



Chín yếu tố phát triển Thiền Quán

Thiền sư Kundalàbhivamsa

Việt dịch: Tỳ kheo Thiện Minh, 1998



Mục lục

[Lời Giới Thiệu](#)

Lời Nói Đầu

[Chương I - Tu Tập Thiền Quán](#)

- Thiền quán
- Phương pháp niệm thân
- Chú niệm trong khi đi
- Từ chuyển động dần dần đến việc thấy ra sinh diệt
- Chú niệm từng chi tiết
- Chú niệm trong khi ăn
- Phương pháp niệm thọ
- Phương pháp niệm tâm
- Phương pháp niệm pháp

[Chương II - Yếu Tố Thứ Nhất](#)

- Lợi ích của việc hành thiền
- Cơ hội để hành thiền rất hiếm hoi
- Yếu tố thứ nhất giúp phát triển ngũ quyền của hành giả

[Chương III - Yếu Tố Thứ Hai](#)

- Làm thế nào để chú niệm một cách cẩn trọng và thấu suốt
- Làm thế nào để chú tâm ở ngay trong hiện tại
- Làm thế nào để thấy pháp chọn để
- Thiền chỉ và Thiền quán
- Phương pháp quán niệm để khắc phục thọ khổ
- Làm thế nào để vượt qua thọ lạc
- Phương pháp chú niệm để vượt qua thọ xả

[Chương IV - Yếu Tố Thứ Ba \(Phần 1\)](#)

- a. Khả năng chú niệm liên tục của hành giả
- b. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ nhất
- c. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ hai
- d. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ ba

Chương V - Yếu Tố Thứ Ba (Phần 2)

- a. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ tư
 - b. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ năm
 - c. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ sáu
 - d. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ bảy
1. Trong khi đi
 2. Trong khi đứng
 3. Trong khi ngồi
 4. Trong khi nằm xuống để ngủ
 5. Trong khi ngủ

Chương VI - Yếu Tố Thứ Tư

- a. Trú xứ thích hợp
 - b. Hành xứ thích hợp
 - c. Lời nói thích hợp
1. Ít ham muốn
 2. Tri túc với vật dụng
 3. Thích sống nơi yên tĩnh
 4. Và tránh tụ tập bạn bè
 5. Tinh tấn hành thiền
 6. Có Giới
 7. Có Định
 8. Có Tuệ
 9. Giải thoát
 10. Giải thoát tri kiến
- d. Người thích hợp
 - e. Thức ăn thích hợp
 - f. Khí hậu thích hợp
 - g. Oai nghi thích hợp

Chương VII - Yếu Tố Thứ Năm

- a. Nguyên nhân dẫn đến Định
 - b. Mức độ Tuệ giác mà hành giả đã đạt được
 - c. Hoàn cảnh sống mà hành giả đã huân tập trong đời này và những đời trước
 - d. Hai hạng người đắc pháp chậm
1. Khó hành đắc chậm
 2. Dễ hành đắc chậm

Chương VIII - Yếu Tố Thứ Sáu

- a. Chế ngự tâm trạo cử
- b. Chế ngự tâm chán nản

- c. Hôn trầm dẫn đến sự uể oải, thụ động
- d. Tu tập tinh tấn giác chi
- e. Nếu không tinh tấn thì u sầu phát sanh
- f. Tu tập hỷ giác chi

- 1. Tiểu hỷ
- 2. Sát na hỷ
- 3. Hải triều hỷ
- 4. Thăng thượng hỷ
- 5. Sung mãn hỷ

g. Tu tập trạch pháp giác chi

[Chương IX - Yếu Tố Thứ Bảy](#)

Thân thể và sức khỏe

[Chương X - Yếu Tố Thứ Tám](#)

[Chương XI - Yếu Tố Thứ Chín](#)

- a. Một tăng sinh chứng quả A La Hán
- b. Tứ Diệu Đế trong "giàu" và "nghèo"
- c. Thuyết giảng và thực hành
- d. Không chú tâm trọn vẹn thì không có lợi ích gì
- e. Hai lý do khiến cho không thể tiếp thu giáo pháp
- f. Sự thuyết giảng không rõ ràng không thể dẫn đến giải thoát

[Lời bạt](#)

Tham khảo từ vựng Pàli - Việt

-ooOoo-

Lời giới thiệu

Hạnh phúc thực sự trong cuộc sống không chỉ đơn thuần đạt được bằng các phương tiện vật chất, cũng như những tiến bộ do nền khoa học hiện đại mang lại, mà còn cần phải được kết hợp với sự phát triển về tinh thần theo một định hướng cao thượng, trong lành bằng một phương pháp đúng đắn.

Trong dòng lịch sử văn minh của nhân loại cách đây hơn 25 thế kỷ, những lời dạy về một nghệ thuật sống hoàn hảo, an bình và hạnh phúc ngay trong hiện tại, một pháp môn tu tập có khả năng đưa đến giải thoát hoàn toàn mọi khổ đau được Đức Phật, bậc Thầy của cả Chư Thiên và Nhân loại, tuyên bố trong bài kinh Đại Niệm Xứ Mahāsatiṭṭhāna. Hiện nay, Thiền Quán Tứ Niệm Xứ Vipassanā được phổ biến rộng rãi do những vị Thiền Sư nhiều kinh nghiệm đã thành đạt trong Pháp Hành, giảng dạy trong các Tự viện, Thiền viện trên khắp thế giới.

Nhận thấy quyển "Chín yếu tố phát triển Thiền Quán" của Ngài Thiền Sư Sayādaw U Kundaḷābhivamsa (người kế thừa của Hòa thượng Thiền Sư Mahāsi), được Đại Đức Thiện Minh phiên dịch từ bản chữ Anh rất có giá trị. Tác giả đã là một Giảng Sư dạy

Thiền lỗi lạc từ năm 1956 đến nay nên nội dung những bài giảng trong quyển sách này chứa đựng rất nhiều kinh nghiệm của Ngài về cả hai lãnh vực Pháp Học và Pháp Hành . Vì vậy, chúng tôi mạn phép Ngài sử dụng quyển sách này làm giáo trình giảng dạy môn Thiền học tại Học Viện Phật Giáo Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh., Thiền viện Vạn Hạnh và trong các khóa Thiền tích cực ở Thiền viện Phước Sơn, Chùa Kỳ Viên....

Thay mặt phòng ấn hành Kinh điển Phật giáo Nam tông, Kỳ Viên Tự trân trọng tán dương và giới thiệu dịch phẩm này đến quý vị và các bạn có duyên lành trong Pháp môn Thiền Quán Tứ Niệm Xứ Vipassanà.

Ước mong tất cả chúng sanh đều được an lành hạnh phúc.

Hạ '98
Tỳ kheo Tăng Định

Lời Nói Đầu

Tứ Niệm Xứ là một phương pháp tu tập để giác ngộ hoàn toàn, đồng thời cũng là một nghệ thuật sống lành mạnh. Nếu Tứ Niệm Xứ đưa đến sự Giác Ngộ và tô điểm cho một nghệ thuật sống thì không dành riêng cho ai cả mà ai cũng có thể tu tập và thực hành được.

Tu tập Tứ Niệm Xứ là để có hạnh phúc và an lạc cho hiện tại. Tứ Niệm Xứ là suối nguồn của tình thương và sự giác ngộ. Như vậy chúng ta hãy ưu tiên thực tập pháp môn này hằng ngày trong cuộc sống.

Gần đây có thể nói, Thiền Viện Phước Sơn, Vạn Hạnh, Bửu Long, Bửu Thắng, Kỳ Viên... liên tục mở những khóa thiền cho các hành giả tu tập Tứ Niệm Xứ, việc làm này nói lên nghĩa cử kế thừa sứ mệnh hoàng dương pháp hành của các vị Thiền Sư tiền bối trong quá khứ. Hòa Thượng Kim Triệu, Đại Đức Trí Dũng, Đại Đức Nagasena, Cư sĩ Thảo và cư sĩ Trần Thị Thu mỗi lần về Việt Nam thăm quê hương đều có đến những Thiền viện này để hướng dẫn Thiền Tứ Niệm Xứ cho những hành giả ở đó.

Sở dĩ quyển "9 yếu tố phát triển Thiền Quán" này đến tay quý độc giả là nhờ nhân duyên cô Trần Thị Thu tặng chúng tôi. Sau đó chúng tôi đọc và nhận biết ngay đây chính là một quyển sách "Giáo Tài" của Hòa Thượng Thiền Sư Sayadaw U Kundalabhivamsa dành để dạy cho các hành giả thuộc những trung tâm Thiền ở Miến Điện, Mỹ, Anh và Pháp v.v....

Chúng tôi thiết nghĩ, một quyển sách Thiền quan trọng và có nội dung vô cùng phong phú như vậy thì không thể nào thiếu cho một hành giả tu tập Thiền Quán ở Việt Nam được. Do đó chúng tôi bắt tay vào công tác dịch thuật. Vì là nội dung Thiền học nên chúng tôi gặp phải những khó khăn lúc ban đầu về thuật ngữ chuyên môn, nhưng cuối cùng chúng tôi cũng đã hoàn thành một cách tốt đẹp.

Dịch phẩm được hoàn thành là nhờ Sư cô Liễu Pháp nhiệt tình giúp chúng tôi đối chiếu lại bản dịch một lần nữa để bổ sung những chỗ thiếu sót và làm cho câu văn càng thêm trong sáng hơn.

Xin chân thành cảm ơn Thượng Tọa Viên Minh, Đại Đức Thiện Nhân đã đọc lại bản dịch và nhị vị đã đóng góp không nhỏ về mặt văn chương cũng như tư tưởng trước khi dịch phẩm ra đời.

Xin tán thán và ghi nhận công đức của quý Phật Tử gần xa đã âm thầm hỗ trợ tài chánh cho chúng tôi trong công tác in ấn này, nhất là chư Phật Tử chùa Kỳ Viên, và đặc biệt hơn, hai Tín nữ Trần Thị Thu, Trần Thị Chi.

Nguyện cầu hồng ân Tam Bảo luôn gia hộ cho quý vị có sức khỏe và an vui trong Chánh pháp.

Chùa Kỳ Viên, ngày 8 tháng 3 năm 1998
Tỳ kheo Thiện Minh

-oOo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Thiện Minh đã gửi tặng phiên bản điện tử
(Bình Anson, 11-2000)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương I

Tu Tập Thiền Quán

-ooOoo-

a. Thiền quán

Đời sống con người bận rộn với bao nhiêu công việc như sinh hoạt hàng ngày, giao tế xã hội, phụng sự đất nước v.v... Nếu so với chư Thiên hay Phạm Thiên thì kiếp sống con người thật là ngắn ngủi. Một trăm năm trong cõi người chỉ bằng một giờ rưỡi ở cõi trời Tha Hóa Tự Tại (Paranimmita Vasavatti).

Mặc dầu có quá nhiều công việc trong một kiếp sống quá ngắn ngủi như vậy, nhưng chính cõi người lại cho ta những cơ hội tốt nhất để dập bồi và thành tựu các pháp Ba-la-mật, chứng đắc hạnh phúc Niết Bàn, nơi mọi đau khổ đều được diệt tận. Chư Phật Toàn giác, Độc giác, Thanh Văn giác đều thành tựu Ba-la-mật và nhập Niết-bàn trong chính cõi người.

Đã biết rằng "nhân thân nan đắc" (thân người khó được) thì một khi được sanh làm người, điều cốt yếu là phải biết tận dụng thời gian quý báu một cách hữu hiệu nhất. Và Phương pháp tốt nhất để tận dụng thời gian là hành thiền Tứ Niệm Xứ, vì chỉ có Thiền Tứ Niệm Xứ mới thật sự đem lại phần thưởng cao quý nhất cho mỗi người.

Chỉ bằng một công việc đơn giản là chú tâm, Thiền Tứ Niệm Xứ một mặt sẽ mang lại kết quả là đoạn tận phiền não (như tham, sân, si) vốn luôn luôn lôi kéo chúng ta vào 4 đường ác đạo để rồi lãnh chịu đau khổ, mặt khác, cũng đồng thời làm tăng trưởng Định và Tuệ, là pháp có thể đưa chúng ta tới nơi cao thượng nhất Niết-bàn. Do đó khi đang sống kiếp sống của một con người, chúng ta nên cố gắng hành thiền Tứ Niệm Xứ ngõ hầu nhận được phần thưởng có giá trị nhất cho chính mình.

Chắc chắn rằng nhờ hành thiền Tứ Niệm Xứ, cuối cùng con người sẽ đạt đến đạo quả giải thoát. Và tất cả ước nguyện hướng đến chứng đắc Niết bàn mà chúng ta vẫn thường phát tâm mỗi khi làm việc thiện, chắc chắn cũng sẽ được viên thành. Ngoài Tứ Niệm Xứ khó có pháp môn nào khác có thể đưa chúng ta đến đạo quả Niết-bàn. Vì vậy việc ưu tiên trước hết trong đời sống của mỗi người phải là việc hành thiền Tứ Niệm Xứ.

Hành thiền Tứ Niệm Xứ là chú niệm để khám phá bản chất như thật trong sự biến đổi nhanh chóng của sắc pháp và danh pháp.

Bốn pháp mà hành giả cần chú niệm để biết được bản chất như thật trong sự biến đổi nhanh chóng của sắc pháp và danh pháp gồm có:

1. Niệm thân (Kāyanupassanā Satipatthāna): quán niệm mỗi hiện tượng sinh lý phát sinh lên.
2. Niệm thọ (Vedanānupassanā Satipatthāna): quán niệm ba loại cảm thọ.
3. Niệm tâm (Cittānupassanā Satipatthāna): quán niệm mọi tiến trình tâm.
4. Niệm pháp (Dhammānupassanā Satipatthāna): quán niệm tất cả các hiện tượng còn lại mà hành giả chưa thấy rõ trong ba lãnh vực trên.

b. Phương pháp niệm Thân

Niệm thân là ghi nhận các cử động của thân mỗi khi phát sinh lên, nghĩa là biết được bản chất như thật của tất cả oai nghi và cử chỉ của thân như chúng đang là.

Các oai nghi của thân là:

1. Oai nghi đi.
2. Oai nghi đứng.
3. Oai nghi ngồi.
4. Oai nghi đứng lên.
5. Oai nghi co duỗi tay chân.

Khi mới bắt đầu hành thiền, thật khó chú tâm được tất cả các cử động của thân. Sử dụng tư thế ngồi sẽ giúp cho tâm dễ yên tĩnh. Sau khi đạt được trạng thái tâm yên tĩnh bằng cách thiền quán trong tư thế ngồi, dần dần hành giả có thể quán niệm được tất cả cử động của thân.

Khi thiền quán trong tư thế ngồi, nên ngồi kiết già hoặc bán già để có thể ngồi lâu. Đầu và lưng phải luôn giữ thẳng. Chú tâm ở bụng.

Khi thở vào phải chú tâm sự phồng lên dần dần của bụng. Hành giả không nên chú tâm đến hình dáng và tư thế của bụng (Pannatti) mà chỉ chuyên chú để nhận biết sự căng cứng đang tăng dần, cảm giác về sự nâng lên (paramattha) của bụng. Hành giả chú niệm đây là "phồng".

Khi thở ra, phải chú tâm sự xẹp xuống dần dần của bụng. Hành giả cũng không nên chú tâm đến hình dáng của bụng (Pannatti) mà chỉ tập trung để thấy sự nâng đỡ đang giảm dần, và thấy rõ từng chuyển động nhỏ của bụng. Hành giả chú niệm đây là "xẹp".

Nếu sự phồng xẹp của bụng không rõ ràng thì hành giả nên chuyển sang niệm "ngồi, đứng".

Khi niệm "ngồi", chú tâm đến từng chuyển động nhỏ của thân, từ đầu xuống đến bàn tọa. Không cần chú ý đến hình dáng của đầu, thân, tay, chân (Pannatti) mà chỉ chú tâm càng nhiều càng tốt đến tính thô cứng (địa đại) mà thôi.

Khi niệm "đứng", không chú ý đến tư thế và hình dáng của chân và bàn tọa, mà chỉ chuyên tâm chú niệm tính thô cứng và tính bành trướng (địa đại) mà thôi.

Đang niệm "phồng xẹp", nếu vẫn còn phóng tâm, hành giả có thể niệm thêm "đứng", tức là niệm "phồng, xẹp, đứng". Làm như vậy, tâm sẽ không còn phóng ra khỏi đề mục và sự chú niệm sẽ được củng cố. Tuy nhiên, nếu đã niệm thêm "đứng" mà vẫn không gia tăng sự định tâm, hành giả nên "ngồi" thêm vào trong tiến trình quán niệm của mình. Như vậy hành giả sẽ niệm tuần tự: "phồng, xẹp, ngồi, đứng".

c. Chú niệm trong khi đi

Có 4 cách chú niệm trong khi đi.

1. Một sự chú niệm trong mỗi bước đi.
2. Hai sự chú niệm trong mỗi bước đi.
3. Ba sự chú niệm trong mỗi bước đi.
4. Sáu sự chú niệm trong mỗi bước đi.

1. Một sự chú niệm trong mỗi bước đi

Khi quán niệm chân trái, chú tâm vào sự chuyển động của chân trái. Khi quán niệm chân phải, chú tâm vào sự chuyển động của chân phải. Không nên cố ý kìm chậm sự chuyển động của chân. Chỉ cần bước nhẹ nhàng, không quá chậm, không quá nhanh. Không cần chú ý đến tư thế và hình dáng của chân, mà chỉ chú tâm quan sát từng chuyển động nhỏ nhất của việc bước tới, từ đầu đến cuối sự chuyển động của chân, tức là chú tâm đến tính chuyển động (phong đại) càng nhiều càng tốt.

2. Hai sự chú niệm trong mỗi bước đi.

Chú tâm vào sự "giở lên" và "đạp xuống" của bàn chân. Nên giở và đạp một cách hết sức nhẹ nhàng.

Khi từ từ giở chân lên, không chú ý đến hình dáng của chân mà chỉ quan sát thật kỹ lưỡng từ đầu đến cuối động tác giở chân để thấy từng chuyển biến của sự giở, tức là chú tâm đến tính nhẹ (paramattha) càng nhiều càng hay.

Khi đạp bàn chân xuống, không chú ý đến hình dáng của chân mà chỉ quan sát kỹ lưỡng từ đầu đến cuối động tác đạp để thấy từng chuyển biến của sự đạp, chú tâm đến tính nặng càng nhiều càng hay.

3. Ba sự chú niệm trong mỗi bước đi.

Chú tâm vào sự "giở lên", "bước tới" và "đạp xuống" của bàn chân. Không nên kìm chậm sự chuyển động của chân. Chỉ cần giở, bước, đạp một cách nhẹ nhàng, đều đặn.

Nếu do tinh tấn quá mức, mà cố gắng kìm chế bước chân thì khó thấy được pháp.

Khi giở chân lên, không nên chú ý đến hình dáng bàn chân mà chỉ quan sát thật kỹ lưỡng từ đầu đến cuối động tác giở để thấy từng chuyển biến của sự giở và thấy sự nhẹ đang tăng dần. Thấy được tính nhẹ và thấy chuyển động giở lên tức là thấy Hỏa đại và Phong đại.

Khi bước tới, không nên chú ý đến hình dáng bàn chân mà chỉ quan sát kỹ lưỡng từ đầu đến cuối động tác bước tới để thấy từng chuyển biến của sự bước và thấy sự nhẹ đang tăng dần. Thấy được tính nhẹ là thấy được Hỏa đại và Phong đại. Xin hãy đọc 3 lần.

Yếu Pháp:

*Trong lửa và gió
Hai yếu tố này
Nổi bật là nhẹ.*

Khi đạp chân xuống, không nên chú ý đến hình dáng của bàn chân mà chỉ quan sát kỹ lưỡng từ đầu đến cuối động tác đạp xuống để thấy từng chuyển biến của sự đạp và thấy sự nặng đang tăng dần. Thấy được tính nặng tức là thấy được Địa đại (yếu tố cứng, mềm) và Thủy đại (yếu tố kết dính). Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Trong đất và nước
Hai yếu tố này
Nổi bật là nặng.*

d. Từ chuyển động dần dần đến việc thấy ra sinh diệt

Khi định tâm và tuệ giác dần chín chắn và mạnh mẽ thì:

- * Ngay khi vừa chú niệm "giờ", hành giả liền cảm thấy giờ nhẹ hơn và thấy rõ từng chuyển biến từ từ của sự giờ.
- * Ngay khi vừa chú niệm "bước", hành giả liền cảm thấy bước nhẹ hơn và thấy rõ từng chuyển biến một của sự bước.
- * Ngay khi vừa chú niệm "đạp", hành giả liền cảm thấy đạp nặng hơn và thấy rõ mỗi bước chuyển biến của sự đạp.

Khi định tâm và tuệ giác chín chắn và mạnh mẽ hơn thì trong lúc chú tâm, hành giả sẽ thấy rằng những bước đi không liên tục cũng không nối tiếp nhau, mà chúng là những bước riêng rẽ, tách rời. Hành giả thấy rằng sau mỗi bước đi là một sự diệt. Bước đầu tiên sanh lên rồi diệt. Bước thứ hai cũng sanh lên rồi diệt và tuần tự các bước sau cũng như vậy. Hành giả nhận ra rằng các sự kiện liên tiếp nhau đều có một tiến trình lặp đi lặp lại là "sanh diệt".

Sáu sự chú niệm trong mỗi bước đi

Trong phương pháp này, hành giả chú niệm:

1. Bắt đầu giờ.
2. Chấm dứt giờ.
3. Bắt đầu bước.
4. Chấm dứt bước.
5. Bắt đầu đạp.
6. Chấm dứt đạp.

Phương pháp này cũng tương tự phương pháp "ba sự chú niệm trong mỗi bước đi" nhưng (thêm vào sự) nhấn mạnh đến sự bắt đầu và chấm dứt đã thấy rõ hơn.

- Bước 1: Khi gót giờ lên, nhưng các ngón chân chưa giờ.
- Bước 2: Ngay khi các ngón chân vừa giờ lên, cũng là kết thúc của sự giờ.
- Bước 3: Khi bàn chân vừa bước tới.
- Bước 4: Khi tốc độ bước tới đã chấm dứt, tức là lúc hơi ngưng lại để đạp xuống.
- Bước 5: Ngay khi bàn chân vừa đạp xuống.
- Bước 6: Khi chân đã chạm đất.

Phương pháp khác cũng dùng 6 sự chú niệm trong mỗi bước đi. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

1. Ý muốn giờ chân lên.
2. Chuyển động giờ.
3. Ý muốn đưa chân tới trước.
4. Chuyển động bước tới.
5. Ý muốn đạp chân xuống.
6. Chuyển động đạp.

Khi (hành giả) đạt được Duyên nhiếp thủ trí, trí tuệ thấy rõ nhân quả, hành giả thấy rõ rằng:

1. Trước khi giở chân lên, có ý muốn giở phát sinh.
2. Trước khi bước chân tới, có ý muốn bước phát sinh.
3. Trước khi đạp chân xuống, có ý muốn đạp phát sinh.

Ý muốn giở chân lên, ý muốn bước tới và ý muốn đạp chân xuống là "nhân". Cử động giở bước, đạp của bàn chân là "quả".

Phương pháp khác của sáu sự chú niệm trong mỗi bước.

Hành giả có thể chú niệm bằng cách này:

1. Nhón.
2. Giở.
3. Bước.
4. Hạ chân xuống.
5. Dừng.
6. Đạp.

Bước 1: Khi gót giở lên, nhưng các ngón chân chưa giở.

Bước 2: Các ngón chân giở lên.

Bước 3: Chuyển động đưa tới từ từ của bàn chân.

Bước 4: Bàn chân chạm đất.

Bước 5: Bàn chân ấn xuống đất để bàn chân kia bắt đầu giở lên.

e. Chú niệm từng chi tiết

Khi ngồi xuống, trước tiên hành giả phải chú niệm đến ý muốn ngồi, rồi mới ngồi xuống một cách chậm rãi và nhẹ nhàng. Không chú ý đến hình dáng của thân mà phải chú tâm từng chuyển động nhỏ của động tác ngồi xuống từ khi bắt đầu đến khi chấm dứt, cảm nhận tính nặng càng lúc càng tăng khi cơ thể đang hạ xuống dần dần, trong khi vẫn niệm "ngồi xuống, ngồi xuống".

Khi đứng dậy, trước hết hành giả phải chú niệm ý muốn đứng lên, rồi mới đứng lên một cách chậm rãi và nhẹ nhàng. Không chú ý đến hình dáng của thân mà phải chú tâm từng chuyển động nhỏ của động tác đứng lên từ khi bắt đầu đến khi chấm dứt, cảm nhận tính nhẹ càng lúc càng tăng khi cơ thể đang nâng lên dần dần, trong khi vẫn niệm "đứng lên, đứng lên".

