chúng ta mới thấy được tổng hợp sắc. Chúng ta phải làm gì khi mà thấy được tổng hợp sắc (hạt) ?

Tất cả mọi người đều biết rằng, thân của chúng ta được cấu tạo bởi các hạt, Thầy nghĩ chúng ta đã biết theo góc nhìn của khoa học. Còn bây giờ

chúng ta sẽ giải thích theo giáo Pháp của Đức Phật. Trong giáo pháp của Đức Phật thì Tứ Đại ở trong thân của chúng ta, hay là những hạt tổng hợp sắc ở trong thân của chúng ta. Nghĩa là cái thân này được cấu tạo bởi những hạt nhỏ và khi chúng ta có thể phân biệt được Tứ Đại một cách hệ thống như thầy đã nói từ trước. Ví dụ như: cứng, nhám, nặng, mềm, nhẵn và nhẹ (6 đặc tính); sau đó là chảy, kết dính, nóng, lạnh, nâng, đẩy...v.v. Nếu chúng ta có thể quán hệ thống, dễ dàng.

Câu hỏi sẽ là bao nhiêu vòng? Có thể là hai vòng trong một phút. Nếu mà chúng ta có thể quán hai vòng trong mỗi phút thì như vậy là đủ tốt rồi. Nếu chúng ta có thể quán được nhiều hơn nữa thì một số đại sẽ trở nên không rõ ràng, chính vì thế các thầy dạy thường thường là 2 vòng/ 1 phút, hoặc một số thiền sinh có thể là 2 vòng rưỡi/ 1 phút đều cũng ok. Nhưng nếu mà nhanh hơn nữa thì nó sẽ trở nên không rõ ràng. Do vậy các thầy không có dạy chúng ta quán Tứ

Đại quá nhanh. Nếu mà chúng ta quán Tứ Đại một cách rõ ràng theo thứ tự, theo hệ thống thì sẽ có:

1. Parikamma Nimitta – Màu xám hay khói. Ngay lúc ban đầu thì thân của chúng ta sẽ thay đổi. Nếu mà chúng ta quán một cách tốt đẹp thì nó sẽ trở nên là màu xám hay màu giống như khói, thì đó gọi là Parikamma Nimitta (Chuẩn bị tướng). Như chúng ta đã giải thích 3 Nimitta trong mỗi Kasiṇa hay là ở trong Anapanasati. Và ở trong Tứ Đại thì cũng có 3 tướng Nimitta.

2. Uggahanimitta – Hợp tướng - trắng: Thân của chúng ta sẽ thay đổi giống như vải trắng hay bông gòn, mà có thể sáng nữa thì đó gọi là Uggahanimitta. Bất kỳ Nimitta nào mà chúng ta thấy thì chúng ta đều giữ hay quán Tứ Đại ở trong Nimitta. Ví dụ chúng ta thấy màu xám khói toàn thân thì chúng ta vẫn cứ quán Tứ Đại ở trong nó.

Ví dụ như có một số sự thay đổi ở đây: Ngay lúc ban đầu thì chúng ta sẽ quán từng phần một, nhưng mà sau đó chúng ta sẽ quán toàn thân từ vai trở xuống. Tức là chúng ta sẽ quán Địa Đại (yếu tố đất) từ vai của mình trở xuống. Tương tự như vậy đối với nước, lửa, gió...v.v, từng cái một sau đó tới cả nhóm luôn.

Sau khi mà chúng ta quán: cứng, nhám, nặng, mềm, nhẵn và nhẹ (6 đặc tính của địa đại) thì khi đó chúng ta thấy đó là yếu tố Đất. Tương tự như vậy, chúng ta quán chảy và kết dính, thì 2 yếu tố này đó là nước. Nóng và lạnh đó là lửa. Nâng và đẩy là yếu tố của gió. Chúng ta có thể phân biệt theo từng nhóm như vậy, từ nhóm này đến nhóm khác từ vai của chúng ta trở xuống. Và chúng ta sẽ thấy toàn cái cứng trong toàn thân của mình (trong một cái nhìn), không phải quán từng phần nữa. Nếu mà chúng ta có thể phân biệt liên tục như vậy thì ta có thể thấy được Nimitta. Bất cứ Nimitta nào mà chúng ta thấy thì chúng ta vẫn cứ quán Tứ Đại theo một

cách hệ thống như vậy.

3. Paṭibhāganimitta (tợ tương): Sáng trong như khối nước đá và trong suốt như khối kính. Thực ra ngay từ lúc ban đầu ở trong quyển sách "Biết và thấy" - phiên bản trước đề 1 trong suốt (transparent). Bây giờ thì đổi thành (translucent) - trong mờ, là cái sự trong giống như một khối nước đá hay là khối kính. Nếu mà chúng ta có thể thấy khối sáng như vậy thì chúng ta vẫn tiếp tục quán Tứ Đại trong khối đó.