Khi co tay, trước hết hành giả phải chú niệm ý muốn co tay rồi mới co tay một cách chậm rãi, nhẹ nhàng. Không chú ý đến hình dáng của tay, mà phải chú tâm vào bên trong của thân để thấy từng chuyển động nhỏ của động tác co tay từ khi bắt đầu đến khi chấm dứt, cảm nhận sự chuyển động dần dần khi tay đang co vào, trong khi vẫn niệm "co, co". Khi duỗi tay, trước hết hành giả phải chú niệm ý muốn duỗi tay rồi mới duỗi tay một cách chậm rãi, nhẹ nhàng. Không chú ý đến hình dáng của tay mà phải chú tâm về phía bên ngoài của thân để thấy từng chuyển động nhỏ của động tác duỗi tay từ khi bắt đầu đến khi chấm dứt, cảm nhận sự chuyển động dần dần khi tay đang duỗi ra, trong khi vẫn niệm "duỗi, duỗi".

f. Chú niệm trong khi ăn

Khi thấy thức ăn, bằng cách niệm "thấy, thấy" hành giả phải cố gắng quán niệm ngay khi vừa mới thấy.

Hành giả duy trì sự chú niệm liên tục bằng cách quán niệm như sau:

- Khi tay đụng vào bàn ăn, niệm "đụng..., đụng...".
- Khi tay sờ vào thức ăn, niệm "sờ..., sờ...".
- Khi nắm com để đưa vào miệng, niệm "nắm..., nắm...".
- Khi đưa thức ăn lên miệng, niệm "đưa..., đưa...".
- Khi cúi đầu xuống gần bát, niệm "cúi..., cúi...".
- Khi há miệng, niệm "há..., há...".
- Khi đưa thức ăn vào miệng, niệm "đút..., đút...".
- Khi ngẩng đầu lên, niệm "ngẩng..., ngẩng...".
- Khi nhai thức ăn, niệm "nhai..., nhai...".
- Khi nhận biết hương vị của thức ăn, niệm "biết..., biết...".
- Khi nuốt thức ăn, niệm "nuốt..., nuốt...".

Khi mới tập ăn trong chánh niệm, hành giả không thể nào chú niệm tốt ngay được và thường bị thất niệm. Nhưng nếu cứ tiếp tục cố gắng cho đến khi thành thuộc, hành giả có thể quán niệm rất rõ ràng. Ở giai đoạn đầu, nên chọn một động tác nổi bật để làm một đề mục chính, chẳng hạn động tác đụng tay vào bàn, hay động tác cúi đầu, hay động tác nhai thức ăn. Khi có thể chú niệm tốt một trong những động tác trên, tiếp theo hành giả có thể chú niệm được tất cả những động tác còn lại.

g. Phương pháp niệm Thọ

Trong bài pháp của Đức Phật, cảm thọ được giảng theo thứ tự:

- Thọ lạc.
- Thọ khổ.
- Thọ xả.

Như vậy là thọ lạc được giảng đầu tiên. Nhưng trong thực hành thiền quán thì hành giả thường gặp thọ khổ trước.

Có ba phương pháp niệm thọ:

1. Chú niệm để tẩy trừ thọ khổ.
2. Chú niệm để lập một thái độ cứng rắn hầu đoạn trừ thọ khổ một cách dứt khoát.
3. Chú niệm để thấy ra bản chất của thọ.

1. Khi chú niệm để tẩy trừ thọ khổ, ước muốn được thoát khỏi thọ khổ chính là "tham" - tham muốn sự yên ổn. Mục đích của việc hành thiền là đoạn tận tham, mà phương pháp chú niệm này lại có tham ái, có phiền não xen vào, nên hành giả thường rất ít tiến bộ và chậm đặc pháp. Do đó nên tránh thái độ này trong lúc hành thiền.

2. Khi rèn luyện cho mình một thái độ cứng rắn trong việc chú tâm, để đoạn trừ thọ khổ một cách dứt khoát, thái độ này thật ra chỉ là "sân" phát sinh cùng với tâm chú niệm. Như vậy là phiền não lại xen vào và do đó hành giả cũng rất ít tiến bộ và chậm đặc pháp. Cũng nên tránh thái độ này trong lúc hành thiền.

3. Phải thực hành theo phương pháp thứ ba, tức là hành thiền để thấy rõ thực chất của cảm thọ.

Khi niệm thọ, nếu có một cảm giác đau đớn hay thọ khổ phát sinh, hành giả cẩn thận không để cho tâm cũng như thân trở nên căng thẳng. Thân tâm căng thẳng biểu lộ sự tinh tấn quá mức của hành giả. Chỉ nên quán niệm cảm thọ với sự chú tâm vừa phải, không quá lơ đãng mà cũng không quá căng thẳng.

Trong quán niệm, hành giả không nên chú ý đến hình dáng của thân nơi mà cảm thọ phát sinh, không niệm "chân đau", "tay đau", "đầu gối đau", "bắp thịt đau" v.v... mà chỉ đơn thuần chú tâm đến bản chất của cảm giác đau. Phương pháp này giúp cho hành giả thấy được bản chất của cảm thọ.

Khi một thọ khổ phát sanh lên, hành giả quan sát mức độ của cảm thọ đó, xem thử cảm thọ đó ở trong thịt trong da, trong gân hay trong xương v.v..., quan sát thật sâu xa mức độ của cảm thọ, và chỉ niệm "đau..., đau...". Trong lần niệm thứ hai, thứ ba và tất cả các lần niệm khác hành giả đều quan sát bằng cách như vậy để thấy rõ mức độ của cảm thọ.

Khi định tâm tăng dần, sau 4 hoặc 5 lần chú niệm, hành giả sẽ cảm thấy thọ khổ tăng dần lên. Sau khi đạt đến tột cùng của cái đau, cảm thọ đau giảm dần, sau 4 hoặc 5 lần chú niệm và hành giả sẽ thấy rõ sự giảm bớt dần dần của cơn đau, cũng như sự thay đổi vị trí của thọ khổ.

Tiếp tục quán niệm, khi định tâm và tuệ giác mạnh dần lên, trong mỗi sự chú niệm, hành giả cảm nhận được sự gia tăng của thọ khổ và bản chất của thọ khổ được khám phá. Khi cảm thọ giảm dần, hành giả cũng thấy ra bản chất của thọ, và vì vậy mỗi lần chú niệm là mỗi lần cảm thọ giảm đi trông thấy.

Khi định tâm đạt đến mức độ mạnh hơn, khi niệm "đau..., đau..." trong mỗi lần chú niệm, hành giả thấy được sự phát sinh của cảm thọ, tiếp theo thấy được sự diệt của cảm thọ.

Vài hành giả thông tuệ, ngay khi vừa niệm "đau..., đau...", trong mỗi sự chú niệm, vị ấy thấy sự diệt của thọ khổ, sự diệt của tâm nhận biết cơn đau, và thấy luôn sự diệt của tâm vừa mới quán niệm cảm thọ đau.

Hành giả nào đã chứng nghiệm rõ ràng sự diệt cũng đều liễu tri rằng không có một cảm thọ nào là thường hằng, cũng không có một tâm chú niệm nào là thường hằng; Vị ấy chợt nhận ra được tướng Vô thường (Anicca lakkhana) bằng thể nghiệm của chính mình. Vì sự diệt quá nhanh, nó dường như áp đảo hành giả, và thực ra nó là đau khổ, nên hành giả chợt liễu tri được tướng Khổ não (Dukkha lakkhana). Không có cách nào để ngăn chặn sự diệt này, nó thao túng hay biến mất theo ý riêng của nó, nhờ vậy hành giả chợt thấy ra tướng Vô ngã (Anatta lakkhana).

h. Phương pháp niệm Tâm

Quán niệm các trạng thái của tâm và các tiến trình tâm, nghĩa là khi có một tâm nổi lên với một đối tượng ở quá khứ, hiện tại hay tương lai, tâm đó phải được theo dõi và quán chiếu một cách thấu suốt, có thể niệm là "suy nghĩ..., suy nghĩ...". Khi định tâm và tuệ giác đã trở nên vững chắc và mạnh mẽ, và khi hành giả đạt đến Diệt trí (Bhanga Nana), vị ấy sẽ thấy ngay khi vừa mới niệm tâm thì tâm đó liền biến mất, không còn tồn tại nữa.

Khi đã thấy tâm diệt thật nhanh chóng, hành giả nhận ra rằng tiến trình tâm không thường hằng (Anicca). Tốc độ diệt quá nhanh, nên nó là sự áp bức, sự đau khổ (Dukkha). Không có cách nào để ngăn chặn sự hoại diệt nhanh chóng này, nó cứ thao

túng hay biến mất theo ý riêng của nó, nó là vô ngã (Anatta). Tam tướng trở nên rất rõ ràng đối với hành giả.

i. Phương pháp niệm Pháp (Dhammānupassanā Satipatthāna).

Khi một sắc trần phát sanh lên, trước hết hành giả phải chú tâm đến ý muốn bằng cách niệm "muốn nhìn, muốn nhìn". Khi nhìn, hành giả phải chú tâm đến tất cả những cử động tạo nên cái nhìn, như (cử động) mí trên nâng lên, mí dưới hạ xuống, các cơ bên trong mắt tập trung để nhìn. Vừa quan sát, hành giả vừa niệm "nhìn..., nhìn...". Khi nhìn sắc trần, duy trì tâm chú niệm ngay trong lúc nhìn. Bằng cách niệm "nhìn..., nhìn...", hành giả quán niệm để thấy được bản chất (của sự nhìn).

Trường hợp định tâm và tuệ giác đã vững chắc và mạnh mẽ hơn, ngay khi niệm "nhìn..., nhìn..." hành giả chứng nghiệm được sự diệt liên tục và nhanh chóng của sắc, cũng như sự diệt liên tục và nhanh chóng của nhãn thức, vị ấy liễu tri đó là tướng Vô thường (Anicca). Vì sự diệt xảy ra quá nhanh, có vẻ như con mắt đang thao túng hành giả. Đó là tướng Khổ não (Dukkha). Không ai có thể ngăn được sự diệt nhanh chóng này, nó thao túng và biến mất theo ý riêng của nó, đó là tướng Vô ngã (Anatta). Tam tướng trở nên rất rõ ràng đối với hành giả.

Đến giai đoạn hành giả có thể chứng nghiệm vô thường, khổ não, vô ngã, khi ngũ căn đã khéo quân bình, hành giả sẽ thấu hiểu giáo pháp cao thượng một cách thấu đáo.

Bậc thánh Nhập Lưu đã chứng đắc Niết bàn bằng Nhập Lưu Thánh đạo tuệ, khi chấm dứt kiếp sống này, vị ấy không còn nghi ngờ gì và biết chắc chắn rằng sẽ không còn sa vào bốn đường ác đạo (địa ngục, súc sanh, nga quỷ và Atula). Vị ấy có thể ra vào trong luân hồi sanh tử mà không sợ hãi điều gì.

Trong vòng sanh tử luân hồi, bậc thánh Nhập Lưu sẽ đạt đến những đời sống cao quý hơn đời sống hiện tại này. Do đó vị ấy có khi cũng tham đắm trong sanh tử. Tuy nhiên, có quên việc hành thiền Tứ Niệm Xứ đi nữa, bậc Thánh Nhập Lưu không luân hồi quá bảy kiếp. Ở kiếp cuối cùng (kiếp thứ bảy), vị ấy sẽ cảm thấy vô cùng ăn năn, sẽ hành thiền Tứ Niệm Xứ, sẽ đắc A lahán và nhập Niết -bàn.

Được làm người là một điều hy hữu, vì vậy chúng ta nên sử dụng thời gian quý báu này bằng cách hữu ích nhất, là hành thiền Tứ Niệm Xứ.

-ooOoo-

01 | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương II

Yếu Tố Thứ Nhất

-ooOoo-

Nội dung chương này đề cập đến 3 vấn đề:

1. Lợi ích của việc hành thiền.
2. Cơ hội để hành thiền rất hiếm hoi.
3. Yếu tố thứ nhất giúp phát triển thiền quán.

a. Lợi ích của việc hành thiền

Trong giai đoạn đầu, hành giả khó thấy được lợi ích của việc hành thiền, nhưng về sau, khi đã đạt đến một mức độ định tâm nào đó thì những lợi ích này trở nên rất rõ ràng đối với hành giả. Đó là:

1. Đạt được trạng thái tâm trong sáng.
2. Tâm quân bình và ổn định.
3. Chữa lành một số bệnh.
4. Tăng trưởng trí tuệ.
5. Đạt được điều chúng ta mong muốn, là thoát khỏi bốn đường ác đạo.
6. Chứng ngộ giáo pháp cao thượng.

Để giải thích lợi ích thứ nhất, là đạt được trạng thái tâm trong sáng, trước hết tôi xin giải thích tại sao tâm không trong sáng.

Tâm bị ô nhiễm và không trong sáng là do sự hiện diện của tham ái (Lobha) của sân hận (Dosa) và của sự si mê, thiếu hiểu biết (Moha).

Khi hành thiền, trong mỗi sự chú niệm, trong mỗi giây phút, tham ái được đoạn trừ, sân hận được đoạn trừ và si mê cũng được đoạn trừ.

Trong lúc chú niệm, hành giả không thể dừng lại để mong muốn điều gì, vì vậy tham ái được đoạn trừ. Khi đang chú niệm thì sân hận cũng được đoạn trừ, vì không bao giờ có trường hợp là đang chánh niệm mà sân hận lại bộc phát. Khi đang chú niệm, tâm hành giả không thể mơ hồ, si ám. Như vậy, do tâm thoát khỏi tham, sân, si nên hành giả có trạng thái tâm sáng suốt.

Người nào mong muốn có được tâm an tĩnh thì nên dự một khóa thiền. Lúc mới tập hành thiền, có thể vị ấy sẽ chẳng thấy điều gì mới lạ, nhưng sau một thời gian tu tập sẽ thấy tâm mình trở nên trong sáng hơn nhiều.

Để giải thích lợi ích thứ hai, là đạt được sự quân bình của tâm, trước hết chúng ta nên biết tại sao tâm của một người thiếu tu tập thì luôn yếu ớt và thiếu quân bình. Đó là do sự có mặt của tham ái. Một người tham lam khi bắt gặp một đối tượng hấp dẫn sẽ thấy tâm mình bị khuấy động và dính mắc với đối tượng. Tâm người ấy không còn ổn định và trầm tĩnh nữa. Sự dính mắc, sự tham muốn khiến cho hành vi người ấy trở thành khiếm nhã. Cả thân lẫn tâm đều chao đảo không yên.

Một người có tính khí nóng nảy, khi gặp đối tượng không vừa lòng, sẽ không kiềm chế được cơn giận của mình, và xử sự một cách quá đáng. Tâm người ấy không vững vàng mà rất yếu ớt.

Với tâm dao động, yếu ớt như vậy, muốn trở nên ổn định và vững vàng, chỉ có cách là thực hành thiền quán.

Lúc bình thường, tham có thể làm cho tâm chao đảo, sân có thể làm cho tâm dao động, nhưng khi hành thiền, trong mỗi sự chú niệm, tham và sân sẽ được đoạn trừ. Gặp một đối tượng khả ái, tâm của hành giả sẽ không còn bị lay chuyển, nao núng. Hành giả không còn cảm thấy bị lôi cuốn như trước đây. Khi gặp một đối tượng nghịch ý, hành giả cũng không còn cảm thấy giận dữ. Tâm của hành giả đã trở nên định tĩnh, vững vàng.

- Pháp nào đã giúp cho hành giả trở nên mạnh mẽ như vậy?

- Chính là sự tu tập thiền quán.

- Làm một người yếu đuối thì có tốt không, có đáng ao ước không?

- Dĩ nhiên là không. Gặp một đối tượng vừa lòng liền khởi tham, gặp một đối tượng trái ý liền khởi sân, đó là biểu hiện của một tâm yếu đuối. Vì vậy muốn trở nên mạnh mẽ thì điều cần thiết là phải hành thiền.

Lợi ích thứ ba là chữa lành nhiều thứ bệnh. Khi hành giả đạt được Sinh diệt trí (Udayabbaya Nāna) thì mọi chứng bệnh thông thường đều biến mất. Ở đây nhiều hành giả đã tự mình thể nghiệm điều đó. Một hành giả có khả năng chú niệm khá cao sẽ không cần dùng thuốc khi bị bệnh. Nhiều người bảo tôi rằng dùng thuốc phải khá lâu mới lành bệnh, trong khi chỉ cần sử dụng quán niệm thì những bệnh thông thường như đau đầu, đau cổ, đau dạ dày đều tan biến rất nhanh.

Một hành giả mắc bệnh nan y mà nhiều bác sĩ chuyên khoa đánh bó tay dù có nhiều thuốc men rất tốt, đã tự chữa lành bệnh cho mình do nhờ hành thiền tinh tấn, đạt đến Hành xả trí (Sankhārāpekkhā Nāna).

Có rất nhiều trường hợp tự chữa bệnh bằng việc hành thiền, nếu như bệnh không quá trầm trọng. Những người đã bị bệnh lâu ngày, chạy bao nhiêu y sĩ và thuốc men cũng không lành, nay được bình phục nhờ thực hành thiền quán, càng tin tưởng hoàn toàn vào giáo pháp. Niềm tin không lay chuyển (Saddhā) phát sanh trong tâm của hành giả.

Tuy nhiên, một sự tinh tấn thường thôi thì không đủ để mang lại kết quả như vậy, mà đòi hỏi hành giả phải hết sức kiên trì bền bỉ để đạt đến Hành xả trí (Sankhārāpekkhā Nāna) mới chữa lành được những căn bệnh trầm kha.

Lợi ích thứ tư là tăng trưởng trí tuệ. Điều này rất rõ ràng với những hành giả đã đắc được Minh sát tuệ. Có những người khi chưa hành thiền, không hiểu được những bài pháp khá cao, nhưng sau khi đã thực hành, đặc biệt là khi đã đắc Hành xả trí, đọc lại

những bài pháp đó, họ thấy rằng họ đã thấu hiểu tất cả một cách sâu sắc. Đây là một minh chứng cho việc tăng trưởng trí tuệ.

Các em học sinh đã đạt được mức độ tuệ giác khá cao trong việc hành thiền, khi trở về trường để học, đều thấy mình trở nên thông minh hơn và đạt điểm cao trong các kỳ thi.

Vì vậy, ngày nay ở Miến Điện, nhiều sinh viên thực hành thiền quán bất cứ khi nào có thời gian rảnh. Điều đó rất có ích cho họ. Dù hành thiền với động cơ gì đi nữa, một khi chúng ta cố gắng thực tập, chắc chắn rằng bao giờ cũng có những lợi ích đang chờ đợi chúng ta. Đây là những lợi ích thông thường của đời sống thế tục.

Lợi ích thứ năm và thứ sáu mới là lợi ích thật sự, là lợi ích tối thượng. Điều này chỉ có được khi hành giả đã thành tựu các tuệ giác, và do đó đạt được Nhập Lưu Thánh đạo tuệ. Tất cả nghiệp bất thiện mà vị ấy đã tạo ra do vô minh trong nhiều kiếp luân hồi, đáng lẽ sẽ dẫn dắt vị ấy vào bốn đường ác đạo, nay được xóa bỏ. Nhập Lưu Thánh đạo tuệ đã dập tắt chúng rồi.

Ngay trong kiếp sống này, thời còn niên thiếu, vị ấy có thể đã tạo nên nghiệp bất thiện do bởi vô minh, nhưng Nhập Lưu Thánh đạo tuệ cũng nhổ bật đi những nghiệp xấu này. Vị ấy không bao giờ còn có nguy cơ bị rơi vào bốn đường ác đạo, Nhập Lưu Thánh đạo tuệ đã đoạn diệt chúng. Vị ấy biết rõ rằng mình sẽ không bao giờ tái sanh vào Địa ngục, Súc sanh, nga quỷ và Atula, nên vào ra sinh tử luân hồi mà không sợ hãi.

Tất cả tham, sân, si loại thô đã được nhổ tận gốc bởi Nhập Lưu Thánh đạo tuệ. Khi đó vị ấy mới thật sự có ngũ giới trong sạch. Phải là một người có ngũ giới trong sạch mới không bị sa vào bốn đường ác đạo trong những kiếp sau.

Thế nào là có ngũ giới trong sạch? Mọi người ở nơi đây đều cố gắng để giữ ngũ giới, nhưng cách giữ ngũ giới của bậc thánh Nhập Lưu khác với cách giữ giới của kẻ phạm phu.

Người phạm phu muốn giữ giới cần nhiều chánh niệm.

Người phạm phu khi bị đưa vào hoàn cảnh sát sanh, nên quán xét như vậy.

- Người này lớn tuổi giống ta, không nên giết họ.
- Người này sinh ra trong gia đình cao quý như ta, không nên giết họ.
- Người này cũng giữ giới từ nhỏ như ta, không nên giết họ, v.v...

Do dự khi làm một hành động tội lỗi là do người ta biết hổ thẹn (tiếng Pàli gọi là Hiri). Và người ta do dự vì sợ lương tâm cắn rứt, sợ người khác buộc tội và sợ quả báo trong địa ngục (tiếng Pàli gọi là Ottappa). Người phạm phu phải suy nghĩ nhiều để tự nhắc nhở mình tránh xa sự sát hại. Chỉ khi đó giới của họ mới được trong sạch.

Người phạm phu khi ở trong hoàn cảnh dễ phát sanh trộm cắp, phải tự nhắc nhở mình rằng, cũng như ta

- Người này lớn tuổi
- Người này xuất thân cao quý.
- Người này giữ giới ngay từ nhỏ.

thì không nên trộm cắp của họ. Họ phải nhớ đến Tâm và Quý để tránh xa sự trộm cắp. Chỉ khi đó, ngũ giới của họ mới trong sạch.

Khi gặp hoàn cảnh dễ đưa đến sự tà dâm với vợ, hay con trai, con gái của người khác, kẻ phạm phu phải tự nhắc nhở mình rằng, cũng như ta:

- Người này lớn tuổi.
- Người này xuất thân cao quý.
- Người này giữ giới từ nhỏ.

Vậy thì ta không nên tà dâm với vợ hay con trai, con gái của người ta. Họ phải nhớ đến Tàm và Quý để tránh xa sự tà dâm. Chỉ khi đó giới của họ mới trong sạch.

Khi đối diện với tình huống phải nói dối, kẻ phạm phu phải tự nhắc nhở mình rằng, cũng như ta:

- Người này lớn tuổi.
- Người này xuất thân cao quý.
- Người này giữ giới từ nhỏ.

Ta không nên nói dối người ta. Họ phải nhớ đến Tàm và Quý để tránh xa sự nói dối. Chỉ khi đó giới của họ mới trong sạch.

Bậc Thánh Nhập Lưu không cần phải suy tư nhiều như kẻ phạm phu mà giữ giới một cách tự nhiên, không cần suy nghĩ, nhưng giới của họ rất trong sạch. Bởi vì một bậc Thánh Nhập Lưu:

- Không phát sanh lòng tham để giết.
- Không phát sanh lòng tham để trộm cắp.
- Không phát sanh lòng tham để tà dâm.
- Không thích nói dối.
- Không thích uống rượu.

Vị ấy tránh xa tất cả những điều này một cách dễ dàng, tự nhiên. Vì vậy một vị Thánh Nhập Lưu không có khó khăn gì để giữ giới trong sạch, và do có giới trong sạch vị ấy không bao giờ rơi vào bốn đường ác đạo. Nếu có tái sanh, vị ấy bao giờ cũng có được đời sống cao quý, với tâm cao thượng, giàu sang, có địa vị cao và có sắc đẹp.

Kẻ phạm phu thường cố gắng để đạt đến địa vị tốt hơn trong đời sống. Mỗi người đều phấn đấu hết sức mình để được mục đích đó. Có người do quá tham muốn giàu sang và danh tiếng đã đánh đổi cả cuộc đời mình.

Những người đó, sau khi đã hành thiện và đã đắc quả Nhập Lưu, không cần phải cố gắng để đạt đến điều gì nữa, bởi vì chính pháp đã nâng họ lên một cách tự phát, tự động và do đó mà họ có đời sống cao quý, có tâm hiền thiện, giàu sang và đẹp đẽ.

Những bậc thánh, những người đã diệt tận phiền não, sẽ không bao giờ sanh vào cảnh giới thấp hơn cảnh giới mà họ đã từng sống. Họ luôn luôn sanh vào cảnh giới tốt đẹp hơn. Đó là lợi ích của việc hành thiện. Dù khi đi tái sanh, họ có thụ hưởng sự giàu sang và quên đi mục tiêu giải thoát, thì họ cũng chỉ quên tối đa là bảy kiếp. Đến kiếp thứ bảy, họ sẽ cảm thấy ăn năn, sẽ cảm thấy một sự thôi thúc mạnh mẽ, nên họ sẽ tinh tấn hành thiện, sẽ đắc A-la-hán và chứng ngộ Niết-bàn.

Một bậc thánh Nhập Lưu khi đi tái sanh, ngay khi có được sự giàu sang tột đỉnh, vẫn rất ít tham đắm với dục lạc. Sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, xúc êm dịu, nhà rộng, xe tốt-tất cả những tiện nghi vật chất của đời sống gia đình không làm cho vị ấy đam mê. Vị ấy ít quan tâm đến những thứ đó.

Vậy thật sự vị ấy thích cái gì? Vị ấy thích việc bố thí (Dàna). Vị ấy hoan hỷ trong việc bố thí. Vị ấy thích giữ giới, hoan hỷ trong việc giữ giới. Vị ấy thích hành thiện và hoan hỷ trong việc hành thiện.

Vị ấy thích phục vụ chư tăng, thường đi đến các thiền viện, tu viện, tịnh xá để phục vụ và cúng dường. Nếu do làm như vậy mà vị ấy quên việc hành thiền Tứ Niệm Xứ, thì vị Thánh Nhập Lưu ấy sẽ quên trong bao nhiêu kiếp? Chỉ tới đa là bảy kiếp. Đến kiếp thứ bảy, vị ấy sẽ cảm thấy vô cùng ăn năn, sẽ tinh tấn hành thiền, sẽ đắc A-la-hán và chứng ngộ Niết-bàn. Đây chính là lợi ích thật sự và căn bản của việc hành thiền.

b. Cơ hội hành thiền rất hiếm hoi.

Chỉ khi sanh làm người, ta mới có thể hành thiền. Sanh vào bốn đường ác đạo (địa ngục, súc sanh, nga quỷ, Atula) thì không thể có cơ hội để hành thiền, bởi vì người sanh vào cõi đó không có khả năng và cũng không có ý muốn thích hành thiền. Ngay cảnh giới đó đã thấp kém, đầy đau khổ, đầy những cảnh tượng, âm thanh và cảm giác hãi hùng, nên chúng sanh ở đó kiệt lực, không còn khả năng để có thể hành thiền.

Ở cõi trời, chúng ta cũng không có động cơ để hành thiền bởi vì sắc khả ái luôn bao quanh chúng ta. Tất cả những lạc thú tiền cảnh luôn thỏa mãn chúng ta. So sánh với loài người, thì từ lúc thụ thai cho tới lúc sinh ra, trong suốt 9 tháng 10 ngày ở trong bụng mẹ, chúng ta đã trải qua khổ sanh. Như các thánh giả đã từng nghe giảng về cõi trời, chư thiên ở cõi Xuất sanh thiên (Upapatti Bhàva) hóa sanh như những vật thể từ trên hư không rơi xuống. Họ đột nhiên xuất hiện trước công thiên cung của mình.

Một vị thiên nam sinh ra là đã 20 tuổi, cùng với y phục và trang sức của cõi trời, trong khi một vị thiên nữ chỉ 16 tuổi và cũng sinh ra với đầy đủ xiêm y sang trọng. Đời sống rất mực xa hoa. Không hề có những cảnh khổ. Thời tiết ở cõi trời luôn ôn hòa và dễ chịu chứ không hề cực nóng hay cực lạnh như ở cõi người. Thức ăn, thức uống, áo quần tất cả đều hiện ra khi họ vừa nghĩ tới. Muốn đi đâu thì họ đã ở đó ngay chỉ bằng ý muốn. Khi họ muốn nghe hay thấy điều gì thì dù âm thanh hay cảnh sắc có ở xa vài dặm họ cũng có thể nghe hay thấy bằng thiên nhĩ và thiên nhãn. Đời sống của họ thật sự vô cùng hoan lạc.

Chư thiên không bao giờ phải thấy những cảnh tượng hãi hùng. Họ không bao giờ thấy người già, người bệnh và người chết. Ở cõi trời không có ai lưng còng, tai điếc hay tóc bạc. Ở đó không có bệnh viện vì chẳng có ai bị bệnh. Cũng chẳng có dịch vụ mai táng hay hỏa thiêu vì ngay khi hết tuổi thọ thì thân thể họ biến mất như ngọn lửa tàn. Không ai phải thấy cảnh tượng hãi hùng của sự chết.

Trong cảnh giới huy hoàng tráng lệ đó, chư thiên không hề chứng kiến những cảnh khổ như già, bệnh, chết nên không hề có cảm giác ăn năn hay thôi thúc sự tu hành. Họ phung phí thời gian vào việc thụ hưởng dục lạc.

Vì vậy nếu ở cõi trời, chúng ta sẽ không có động cơ để hành thiền. Chỉ có ở cảnh giới này, cảnh giới của loài người, mới là nơi duy nhất có thể hành thiền. Vậy thì khi đã được sinh ra ở một nơi thuận tiện như vậy, có phải mọi người ai cũng cố gắng hành thiền hay không? Không đâu, nhiều người đã phí hoài cuộc đời này mà không tu tập gì cả.

Quý thánh giả ở đây may mắn có được nhiều duyên lành như:

- Được sanh làm người.
- Được mạnh khỏe.
- Được gặp chánh pháp.
- Được sanh ra trong thời có Phật.

Nhờ những duyên lành này mà chúng ta có thể hành thiền. Điều đó có dễ được không? Không dễ đâu. Ở bốn đường ác đạo không thể có cơ hội để hành thiền. Ở cõi trời

thì lại không có động cơ nào để thúc đẩy việc hành thiện.

Chỉ khi ở trong cõi người chúng ta mới có cơ hội đó. Nhưng trong những kiếp trước, khi được làm người, chúng ta có chịu hành thiện không? Trong quá khứ, hầu như chúng ta đã không biết hành thiện.

Giờ đây, nhờ các thiện nghiệp mà quý vị đã tích lũy trong nhiều kiếp, và nhờ sự thành tựu Ba-la-mật, nên quý vị mới có quả lành là gặp được cơ hội để hành thiện.

Được sanh làm người, có sức khỏe, được sanh ra trong thời có Phật, được gặp chánh pháp là những nhân duyên đầy đủ cho quý vị hành thiện. Điều đó không hiếm hoi hay sao? Thật vô cùng hiếm hoi.

Việc tu tập khó khăn như vậy há chẳng phải là một điều tốt đẹp hay sao? Quý vị nên thực hành bằng tâm hồn cao thượng. Đức Phật dạy: "Muốn thành tựu đạo nghiệp, mỗi người phải tinh tấn với tất cả sức lực và khả năng của mình".

Ở đây quý vị hành thiện Tứ Niệm Xứ vì quý vị mong muốn đạt đến an lạc Niết-bàn, không còn đau khổ. Không nên xem đó là một công việc nhẹ nhàng, bởi vì mục đích của nó là giải thoát mọi hình thức của khổ đau. Sự giải thoát đề cập ở đây không chỉ là tạm thời, mà là sự giải thoát được gọi là an lạc Niết-bàn. Bởi vậy không thể tu tập với tâm hơi hợt và sự cố gắng sơ sài, mà phải thực hành với sự liên tục, kiên trì và nỗ lực. Để đạt đến an lạc Niết-bàn là nơi thoát khỏi mọi đau khổ, thì một sự quyết tâm bình thường là chưa đủ, mà đòi hỏi sự tinh tấn tốt bậc của cả thân lẫn tâm. Để giải quyết các vấn đề kinh tế và xã hội có khi chỉ cần đầu tư công sức vừa phải, nhưng việc hành thiện thì không phải vậy, vì an lạc Niết-bàn không phải là một hạnh phúc bình thường. Đó là trạng thái hạnh phúc miên viễn luôn luôn hiện hữu nơi quý vị không bao giờ đau khổ nữa.

Do đó Đức Phật dạy: "An lạc Niết-bàn không thể đạt được bằng sự tinh tấn bình thường mà chỉ đạt được bằng sự tinh tấn tốt bậc".

Vì vậy phải thực hành với tất cả khả năng của mình, phải không? Vâng, đừng quan tâm nhiều đến cái thân này, thậm chí cả mạng sống này. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp :

*"Với thân mạng này
Tôi không thương cảm
Hoàn toàn lãnh đạm
Tôi quyết hành trì."*

c. Yếu tố thứ nhất giúp phát triển ngũ quyền của hành giả.

Chúng ta đã thảo luận về lợi ích của việc hành thiện, khó khăn trong việc tìm cơ hội hành thiện. Bây giờ tôi sẽ nói về yếu tố thứ nhất làm phát triển ngũ quyền của hành giả.

Hành giả cần phải có ngũ quyền mạnh mẽ để phát triển tuệ giác. Muốn vậy hành giả phải trau dồi 9 yếu tố, vì nhờ có 9 yếu tố này mà ngũ quyền trở nên mạnh mẽ. Các nhà chú giải chỉ cho thấy rằng muốn tăng trưởng ngũ quyền và nâng cao thiền quán, hành giả phải có 9 yếu tố trong khi hành thiện. Đề cho các hành giả, cũng như các thế hệ sau hiểu được ý nghĩa này một cách dễ dàng, ngài Thiền sư Mahàrì đã làm một bài kệ. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Muốn cho ngũ quyền
Gia tăng mạnh mẽ
Chín yếu tố này
Ta cần phải cố"*

Khi hành giả hành thiền, trong mỗi sự chú niệm đều có mặt ngũ quyền. Nếu ngũ quyền mạnh mẽ và quân bình, thì:

- Hành giả chưa tiến bộ chắc chắn sẽ có tiến bộ.
- Hành giả đã có tiến bộ sẽ tiến nhanh hơn.
- Hành giả sắp đạt được mục đích cao thượng sẽ đạt được mục đích.

Vì vậy hành giả nên cố gắng làm cho ngũ quyền mạnh mẽ.

Ngũ quyền gồm có:

1. Tín quyền (Saddhindriya)
2. Tấn quyền (Viriyindriya)
3. Niệm quyền (Satindriya)
4. Định quyền (Samādhindriya)
5. Tuệ quyền (Pannindriya)

Trong đó, Tín quyền là căn bản nhất. Từ "Tín quyền" (Saddhindriya) tạo nên bởi hai từ là Tín (Saddhā) và Quyền (Indriya). Các vị Trưởng lão ở Miền Điện giải thích từ Tín (Saddhā) bao gồm 2 nghĩa:

- * Nghĩa thứ nhất: là tin Phật, tin Pháp, tin Tăng, tin Nghiệp, tin quả của Nghiệp.
- * Nghĩa thứ hai: là tâm sáng suốt và định tĩnh.

Tại sao tâm sáng suốt và định tĩnh? Vì hành giả tin vào 5 điều trên, nên tâm định tĩnh.

Vì hành giả tin vào Đức Phật, nên khi đánh lễ Phật, tâm hành giả sáng suốt và định tĩnh. Đức Phật mà chúng ta tôn kính là bậc toàn giác với A-la-hán Thánh đạo tuệ, là trí tuệ đoạn tận phiền não tham sân si. Tất cả quý vị ở đây đều tin rằng tuyệt đối không còn phiền não, không còn tham, không còn sân, không còn si trong tâm của Đức Phật. Phải vậy không? Vâng, chúng ta tin điều đó. Niềm tin này gọi là Tín (Saddhā).

Lại nữa, chúng ta tin rằng Đức Phật là bậc toàn giác với Nhất Thiết Liễu Trí, là trí tuệ biết được tất cả những gì cần biết, là trí tuệ hiểu rõ pháp thế gian lẫn pháp siêu thế, là trí tuệ do tự Ngài ngộ lấy, không thầy chỉ dạy. Quý vị ở đây có tin rằng Đức Phật biết rõ tất cả pháp thế gian và siêu thế hay không? Vâng, chúng ta tin điều đó. Niềm tin này gọi là Tín.

Vì chúng ta tin vào A-la-hán Thánh đạo tuệ và Nhất Thiết Liễu Trí, nên chúng ta cũng tin vào 9 ân đức của Đức Phật. Nghĩa là chúng ta tin vào ân đức vô lượng vô biên của Ngài. Do niềm tin đó mà tâm trở nên định tĩnh. Khi lễ Phật, khi dâng hoa, đèn, nước đến Ngài, quý vị có cảm thấy an lạc không? Tại sao? Vì chúng ta tin, nên tâm chúng ta an tịnh.

Tiếp theo, vì chúng ta tin Pháp, nên chúng ta kính trọng Pháp, chúng ta đọc, tụng và hành theo pháp. Nhờ niềm tin đó mà tâm chúng ta trở nên định tĩnh.

Sau khi hành thiền và đắc được thiền tuệ, chúng ta sẽ biết tâm trở nên sáng suốt và định tĩnh như thế nào. Tuy nhiên, lúc đầu, khi chỉ mới đạt được Danh Sắc phân tích trí, là trí

tuệ đầu tiên trong thiền tuệ, tuệ thấy rõ bản chất của danh pháp và sắc pháp thì tâm cũng chưa hoàn toàn sáng suốt. Hành giả phải kiểm soát tâm của mình không cho buông lung. Đồng thời hành giả cũng phải kiểm soát thân không cho trạo cử và duy trì thể ngồi thật ngay thẳng. Hành giả vẫn chưa thấy được tâm mình bắt đầu định tĩnh như thế nào.

Khi hành giả đạt đến Duyên nhiếp thủ trí (Paccaya Pariggaha Nàna), trí tuệ thấy rõ nhân duyên của danh pháp và sắc pháp, hành giả vẫn còn phải kiểm soát tâm không cho tán loạn và thân không cho dao động. Vì vậy hành giả chưa hoàn toàn thấy rõ tâm đang trở nên sáng suốt.

Khi hành giả đạt đến trí tuệ thứ ba là Tư duy trí (Samanasana Nàna) trí tuệ thấy rõ 3 tướng vô thường, khổ não, vô ngã của các hành, thì không những hành giả chưa thấy được tâm định tĩnh do sự có mặt của các cảm thọ, mà còn phát sanh nhiều phiền não vì tế của tuệ quán. Rõ ràng là đến đây hành giả vẫn chưa đạt được tâm sáng suốt.

Tư duy trí là trí tuệ mà khi nó phát sinh, hành giả cảm nhận nhiều thọ khổ. Những hành giả có thực nghiệm hẳn thấy rõ điều này. Khi đạt đến tư duy trí, các triệu chứng đau nhức, ngứa ngáy, chóng mặt, buồn nôn, tất cả những cảm giác đau đớn khủng khiếp nhất đều phát sinh. Vì vậy tâm hành giả đã không sáng suốt mà còn bị xáo trộn dữ dội. Hành giả trở nên nóng nảy và khổ sở. Tinh thần xuống dốc, hành giả muốn từ bỏ việc hành thiền. Ý muốn bỏ trường thiền để về nhà nghỉ càng mạnh hơn.

Khi điều này xảy ra, các thiền sư nên khích lệ và động viên tinh thần cho hành giả. Nên giải thích cho họ biết rằng ở mức độ trí tuệ này thì thái độ đó phát sinh là hoàn toàn tự nhiên; khi đạt đến trí tuệ tiếp theo là Sinh diệt trí (Udayabbaya) họ sẽ lại cảm thấy ưa thích việc hành thiền. Và mặc dầu điều đó có vẻ khó chịu và tệ hại, nhưng thật sự xét theo mức độ tuệ giác, thì hành giả đã có nhiều tiến bộ.

Hành giả có thể nói rằng: "Tuy thiền sư bảo điều đó là tốt, nhưng tôi cảm thấy như mình sắp chết." Nói như vậy chứng tỏ tâm của hành giả chưa được sáng suốt và định tĩnh.

Sau đó, nếu cứ tiếp tục hành thiền một cách chuyên chú, liên tục và bền bỉ theo lời chỉ dẫn của Thiền sư, hành giả sẽ đạt đến Sinh diệt trí (Udayabbaya Nàna). Lúc đó thân và tâm của hành giả đều khinh an, nhu nhuyễn, thích ứng và thuần thực. Tâm chú niệm và đối tượng hoạt động một cách tự nhiên như không cần sự điều khiển. Hành giả cảm thấy trạng thái an ổn ở cả thân lẫn tâm. Cảm thọ hỷ (Piti) và an lạc (Sukha) của thiền quán phát sinh. Đến đây hành giả thấy rất rõ sự định tĩnh của thân và tâm.

Đức Phật dạy rằng:

"Khi hành giả đi đến một nơi yên tĩnh để quán niệm sự sanh diệt của thân tâm, và khi hành giả đã đạt đến Sinh diệt trí (Udayabbaya Nàna) thấy rõ sự sanh diệt của danh pháp và sắc pháp thì tâm vị ấy sẽ phát sanh Hỷ (Piti) và Lạc (Sukha)".

Trạng thái hỷ và lạc này, cũng như sự sáng suốt và định tĩnh do thiền quán mang lại, người bình thường (không có hành thiền) không thể đạt được. Nó cũng vượt xa sự phi lạc và an tịnh của những chú thiền bình thường.

Tại sao tâm trở nên định tĩnh? Đó là do hành giả có đức tin và an lạc nên đã tinh tấn trong việc hành thiền. Như vậy, do tin pháp, thọ trì pháp, quy y pháp và hành theo pháp mà tâm của hành giả trở nên sáng suốt và định tĩnh. Tóm lại, nhờ đức tin mà tâm trở nên định tĩnh.

Người tin vào Tăng và quy y Tăng, tâm cũng trở nên định tĩnh.

Chư Tăng mà hành giả tôn kính là:

- Những vị được truyền thừa từ các bậc Thánh Tăng thời Đức Phật.
- Những vị đang thực hành phạm hạnh.
- Những vị đang đi trên con đường thanh tịnh.
- Những vị đang tu tập để đạt đến Niết-bàn.
- Những vị đang tu tập vì lợi ích và phúc lạc cho tất cả chúng sanh.

Khi hành giả tin tưởng vào ân đức của Tăng và quy y Tăng, tâm của hành giả trở nên sáng suốt và định tĩnh.

Khi hành giả quy y Tăng và cúng dường đến Tăng, tâm của hành giả trở nên định tĩnh. Vì họ tin nên tâm họ định tĩnh. Nếu họ không tin, họ sẽ không cảm thấy định tĩnh. Như khi một người không đáng tin cậy đến nhà quý vị, quý vị sẽ không an tâm. "Y sắp làm gì đây? Y sẽ gây phiền hà gì đây? Y sẽ quấy rầy chúng ta thế nào đây?" v.v... và v.v... Quý vị sẽ lo lắng và tâm không còn yên tĩnh chút nào. Vì quý vị không tin người đó, nên quý vị không cảm thấy an tĩnh.

Nhờ đức tin mà quý vị cảm thấy định tĩnh khi làm thiện nghiệp. Thiện nghiệp không thể thấy bằng mắt thường, cũng không sờ mó được, nhưng nó luôn luôn là của quý vị, nó luôn luôn đi theo quý vị để chờ cơ hội cho quả, đến tận kiếp cuối cùng khi quý vị đạt đến Niết-bàn.

Quý vị có tin điều đó không? Niềm tin đó gọi là Tín (Saddhà).

Thiện nghiệp là Danh pháp (Nāma dhamma). Khi sắp sửa bố thí, quý vị biết rằng những y phục, thực phẩm, chỗ ở thuốc men và tiền bạc này đều là Sắc pháp (Rūpa dhamma). Chúng có thể thấy bằng mắt thường và có thể cầm nắm. Nhưng trong tình trạng này, chúng cũng có thể bị hủy diệt do nạn lũ lụt, hỏa hoạn, vua quan hay trộm cướp.

Sau khi đã cúng dường y phục, thực phẩm, chỗ ở thuốc men và tiền bạc này, thiện nghiệp phát sanh do tác ý và hành động cúng dường này sẽ tồn tại trong dòng tâm thức tương tục của hành giả. Những thiện nghiệp này không phải là Sắc pháp. Chúng là gì? Vâng, chúng là Danh pháp. Vì là Danh pháp, nên chúng không thể trông thấy hay cầm nắm được. Nhưng quý vị có tin rằng những thiện nghiệp mà chúng ta đã làm có mặt trong dòng tâm thức tương tục của chúng ta không? Vâng, quý vị tin như vậy. Niềm tin đó được gọi là Tín (Saddhà).

Quý vị tin vào thiện nghiệp mà quý vị đã làm, tin rằng chúng sẽ đi theo quý vị như một thứ tài sản riêng, cho đến tận kiếp cuối cùng khi quý vị chứng đắc Niết-bàn. Vậy thì mỗi khi làm thiện nghiệp, tâm quý vị không trở nên sáng suốt và định tĩnh sao? Vâng, tâm trở nên định tĩnh. Nhờ đức tin mà tâm quý vị trở nên định tĩnh.

Khi nghĩ đến quả lành của thiện nghiệp, tâm trở nên sáng suốt và định tĩnh. Phước báo của thiện nghiệp rất nhiều, chúng ta có thể thọ lãnh ngay trong kiếp này, hay kiếp thứ hai, thứ ba v.v... cho đến khi chúng ta chứng đắc Niết-bàn. Do tin rằng mình sẽ nhận được những quả lành từ những thiện nghiệp mà mình đã tạo, nên mỗi khi nghĩ đến điều đó, tâm chúng ta trở nên sáng suốt và định tĩnh. Do tin tưởng mà chúng ta cảm thấy định tĩnh, cho nên đức tin là pháp căn bản làm tăng trưởng ngũ quyền.

Trong ngũ quyền, Tín quyền là nền tảng căn bản nhất cho việc hành thiền. Khi Tín quyền trở nên mạnh mẽ hơn thì Tấn quyền cũng được củng cố thêm. Trong việc tu tập,

tin vào pháp là điều quan trọng nhất.

Quý vị ở đây có tin rằng với pháp mà chúng ta đang hành đây, một khi sự quán niệm trở nên hoàn toàn trọn vẹn thì cánh cửa địa ngục sẽ bị đóng và Niết-bàn có thể chứng đắc hay không? Quý vị có tin vậy không? Vâng, quý vị tin.

Khi hành giả chú niệm tất cả các oai nghi: phòng, xep, ngồi, đứng, giở, bước, đập, co, duỗi, cầm, nắm v.v..., khi sự chú niệm trở nên hoàn hảo, thì cánh cửa địa ngục bị đóng vĩnh viễn, và Niết-bàn rộng mở, vị ấy sẽ trở thành bậc Thánh Nhập Lưu v.v...

Đó là tất cả những niềm tin để tạo nên Tín quyền.

Trong giáo pháp, đức tin là nền tảng căn bản. Nếu hành giả có đức tin, nghĩa là thật sự tin rằng mình có khả năng đóng cửa địa ngục, thì hành giả có thể thật sự chứng đắc Niết-bàn. Với đức tin này, hành giả sẽ trở nên tinh tấn hơn. Tin như vậy, quý vị không thể hành trì tinh tấn không gián đoạn, không ngủ nghỉ hay sao? Vâng, quý vị có thể.

Trái lại, nếu quý vị làm chỉ vì người khác cũng làm như vậy, nếu quý vị nửa tin nửa ngờ, thì sự tinh tấn của quý vị sẽ không mạnh mẽ như những người có niềm tin. Ở đây các hành giả không tu tập với đức tin nữa tin nữa ngờ. Bằng sự chú tâm vào phòng xep của bụng, chúng ta tin rằng chúng ta sẽ đóng cửa địa ngục và chứng đắc Niết-bàn. Niềm tin của chúng ta thật mãnh liệt, và nhờ vậy mà Tấn quyền - sự hành trì không gián đoạn, không ngủ nghỉ - cũng trở nên mạnh mẽ.

Khi Tấn quyền đã mạnh, thì Niệm quyền - năng lực chú niệm - cũng sẽ phát triển tốt.

Niệm quyền tốt thì hành giả có thể chú niệm ngay khi sắc trần vừa phát sanh lên. Và khi niệm quyền vững vàng, Định quyền cũng tăng trưởng.

Nếu hành giả có thể chú niệm ngay từ khi đối tượng sắc phát sanh lên, thì hành giả cũng có thể chú niệm sự sanh, trụ và diệt của sắc. Đối tượng và tâm chú niệm diễn ra cùng lúc ở mọi thời điểm. Đó là sát-na định (Khanika samādhi). Đạt được sát-na định tức là Định quyền đã phát triển khá cao.

Khi định quyền phát triển thì tuệ quyền cũng phát triển theo.

Chỉ khi định tăng trưởng thì minh sát tuệ mới tăng trưởng. Ở giai đoạn đầu, hành giả phải tập trung để phát triển định. Nếu hành giả muốn đạt được minh sát tuệ mà không phát triển định thì chỉ làm chậm hoãn sự đắc pháp. Trong lúc quán niệm, nếu chưa có định tâm mà hành giả đã cố gắng phân biệt đây là Danh pháp, đây là Sắc pháp v.v...thì điều gì sẽ xảy ra cho tiến trình đắc pháp của hành giả? Sẽ nhanh hơn hay chậm hơn? Dĩ nhiên là nó sẽ chậm hơn. Hành giả phải cẩn thận nhớ kỹ điều này.