Ngay lúc ban đầu trong bài Pháp như thầy đã nói: Lúc này hay lúc khác thì Đức Phật luôn luôn nói về 6 đại và trong đó có 1 đại là đại hư không. Sau khi thấy quán hư không ở trong thân trong suốt này, thì chúng ta có thể phân biệt hư không ở trong bất cứ phần nào của thân. Chúng ta có thể quán đại hư không ở trong thân thì khối này sẽ vỡ thành những hạt phân tử nhỏ.

Như vậy sau khi mà chúng ta đã phân biệt được hư không trong thân trong suốt này thì tiếp đến chúng ta sẽ thấy những phân tử hay các tổng hợp sắc. Ngay cái lúc ban đầu chúng ta phải phát biệt : cứng trong tất cả các tổng hợp sắc, nhám trong tất cả các tổng hợp sắc, và tương tự như vậy từng cái một. Sau khi mà chúng ta quán một cách tốt đẹp thì cuối cùng chúng ta sẽ thấy đặc tính cứng trong mỗi kalāpa, mỗi tổng hợp sắc hay là chỉ trong một tổng hợp sắc thì chúng ta sẽ quán như vậy.

Tương tự chúng ta cứ quán như vậy, nhám trong mỗi kalāpa (tổng hợp sắc) hay là chỉ là trong 1 tổng hợp sắc thôi. Nếu mà chúng ta có thể quán một cách tốt đẹp thì chúng ta có thể phân biệt được cứng và nhám cùng với nhau, bởi vì hai đặc tính ấy có trong tất cả các kalāpa (tổng hợp sắc) này. Nếu chúng ta có thể phân biệt được tất cả Tứ Đại trong 1 kalāpa (tổng hợp sắc) thì chúng ta đã thành công trong việc hành thiền Tứ Đại. Khi mà chúng ta có thể thấy các tổng hợp

sắc và phân biệt được các đại trong tổng hợp sắc thì cái đó chỉ là bước rất sơ khởi của hành thiền Vipassanā.

Như vậy đó là sự giới thiệu về hành thiền Tứ Đại, và chúng ta có thể hiểu rằng đây là sự giới thiệu về Vipassanā. Tuần sau chúng ta sẽ bắt đầu diṭṭhivissuddhi (Thanh Tịnh Kiến theo giáo pháp của Đức Phật). Mong cho tất cả chúng ta có khả năng thực hành Giáo Pháp của Đức Phật, 3 sự thực hành (Giới, Định, Tuệ) một cách hệ thống. Mong tất cả chúng ta có đủ khả năng chứng ngộ niết bàn và đoạn tận khổ đau, kết thúc tất cả các đời sống.



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!

BẢN NGUYÊN TÁC TIẾNG ANH CỦA NGÀI THIỀN SƯ U KOVIDA

FOUR ELEMENTS

(1) Pathavīdhātu – earth element

There are six characteristics of earth element. They are hardness, roughness, heaviness, softness, smoothness, and lightness.

(2) Āpodhātu – water element

There are two characteristics of water element. They are flowing and cohesion.

(3) Tejodhātu – fire element

There are two characteristics of fire element. They are heat and cold.

(4) Vāyodhātu – wind element

There are two characteristics of wind element. They are supporting and pushing.

HOW TO DISCERN



- **Anupubbato** – in order,
- **Nātisīghato** – not too fast,
- **Nātisaṇikato** – not too slow,
- **Vikkhepapaṭibāhanato** – warding off distractions,
- **Paññattisamatikkamanato** – going beyond the concept,
- **Anupaṭṭhānāmuñcanato** – discarding the unclear,
- **Lakkhaṇato** – discerning the characteristics, and
- **Three discourses.**

ADHICITTASUTTA

It is also called Nimittasutta.

Developing one of the three signs from time to time:

- **Samādhinimitta** – the sign of concentration,
- **Paggahanimitta** – sign of exerting energy,
- **Upekkhānimitta** – sign of equanimity.



SĪTIBHĀVASUTTA

It is also called Anuttarasītibhāvasutta.

There are six things to calm down the mind.

- The mind should be rebuked when necessary,
- The mind should be exerted when necessary,
- The mind should be gladdened when necessary,
- The mind should be equanimous when necessary,
- Having good inclinations, and
- Delighting in Nibbāna.



BOJJHAṄGASUTTA



When lazy, the meditator should develop,

- (1) Dhammavicaya,**
- (2) Vīriya, and**
- (3) Pīti.**

When active, the meditator should develop,

- (1) Passaddhi,**
- (2) Samādhi, and**
- (3) Upekkhā.**

THE PARTICLES



- Parikamma – grey or smoky color,
- Uggahanimitta – white,
- Paṭibhāganimitta – bright translucent like block of ice or glass.
- Discern the space in the translucent body.
- Keep discerning the four elements in every particle.
- Try to discern the four elements in the single particle.