Trong giai đoạn đầu của thiền quán, hành giả phải cố gắng phát triển Định. Khi Định trong quán niệm ngũ uẩn đã phát triển thì minh sát tuệ tự động phát sanh. Vì vậy mục tiêu chính trong giai đoạn đầu của thiền quán là phát triển định.

Như vậy:

- Do Tín quyền mạnh mà Tấn quyền cũng mạnh.
- Do Tấn quyền mạnh mà Niệm quyền cũng mạnh.
- Do Niệm quyền mạnh mà Định quyền phát triển.
- Do Định quyền phát triển nên Tuệ quyền thuần thực.

Khi minh sát tuệ đã thành tựu đầy đủ, hành giả sẽ đạt được điều mà mình đã mong cầu một cách đúng pháp, từ việc đóng cửa địa ngục cho đến việc chứng ngộ giáo pháp cao

thượng.

Trên đây là tóm tắt về ngũ quyền. Bây giờ tôi sẽ nói đến yếu tố đầu tiên giúp cho ngũ quyền tăng trưởng.

Trong dòng tương tục của tâm, tóm gọn chỉ có Danh pháp và Sắc pháp. Chỉ có hai pháp này thôi. Cả hai pháp này đều sanh lên và diệt đi nhanh chóng. Các nhà chú giải ghi rằng một yếu tố giúp phát triển ngũ quyền của hành giả, một yếu tố giúp cho sự phát triển của thiền quán là khả năng hướng tâm đến bản chất diệt của danh pháp và sắc pháp.

Để cho dễ nhớ, Thiền sư Mahasi đã viết một yếu quyết. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Danh, Sắc đã sanh lên
Ắt phải có hoại diệt
Tính cách hoại diệt đó
Ta phải thường chú niệm"*

Danh pháp và sắc pháp diệt rất nhanh, ngay khi chúng vừa sanh lên. Hành giả nên hướng sự chú tâm của mình vào phương diện diệt của tiến trình

Tuy nhiên, trước khi hành giả có thể thấu hiểu bằng chính sự thể nghiệm của mình, mà hành giả tưởng tượng hay hình dung về sự diệt rồi chú tâm trên sự tưởng tượng đó, thì đó không phải là điều chúng tôi muốn hướng dẫn. Làm vậy, hành giả chỉ làm chậm đi sự tiến bộ của mình. Đối tượng quán niệm phải như bình thường, tức là quán niệm trên phòng, xep, ngồi, đứng, giờ, bước, đập v.v... nhưng khi quán niệm hành giả phải chú tâm đến giai đoạn diệt của tiến trình. Khi niệm phòng, ngay khi hành giả vừa niệm xong thì phòng liền diệt. Vậy thì khi niệm xep, xep là cái cũ hay cái mới? Xep là cái mới, bởi vì khi chúng ta niệm liên tục "phòng, xep", sau khi đã thấy sự sanh của phòng và sự diệt của phòng, thì xep là một cái mới. Trong lần niệm phòng tiếp theo, hành giả cũng nên chú ý xem phòng là cái cũ hay cái mới? Bằng cách đó, hành giả hướng tâm của mình đến giai đoạn diệt của các pháp.

Phương pháp quan sát này giúp hành giả đạt Định nhiều hơn. Khác với những phương pháp thông thường, ở đây tâm chỉ chú trọng hướng đến để thấy rõ sự diệt này nối tiếp sự diệt khác, và do sự chú tâm liên tục đó, hay nói cách khác, do sự tương tục nhất hướng của tâm chú niệm trong suốt thời gian hành thiền mà Định và Tuệ tiếp tục tăng trưởng.

Chúng mạnh dần, mạnh dần và hành giả có thể bắt đầu thấy rõ sự diệt.

Nhưng hành giả chỉ thực sự thấy rõ sự diệt một cách hoàn toàn khi đạt được Diệt trí (Bhanga Nana) - trí tuệ thấy rõ sự diệt, thấy rõ bản chất hoại diệt của các pháp hữu vi. Tuy vậy cũng có lúc, mặc dù chưa đạt được Diệt trí, nhưng do sự chú tâm liên tục và nhất hướng, nhất là khi ngũ quyền đã khéo cân bằng và mạnh mẽ, hành giả vẫn có thể thấy được sự diệt. Nhiều hành giả đã trình với Thiền sư rằng họ đã thấy được sự diệt của danh sắc chỉ trong mười ngày hành thiền. Tất nhiên là cái thấy của họ chưa được rõ ràng lắm.

Khi niệm phòng xep, hành giả thấy rằng tính cách phòng chấm dứt ở giai đoạn cuối của cái phòng chứ không tiếp tục trong cái xep. Tính cách xep cũng chấm dứt ở giai đoạn cuối của cái xep chứ không tiếp tục trong cái phòng kế tiếp. Vài hành giả trình rằng có một khoảng ngưng nhỏ giữa cái phòng và cái xep. Họ hỏi Thiền sư có đúng như vậy

không. Thiền sư trả lời bằng cách hỏi ngược lại: "Ồ, sao lại hỏi? Đó chẳng phải là điều mà hành giả tự cảm nhận hay sao?"

Nếu Định đủ mạnh, hành giả sẽ thấy rằng phòng và xep không có nối liền nhau. Có một khoảng ngừng giữa phòng và xep. Tính cách xep không tiếp tục ở trong cái phòng và tính cách phòng không tiếp tục ở trong cái xep. Hành giả sẽ thấy khoảng ngừng ở giữa.

Khi đi kinh hành, khi niệm "giờ, bước, đạp" cũng như vậy. Hành giả thấy rằng tính cách giờ không đi theo cái bước. Nó ở lại phía sau như một cái bóng. Tính cách bước cũng không đi theo cái đạp, nó ở lại phía sau như một cái bóng. Và tính cách đạp cũng không đi theo cái giờ kế tiếp.

Họ trình với Thiền sư về sự dừng lại phía sau như một cái bóng của tất cả các hiện tượng. Điều này chứng tỏ hành giả bắt đầu thấy ra sự diệt. Tuy nhiên điều này lại không xảy đến cho hành giả trong khi ngồi. Với oai nghi ngồi, hành giả khó có thể chú niệm sự diệt một cách liên tục. Chỉ khi ngũ quyền quân bình, hành giả mới thấy được sự diệt. Sau một lát, hành giả lại không thể chú tâm vào sự diệt. Hành giả chỉ tiếp tục chú niệm những điều thông thường mà thôi. Vì không thấy sự diệt một cách rõ ràng và thường xuyên, nên hành giả nghĩ rằng sự diệt không thực sự xảy ra mà chỉ do họ tưởng tượng. Rồi hành giả chú tâm vào ấn tượng "không diệt" này. Thật ra hành giả không nên có thái độ như vậy.

Hành giả nên nghĩ rằng: "Ta đã nhiều lần thấy được sự diệt. Chẳng bao lâu ta sẽ thấy được bản chất của sự diệt một cách rõ ràng". Và hành giả phải hướng tâm vào bản chất của sự diệt.

Sự chú niệm liên tục sẽ đưa đến Định. Khi Định đủ mạnh, cuối cùng hành giả đạt đến Diệt trí, lúc đó hành giả bắt gặp sự diệt như là đang thấy bằng mắt thường. Khi niệm phòng, hành giả thấy rằng tính cách phòng diệt ngay lập tức. Khi niệm xep, hành giả thấy rằng tính cách xep diệt rất nhanh chóng.

Khi đạt đến Diệt trí, hình dáng của bụng và của thân không rõ ràng trong sự chú niệm của hành giả, mà chỉ có tính cách của những chuyển động là nổi bật hẳn lên. Khi niệm phòng, chỉ có sự diệt nhanh chóng của trạng thái cứng, phòng và đây là rõ ràng đối với hành giả. Khi niệm xep, chỉ có sự diệt nhanh chóng của những chuyển động liên tục và của sự xep dần mới hiện ra rõ ràng như thể đang thấy bằng mắt thường.

Điều tương tự cũng xảy ra khi hành giả niệm "giờ, bước, đạp". Khi niệm "giờ" sự diệt nhanh chóng và liên tục của oai nghi giờ được khám phá. Khi niệm "bước" sự diệt nhanh chóng và liên tục của oai nghi bước được khám phá. Khi niệm "đạp" sự diệt nhanh chóng và liên tục của oai nghi đạp được khám phá, như thể hành giả đang thấy bằng mắt thường.

Tiếp tục quán chiếu, định tâm của hành giả càng lúc càng vững vàng. Khi Định đã sung mãn và mạnh mẽ, hành giả sẽ thấy rằng không chỉ sáu diệt sau mỗi sự chú niệm mà tâm chú niệm đi kèm cũng diệt ngay sau khi sắc diệt.

Khi niệm phòng, hành giả thấy rằng ngay khi niệm, tính cách phòng diệt một cách nhanh chóng và ngay theo sau là sự diệt của tâm chú niệm. Sau đó là sự diệt của cái phòng kế tiếp và cũng theo sau là sự diệt của tâm chú niệm.

Khi niệm xep, hành giả thấy rằng ngay khi niệm, tính cách xep diệt một cách nhanh chóng và ngay theo sau là sự diệt của tâm chú niệm. Sau đó là sự diệt của cái xep kế tiếp và cũng theo sau là sự diệt của tâm chú niệm.

Quý vị không nhận thấy rằng đối tượng sắc (ở đây là sự phồng xẹp của bụng) những sắc pháp này là vô thường hay sao? Tâm chú niệm hay Danh pháp cũng vô thường, phải vậy không? Từ nhỏ, chúng ta đã nghe nói đến từ này, nhưng bây giờ chúng ta tìm thấy nó ở đâu? Chúng ta tìm thấy nó trong chính ngũ uẩn của mình. Thật là tuyệt vời, phải không? Vâng, chúng ta đã thấy ra Vô thường, Vô thường thật sự (Anicca).

Do đâu chúng ta thấy được vô thường? Do chúng ta đã hướng tâm đến sự diệt của danh pháp và sắc pháp. Nếu không thì phải mất một thời gian rất dài để thấy ra sự diệt. Sự chú tâm của hành giả có thể rất tốt, rất thú vị, dẫu vậy hành giả vẫn không thể thấy sự diệt. Vì hành giả không chịu hướng tâm vào sự diệt nên không thấy được sự diệt và do đó không thấy ra vô thường. Vì vậy các nhà chú giải khuyên hành giả nên hướng tâm vào sự diệt.

Các nhà chú giải là những người hiểu nhiều nhất ý nghĩa những lời dạy của Đức Phật. Sự giải thích của họ phần lớn rút ra từ Tam Tạng Pāli, nên những lời giảng giải của các ngài cũng có giá trị như những lời dạy của Đức Phật. Vậy chúng ta nên theo những lời chỉ dẫn của các ngài trong khi tu tập.

Khi niệm "giờ, bước, đập", hành giả cũng thấy sự diệt của sắc pháp và danh pháp. Khi niệm giờ, hành giả thấy rằng oai nghi giờ biến mất và ngay sau đó tâm chú niệm vừa quan sát oai nghi giờ cũng biến mất theo. Khi niệm bước, hành giả thấy oai nghi bước diệt một cách nhanh chóng và ngay sau đó tâm chú niệm vừa mới quan sát oai nghi bước cũng diệt một cách tức thì. Tương tự, khi niệm đập, hành giả thấy oai nghi đập không còn tồn tại và ngay sau đó tâm chú niệm vừa mới quan sát oai nghi đập cũng biến mất.

Sau khi thấy được sự diệt, chúng ta nhận ra rằng các oai nghi giờ, bước, đập-tất cả các sắc pháp đó-đều vô thường. Tâm quán niệm hay danh pháp cũng vô thường. Quý vị đã thấu hiểu điều này rồi phải không. "Vô thường" tiếng Pāli gọi là "Anicca". Tốc độ của sự diệt quá nhanh, nhanh đến nỗi có cảm giác như nó bức bách hành giả cảm thấy khổ. Tiếng Pāli gọi trạng thái Khổ đó là Dukkha.

Làm thế nào để ngăn chặn những diễn biến nhanh chóng này, và do đó ngăn chặn trạng thái khổ sở bức bách này? Không có cách nào để ngăn chặn điều đó. Hành giả nhận ra rằng chúng diệt theo ý riêng của chúng và chúng lần ắt hành giả. Đó là bản chất của chúng. Hành giả nhận ra rằng không có cách nào để điều khiển chúng. Tính chất không thể điều khiển được của danh pháp và sắc pháp trong tiếng Pāli gọi là Anattā - Vô ngã.

Những thuộc tính Vô thường, Khổ não, Vô ngã mà chúng ta đã từng nghe từ nhỏ, bây giờ chúng ta có thể tìm thấy nó ở đâu? Chúng ta tìm thấy nó trong chính ngũ uẩn của mình. Khi hành giả thấy rõ Vô thường, Khổ não, Vô ngã và có sự thấu suốt hoàn toàn của mình sát tuệ thì hành giả đạt đến cái gì?

Hành giả đạt đến an lạc Niết-bàn mà hành giả vẫn thường phát tâm hướng đến mỗi khi làm việc thiện. Hành giả chứng đắc Niết-bàn.

Thấy rõ và thấu suốt vô thường là điều chính yếu. Nếu có ai hỏi làm thế nào để thấy ra vô thường, quý vị hãy khuyên họ hướng tâm vào sự diệt. Mọi người có thể thấy rõ sự diệt chỉ khi hướng tâm vào nó. Nếu hành giả cứ quán niệm mà không thật sự hướng tâm vào sự diệt thì rất lâu vẫn không thấy được sự diệt. Chỉ khi hướng tâm vào sự diệt, hành giả mới thấy rõ sự diệt của sắc cũng như của tâm chú niệm. Và hành giả sẽ nhận ra ba tướng Vô thường, Khổ não và Vô ngã.

Chú tâm quán niệm vào sự diệt, thấy được tướng Vô thường, thì hai tướng còn lại là Khổ não và Vô ngã cũng có thể thấy một cách dễ dàng. Dựa vào kinh điển, Thiền sư

Mahàsi đã viết một yếu quyết để giúp cho quý vị cùng các thế hệ sau dễ nhớ. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp :

*"Chỉ một thực tướng
Được thấy rõ ràng
Hai tướng còn lại
Dễ dàng nhận ra."*

Khi các Phật tử nói về ba thuộc tính Vô thường, Khổ não, Vô ngã này, những người theo các tôn giáo khác sẽ cho rằng đó là một học thuyết bị quan. Với người chỉ nghĩ đến những vấn đề vật chất, trần tục (Lokiya) điều này có thể đúng. Nhưng với người quan tâm đến những cái vượt ra ngoài thế gian này (Lokuttara), câu nói đó thật sai lầm. Chỉ khi nào có thể thấy bệnh tật là Vô thường, Khổ não, Vô ngã mới có thể thấy cái "vô bệnh", một trạng thái tối ưu, đó là an lạc Niết-bàn. Bởi vậy đây mới thật sự là phương pháp thực tiễn.

-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương III

Yếu Tố Thứ Hai

-ooOoo-

* Yếu tố thứ nhất giúp phát triển ngũ quyền của hành giả là hướng tâm đến phương diện diệt của danh pháp và sắc pháp.

* Yếu tố thứ hai giúp phát triển ngũ quyền của hành giả là: trong khi hướng tâm đến phương diện diệt của pháp, hành giả phải chú niệm một cách cẩn trọng và thấu suốt để có thể thấy ra sự diệt thật sự. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Để mà quán chiếu
Đòi hỏi một tâm
Có thuộc tính là
Cẩn trọng, thấu suốt".*

a. Làm thế nào để chú niệm một cách cẩn trọng và thấu suốt?

Chú niệm một cách cẩn trọng nghĩa là thực hiện các hoạt động của thân một cách lặng lẽ, điềm đạm và khoan thai. Những cử động như ngồi xuống, đứng, co duỗi, cầm nắm, ăn uống v.v... nên được thực hiện một cách điềm đạm, khoan thai.

Chú niệm một cách thấu suốt nghĩa là chú tâm ở ngay hiện tại và thấy Paramattha (sự thật rốt ráo hay đệ nhất nghĩa đế).

b. Làm thế nào để chú tâm ở ngay trong hiện tại?

Điều này đòi hỏi một sự tỉnh táo và trầm tĩnh khi thực hiện các hành động của thân ngay trong hiện tại. Nếu các cử chỉ của hành giả vẫn cứ nhanh như phong cách sinh hoạt bình thường hàng ngày trước khi đến trường thiền này thì hành giả không thể bắt kịp cử động của thân vì các cử động quá nhanh trong khi tâm quán niệm còn chưa đủ định tĩnh.

Hành giả không thể chú tâm ở ngay hiện tại và do đó không còn thấy được bản chất của pháp.

Thật ra, danh pháp và sắc pháp chỉ hiện hữu ngay trong hiện tại. Lúc hành thiền, nếu sự chú niệm chỉ cần sớm hơn hoặc muộn hơn một giây, chỉ cần sai lệch một kẻ tóc so với sự xuất hiện của danh pháp và sắc pháp, điều đó có nghĩa là danh pháp và sắc pháp

không còn nữa. Vì chúng không còn nữa, nên mặc dầu hành giả đang quán niệm, có vẻ như hành giả không có quán niệm, và không hề có sự chú tâm. Quán niệm cái không hiện hữu nghĩa là không có quán niệm. Hành giả không thể thấy pháp.

Sự phát sanh của sắc pháp và danh pháp có thể ví như sự phóng tia lửa điện của hai đám mây tạo nên tia chớp. Tia chớp xuất hiện vì có sự va chạm điện của hai đám mây. Nó xuất hiện ngay lúc va chạm và tức thì biến mất. Tìm kiếm tia chớp điện giữa hai đám mây trước lúc va chạm là vô nghĩa. Sau khi đã thấy ánh sáng của tia chớp mà tìm kiếm tia chớp giữa hai đám mây cũng là vô ích.

Tương tự như vậy, danh pháp và sắc pháp ở trong ngũ uẩn, trước khi chúng phát sanh, không thể tìm thấy chúng. Sau khi phát sanh do hội đủ nhân duyên, chúng lại biến mất rất nhanh. Hỏi chúng đi đâu và tìm kiếm chúng trong ngũ uẩn chẳng ích lợi gì. Không thể tìm thấy chúng được. Chúng chỉ hiện hữu ngay trong giây phút hiện tại khi chúng phát sanh. Vì vậy hành giả chỉ có thể thấu suốt bản chất của danh pháp và sắc pháp nếu hành giả có thể chú niệm ngay trong giây phút hiện tại. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Từ vô hình chúng hiện
Rồi trở lại vô hình
Cũng giống như tia chớp
Danh sắc hiện rồi tiêu".*

Do đó, khi hành thiền, để có thể chú tâm ngay nơi hiện tại, hành giả phải sinh hoạt hết sức nhẹ nhàng, khoan thai, chậm rãi như một người đang bị bệnh. Thiền sư Mahāsi khuyên rằng, trong các loại bệnh, hành giả nên chọn cách cử động như người đang bị đau lưng vậy. Người đau lưng thì vẫn còn mạnh khỏe như thường, nhưng vì sợ lưng bị đau, nên:

- Khi ngồi xuống, họ ngồi nhẹ nhàng và chậm rãi.
- Khi đứng lên, họ đứng rất nhẹ nhàng và chậm rãi.
- Khi cầm hay lấy cái gì, họ cũng làm rất nhẹ nhàng và chậm rãi.

Vì sao vậy? Vì họ biết rằng họ đang bị đau lưng. Hành giả cũng phải thực hiện các cử chỉ của mình một cách nhẹ nhàng và chậm rãi như vậy. Có thể cử động nhẹ nhàng như người bệnh, hành giả mới có thể sống trong giây phút hiện tại và thấy pháp.

c. Làm thế nào để thấy pháp chơn đế (Paramattha)?

Hành thiền theo sự hướng dẫn của Thiền sư Mahāsi, thì khi niệm "phồng, xẹp, ngồi, đứng, giờ, bước, đập, co duỗi v.v..." hành giả phải tách tâm mình ra khỏi Pannatti (tên, khái niệm, sự thật chế định) và phải quan sát Paramattha (sự thật tuyệt đối, đệ nhất nghĩa đế) mà thôi. Pannatti là gì? Là những gì có thể thấy bằng mắt, như bụng, đầu, thân, tay, chân, những hình dáng, tư thế v.v... Paramattha là những gì mắt thường không thấy được. Như yếu tố kết dính, yếu tố chuyển động, yếu tố nóng lạnh và yếu tố cứng mềm. Pannatti và Paramattha không tồn tại riêng biệt mà luôn kết hợp với nhau. Paramattha ở ngay trong Pannatti.

Khi hành giả niệm phồng, xẹp, ngồi, đứng thì hình dáng của bụng đang phồng lên, hình dáng của bụng đang xẹp xuống, hình dáng ở đầu, thân, tay, chân và hình dáng của móng đang dựng, tất cả đều có thể nhìn thấy bằng mắt. Những cái đó gọi là Pannatti.

Ngược lại, khi niệm phồng, sự căng phồng tăng lên từ từ, bản chất của sự căng phồng đó là Phong đại (Vāyo-paramattha). Khi niệm xẹp, sự căng phồng giảm xuống từ từ,

bản chất của sự co rút đó gọi là Phong đại (Vāyo-paramattha).

Khi niệm ngồi, tính căng phồng là Phong đại (Vāyo-paramattha).

Khi niệm đưng, tính cứng là Địa đại (Pathavi-paramattha), tính nóng là Hỏa đại (Tejo-paramattha). những pháp Paramattha này không thể thấy bằng mắt thường mà chỉ có thể thấy bằng Tuệ nhãn.

Khi niệm phồng, hành giả không nên chú ý đến Pannatti là hình dáng của bụng mà phải soi chiếu để thấy Paramattha là bản chất của sự căng phồng liên tục từ bên trong bụng.

Hành giả phải ghi nhớ rằng để bắt kịp pháp hiện tại thì tâm chú niệm phải xảy ra cùng lúc với sự căng phồng liên tục.

Khi niệm xẹp, hành giả không nên chú ý đến Pannatti là hình dáng của bụng mà phải quán chiếu Paramattha là bản chất của sự xẹp dần bên trong. Hành giả cũng phải nhớ chú niệm kịp thời với pháp hiện tại.

Khi niệm ngồi, hành giả không nên chú ý đến Pannatti (đầu, thân, tay, chân) mà thay vào đó phải chú tâm vào Paramattha tức là sự nâng đỡ được thúc đẩy bởi luồng khí phát sanh do ý muốn ngồi. Hành giả phải chú niệm kịp thời với tiến trình đang diễn ra.

Khi niệm đưng hành giả không nên chú ý đến Pannatti là hình dáng của bàn tọa mà phải chú tâm vào Paramattha nghĩa là tính cứng và tính nóng.

Khi đi, hành giả niệm "giơ, bước, đạp". Khi niệm "giơ", Pannatti là hình dáng của chân phải được lơ đi, trong khi Paramattha, tính chất chuyển động của sự giơ phải được hành giả chuyển tâm chú niệm. Chuyển động nhắc lên từ từ phải được quán niệm ngay khi đang diễn ra.

Khi niệm bước, cũng không nên quan tâm đến Pannatti là hình dáng của chân mà chỉ chuyển chú vào Paramattha là chuyển động bước tới. Sự chú niệm phải đồng thời với chuyển động bước tới trong hiện tại.

Khi niệm đạp, Pannatti là hình dáng của chân nên bỏ qua mà chỉ chú tâm quan sát chuyển động đưa xuống của chân. Chuyển động đưa xuống đó phải được chú niệm ngay khi đang xảy ra. Xin đọc lại 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Để chú niệm đúng đắn
Chế định phải lơ đi
Chỉ quan sát chơn đề".*

Khi chúng ta có thể chú niệm kịp thời trong hiện tại, và có thể thấy được thực tánh Paramattha, khởi đầu từ sự thấy rõ Tứ đại, chúng ta sẽ thấy được pháp. Bằng cách nào? Khi niệm giơ, nếu có thể tách sự chú niệm khỏi Pannatti là hình dáng của chân và quán niệm bắt kịp chuyển động đang diễn ra, hành giả không chỉ thấy được bản chất của chuyển động giơ lên mà còn thấy được tính nhẹ trong đó. Thấy được tính nhẹ là thấy được Hỏa đại và Phong đại.

Khi niệm bước, nếu có thể tách sự chú niệm khỏi Pannatti là hình dáng của chân và quán niệm bắt kịp chuyển động đang diễn ra, hành giả sẽ thấy được tính chuyển động liên tục và tính nhẹ càng lúc càng tăng, tức là thấy được Hỏa đại và Phong đại.

Hỏa đại là động năng, là yếu tố lửa và yếu tố nhẹ. Phong đại là yếu tố gió và yếu tố nhẹ. Hành giả thấy được thực tánh của tứ đại là nhờ sự quán niệm cẩn trọng và thấu suốt. Xin hãy đọc lại 3 lần:

Yếu Pháp

*"Trong hai yếu tố
Hỏa đại và Phong đại
Nổi bật là nhẹ".*

Khi niệm đại nếu có thể tách sự chú niệm khỏi Pannatti là hình dáng của chân và quán niệm bất kịp chuyển động đại, hành giả sẽ thấy được tính chuyển động liên tục và tính nặng càng lúc càng tăng, tức là thấy được Địa đại và Thủy đại.

Địa đại là yếu tố cứng, yếu tố đất và yếu tố nặng. Thủy đại là yếu tố lỏng và yếu tố nặng. Hành giả thấy được hai yếu tố này là nhờ chú niệm cẩn trọng và thấu suốt. Xin hãy đọc lại 3 lần:

Yếu Pháp

*"Trong hai yếu tố
Địa đại, Thủy đại
Nổi bật là nặng".*

d. Thiền chỉ và thiền quán.

Tôi sẽ nói về sự khác biệt của thiền chỉ và thiền quán, một điều rất hữu ích cho các hành giả.

Quý vị ở đây hành thiền chỉ hay thiền quán? Vâng, quý vị hành thiền quán. Nhưng để hành thiền quán một cách đúng đắn, quý vị phải biết được bản chất của thiền chỉ và thiền quán.

Người hành thiền định tập trung tâm vào một đề mục cụ thể và hướng tâm theo một ý niệm chuyên nhất về Pannatti. Họ chuyên chú cho đến mức Pannatti trở thành một cái tướng lưu lại trong tâm suốt cả thời gian định niệm. Như vậy, đối tượng là Pannatti và phương pháp định niệm là chú trọng vào tính chất không thay đổi của đối tượng. Đó là thiền chỉ. Hành giả có duy trì phương pháp chuyên niệm như vậy, mới có thể đắc định một cách hoàn hảo.

Chẳng hạn, hành giả muốn thực hành đề mục đất, trước hết phải nắn đất thành một dụng cụ hình tròn cỡ cái mâm. Sau đó đặt nó trước mặt, nhìn không chớp mắt, và niệm "đất, đất...". Ngay cả khi nhắm mắt, hành giả vẫn có thể thấy hình ảnh đó trong tâm. Điều cần thiết là phải duy trì cái tướng về đất ở trong tâm một cách liên tục suốt cả thời gian hành thiền. Dụng cụ bằng đất bằng cỡ cái mâm đó, là Pannatti. Khi định niệm, hành giả phải hướng tâm vào hình ảnh hiện diện thường xuyên trong tâm ở mọi lúc, nghĩa là hướng tâm vào phương diện lâu dài. Lối chú niệm với đối tượng là Pannatti và định hướng tâm tập trung vào hiện tượng kéo dài đó-gọi là thiền chỉ. Xin hãy đọc lại 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Chuyên chú pháp chế định
Thấy nó là lâu dài
Đó chính là thiền chỉ".*

Trái lại, người hành thiền quán chỉ duy trì sự chú tâm trên Paramattha và quán chiếu thuộc tánh Paramattha. Tâm hướng về phương diện diệt và thuộc tính vô thường của các pháp chỉ khi đó hành giả mới đạt được minh sát tuệ và thấy pháp.

Chẳng hạn, trong niệm "phồng xẹp", khi niệm "phồng", hành giả phải bỏ qua Pannatti mà chỉ chuyên chú vào tính căng phồng, tính bành trướng và tính chuyển động (Paramattha). Hành giả phải luôn luôn ghi nhớ rằng tính căng phồng này, chính là Paramattha, diệt ngay khi vừa được chú niệm. Nó đã biến mất. Và hành giả phải hướng tâm vào sự diệt, vào thuộc tính vô thường của nó. Hành giả đạt được Diệt trí (Bhaga Nana) sẽ thấy rõ sự diệt và vô thường bằng chính sự thể nghiệm của mình.

Khi niệm xẹp, hành giả không nên quan tâm tới hình dáng của bụng là Pannatti, mà phải chuyên tâm chú niệm tính chuyển động, tính co rút. Hành giả sẽ thấy rằng tính chuyển động, chính là Paramattha, diệt ngay khi vừa được chú niệm. Nó đã biến mất. Hành giả phải hướng tâm vào sự diệt, vào thuộc tính vô thường của nó. Như vậy, với đối tượng là Paramattha, và sự chú niệm hướng vào thuộc tính vô thường, phương pháp này gọi là thiền quán. xin hãy đọc lại 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Quán niệm tính vô thường
Của các pháp chon để
Đó chính là thiền quán".*

Trong tu tập thiền quán, chúng ta nên bỏ qua Pannatti để thấy rõ Paramattha càng nhiều càng tốt. Thực tế, chúng tồn tại song song với nhau. Khi Pannatti nổi bật thì Paramattha không rõ ràng, ngược lại khi Paramattha trội hẳn lên thì Pannatti không còn rõ ràng nữa mà chìm xuống.

Ở giai đoạn đầu của thiền quán, khi trí tuệ của hành giả còn yếu kém, thì Pannatti - như hình dáng của đầu, bụng, chân, tay - rất rõ ràng, ngược lại Paramattha - như tính căng phồng, tính chuyển động, tính nóng, tính lạnh, tính cứng, tính mềm-không rõ ràng mà chìm xuống. Xin hãy đọc lại 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Khi chế định nổi bật
Chon để sẽ chìm xuống"*

Khi hành giả đạt đến Diệt trí, thấy ra bản chất diệt của các pháp, và khi minh sát tuệ đã mạnh mẽ, thì Pannatti không còn nổi bật nữa mà nhường chỗ cho Paramattha.

Khi niệm "phồng", hình dáng của bụng không còn rõ ràng, mà chỉ có sự căng phồng là nổi bật. Khi niệm xẹp, hình dáng của bụng cũng không rõ ràng mà chỉ có tính chuyển động, tính co rút, tức Paramattha là nổi bật.

Vì tuệ quán của hành giả đã phát triển nên Paramattha trội hẳn lên và Pannatti chìm xuống. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Khi chon để nổi bật
Chế định sẽ chìm xuống".*

Chỉ khi nào phân biệt rõ ràng thiền chi và thiền quán, hành giả mới có thể hành thiền quán một cách đúng đắn và đặc pháp nhanh chóng.

Bản về yếu tố thứ hai giúp phát triển ngũ quyền - là quán niệm cẩn trọng và thấu suốt - tôi đã giải thích khá đầy đủ trong pháp niệm thân, như quán niệm "phồng, xẹp, ngồi, đứng, giờ, bước, đập". Bây giờ tôi sẽ nói về phương pháp niệm thọ một cách cẩn trọng và thấu suốt.

Thực hành thiền quán, hành giả thường gặp ba loại cảm thọ. Ba cảm thọ này thường đi kèm với ba khuynh hướng bất thiện (Akusala anusaya). Chỉ khi loại bỏ được ba khuynh hướng bất thiện này, hành giả mới có thể đạt được mục đích tối thượng là Đạo, Quả và Niết-bàn.

Theo thứ tự trong kinh điển thì có thọ lạc, thọ khổ và thọ xả. Nhưng theo thực nghiệm của hành giả thì thứ tự đó là thọ khổ, thọ lạc và thọ xả.

- Trong thọ khổ thường phát sanh tâm sân (Dosa)
- Trong thọ lạc thường phát sanh tâm tham (Lobha)
- Trong thọ xả thường phát sanh tâm si (Moha).

Khi thọ khổ phát sanh, nếu hành giả không khéo quán niệm, thì trong suốt tiến trình xuất hiện của thọ khổ, sân - do không chịu đựng nổi, và ưu - do khó chịu, bức mình - sẽ phát sanh lên mãi.

Khi thọ lạc phát sanh, nếu hành giả không khéo quán niệm, thì trong suốt tiến trình diễn ra của thọ lạc, Tham - do quá thích thú - phát triển sanh lên mãi.

Khi thọ xả phát sanh, nếu hành giả không khéo quán niệm thì trong suốt tiến trình hiện diện của thọ xả, Si - do mơ hồ - sẽ phát sanh lên mãi.

Trong ba cảm thọ, hành giả sẽ bắt gặp thọ khổ trước tiên. Trong thọ khổ thường phát sanh tâm sân. Để loại bỏ tâm sân, hành giả cần chú niệm cho đến khi khắc phục được khổ thọ - giống như nhổ cái gai ra.

e. Phương pháp quán niệm để khắc phục thọ khổ.

Trong thiền quán, khắc phục thọ khổ là một trong những mục tiêu chính. Làm được điều này nghĩa là hành giả đã loại bỏ được tâm sân, và việc hành thiền coi như đã thành công được 50%.

Khi đạt được Danh sắc phân tích trí (Nāma-rūpa pariccheda Nāna), trí tuệ có thể phân biệt danh pháp và sắc pháp, thọ khổ không rõ ràng lắm. Với Duyên nhiếp thủ trí (Paccaya pariggha Nāna), trí tuệ thấy rõ nhân duyên của danh sắc, hành giả cũng không phải đối diện nhiều với thọ khổ. Phải đến Tư duy trí (Sammāsaṇa Nāna), trí tuệ thấy rõ tam tướng Vô thường, Khổ não, Vô ngã, thọ khổ mới nổi bật.

Theo sự chỉ dẫn của Thiền sư Mahāsi, trong khi ngồi, hành giả niệm "phồng, xẹp, ngồi, đứng". Ở giai đoạn đầu, mặc dù vẫn niệm liên tục, nhưng do thiếu định tâm, hành giả chưa phân biệt Danh và Sắc.

Khi niệm "phồng", hành giả nghĩ rằng cái phồng cũng như tâm chú niệm đều bắt nguồn từ trong mình. Khi niệm "xẹp", bụng "của ta" đang xẹp và "ta" đang chú niệm.

Tương tự, khi "ngồi, đứng", "ta" đang chú niệm và thân "của ta" đang ngồi hay đứng. Hành giả chỉ nhận ra rằng đó chỉ là Danh và Sắc.

Sau ba hay bốn ngày hành thiền, khi niệm "phồng" hành giả nhận ra rằng bản thân "phồng" là một hoạt động riêng biệt và tâm chú niệm là một hoạt động hoàn toàn khác hẳn.

Khi niệm "xep", hành giả thấy rằng "xep" là một thứ và tâm chú niệm là một thứ khác. Cũng vậy, khi niệm "ngồi, đứng", hành giả thấy rằng thân ngồi và đứng khác hẳn với tâm chú niệm.

Phòng, xep, ngồi, đứng là sắc pháp vô tri trong khi sự nhận biết về phòng xep, ngồi, đứng là danh pháp hữu thức.

Hành giả phân biệt được Danh và Sắc. Trí tuệ này gọi là Danh Sắc phân tích trí. Tuy nhiên đến đây thọ khổ vẫn chưa rõ rệt lắm.

Tiếp tục chú niệm, khi định tâm đã phát triển, hành giả bắt đầu thấy nhân duyên của danh sắc. Phòng, xep, ngồi, đứng là những pháp phát sanh lên trước, tâm chú niệm theo sau để ghi nhận.

Những pháp phát sanh trước - tức là phòng, xep, ngồi, đứng-là nhân pháp theo sau tức là "tâm chú niệm" - là quả. Ở giai đoạn Duyên nhiếp thủ trí này, thọ khổ cũng chưa nổi bật lắm.

Bằng sự tinh tấn liên tục, khi hành giả đạt đến Tư duy trí, các thọ khổ như đau nhức, ngứa ngáy, kích thích, hồi hộp, buồn nôn và tất cả các dao động khác, xuất hiện rất rõ ràng. Hành giả phải chú niệm để khắc phục các thọ khổ này giống như nhổ cái gai bị đâm vào trong người.

Có ba thái độ hành giả thường gặp khi cố gắng chú niệm để vượt qua thọ khổ:

1. Để thoát khỏi thọ khổ, hành giả chú niệm nhằm loại bỏ nó.
2. Để hoàn toàn thoát khỏi thọ khổ ngay khi đang ngồi, hành giả duy trì thái độ trầm áp.
3. Hành giả quán niệm để thấy ra thực tánh của thọ khổ.

Khuynh hướng thứ nhất, muốn loại bỏ thọ khổ, nghĩa là hành giả muốn có sự thoải mái. Quý vị hành thiền là để loại bỏ tham hay tăng trưởng lòng tham? Vâng, chúng ta hành thiền để loại bỏ tham. Nhưng nếu hành giả hành theo cách đó thì chỉ làm cho tâm tham bành trướng thêm. Mỗi một sự chú niệm đều có kèm theo phiền não. Hành giả khó lòng thấy được pháp và trí tuệ cũng khó mà phát triển. Vì vậy không nên theo khuynh hướng này.

Trong Kinh dạy rằng, khi có thọ khổ, hành giả nên chú niệm đang cảm nhận thọ khổ. Nếu hành giả chú niệm, đừng có lo lắng, mà chỉ giữ thái độ trầm tĩnh, ôn hòa. "Cảm thọ sẽ gây nên đau khổ, vì bản chất của nó là vậy. Nhưng bốn phần của tôi là phải chú niệm."

Do cảm thọ trở nên mãnh liệt hơn, đôi lúc hành giả vô tình làm cho thân và tâm căng thẳng. Không nên làm như vậy. Ngược lại, khi cảm thọ quá mãnh liệt, nên thư giãn cả thân lẫn tâm một lát. Sau đó phải đặt tâm chú niệm ngay trên thọ khổ, để tìm xem thọ khổ thực sự đang ở đâu: ngay nơi da, hay trong thịt, trong gân, trong xương, trong tủy.

Hành giả phải quán chiếu thật thấu suốt để thấy cảm thọ đến như thế nào, và ở mức độ nào? Vừa quan sát vừa niệm "đau...", "đau...", "ngứa...", "ngứa...", "nhức...", "nhức...", hành giả cứ niệm một lần, hai lần, ba lần v.v...

Khi đã chú niệm ngay trên cảm thọ và thấy rõ mức độ của cảm thọ lúc đó hành giả mới được xem là đã đạt đến một trình độ định tâm thích hợp đủ để làm nền tảng liễu tri bản chất của cảm thọ. Hành giả không nên quán triệt một cách qua loa, hời hợt bên ngoài

mà phải quán chiếu thật sâu để thấy được bản chất thay đổi liên tục không ngừng của cảm thọ.

Khi định tâm đã vững vàng, sau 4 hoặc 5 niệm, hành giả sẽ thấy rằng cơn đau càng lúc càng dữ dội hơn. Vẫn tinh tấn duy trì chánh niệm, sau khi đã lên đến cực điểm, cơn đau sẽ dần dần giảm đi. Hành giả cảm thấy cơn giác đau lắng dịu đi một chút. Tuy nhiên, hành giả không nên ngừng hay buông lỏng sự chú niệm mà vẫn phải chú tâm một cách xuyên suốt như trước.

Cảm nhận được cơn đau tăng dần trong 4 hay 5 niệm và sau đó giảm dần đi, tức là đã thấy được bản chất của thọ khổ.

Vẫn chú niệm liên tục và phát triển định tâm, hành giả sẽ thấy rằng chỉ trong một niệm, cơn đau tăng lên dữ dội. Và khi đã đạt đến cực điểm, cơn đau giảm dần, nên hành giả thấy rằng chỉ trong một niệm, cơn đau giảm đi đáng kể hay là thay đổi sang vị trí khác. Như vậy là đã thấy được bản chất của cảm thọ.

Với định tâm tăng trưởng nhờ sự tinh tấn liên tục, mà trong một niệm hành giả thấy được thọ khổ phát sanh và trong niệm tiếp theo thấy được thọ khổ diệt mất. Đó là thấy được sinh diệt của thọ khổ, cũng tức là bắt đầu vượt qua được thọ khổ.

Tiếp tục quán niệm, định tâm phát triển, khi quan sát một cơn đau, hành giả không thấy sự bắt đầu hay sự xuất hiện của cơn đau, mà chỉ thấy sự chấm dứt hay sự hoại diệt của cơn đau.

Như vậy, trong một sự chú niệm, thọ khổ chấm dứt, thọ khổ biến mất, và do đó hành giả không còn phải chịu đựng một thọ khổ nào nữa.

Tâm chú niệm đã vượt qua thọ khổ. Sân và Ưu, sự bức mình và khó chịu do thọ khổ gây nên, sẽ không phát sanh lại.

Như vậy là đã hoàn tất công việc loại bỏ tâm sân đi kèm với thọ khổ. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Trong thọ khổ
Phát sanh sân
Phải loại bỏ
Mới thành công."*

Khi định tâm tăng trưởng do sự tinh tấn không ngừng, một hành giả thông tuệ sẽ thấy rằng khi chú niệm thọ khổ, hành giả thấy được sự diệt của thọ khổ cũng như sự diệt của tâm chú niệm. Hành giả thấy rằng thọ khổ là vô thường và tâm chú niệm cũng vô thường. Hành giả thấy được tướng Vô thường.

Vì sự diệt xảy ra quá nhiều, quá nhanh, hành giả thấy rằng đó là Khổ.

Hành giả tự hỏi xem làm thế nào để có thể tránh né hay ngăn chặn thọ khổ, nhưng không được, vì chúng diễn tiến theo ý riêng của chúng và hành giả không thể nào điều khiển được. Hành giả thấy ra tướng Vô ngã.

Khi hành giả có đầy đủ trí tuệ thấy rõ Vô thường, Khổ não, Vô ngã, tâm sân vẫn thường đi kèm với thọ khổ coi như đã được loại bỏ hoàn toàn và hành giả sẽ đạt được Đạo, Quả, Niết bàn, điều mà hành giả đã phát tâm một cách đúng đắn.

Tôi đã giải thích khá đầy đủ về phương pháp đoạn trừ tâm sân bằng cách quán niệm thọ khổ.

f. Làm thế nào để vượt qua thọ lạc?

Bây giờ tôi sẽ đề cập đến phương pháp đoạn trừ tâm tham bằng cách quán niệm thọ lạc một cách cẩn trọng và thấu suốt.

Khi đã thấy rõ thọ khổ bằng Tư duy trí, nếu tiếp tục hành theo chỉ dẫn của thiền sư, chẳng bao lâu hành giả sẽ đạt đến tuệ thứ tư là Sinh diệt trí, trí tuệ thấy rõ sự sinh diệt của các pháp.

Hành giả vừa mới đạt được Sinh diệt trí, sẽ thấy thân và tâm đều nhẹ nhàng, nhu nhuyến và thích ứng. Người nào trước đây có thể ngồi một giờ phải thay đổi tư thế hai hay ba lần, bây giờ có thể ngồi suốt không thấy mỏi. Người nào trước đây có thể ngồi một giờ thì bây giờ có thể ngồi hai, ba hay thậm chí bốn giờ.

Đạt được Sinh diệt trí, thân và tâm của hành giả đều thuần thực. Đối tượng Sắc tự động phát sanh lên và tâm chú niệm cũng tự động làm việc. Việc hành thiền trở nên rất dễ dàng. Hành giả chưa bao giờ cảm thấy an lạc và thoải mái như vậy trong đời sống hàng ngày trước đây, một cảm giác thanh thản, bình yên mà hành giả chưa từng trải qua bao giờ. Nhờ phi lạc của thiền giả có được sự an ổn dễ chịu của cả thân lẫn tâm, một thọ lạc mà trong cuộc sống hàng ngày hành giả chưa từng thường thức.

Do đó hành giả phát sanh tâm dính mắc với thọ lạc. Đây gọi là sự phát sanh của tâm tham trong thọ lạc. Để đoạn trừ tâm tham này, đòi hỏi hành giả phải quán niệm cho đến khi thấy thọ lạc như là khổ. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Khi thọ lạc phát sanh
Thấy như là thọ khổ
Đó là chú niệm đúng."*

Chú niệm thọ lạc của thân và của tâm bằng cách nào? Chúng ta phải chú niệm vào cái nào nổi bật nhất. Nếu thọ lạc của thân nổi bật, thì ta phải chú niệm vào thọ lạc của thân một cách sâu sắc để thấy nó thật rõ. Khi đạt đến giai đoạn chín chắn của Sinh diệt trí, hành giả sẽ thấy thọ lạc bị gián đoạn, cảm giác gọi là "lạc" đó không liên tục mà có khoảng ngừng ở giữa.

Hành giả thấy rằng một thọ lạc phát sanh lên rồi biến mất; sau đó một thọ lạc mới lại phát sanh lên rồi thọ lạc mới đó cũng biến mất.

Khi trí tuệ mạnh mẽ hơn nữa, hành giả thấy tốc độ sanh diệt càng lúc càng nhanh hơn. Do chúng sanh quá nhanh và diệt quá nhanh, nên có cảm giác như chúng bực bách hành giả. Hành giả nghĩ đến nó như một dạng của thọ khổ. Bây giờ, do thấy thọ lạc như là thọ khổ, hành giả đã hoàn thành phận sự đoạn trừ tâm tham vẫn thường phát sanh lên trong thọ lạc.

Ở giai đoạn chín chắn của Sinh diệt trí, hành giả thấy rằng thọ lạc thuộc về tâm cũng không phải là một tiến trình liên tục. Hành giả thấy có khoảng trống ở giữa.

Hành giả thấy rằng một thọ lạc của tâm phát sanh lên rồi diệt mất, sau đó một thọ lạc khác của tâm lại phát sanh lên rồi cũng diệt mất.

Khi trí tuệ càng vững vàng hơn, thì tốc độ sanh diệt cũng nhanh hơn. Có cảm giác như đó là một sự bức bách, và hành giả nhận ra rằng đó cũng là một hình thức của đau khổ. Do thấy thọ lạc của tâm như là thọ khổ, hành giả đã hoàn thành phận sự đoạn trừ tâm tham vẫn thường là nguyên nhân gây ra sự dính mắc trong thọ lạc. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Khi thọ lạc phát sanh
Thấy như là thọ khổ
Đó là chú niệm đúng".*

g. Phương pháp chú niệm để vượt qua thọ xả

Bằng sự chú niệm liên tục, hành giả sẽ từng bước đạt đến:

- Diệt trí (Bhanga Nāna): trí tuệ thấy rõ bản chất hoại diệt của các pháp hữu vi.
- Bồ úy trí (Bhaya Nāna): trí tuệ thấy sợ đối với các pháp hữu vi.
- Quá hoạn trí (Ādinava Nāna): trí tuệ thấy sự nguy hiểm trong các pháp hữu vi.
- Yếm ly trí (Nibbida Nāna): trí tuệ có cảm giác nhàm chán đối các pháp hữu vi.
- Dục thoát trí (Muncita-kamyata Nāna): trí tuệ muốn thoát ly ra khỏi các pháp hữu vi.
- Giãn trạch trí (Patisāṅkha Nāna): trí tuệ phát sanh do sự quán chiếu sâu xa hơn.
- Hành xả trí (Sankhāupekha Nāna): trí tuệ phát sanh từ sự bình thản trầm tĩnh.

Hành giả đã đạt đến Hành xả trí, khi gặp những đối tượng đáng sợ hãi hay đáng lo lắng trong đời sống hàng ngày, hoặc khi gặp những đối tượng trở ngại trong việc hành thiền, sẽ không bị xáo trộn nhiều. Hành giả có thể bỏ qua chúng. Ngược lại, khi gặp những đối tượng hấp dẫn, vừa lòng trong đời sống hàng ngày, hoặc khi gặp những đối tượng thoải mái, dễ chịu trong việc hành thiền, hành giả cũng không bị lôi cuốn và thỏa thích. Hành giả có thể lướt qua chúng rất nhẹ nhàng.

Đạt đến Hành xả trí, do có thể tự tại với các hành pháp, nên hành giả chú niệm rất dễ dàng.

Sự phòng xep của bụng đường như diễn ra theo ý chúng và tâm chú niệm dường như làm việc một cách tự động.

Vì sự chú niệm quá dễ dàng, nên hành giả cảm thấy mình chỉ ngồi đó để ngắm nhìn. Sự tinh tấn của hành giả trở nên lỏng lẻo, và vì vậy ở đây tâm Si thường dễ phát sanh.

Đó chính là sự phát sanh của tâm Si ở trong thọ xả. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Trong thọ xả
Phát sanh Si
Phải đoạn diệt
Mới thành công".*

Hành giả cần phải chú niệm cho đến khi thấy rằng tâm Si phát sanh trong thọ xả là vô thường.

Mặc dầu hành giả biết rằng cần phải đoạn trừ tâm Si bằng cách chú niệm trên thọ xả, nhưng vì thọ xả quá vi tế khó có thể quan sát, nên tốt nhất hành giả trở lại quán niệm trên sự diệt của phòng xep.

Một người đã đạt đến Hành xả trí, tức là đã có nền tảng của Diệt trí-trí tuệ thấy rõ bản chất hoại diệt của các pháp hữu vi-nên ngay khi vừa trở về để chú niệm sự phòng xep với mức độ hết sức cẩn trọng và thấu đáo, hành giả sẽ thấy rõ tính cách diệt nhanh chóng của phòng xep cũng như của tâm chú niệm.

Hành giả nhận ra rằng phòng xep là vô thường mà tâm chú niệm cũng vô thường. Do thấy được thuộc tánh vô thường, hành giả đã hoàn thành phận sự đoạn trừ tâm Si phát sanh trong thọ xả. Và do đã đoạn trừ tâm Si mà hành giả chứng ngộ được giáo pháp cao thượng.

Như vậy chúng ta đã thảo luận xong hai vấn đề:

- Làm thế nào để chú niệm một cách cẩn trọng và thấu suốt trên thân, tức là trên phòng, xep, ngồi, đứng, giở, bước, đập v.v...
- Làm thế nào để đoạn trừ ba thứ phiền não tùy miên là tham sân si khi quán niệm một cách cẩn trọng và thấu suốt trên 3 loại cảm thọ.

-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương IV

Yếu Tố Thứ Ba

(Phần 1)

-ooOoo-

Chúng ta đã đề cập đến 2 yếu tố phát triển ngũ quyền của hành giả. Yếu tố thứ nhất là hướng tâm vào sự diệt. Yếu tố thứ hai là chú niệm một cách cẩn trọng và thấu suốt để thấy được sự diệt thật sự.

Bây giờ, tôi sẽ nói về yếu tố thứ ba là khả năng chú niệm một cách liên tục.

a. Khả năng chú niệm liên tục của hành giả

Phát triển ngũ quyền là một điều rất thích hợp cho các hành giả vì quý vị sẽ hành thiền cho đến khi nào đạt đến trí tuệ hoàn toàn và chứng đắc Đạo Quả. Quý vị đến đây vì điều kiện rất thuận lợi cho việc hành thiền, phải vậy không? Vâng. Điều kiện này cũng rất thích hợp cho hành giả trong việc phát triển ngũ quyền. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*"Không dừng lại
Không nghỉ ngơi
Hành liên tục
Trong mọi nơi."*

Khi tham dự một khóa thiền, hành giả phải duy trì sự chú niệm liên tục, không ngừng nghỉ, không gián đoạn. Niệm trước và niệm sau, định trước và định sau, tuệ trước và tuệ sau phải liên tục. Làm được như thế là một yếu tố giúp cho ngũ quyền phát triển.

Dựa theo kinh điển, thiền sư Mahasi khuyên chúng ta nên hành động như người cọ sát để lấy lửa. Ngày xưa, trước khi phát minh ra hộp quẹt, người ta phải cọ sát gỗ hoặc tre với nhau để tạo ra lửa. Khi gỗ hoặc tre bắt đầu nóng dần lên, cần phải cọ mạnh hơn. Chỉ khi nào sức nóng trở nên gay gắt và tia sáng lóe lên thì mới có được ngọn lửa nhỏ.

Cũng như vậy, hành giả cần duy trì chánh niệm liên tục, giữ cho niệm trước và niệm sau, định trước và định sau, tuệ trước và tuệ sau, không cho gián đoạn. Khi chú niệm thật sự liên tục thì năng lực chú niệm mới mạnh mẽ.

Nhờ năng lực chú niệm mạnh mẽ, người chưa thấy pháp sẽ thấy pháp, người bắt đầu thấy pháp sẽ thấy rõ hơn, và người xứng đáng thừa tự pháp sẽ thành tựu pháp cao

thượng, cũng như người kia lấy được lửa.

Vậy chẳng lẽ chú niệm liên tục không quan trọng hay sao? Vâng, rất quan trọng. Nếu như người kia vì mỗi tay mà dùng một lát, sức nóng sẽ giảm đi và anh ta phải khởi sự lại từ đầu. Việc hành thiền cũng vậy.

Khi sự chú niệm của hành giả bị gián đoạn, năng lực chú niệm đã không tiến thêm mà trái lại còn bị giảm đi. Vậy thì chú niệm trong khi ngồi thì có đủ không? Không đủ. Nếu hành giả ngồi chú niệm suốt cả bảy giờ, nhưng những giờ còn lại trong ngày lại không chú niệm thì rất khó tiến bộ trong pháp, thấy pháp và thành tựu pháp cao thượng. Vì vậy, hành giả phải chú niệm liên tục, không gián đoạn.

Dựa theo kinh điển, Thiền sư Mahasi đã chỉ dẫn 3 loại chú niệm: thiền tọa, thiền hành, và chú niệm tất cả sự.

Sự chú niệm trong thiền tọa thì luôn luôn liên tục vì hành giả giữ cho thân không trạo cử và tâm không tán loạn trong suốt cả giờ.

Nhưng hành giả phải thật cẩn thận trong thiền hành. Khi thấy cảnh đẹp, hành giả dễ ngưng quán niệm để ngắm nhìn. Khi có tiếng động gì, hành giả thường muốn lắng nghe. Và sự chú niệm không còn liên tục. Có điều gì cần bàn luận, hành giả có thể nói chuyện một lát, vậy là sự chú niệm bị gián đoạn.

Trường hợp chú niệm tất cả các sự, hành giả càng phải hết sức cẩn trọng. Lúc đầu, nhiều người không làm được điều này. Có thể chú niệm được tất cả mọi sự là hành giả đã tiến bộ rất nhiều. Để chú niệm tất cả sự, hành giả nên theo lời dạy của Đức Phật về tỉnh giác.

Các vị thiền sư ngày nay gọi chánh niệm tỉnh giác là chú niệm tất cả sự. Các nhà chú giải thì giải thích việc sử dụng tỉnh giác theo lời Đức Phật dạy trong 4 pháp tỉnh giác cơ bản như sau:

1. Hữu ích tỉnh giác (Sāttaka Sampajanna).

Khi một người sắp hành thiền, hay sắp làm một việc thiện, người ấy sẽ chọn hành động hữu ích nhất. Đó là Hữu ích tỉnh giác.

2. Thích ứng tỉnh giác (Sappāya Sampajanna).

Say khi đã chọn hành động hữu ích nhất, người ấy sẽ xem xét sâu hơn những vấn đề như: thời gian có thích hợp hay không? Những người này có thích hợp để cùng cộng tác không? Dự lựa chọn này gọi là Thích ứng tỉnh giác.

3. Hành xử tỉnh giác (Gocara Sampajanna).

Dù khi đang ở nơi làm việc hay đang ở trường thiền, đều hành thiền không gián đoạn. Sự tỉnh tấn liên tục đó được gọi là Hành xử tỉnh giác.

4. Vô si tỉnh giác (Asammoha Sampajanna).

Khi đã hành thiền liên tục, kết quả hành giả thấy ra được sự thật, bắt đầu từ Danh pháp và Sắc pháp, đó gọi là Vô si tỉnh giác.

Tỉnh giác là một pháp mà các hành giả phải tu tập. Chẳng phải quý vị đến đây để hành thiền vì quý vị nghĩ rằng hành thiền là điều hữu ích hay sao? Đó là Hữu ích tỉnh giác. Chẳng phải quý vị đã chọn trường thiền và thiền sư thích hợp đó sao? Đó là Thích ứng

tỉnh giác. Ở trường thiền, quý vị ngồi thiền, đi kinh hành, quý vị cố gắng chú niệm tất cả mọi hành vi cử chỉ; sự chú niệm liên tục này là Hành xứ tỉnh giác. Khi chú niệm liên tục, định tâm của quý vị được tăng trưởng và sau đó nó sẽ trở thành Vô si tỉnh giác.

Trong sự chú niệm "phòng, xep, ngồi, đưng", định tâm dần dần phát triển.

- Khi niệm "phòng", hành giả chú ý rằng, cái phòng lên là một cái, nhận biết phòng là một cái khác.

- Khi niệm "xep", hành giả chú ý rằng, cái xep xuống là một cái, nhận biết xep là một cái khác.

- Khi niệm "ngồi", hành giả chú ý rằng, hành động ngồi là một cái, nhận biết phòng là một cái khác.

- Khi niệm "đưng", hành giả chú ý rằng, đưng là một cái, nhận biết phòng là một cái khác.

"Phòng, xep, ngồi, đưng" là Sắc pháp, là những vật chất không có khả năng nhận biết. Nhận biết, hay tâm nhận biết là Danh pháp. Trong ngũ uẩn của hành giả chỉ có Danh pháp và Sắc pháp. Đại từ "Tôi" chỉ là một thuật ngữ hay thể gian ngữ (Lokavohara). Trong thực tế, không có cái gì như cái sinh vật nhỏ bé này có thể gọi là Tôi, là Ngã. Như vậy, Ngã kiến (Atta Ditthi) - quan niệm sai lầm về Ngã - được đoạn trừ. Sự hiểu biết chân thật này gọi là vô si tỉnh giác. hành giả đã đặt được nền tảng tốt đẹp nhất cho việc đóng cửa địa ngục.

Những lời chỉ dẫn của Đức Phật về sự tỉnh giác:

Đề có thể chú niệm liên tục, hành giả phải thực hành theo lời chỉ dẫn của Đức Phật.

b. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ nhất

"Abhikkante patikkanti sampajānakāri hoti"

"Khi bước tới, khi bước lui, hành giả phải chú tâm thật trọn vẹn"

Khi bước tới, hành giả phải bước tới với sự chú tâm trọn vẹn. Khi bước lui, hành giả cũng phải bước lui với sự chú tâm trọn vẹn. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

"Khi chuyển động tới, lui

Chú tâm thật trọn vẹn

Đó chính là tỉnh giác".

Có 4 loại cử động tới lui:

1. Chuyển động tới lui khi đi
2. Chuyển động lên xuống khi đứng.
3. Chuyển động lên xuống khi ngồi.
4. Chuyển động lên xuống khi nằm.

1. Chuyển động tới lui khi đi

Khi quý vị đi, đó là bước tới. Chân trái bước tới, chân phải bước tới, hay gối, bước tới, đạp xuống. Niệm như vậy trong khi đi, tức là niệm chuyển động tới. Đến cuối đường, Hành giả phải quay lui để đi, phải vậy không? Vâng, đó là "chuyển động lui".

Ở đây, các hành giả thường nghe nói "chú niệm trong khi đi". Pháp thiền hành như thế rất có ích cho hành giả. Nó giúp cho hành giả hành thiền được tốt đẹp. Hành giả nào mà việc chú niệm trong thiền hành vững vàng và thành công thì thiền tọa cũng tiến bộ rất nhiều. Bởi vì nếu chú niệm trong thiền hành tốt thì chú niệm tất cả mọi sự cũng sẽ trở nên dễ dàng hơn. Thiền hành đóng vai trò trung gian để giúp cho trạng thái quân bình của hành giả. Vì vậy mà thiền hành thường xuyên được nhắc đến, và ở đây các hành giả vẫn thường nghe nói về điều đó.

Khi quán niệm tiến trình "giờ, bước, đạp" hành giả phải tách khỏi hình dáng và tư thế của bàn chân càng nhiều càng tốt. Hành giả phải tách tâm mình ra khỏi cái gì? Vâng, quý vị phải tách khỏi Pannatti. Thiền quán không ghi nhận Pannatti. Đừng chú tâm vào Pannatti, ngược lại quan sát thật nhiều và thật sâu tính chất và cảm giác của việc giờ lên từ từ, vì đó chính là Paramattha.

Khi chú niệm "bước" và "đạp", hình dáng của bàn chân phải bị loại bỏ khỏi sự quan sát mà chỉ có chuyển động bước tới từ từ và chuyển động đạp xuống từ từ, hay là thực tánh Paramattha mới cần được quan sát càng sâu sắc, càng tỉ mỉ càng tốt. Đây là một yếu tố quan trọng trong việc hành thiền quán Vipassanā.

Một khi hành giả có thể tách tâm chú niệm ra khỏi hình dáng và tư thế của bàn chân, hành giả có thể chú niệm được hàng loạt chuyển động và bản chất của chúng.

- Như khi niệm "giờ", cảm giác về sự giờ cũng như cảm giác về sự nhẹ nhàng kèm theo sự giờ càng lúc càng tăng.

- Như khi niệm "bước", chuyển động đưa tới này theo sau chuyển động đưa tới khác cũng như sự nhẹ nhàng đi kèm càng lúc càng tăng.

- Như khi niệm "đạp", chuyển động đạp xuống cũng như sự nặng nề càng lúc càng gia tăng đi kèm với sự đạp.

Đó là những ghi nhận và thể nghiệm mà các hành giả đã trình lại cho tôi.

Nếu hành giả có thể chú niệm chi tiết rõ ràng như vậy thì sự chú niệm của hành giả được xem là khá tốt. Chính bản thân hành giả đã thích thú và tập trung vào việc hành thiền. Quý vị không cảm thấy thích thú khi thấy ra được tiến trình của pháp hay sao? Vâng.

- Khi hành giả thấy sự nhẹ càng lúc càng tăng đi kèm với sự giờ chân.

- Khi hành giả thấy sự nhẹ càng lúc càng tăng đi kèm với chuyển động đưa tới.

- Khi hành giả thấy sự nặng càng lúc càng tăng đi kèm với sự đạp thì có thể nói hành giả đã thấy được tiến trình của pháp.

Đến cuối đường đi, hành giả ngừng lại một lát để quay lui và đi tiếp. Hành giả niệm "quay..., quay...". Ở đây hành giả phải chú tâm đến thân, cho nên sự tỉnh giác bao gồm trong Quán Thân niệm xứ (Kāyanupassanā Satipatthāna). Khi định tâm tăng trưởng, hành giả còn biết trước tâm hay ý định muốn quay, và hành giả phải chú niệm ý muốn này trước tiên.

Đức Phật dạy rằng trước tiên nên chú tâm đến hiện tượng nổi bật nhất do đó khi sắp sửa quay, nếu hành giả chú tâm, thì tác ý muốn quay là yếu tố đầu tiên để chú niệm. Vì nó nổi bật, nên chẳng lẽ hành giả không thể ghi nhận tác ý muốn quay đó ngay từ sự chú niệm đầu tiên hay sao? Vâng, dĩ nhiên quý vị có thể.

Khi hành giả đã đạt tới mức độ định tâm khá dể như quý vị ở đây, thì lúc chú niệm, hành giả sẽ thấy tác ý muốn làm điều gì đó. Nếu hành giả có thể chú niệm cái tác ý (tâm) này, thì tiến trình đặc pháp sẽ trở nên tốt đẹp.

Hành giả chú niệm "muốn quay..., muốn quay...". Sau đó, hành giả hướng tâm về hướng mình định quay. Nếu hành giả muốn quay trái, thì nên hướng tâm về bên trái. Oai nghi của thân bắt đầu quay qua trái sẽ được nhìn thấy. Sau đó từng phần của thân sẽ lần lượt quay.

Nếu hành giả hướng tâm về bên phải, thân sẽ quay về bên phải. Hành giả niệm "quay..., quay...". Nếu hành giả có thể làm được như vậy thì cũng đã khá quan tâm rồi. Hành giả nên cố gắng chú niệm trong mỗi sự sinh khởi (nghĩa là càng ít ngắt quãng càng tốt) để cho sự chú tâm được liên tục. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Ý muốn quay là Danh
Thân đang quay là Sắc
Không 'tôi' cũng không 'anh'
Quay - là Danh và Sắc
Thấu hiểu thật tường tận
Hai uẩn Danh và Sắc
Ta chú niệm khi quay".*

Chú niệm "quay..., quay..." thật sự cũng là một công việc. Có thể chú niệm được tác ý, hành giả đã được thêm hai bước nữa trong các tầng tuệ giác. Biết được tác ý muốn quay nghĩa là hành giả biết được Danh pháp, và oai nghi của thân đang quay (vốn không nhận biết cái gì) là Sắc pháp. Như vậy chẳng phải là hành giả đã có thể phân biệt giữa Danh pháp và Sắc pháp hay sao? Đó chính là Danh sắc phân tích trí (Nāma-rūpa pariccheda Nāna).

Hành giả quay là do tác ý muốn quay, tác ý là nhân, oai nghi của thân đang quay là quả. Quý vị không nhận ra điều đó sao? Vâng, đó chính là Duyên nhiếp thủ trí (Paccaya pariggaha Nāna). Vì vậy quan sát tác ý một cách chuyên chú là điều rất quan trọng.

Khi niệm "giữ, bước, đạp", hành giả bước tới, và sau chú niệm "quay..., quay..." hành giả đi lui.

Đây là cách hành giả bước tới và lui trong khi đi.

2. Trong khi đứng, hành giả cúi xuống và thẳng người lên.

Trong khi đứng, hành giả khởi lên tác ý muốn cúi xuống để làm gì đó. Ở đây, tác ý muốn cúi xuống là nổi bật nhất. Vì nó nổi bật, nên hành giả muốn chú niệm tác ý đó như là "muốn quay..., muốn quay...". Chẳng lẽ quý vị không nên làm điều đó sao? Vâng, quý vị nên làm như vậy. Chỉ khi hành giả tập trung một cách chuyên chú mới nhận ra rằng tác ý là nổi bật. Nếu sự chú tâm chỉ thường thôi thì tác ý sẽ không nổi bật lắm. Nhờ cách chú niệm cẩn trọng và liên tục, mà tác ý trở nên nổi bật.

Khi hành giả cần cúi xuống, trước hết tác ý muốn cúi là nổi bật nhất. Hành giả chú tâm bằng cách niệm "muốn cúi..., muốn cúi..." Sau đó hành giả cố gắng chú niệm chuyên động cúi xuống dần dần của thân gây ra bởi sức đẩy của một luồng khí phát sinh bởi ý muốn cúi. Hành giả niệm "cúi..., cúi...".

Trong khi niệm "cúi..., cúi..." hình dáng và tư thế của đầu, thân, tay, chân phải bị tách ra khỏi sự chú niệm mà chỉ quan sát một cách cẩn thận tính chất của chuyển động cúi xuống.

Hình dáng của đầu, thân, tay, chân là Pannatti (là tên gọi, là sự thật có tính chất quy ước), còn tính chất của chuyển động là Paramattha (sự thật tuyệt đối). Thiền quán không chú niệm trên Pannatti mà chỉ quan sát thực tánh Paramattha.

Khi đã cúi xuống và đã làm điều gì cần làm, khi thân bắt đầu thẳng lên trở lại, hành giả phải chú tâm thật cẩn thận. Tác ý muốn đứng thẳng lên rất rõ ràng khi được quan sát kỹ lưỡng. Hành giả niệm "muốn thẳng người lên..., muốn thẳng người lên...". Sau đó, do tác ý muốn đứng thẳng người lên, luồng khí phát sinh từ tác ý đó sẽ nâng thân thể lên, và hành giả muốn chú niệm động tác nâng lên của thân bằng cách niệm "nâng lên..., nâng lên...". Càng ít chú ý đến các hình dáng như đầu, thân, tay, chân càng tốt trong khi nên hết sức chuyển chủ đề quán niệm tính chất của chuyển động nâng lên dần dần.

Khi đã có thể tách tâm ra khỏi Pannatti, và có thể chú tâm tốt để quán niệm bắt kịp với hàng loạt chuyển động khi niệm "muốn cúi", hành giả không chỉ chú ý đến chuyển động cúi xuống dần dần của thân, mà còn chú ý đến cảm giác nặng gia tăng đi kèm với chuyển động cúi xuống.

Khi niệm "muốn thẳng người lên", hành giả không chỉ cảm nhận chuyển động nâng lên dần dần, mà còn chú ý đến cảm giác nhẹ gia tăng đi kèm với chuyển động nâng người lên.

Nếu hành giả chưa thấy ra điều này, thì với sự chuyên tâm chú niệm, chẳng bao lâu hành giả cũng sẽ thấy được. Khi cúi xuống mà nhận ra cảm giác nặng đang gia tăng, tức là chúng ta thấy được pháp gì vậy? Chúng ta thấy được Địa đại và Hỏa đại. Địa đại là yếu tố đất, yếu tố cứng và yếu tố nặng. Thủy đại là yếu tố nước và cũng là yếu tố nặng. Hành giả thấy được thực tánh của hai đại này.

Khi thẳng người lên, nhận ra cảm giác nhẹ đang gia tăng nghĩa là chúng ta đã thấy được Hỏa đại và Phong đại. Hỏa đại là yếu tố hơi, yếu tố lửa và yếu tố nhẹ. Phong đại là yếu tố khí và yếu tố nhẹ. Hành giả đã thấy được thực tánh của hai đại này.

Hành thiền theo phương pháp đúng đắn chẳng bao lâu sẽ phát triển định tâm và bốn yếu tố này sẽ rất nổi bật để cho quý vị thấy. Trong tiếng Pàli chúng được gọi là Mahā-bhūta (Mahā nghĩa là lớn, Bhūta nghĩa là phát triển, Mahā-bhūta nghĩa là phát triển rất mạnh mẽ). Chúng được gọi là Tứ đại. Chúng ta có thể kết luận rằng thấy được tứ đại tức là thấy pháp hay không? Vâng, thấy được tính nặng và tính nhẹ có thể gọi là thấy pháp.

Sau đó thì chẳng khó khăn gì cho hành giả để có được tiến bộ nhanh chóng trong việc hành thiền. Vì vậy điều quan trọng là thấy pháp càng sớm càng tốt.

*Dhammoca mangalo loka
Pháp báo sâu xa rất khó thấy.*

*Dhamme gambhūro duddaso
Chính là hạnh phúc ở trong đời.*

*Dhammam saranam āgama
Khi đã đến nương nhờ pháp ấy*

Sabba dukkhà pamuccati
Sẽ thoát ly tất cả khổ sầu.

Đối với quý vị ở đây, có Pháp bảo ở trong đời là một điều hạnh phúc, bởi vì hạnh phúc là đã tận diệt tất cả mọi khổ đau và gặt hái được những thành quả tốt đẹp nhất.

Pháp rất sâu xa vi diệu, khó lãnh hội. Nhờ có phương pháp hành thiền đúng đắn, mà sau khi đã lãnh hội được những điều huyền ảo của pháp, sau khi đã tìm đến được một nơi mà mình có thể nương tựa, hành giả có thể giải thoát mọi đau khổ.

Khi đã thấy pháp, hành giả thấy hoan hỷ trong pháp. Hành giả muốn được hành thiền mãi mãi. Nhờ vậy, cùng với sự viên mãn các pháp ba-la-mật, một khi hành giả đạt đến Nhập Lưu Thánh đạo tuệ và Nhập Lưu Thánh quả tuệ, chẳng phải là vị ấy đã thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi trong cảnh khổ hay sao? Vâng.

Ngay khi hành giả đạt đến đạo quả Nhất Lai, tất cả cảnh khổ - khổ già, khổ bệnh, khổ chết, khổ trong cõi người và 6 cõi trời - hành giả phải đối diện chỉ trong một kiếp duy nhất nữa mà thôi. Một bậc Thánh Nhất Lai chỉ trở lại cõi người hay cõi trời một lần nữa thôi. Như vậy chẳng phải là vị ấy đã giải thoát khỏi nhiều đau khổ rồi sao? Vâng.

Tiếp tục hành thiền, khi đã trở thành một vị Thánh Bất Lai, vị ấy sẽ không bao giờ trở lại cõi Dục giới nơi chúng ta đang sống, nơi có quá nhiều đau khổ. Vị ấy đã thoát khỏi mọi đau khổ của Dục giới. Vẫn tinh tấn hành thiền, nếu trở thành bậc A-La-Hán, vị ấy hoàn toàn thoát khỏi mọi đau khổ - khổ già, khổ bệnh, khổ chết cũng như mọi đau khổ hiện hữu trong cả 31 cõi.

Như vậy, bước quan trọng nhất là thấy pháp. Khi hành giả đã có vài khám phá trong việc thấy pháp do sự nỗ lực liên tục, chắc chắn càng lúc hành giả sẽ càng tiến xa hơn tùy theo mức độ tuệ giác của mỗi người. Điều mà các thiền sư muốn truyền đạt cũng chính là nhấn mạnh đến việc thấy pháp vì đó là mục tiêu hàng đầu của chúng ta. Hành giả nên theo lời chỉ dẫn của thiền sư để thực hành cho đúng. Hãy cố gắng đi và quý vị sẽ thấy pháp.

3. Chuyển động lên, xuống trong khi ngồi.

Đây là tư thế thông thường nhất. Ví dụ gần gũi nhất là khi hành giả ngồi lay Phật, trong khi ngồi, hành giả cúi xuống và ngẩng lên.

Khi sắp sửa lay Phật, nếu hành giả đã có định tâm như quý vị ở đây, thì khi chú tâm, hành giả sẽ thấy tác ý muốn lay và tác ý muốn cúi về trước rất rõ ràng. Chẳng phải vậy sao? Vâng, rất rõ ràng.

Tất nhiên nếu chỉ tinh giác bình thường thôi thì hành giả không thể thấy được tác ý. Có nhiều lúc hành giả cúi lay mà không có chánh niệm. Do đó cúi xuống với chánh niệm đòi hỏi phải có chú tâm.

Tác ý muốn cúi xuống để lay phát sinh trước tiên, và hành giả niệm "muốn cúi..., muốn cúi...". Do bởi tác ý đó, khi phát sinh đề đẩy thân tới trước trong tư thế lay-oai nghi của thân diễn ra. Hành giả cúi xuống dần trong khi niệm "lay..., lay..."

Hành giả không nên chú ý đến Pannatti, như hình dáng đầu, thân, tay, chân mà chỉ quan sát thật chi tiết Paramattha là chuyển động cúi xuống dần dần. Đầu, thân, tay, chân là Pannatti, không phải là đối tượng của thiền quán. Tính chất của chuyển động cúi xuống dần dần là Paramattha, cần được niệm là "lay..., lay..., cúi..., cúi...". Khi trán chạm nền nhà, niệm "đụng..., đụng...".

Giữ tâm hướng về Đức Phật: khi bắt đầu ngẩng lên để trở lại tư thế ban đầu, tác ý muốn thẳng lưng lên phát sinh trước tiên, vì vậy hành giả niệm "muốn ngẩng lên..., muốn ngẩng lên...". Do tác ý đó mà khi phát sinh đẩy cho lưng thẳng lên. Lúc đó hành giả niệm "ngẩng lên..., ngẩng lên..."

Không chú ý đến hình dáng đầu, thân, tay, chân, hành giả quán niệm càng chuyên chú và thấu suốt càng tốt. Nếu làm được như vậy, hành giả sẽ thấy được thực tánh rất dễ dàng.

Khi (hành giả) cúi xuống và chú niệm, hành giả không chỉ thấy chuyển động hướng xuống mà còn thấy được tính chất nặng đi kèm theo. Khi ngẩng lên, hành giả không chỉ thấy chuyển động hướng thẳng lên mà còn thấy tính chất nhẹ đi kèm theo. Những hành giả đã thực hành lâu ngày hẳn đã chứng nghiệm điều đó.

Những hành giả mới phải cố gắng. Quý vị cũng sẽ thể nghiệm điều đó ngay tại chỗ, nhưng điều này đòi hỏi mức độ chánh niệm cao. Các cử chỉ của thân không được quá nhanh, mà phải chậm rãi, nhẹ nhàng như cung cách người bệnh.

Một hành giả có chánh niệm cao khi lạy sẽ lạy thật thông thả, cúi xuống nhẹ nhàng từng tí một, quả thật rất đáng tán thán. Ngược lại những người chú niệm chưa tốt thì thường lạy xuống rất nhanh. Các thiền sư thích cách lạy nhanh hay lạy chậm? Các vị ấy thích cách lạy chậm rãi với nhiều chánh niệm.

Nhìn vào cách lạy của hành giả, người ta có thể đoán biết được hành giả có chánh niệm hay không. Với người lạy nhanh, thiền sư biết rằng sự chú niệm của hành giả chưa tốt và chưa liên tục. Dù không nói ra, nhưng thiền sư thích cách lạy chậm rãi của người có chánh niệm hơn.

Khi niệm "muốn lạy..., muốn lạy...", "lạy..., lạy...", chuyển động cúi xuống dần dần cũng như tính chất nặng đi kèm được hành giả cảm nhận trong khi lạy. Khi niệm "muốn thẳng lên..., muốn thẳng lên...", hành giả chú ý đến chuyển động nâng lên dần dần cũng như tính chất nhẹ đi kèm theo.

Thấy được tính chất nặng là thấy được Địa đại và Thủy đại. Thấy được tính chất nhẹ là thấy được Hỏa đại và Phong đại. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Trong hai yếu tố
Địa đại, Thủy đại
Nổi bật là nặng".*

*"Trong hai yếu tố
Hỏa đại, Phong đại
Nổi bật là nhẹ".*

Hỏa đại và Phong đại, cũng như địa đại và thủy đại, bốn yếu tố này là nổi bật nhất trong tâm thức của hành giả. Thấy được chúng, có thể nói rằng hành giả đã thấy pháp.

Một hành giả đến đây dự khóa thiền 10 ngày, khi được hỏi là đã thấy pháp chưa, trả lời là chưa thấy pháp mà chỉ cảm thấy đau và nhức thôi. Chỉ trong 10 ngày, với sự chú niệm không liên tục, hành giả đạt đến Tư duy trí. Với trí tuệ này, hành giả cảm nhận đau và nhức, phải vậy không? Vâng. Đau và nhức không phải là pháp sao? Vâng, đúng là pháp. Pháp đó là cảm thọ. Như vậy là hành giả đã thấy pháp niệm thọ.

Do thiếu kiến thức tổng quát, mà hành giả trả lời là chưa thấy pháp. Quý vị ở đây có trả lời như vậy không? Tất nhiên là không rồi. Đau và nhức cũng là pháp, và quý vị sẽ trả lời rằng quý vị đã thấy pháp, phải vậy không? Quý vị sẽ trả lời rằng quý vị đã chứng nghiệm pháp liên quan đến nhẹ và nặng.

Về sau, khi định tâm tăng trưởng, lúc niệm "muốn cúi xuống..., muốn cúi xuống..." hành giả thấy rằng có hai hoặc ba tâm nối tiếp nhau phát sinh lên. Khi niệm "cúi..., cúi...", chuyển động cúi xuống cũng gồm nhiều giai đoạn nối tiếp nhau chứ không phải chỉ là một. Khi niệm "muốn ngẩng lên..., muốn ngẩng lên..." thì không chỉ có một tác ý mà hai hoặc ba tác ý nối tiếp nhau phát sinh. Khi niệm "ngẩng lên..., ngẩng lên...", động tác của thân phát sinh lên trong nhiều giai đoạn, nên khi thấy được những giai đoạn đó, trí tuệ của hành giả cũng chín chắn dần theo từng giai đoạn.

Nếu một hành giả muốn xác định những giai đoạn trong sự tiến bộ của mình, cũng có thể làm được. Bằng cách nào? Nếu hành giả có thể chú niệm được hàng loạt giai đoạn chỉ trong một động tác của thân, chẳng hạn như "cúi xuống", điều đó cho thấy rằng hành giả đã có tiến bộ rõ ràng trong việc hành thiền.

Tự thân các giai đoạn không có tính liên tục. Khi niệm "muốn cúi xuống..., muốn cúi xuống...", thì tác ý hay tâm đó không liên tục. Một tác ý khởi lên rồi diệt, và một tác ý mới khởi lên rồi diệt, rồi một tác ý khác nữa lại khởi lên và diệt, v.v...

Giai đoạn này theo sau giai đoạn kia, những giai đoạn bị gián cách chúng là gì? Chúng là sanh và diệt.

Khi niệm "cúi lay..., cúi lay..." động tác cúi xuống bị phân thành nhiều giai đoạn:

- Giai đoạn đầu tiên: động tác cúi xuống xảy ra, nghĩa là động tác cúi xuống sanh và diệt.
- Giai đoạn tiếp theo: một động tác cúi xuống khác xảy ra rồi diệt mất, và cứ như vậy.

Khi hành giả niệm "muốn ngẩng lên..., muốn ngẩng lên...", tác ý muốn ngẩng lên bị phân thành nhiều giai đoạn, nghĩa là tác ý đó gồm nhiều giai đoạn sinh và nhiều giai đoạn diệt.

- Giai đoạn thứ nhất: tác ý khởi lên rồi diệt.
- Giai đoạn thứ hai: một tác ý khác khởi lên rồi diệt.
- Giai đoạn thứ ba: một tác ý khác nữa khởi lên rồi diệt và cứ như vậy mà tiếp tục mãi mãi.

Khi hành giả niệm "ngẩng lên..., ngẩng lên..." chuyển động ngẩng lên cũng gồm nhiều giai đoạn.

- Giai đoạn thứ nhất: chuyển động ngẩng lên sinh rồi diệt.
- Giai đoạn thứ hai: một chuyển động ngẩng lên khác sinh rồi diệt, v.v...

Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Khi thấy được thực tánh
Mới thấy được sinh diệt"*

Trước hết, phải chú niệm để thấy được thực tánh. Thực tánh nghĩa là tính chất càng lúc càng nặng khi cúi xuống, và tính chất càng lúc càng nhẹ khi ngẩng lên - thực tánh của

Paramattha. Thực tánh của Địa đại và Thủy đại là nặng trong khi thực tánh của Hỏa đại và Phong đại là nhẹ. Các hành giả ở đây đều đã thấy thực tánh của nhẹ và nặng trước tiên, phải không? Vâng. Sau khi đã thấy thực tánh của nặng và nhẹ, quý vị sẽ thấy gì? Quý vị sẽ thấy sanh và diệt.

Vì chúng tồn tại từng giai đoạn này nối tiếp giai đoạn khác, khoảng hở này nối tiếp khoảng hở khác, nên chúng không thể gọi là sinh và diệt hay sao? Khi định tâm ngày càng mạnh mẽ hơn, hành giả đạt đến Diệt trí, là trí tuệ thấy sự diệt, thấy bản chất hoại diệt của các pháp hữu vi. Ở đó, sanh không còn rõ ràng nữa mà chỉ có diệt là nổi bật.

Khi hành giả niệm "muốn cúi..., muốn cúi...", sự sanh khởi của tác ý muốn cúi không rõ ràng mà sự hoại diệt của tác ý muốn cúi rất nổi bật.

Khi hành giả niệm "muốn lay..., muốn lay..." sự sanh khởi của cử động cúi xuống của thân không rõ ràng mà sự diệt của cử động rất rõ ràng.

Đến lúc đó, hành giả không cần phải chú ý tách tâm ra khỏi Pannatti - hình dáng và tư thế của đầu, thân, tay, chân-mà chúng tự động bị tách ra.

Đạt đến Diệt trí, hành giả có tuệ minh sát mạnh mẽ và vững vàng.

Hành giả thấy được thực tánh - thấy pháp. Khi cúi xuống, hành giả chỉ thấy tính chất nặng càng lúc càng tăng chứ không thấy đầu, thân, tay, chân.

Do minh sát tuệ rất mạnh nên tất cả Pannatti đều chìm xuống. Minh sát tuệ và Pannatti hoàn toàn đối lập nhau. Khi minh sát tuệ của hành giả còn yếu, Pannatti rất rõ ràng và nổi bật. Hành giả phải cố gắng tách tâm chú niệm khỏi Pannatti. Khi thiền quán trở nên vững vàng hơn và khi hành giả đạt đến Diệt trí thì Pannatti biến mất hay chìm hẳn đi.

Khi hành giả niệm "cúi lay..., cúi lay..." sự sinh khởi của động tác lay không rõ ràng nhưng sự diệt thì rất rõ.

Khi hành giả niệm "muốn ngẩng lên..., muốn ngẩng lên..." sự xuất hiện của tác ý không rõ ràng nhưng sự diệt của tác ý thì rất rõ.

Khi hành giả niệm "ngẩng lên..., ngẩng lên..." sự sinh khởi của động tác ngẩng lên không rõ, nhưng sự diệt thì rất rõ.

Hình dáng và tư thế của thân không rõ nhưng tính cách của sự diệt rất rõ ràng. Thấy được tất cả sự hoại diệt này nhắc cho hành giả biết rằng đó chính là vô thường. Hành giả đã thấy ra vô thường bằng chính sự thể nghiệm của mình, phải vậy không? Vâng.

Với định tâm tăng trưởng và với Diệt trí rất mạnh mẽ, khi niệm "muốn cúi..., muốn cúi..." tác ý muốn cúi diệt mất và tâm chú niệm cũng diệt mất.

Khi niệm "cúi lay..., cúi lay...", động tác cúi diệt mất và tâm chú niệm cũng diệt mất.

Khi niệm "muốn ngẩng lên..., muốn ngẩng lên...", tác ý muốn ngẩng lên diệt mất và tâm chú niệm cũng diệt mất.

Khi niệm "ngẩng lên..., ngẩng lên...", động tác ngẩng lên diệt mất và tâm chú niệm cũng vậy.

Tính chất của động tác cúi là không thường hằng và tâm chú niệm ghi nhận động tác cúi cũng không thường hằng. Cả sắc pháp và danh pháp đều không thường hằng. Trong tiếng Pàli hiện tượng này gọi là Anicca (vô thường).

Tốc độ diệt quá nhanh, quá lẹ khiến cho hành giả cảm thấy như bị áp bức, do đó hành giả bị đau khổ. Trong tiếng Pali, trạng thái này gọi là Dukkha (khổ).

Hành giả không có cách nào để ngăn chặn những đau khổ này. Sự hoại diệt tự ý xảy ra theo cách riêng của chúng mà hành giả không thể nào sai khiến hay điều khiển được. Trong tiếng Pali, hiện tượng này gọi là Anatta (Vô ngã).

Trong khi lạy Phật, hành giả đạt được tuệ thấy vô thường, tuệ thấy khổ và tuệ thấy vô ngã, và hành giả thành tựu giáo pháp cao thượng. Chánh niệm tỉnh giác đem lại nhiều thiện pháp.

Trong thời Đức Phật, nhiều người đắc pháp nhờ thực hành chánh niệm tỉnh giác, vì vậy quý vị nên tu tập chánh niệm tỉnh giác, phải vậy không?

Tỉnh giác còn đem lại nhiều thiện pháp. Khi quý vị đã nắm được những chỉ dẫn về chánh niệm tỉnh giác, trong mỗi sự chú niệm đều phát sanh thiện nghiệp.

Khi niệm "muốn cúi lạy...", đó chính là niệm tâm, và hành giả có được thiện nghiệp do thực hành Quán Tâm Niệm Xứ.

Khi niệm "cúi lạy..." là hành giả đang niệm thân. Do thực hành Quán Thân Niệm Xứ, hành giả cũng có nhiều thiện nghiệp.

Khi niệm "muốn ngẩng lên..." là hành giả đang niệm tâm. Do thực hành Quán Tâm Niệm Xứ mà hành giả có thiện nghiệp.

Khi niệm "ngẩng lên...", hành giả đang niệm oai nghi của thân. Do thực hành Quán Thân Niệm Xứ mà hành giả có thiện nghiệp.

Lúc lạy Phật, tâm hành giả trong sáng, thân hành giả nhẹ nhàng, thân và tâm đều thoải mái. Khi cúi lạy với chánh niệm tỉnh giác, mà cảm thấy thân và tâm đều thoải mái, hành giả có nên chú niệm sự thoải mái trên trạng thái của thân và tâm không? Vâng, nên chú niệm. Trạng thái thân và tâm rất rõ ràng nổi bật này nên được chú niệm là "thoải mái..., thoải mái...". Hành giả đang chú niệm thọ lạc, và do thực hành Quán Thọ Niệm Xứ mà hành giả có nhiều thiện nghiệp.

Ngược lại, khi lạy Phật mà hành giả cảm thấy không dễ chịu (có thể do bị đau ngực hay đau lưng), hành giả có nên thêm điều đó trong sự chú niệm của mình, tức là niệm "đau..., đau..." hay không? Vâng. Đó là loại niệm xứ nào? Đó chính là Quán Thọ Niệm Xứ. Khi cảm nhận đau, hành giả thật sự đang chú niệm thọ khổ. Do thực hành Quán Thọ Niệm Xứ, hành giả có nhiều thiện nghiệp.

Khi hành giả đang lạy Phật, có thể có những người khác cũng đang lạy ở gần đó tạo nên tiếng động lớn. Ngay lúc đang nghe như vậy, nếu hành giả có thể chú tâm vào việc niệm "nghe..., nghe...", đó chính là Quán Pháp Niệm xứ. Làm như vậy hành giả có thiện nghiệp không? Vâng, có. Một người đã có nền tảng thiền quán, thì bất cứ cái gì phát sanh lên cũng đều có thể chú niệm và thấu hiểu thực tánh của chúng, do vậy mà tích lũy được thiện nghiệp.

Mỗi lần lạy Phật, có bao nhiêu thiện pháp mà một người có nền tảng Tứ Niệm Xứ thu thập được? Bốn hay năm? Người nào muốn có nhiều thiện pháp sẽ bảo là "năm". Vâng, bảo là có năm thiện pháp thì cũng đúng.

1. Niệm "muốn cúi lạy..., muốn cúi lạy...", hành giả có được thiện pháp do thực hành Quán Tâm Niệm Xứ.

2. Niệm "cúi lạy..., cúi lạy..." hành giả có được thiện pháp do thực hành Quán Thân Niệm Xứ.

3. Niệm "an tịnh" hay "thư thái" hành giả có được thiện pháp do thực hành Quán Thọ Niệm Xứ. Nếu trong khi lạy mà bị đau ở ngực hay ở lưng, hành giả niệm "đau..., đau...", thì hành giả cũng có được thiện pháp do thực hành Quán Thọ Niệm Xứ.

4. Khi lạy Phật, nghe nhiều người khác đang lạy gây tiếng động lớn, hành giả chỉ nhận kịp thời với pháp hiện tại bằng cách niệm "nghe..., nghe..." nên hành giả có được thiện pháp do thực hành Quán Pháp Niệm Xứ.

5. Do hướng tâm về Đức Phật, nên khi lạy hành giả còn có thiện pháp do đánh lễ Phật.

Như vậy cả thầy có năm loại thiện pháp: bốn thiện pháp do Tứ Niệm Xứ và một thiện pháp do niệm Phật.

Một người có nền tảng Niệm Xứ sẽ tạo được rất nhiều thiện pháp; thật là tuyệt vời phải không? Quý vị ở đây nếu biết được bản chất của thiện pháp thì sẽ muốn tạo thêm nhiều thiện pháp nữa, phải vậy không?

Bản chất của thiện pháp được giải thích như sau:

"Kusala anavajja sukha vipāka lakkhaṇa".

"Thiện pháp là vô tội và trong sạch. Tướng của nó là đem lại quả an vui".

Khi thực hành thiện pháp thì không có tội lỗi. Như khi một người đang bố thí của cải để cho người khác được an vui, lẽ nào người đó lại bị trừng phạt do đã bố thí tài sản của mình? Dĩ nhiên là không.

Một người luôn thu thúc, kiểm soát các hành động thân và khẩu rất tốt, lấy giới luật để giữ cho thân và khẩu luôn trong sạch, làm sao người ấy có thể bị kết án là có tội do đã thu thúc mọi hành vi cử chỉ của mình? Không có một tội lỗi nào có thể gán cho người đó được.

Một người đang thực hành thiền quán để làm cho tâm được an tịnh, định tĩnh, để thấy ra sự thật và để đoạn tận tham, sân, si, làm sao chúng ta có thể chống lại người đó chỉ vì họ đang tự thanh lọc tâm mình? Vâng, chúng ta không thể chống được.

Làm việc thiện thì không bao giờ có tội lỗi. Khi đã làm được rồi, thì đời này, đời sau, và nhiều đời sau nữa trong vòng sanh tử luân hồi, những thiện pháp này sẽ đi theo quý vị để cho quả phước. Do đó người nào đã hiểu được điều này đều muốn làm việc thiện càng nhiều càng tốt.

Muốn làm nhiều việc thiện, hành giả nên hành pháp gì? Vâng, pháp Tứ Niệm Xứ. Một hành động lạy Phật sẽ đem lại bao nhiêu thiện pháp? Vâng, năm loại thiện pháp. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Thực hành Tứ Niệm Xứ
Đạt được nhiều phước thiện*

Những người đã đạt được nhiều phước thiện do thực hành Tứ Niệm Xứ sẽ có an lạc và hạnh phúc trong mọi hoàn cảnh.

Khi đi tới và quay lui, hành giả phải hành động bằng sự chú tâm trọn vẹn. Vậy là tôi đã nói xong về lời chỉ dẫn tinh giác thứ nhất, bây giờ tôi sẽ giải thích lời chỉ dẫn thứ hai.

c. Lời chỉ dẫn tinh giác thứ hai.

"Ālokitē vilokite sampajānakāri hoti".

"Khi nhìn thẳng hay nhìn ngang, hành giả phải nhìn với sự chú tâm trọn vẹn".

Đang thực hành thiền quán, tất cả cái nhìn dù thẳng hay ngang đều phải có chánh niệm. Vì Đức Phật chỉ nói đến hai tư thế này (là hướng thẳng và hướng ngang) nên các vị trưởng lão và các thiện sư hướng dẫn hành giả không nên nhìn lên hay nhìn lui trong lúc hành thiền, nếu không sự chú niệm sẽ dễ bị rối loạn.

Các hành giả đang cố gắng để thành tựu các tuệ giác và đạt đến giáo pháp cao thượng, nên mỗi một sự chú niệm đều rất quan trọng. Chỉ cần bỏ lỡ một sự chú niệm có thể khiến cho hành giả bỏ lỡ Thánh đạo tuệ và Thánh quả tuệ. Vì vậy hành giả phải hành trì tinh tấn để không bỏ lỡ dù một hoặc hai sự chú niệm.

Khi nhìn thẳng hay khi nhìn ngang, hành giả đều phải có chánh niệm. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

Nhìn thẳng hay nhìn ngang

Đều chú tâm trọn vẹn

Đó chính là tinh giác.

Trước hết hành giả phải tập chú niệm ngay lúc vừa mới nhìn. Đừng để cho cái nhìn đi hoang, hoặc nhìn xa hơn nữa để xem người đó là đàn ông hay đàn bà, cao hay thấp, mặt mày thế nào v.v... Hành giả không nên biết những điều này. Ngay khi vừa mới nhìn, hành giả phải chú niệm ngay lập tức.

"Ditthe dittha mattaṭṭaṭṭa bhavissati"

"Bất cứ sắc nào vừa mới khởi lên, phải chú niệm ngay khi vừa mới tiếp xúc"

Điều đó nghĩa là gì và bằng cách nào mà chúng ta có thể làm được? Hành giả chú niệm ngay khi vừa mới nhìn để tâm không tiếp tục phân biệt đó là đàn ông hay đàn bà, cao hay thấp, mặt mày thế nào; tâm hành giả chú niệm ngay khi cảnh sắc vừa xuất hiện để không nhìn trong thất niệm.

Các hành giả ở đây đều đã có định tâm nên chẳng có khó khăn gì khi làm như vậy, phải không? Người không có chánh niệm và ít định tâm có thể thấy điều này rất khó khăn. Thậm chí họ không thể hiểu nổi ý nghĩa của nó.

Có vài người lý luận rằng: "Khi nhìn một người nào, làm sao chúng ta có thể đặt tâm mình vào ngay lúc mới nhìn, vì chúng ta đã thấy mọi thứ rồi mà! Ngay khi nhìn, chúng ta đã nhìn thấy mọi thứ, vậy làm sao có thể chú niệm kịp thời được?"

Điều đó chỉ xảy ra với những người có quá ít hoặc không có định tâm, những người chưa có chánh niệm. Quý vị ở đây có thể tập trung để chú niệm ngay khi vừa mới nhìn, phải vậy không?

Trong khi đi, hành giả với định tâm cao luôn chú niệm "giờ, bước, đạp":

- Khi niệm "giờ...", hành giả thấy cảm giác nhẹ càng lúc càng tăng kèm theo động tác giờ.

- Khi niệm "bước...", hành giả thấy cảm giác nặng càng lúc càng tăng kèm theo động tác bước.

- Khi niệm "đạp...", hành giả thấy cảm giác nặng càng lúc càng tăng kèm theo động tác đạp.

Với hành giả đó, vì mắt họ luôn nhìn xuống, nên nếu quý vị hỏi ai đang đi trước mặt họ, họ sẽ trả lời rằng họ không biết đó là ai, họ chỉ thấy có người nào đó đi trước mặt. Họ có thể chú tâm ngay khi nhìn. Họ chỉ tập trung vào sự chú niệm, và tâm của họ có thể chú niệm ngay khi đối tượng xuất hiện. Nếu các hành giả ở đây có thể chú niệm như vậy, định tâm sẽ tăng trưởng nhiều hơn và tuệ giác sẽ chín muồi hơn.

Đã giải thích xong về lời chỉ dẫn thứ hai, bây giờ tôi sẽ nói tiếp về lời chỉ dẫn thứ ba.

d. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ ba

"Samminjite pasàrite sampajānakàri hoti"

"Tất cả cử động co, duỗi, hành giả phải thực hiện với sự chú tâm trọn vẹn"

Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

Khi co và khi duỗi

Đều chú tâm trọn vẹn

Đó chính là tỉnh giác.

Khi co hay duỗi tay chân, hành giả phải làm với chánh niệm. Khi duỗi, hành giả niệm "duỗi..., duỗi...". Khi co tay hành giả niệm "co..., co...". Đó chính là Quán Thân Niệm Xứ.

Định tâm đã chín chắn thì tác ý muốn co và tác ý muốn duỗi đều trở nên rõ ràng, nên hành giả có thể chú niệm kịp thời.

Đức Phật dạy rằng, hành giả nên bắt đầu chú niệm đến tác ý nếu chúng nổi bật, Khi sắp sửa co tay, nếu hành giả quan sát thấu đáo, sẽ thấy rằng tác ý muốn co xảy ra đầu tiên, do đó hành giả niệm "muốn co..., muốn co...", phải vậy không? Và sau đó, động tác co xảy ra. Hành giả niệm "co..., co...". Hình dáng và tư thế của tay phải bị loại ra khỏi sự chú niệm. Hành giả không nên quan sát bằng mắt, mà tốt hơn nên nhắm mắt lại. Chuyển động hướng vào từ từ của tay được gọi là "co". Nếu hành giả có thể bắt kịp chuyển động từ từ của động tác co, thì hình dáng và tư thế của tay sẽ không xen vào trong sự chú niệm.

Khi tay co dần và đụng đến phần trên của thân (tức là đầu hay vai), hành giả biết rằng tay đang nâng lên dần dần và càng lúc càng nhẹ hơn khi nâng lên.

Tay đụng đến đầu hay vai thì hành giả bắt đầu muốn duỗi tay ra. Nếu chú tâm, hành giả sẽ thấy tác ý muốn duỗi nổi bật nhất. Vì vậy hành giả niệm "muốn duỗi..., muốn duỗi...". Nếu tập trung tốt, hành giả thấy tác ý rất nổi bật. Vì vậy hành giả tiếp tục chú niệm. Sau đó, do tác ý muốn duỗi làm phát sinh một luồng khí đẩy xuống, khiến cho động tác duỗi phát sinh, và hành giả niệm "duỗi..., duỗi...".

Khi chú niệm như vậy, hành giả không nên để ý đến hình dáng và tư thế của tay. Vì sao vậy? Vì đó là Pannatti.

Tính cách của chuyển động đưa xuống từ từ và tính cách của chuyển động hướng ra xa thân dần dần cần phải được quan sát thật cẩn trọng và thấu đáo.

Nếu hành giả có thể loại hẳn hình dáng, tư thế của tay và chú niệm bất kịp các chuyển động của tay, thì khi niệm "đuối..., duỗi..." hành giả thấy rằng tay từ từ hướng ra về phía phần dưới của thân và cảm giác nặng tăng dần đi kèm với chuyển động đó.

Khi niệm "muốn co..., muốn co...", "co..., co..." hành giả thấy cảm giác nhẹ tăng dần đi kèm với chuyển động nâng lên.

Khi niệm "muốn duỗi..., muốn duỗi...", "đuối..., duỗi..." hành giả thấy cảm giác nặng tăng dần đi kèm với chuyển động hạ xuống.

Hành giả phải chú niệm thật miên mật và cẩn trọng. Không nên chú niệm một cách cầu thả. Bằng sự chú niệm cẩn trọng, hành giả sẽ tự mình chứng nghiệm. Hành giả bắt đầu thấy pháp do thấy được tính chất nhẹ khi co lên và tính chất nặng khi duỗi xuống, phải vậy không? Vâng.

Tính chất nặng là gì? Vâng, đó là Địa đại và Thủy đại.

Tính chất nhẹ - đó là Hỏa đại và Phong đại.

Khi hành giả cảm nhận được những tính chất đó, hành giả thấy pháp. Từ đó, hành giả sẽ thấy pháp càng ngày càng rõ hơn. Thấy pháp là điều quan trọng nhất. Nhờ thấy pháp như vậy, mà hành giả sẽ nhiệt tâm hơn, và do định tâm tăng trưởng, mà hành giả chú niệm tốt hơn. Hành giả sẽ đạt được tiến bộ rõ rệt. Nếu hành giả đã có thể chú niệm động tác co duỗi tay chân, thì các động tác khác rất dễ chú niệm.

Tuy vậy, trong quá khứ, đã có vô số lần hành giả co duỗi mà không có chú niệm. Từ khi còn nhỏ, từ khi hành giả bắt đầu biết co duỗi, không biết bao nhiêu triệu lần hành giả đã co duỗi trong thất niệm.

Do thói quen thất niệm đó, bây giờ nếu chỉ với mức độ chánh niệm bình thường, các động tác sẽ không rõ ràng để chú niệm. Hành giả phải hết sức chuyên chú. Hành giả phải quyết tâm rằng sẽ không bao giờ co duỗi trong thất niệm. Tuy nhiên, như một vị thiền sư ngày xưa từng làm dù đã quyết tâm như vậy mà có lẽ quên và co duỗi trong thất niệm, thì hành giả phải co duỗi lại với chánh niệm.

Ngày xưa, có vị thiền sư già quyết tâm hành thiền để chứng đắc đạo quả. Vị ấy không làm gì khác ngoài việc chú niệm. Mọi việc, mọi lúc, khi ngồi, khi đứng, khi co, khi duỗi, khi cầm, khi nắm, vị ấy đều chánh niệm. Vị ấy thực sự đang hành trì hết sức tinh tấn để sớm chứng đắc đạo quả. Một hôm có mấy người đệ tử cũ đến đánh lễ. Gặp lại các đệ tử trước đây đã từng sống với mình, vị ấy rất vui mừng. Trong khi nói chuyện, vị ấy quên và co tay hơi nhanh. Phản tỉnh lại, vị ấy nhận ra lỗi của mình. Vị ấy nhận ra rằng mình đã co tay mà không chú niệm. Vị ấy duỗi tay ra, và với chánh niệm bắt đầu co tay lại. Những người đệ tử thấy thầy co tay nhanh, sau đó lại thấy thầy duỗi tay và co tay chậm rãi, bèn hỏi rằng: "Thưa Thầy, tại sao ban đầu Thầy co tay nhanh, sau đó Thầy duỗi ra chậm và co vào cũng chậm?".

Vị thiền sư trả lời: "Này các con, từ khi Thầy bắt đầu hành thiền, Thầy không bao giờ làm động tác thiếu chánh niệm. Hôm nay có các con ở đây nói chuyện vui vẻ, Thầy đã quên và co tay thiếu chánh niệm. Vì vậy Thầy duỗi tay ra lại và co vào với chánh niệm."

Đó là một tấm gương cho các hành giả ở đây.

Hành giả nào muốn chú niệm liên tục không gián đoạn để có thể chứng đắc đạo quả, nên lặp lại bất cứ hành động nào mình đã quên không làm với chánh niệm. Bằng cách đó, sự chú niệm trở nên liên tục, ngũ quyền được củng cố và hành giả sẽ thấy pháp rất nhanh.

-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương V

Yếu Tố Thứ Ba

(Phần 2)

-ooOoo-

a. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ tư.

"Sanghāti patta cīvara dhāraṇe sampajānakāri-hoti"

Đức Phật dạy rằng:

"Khi cầm y nội, y vai trái, y tăng-già-lê và bình bát, hành giả phải cầm với sự chú tâm trọn vẹn."

Khi sờ vào y trái, đưa về phía mình và đắp lên người, tất cả những hành động đó phải được làm với sự chú tâm trọn vẹn.

Khi đựng vào bình bát, đưa về phía mình, cầm và giữ nó trong tay, tất cả những hành động đó phải được làm với sự chú tâm trọn vẹn.

Khi chạm vào y tăng-già-lê, đưa về phía mình và đắp lên người, tất cả những hành động đó phải được làm với sự chú tâm trọn vẹn.

Khi chạm vào y nội, đưa về phía mình và quấn lên người, tất cả những hành động đó phải được làm với sự chú tâm trọn vẹn. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Y, bát, vật phụ tùng
Mỗi khi cầm nắm lấy
Phải chú tâm trọn vẹn
Đó chính là tỉnh giác.*

Khi đưa tay lấy y, hành giả niệm "đưa tay..., đưa tay..."

Khi đưa tay đựng vào y, niệm "đựng..., đựng..."

Khi cầm y lên, niệm "cầm lên..., cầm lên..."

Khi mặc y, niệm "mặc..., mặc..."

Khi đựng, cầm lên và mặc y, hành giả đều làm với chánh niệm. Đó là dành cho chư tăng.

Các hành giả ở đây, tất cả quý vị cũng vậy, phải làm tất cả mọi hành động với chánh niệm. Khi cầm lấy quần áo và mặc vào, mọi hành động đều phải có chánh niệm. Khi hành giả đã hình thành được thói quen làm mọi việc với chánh niệm, hành giả có thể làm tất cả mọi thứ với sự chú tâm trọn vẹn. Chỉ cần hình thành cho được thói quen thôi. Điều quan trọng nhất không phải là nhìn thật xa, chỉ cần giữ tâm mắt trong một phạm vi ngắn và luôn nhìn xuống, hành giả duy trì tâm của mình trên thân một cách chuyên chú.

Nếu làm được như vậy thì tinh giác không phải là một việc khó. Nhưng nếu hành giả vẫn cứ nhìn xa như trước đây và không duy trì chánh niệm trên thân một cách liên tục thì tinh giác là một công việc rất khó khăn. Một khi hành giả đã thành công trong chánh niệm tinh giác, chắc chắn hành giả cũng thành công trong thiền quán. Do đó hành giả phải cố gắng chánh niệm tinh giác.

b. Lời chỉ dẫn tinh giác thứ năm

"Asite pite khayite sayita sampajànakàrì hoti".

Đức Phật dạy rằng:

"Khi ăn, khi uống, khi nhai, khi nuốt, tất cả phải được thực hiện với sự chú tâm trọn vẹn".

Khi ăn cơm, uống nước, nhai thức ăn hay nuốt xuống, tất cả phải được làm với chánh niệm, các hành giả muốn hành thiền để chứng đắc đạo quả thì phải chú niệm hết thấy mọi hành động không bỏ sót. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Khi ăn hoặc khi uống
Đều chú tâm trọn vẹn
Đó chính là tinh giác.*

Có 3 cách ăn có ích và thành tựu thiện pháp:

1. Ăn với giới
2. Ăn với định
3. Ăn với tuệ

I. Ăn với giới: Khi ăn hành giả phải quán xét với trí tuệ.

Tỳ kheo và Sa di khi ăn phải quán xét như vậy:

- Ta ăn không phải để vui đùa như trẻ con.
- Ta ăn không phải để tăng thêm sức mạnh và tự hào về sức mạnh của mình như các lực sĩ, võ sĩ.
- Ta ăn không phải để làm đẹp thân mình như các nghệ sĩ, vũ nữ...

Tỳ kheo và sa di ăn để:

- Thân được mạnh khỏe
- Sự mệt nhọc giảm bớt
- Có thể tu tập Tứ Niệm Xứ để chứng đắc đạo quả.

Nếu có thể được, thì mỗi miếng cơm đều phải quán xét như vậy. Nếu không, mỗi ngày phải quán xét ít nhất là một lần. Cách ăn với sự quán xét như vậy gọi là Quán tưởng vật dụng giới (paccaya sannissita sila). Các hành giả ở đây khi hành thiền với mục đích đạt được các tầng tuệ giác đều cần phải quán tưởng như vậy.

Ngay khi hành giả quán tưởng rằng mình ăn vật thực này là để hành thiền, để tu tập Tứ Niệm Xứ, thì hành giả đã tạo được thiện pháp.

Khi đã quen quán tưởng thì không còn thấy khó khăn nữa. Hành giả có thể làm được điều này. Quán tưởng như vậy, hành giả có được quán tưởng vật dụng giới (paccaya sannissita sila) và thiện giới (sila kusala). Đó gọi là ăn với giới. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Hành thiền, có quán tưởng
Gọi là "ăn với giới".*

2. Ăn với định: Khi ăn, hành giả nên quán xét với tâm từ rằng: Cầu chúc cho những người đã bỏ thí vật thực này, những người đã nấu nướng những thức ăn này và các hành giả đồng tu được mạnh khỏe, an vui. Cầu cho tất cả chúng sanh trong mười phương được mạnh khỏe, an vui.

Đề mục tâm từ là một trong nhiều đề mục của thiền định. Ăn với sự quán tưởng như vậy, hành giả đạt được thiện pháp hành thiền định. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Ăn với tâm từ ái
Gọi là ăn với định.*

Ăn với tâm từ là một đề mục thiền định, vì vậy trong khi ăn hành giả đạt được Định thiện (Samatha kusala).

3. Ăn với tuệ: Hành giả phải hành thiền quán trong khi ăn. Chú niệm tất cả các cử động của thân trong khi ăn chính là ăn với tuệ.

Ngay khi hành giả thấy bàn ăn, hành giả phải làm gì? Hành giả niệm "thấy..., thấy..."

Khi đưa tay đến thức ăn, niệm: đưa tay..., đưa tay..."

Khi đưa tay đụng vào thức ăn, niệm "đụng..., đụng..."

Khi nắm một nắm cơm để đưa lên miệng, niệm "nắm..., nắm..."

Khi đưa thức ăn lên miệng, niệm "đưa..., đưa..."

Khi đầu cúi xuống gần thức ăn, niệm "cúi..., cúi..."

Khi há miệng, niệm "há..., há..."

Khi đút thức ăn vào miệng, niệm "đút..., đút..."

Khi ngẩng đầu lên, niệm "ngẩng..., ngẩng..."

Khi nhai niệm "nhai..., nhai..."

Khi nhận ra mùi vị, niệm "biết..., biết..."

Khi nuốt thức ăn, niệm "nuốt ..., nuốt..."

Đó là cách mà Ngài Thiền sư Mahasi chú niệm trong khi ăn một miếng cơm. Nó cũng rất có ích cho các hành giả muốn chú niệm cẩn thận và thấu đáo để cho chánh niệm được duy trì liên tục.

Ban đầu, hành giả không thể chú niệm được tất cả, nhưng đừng có nản lòng. Khi định tâm mạnh hơn, hành giả sẽ có thể ghi nhận hết thấy. Khi định tâm còn yếu, hành giả nên chú tâm vào động tác nào nổi bật nhất. Động tác nào nổi bật nhất đối với hành giả?

Nếu động tác "đưa tay" là nổi bật, hành giả nên chú niệm các động tác đưa tay, không bỏ sót.

Nếu động tác "cúi đầu" là nổi bật nhất, hành giả nên chú niệm các động tác cúi đầu, không bỏ sót.

Nếu động tác "nhai" là nổi bật nhất, hành giả nên cố gắng chú niệm tất cả các động tác nhai, không bỏ sót.

Ngài Thiền sư Mahasi thường hỏi các hành giả xem họ chú niệm động tác nhai như thế nào. Ngài hỏi để biết rằng hành giả có biết các chú niệm hay không. Ngài hỏi hành giả là khi chú niệm động tác nhai, là hàm trên hay hàm dưới, hàm nào chuyển động. Quý vị ở đây có biết hàm nào chuyển động hay không? Vâng, hàm dưới.

Vài hành giả trả lời rằng cả hai hàm đều chuyển động. Họ bảo tôi rằng cả hàm trên và hàm dưới đều chuyển động? Có thật vậy không? Không. Vì hàm trên gắn liền với đầu, nên nó không chuyển động. Chỉ khi hành giả nhai với sự chú tâm trọn vẹn thì mới nhận ra được chuyển động của hàm dưới.

Ngài Thiền sư Mahasi nhận ra điều đó vì Ngài đã chú niệm với sự chú tâm trọn vẹn. Nếu một người chỉ quan sát thân một cách hời hợt bề ngoài thì không thể biết được điều đó, vì tâm của người đó chỉ nghĩ tới hương vị của thức ăn. Chuyển động của hàm dưới nên được hành giả chú niệm là "nhai..., nhai..." Điều chủ yếu là hành giả biết được chuyển động đó nên được chú niệm là "đưa lên, đưa xuống..." hay "chỉ là chuyển động..." Điều quan trọng nhất là biết được tính cách chuyển động.

Khi hành giả có thể chú niệm tính cách của các chuyển động một cách rõ ràng, thì hành giả đó bắt đầu có Định phát sinh do sức chú niệm, và Định vẫn tiếp tục trong các động tác khác. Ban đầu hành giả phải chú niệm để có Định. Khi Định tăng dần thì Tuệ sẽ tự động phát sinh. Ngay khi Định phát sinh do chú niệm các động tác của thân, minh sát tuệ sẽ soi chiếu các động tác đó ngay lập tức.

Tiếp tục chú niệm, Định càng mạnh mẽ thì Tuệ càng thấu suốt, hành giả nhận ra rằng các động tác đưa tay, đựng, nắm cơm, đưa cơm lên, cúi đầu xuống, há miệng, nuốt cơm, ngẩng đầu lên, nhai thức ăn, biết hương vị hay nuốt thức ăn là một việc, còn tâm chú niệm các động tác đó là một việc khác. Lúc nào cũng tồn tại hai thứ khác nhau như vậy.

Các động tác khi ăn, thể cách chuyển động là những pháp vô tri gọi là sắc pháp.

Tâm chú niệm cũng như thức nhận biết gọi là danh pháp.

Quý vị có thể phân biệt hai pháp này không? Vâng, có thể. Khả năng phân biệt danh pháp và sắc pháp là một trí tuệ gọi là danh sắc phân tích trí. Khi Định tăng dần, hành giả sẽ thấy rằng minh sát tuệ tự động xuất hiện.

Thậm chí nếu hành giả không thấy rõ kinh nghiệm của mình trong trí tuệ đó, thì khi Thiền sư giải thích như vậy, quý vị cũng có thể hiểu rõ, phải không? Vâng. Tất cả các động tác đều là sắc pháp vô tri. Tâm chú niệm đi theo sau các động tác để chú niệm là danh pháp. Tùy theo mức độ định tâm mà sự nhận thức cũng khác nhau.

Đến những giai đoạn sau, hành giả sẽ thấy được nhiều biểu hiện khác nhau của trí tuệ đó. Vài hành giả có thể chú niệm cả tác ý. Khi tôi hỏi đó là động tác gì, cô trả lời không có tác ý khi nuốt thức ăn vì thức ăn nó tự trôi thẳng xuống dạ dày rồi.

Tôi (Thiền sư) bảo cô ta: "Thật vậy sao? Có thể như vậy sao? Hành giả hãy cố gắng chú niệm lại đi. Không có tác ý muốn nuốt thì làm sao có thể nuốt được. Hãy cố gắng chú niệm lần nữa đi."

Hôm sau, hành giả đã đến thưa rằng: "Bạch Ngài, Ngài nói đúng rồi ạ, chỉ khi con có tác ý muốn nuốt thì con có mới có thể nuốt được."

Quý vị có thể nuốt nếu không có tác ý muốn nuốt không? Vâng, không thể. Quý vị chú niệm tác ý muốn nuốt là "muốn nuốt..., muốn nuốt..." và sau đó quý vị chú niệm động tác nuốt "nuốt..., nuốt...". Dần dần, tùy theo mức độ của Định tâm, quý vị có thể chú niệm bất cứ cái gì nổi bật nhất khi nó phát sinh. Vài hành giả còn có thể chú niệm nhiều hơn nữa.

Có một hành giả thường hay nghe băng giảng của Ngài Thiền sư Mahasi về các tầng tuệ giác. Cô vẫn thường đến trường thiền để giúp đỡ một số công việc. Trong suốt thời gian hành thiền, cô hành rất tốt. Vì là một hành giả lâu năm và quen biết với tôi, nên cô rất hay trình pháp. Khi tôi hỏi cô có chú niệm trong khi ăn không, cô bảo là cô có thể làm được, nhưng thực sự cô chỉ chú niệm khi nào thức ăn không ngon thôi. Khi nào thức ăn ngon thì cô không chú niệm. Như vậy có đúng không? Tôi hỏi cô tại sao cô không chú niệm khi thức ăn ngon. Cô trả lời rằng khi thức ăn không ngon thì cô không muốn ăn, do vậy khi cô chú niệm, trước khi cô nhận ra thì bụng đã no rồi.

Tôi nghĩ rằng ý kiến cô ta cũng lạ khi thức ăn ngon thì có tham khởi lên trong chúng ta. Khi thức ăn không ngon thì có sân và ưu khởi, nhưng lại cho phép tham sinh khởi. Cách của cô ta có vẻ như vậy, phải không? Vâng.

Phương pháp cô ta không phải là một điển hình tốt để noi theo. Các hành giả phải chú niệm cả khi thức ăn ngon lẫn thức ăn không ngon. Dù ngon hay dở thì hành giả vẫn phải chú niệm, tức là có tham. Khi thức ăn dở mà không chú niệm, thì sân và ưu khởi lên trong hành giả. Tuy nhiên nếu hành giả có thể chú niệm trong khi ăn, dù thức ăn ngon hay dở, thì hành giả có thể đắc pháp ngay đây và bây giờ. Đã có nhiều người đắc pháp bằng cách như vậy.

Có một vị tỷ kheo lớn tuổi và một vị sa di sống chung với nhau trong một tu viện. Vị tỷ kheo đó là chủ của vị sa di, tên là Sangha Rakkhita. Vào giờ đi khất thực, khoảng 8:30 đến 9:00 sáng, vị sa di đi khất thực. Trở về lúc 10:30 hay 11:00, vị sa di đi độ ngọ.

Khi vị sa di đang độ ngọ thì vị tỷ kheo chú đến và nhắc nhở rằng: "Này con đừng để cho lưỡi con bị bỏng vì cơm nóng và cà ri nóng".

Nghe lời khuyên của chú, vị sa di suy nghĩ: "Sao thế nhỉ? Lúc 11:00 thì thức ăn đã nguội lạnh hết rồi. Tại sao chú mình lại khuyên như vậy khi mình đang ăn cơm nguội và cà ri nguội nhỉ? Tại sao chú mình lại khuyên mình đừng để bị bỏng bởi cơm nóng và cà ri nóng? Lời khuyên đó có ý nghĩa gì?"

Vị sa di có nên suy nghĩ như vậy không? Vâng, rất nên. Vị sa di này đã chín chắn trong các pháp ba-la-mật nên mới cân nhắc như vậy. Vị ấy nhận ra rằng không phải lưỡi bị bỏng do cơm nóng và cà ri nóng, mà là do lửa tham và lửa sân, và vị trưởng lão đã khuyên mình đừng để bị bỏng những ngọn lửa này. Lời khuyên đó chính là để nhắc nhở vị sa di phải ăn với sự quán tưởng, với sự chú niệm, và vị sa di đó phải làm như vậy.

Khi thức ăn ngon thì các vị tỳ kheo và sa di đôi lúc cũng thấy dính mắc với nó. Họ muốn có thức ăn đó vào ngày hôm sau. Họ có thể kiếm nó ở đâu? Ngày mai nhà nào sẽ dâng cúng thức ăn loại đó? Và những hôm sau nữa, thức ăn đó có hay không? Khởi lên những mong muốn như vậy thì điều gì đang xảy ra cho vị tỳ kheo? Vâng đó chính là sự sinh khởi của tham. Đối với người tại gia, thì hôm sau họ có thể nấu món ăn đó để thưởng thức thêm một lần nữa, đó cũng chính là sự sinh khởi của tham. Vì thức ăn ngon mà tham sinh khởi nên có thể nói rằng lưỡi đã bắt lửa, lửa đó chính là Tham.

Khi thức ăn dở, họ cảm thấy bức mình và khiển trách người nấu ăn đó, phải vậy không? Những người thích ăn ngon thậm chí sẽ nổi giận. Có người thấy thức ăn bèn đứng dậy và bỏ đi khỏi phòng ăn. Đôi lúc họ nghĩ ra có gì đó để đứng dậy và bỏ đi. Lửa gì đang thiêu đốt họ vậy? Vâng, đó là lửa sân. Có lý do cho tham khi thức ăn ngon hay có lý do cho sân khi thức ăn dở, tất cả những điều đó xảy ra là do hành giả không ăn với chánh niệm. Thiếu chánh niệm, hành giả có thể bị bỏng do lửa tham và lửa sân thiêu đốt.

Vị sa di kia, đến cuối bữa ăn, đã chứng đắc bốn đạo và trở thành một vị A-la-hán. Rõ ràng là ngũ quyền của vị ấy đã trở nên mạnh mẽ và pháp của vị ấy đã tiến xa rồi, phải vậy không? Vâng điều đó rất rõ ràng.

Không nên nói rằng nếu căn cứ trên các pháp ba-la-mật thì các hành giả ở đây không thể đắc pháp được. Nếu hoàn cảnh thuận tiện, nếu sự chú niệm được mức và liên tục, và nếu ba-la-mật đã chín chắn thì ngay trong khi ăn, hành giả có thể đắc pháp. Vì vậy trong khi ăn chúng ta cần phải chú niệm, ăn trong chánh niệm một mặt đem lại lợi ích và phước đức cho thí chủ, mặt khác chính hành giả cũng có được sự chú niệm liên tục và do vậy có thể đắc pháp ngay đây và bây giờ.

"Ratthapitopi tena bhutto mahapphalo". Các Luận sư giải thích rằng: "Người nào cúng dường vật thực đến những người hành thiền liên tục và có chánh niệm trọn vẹn, sự cúng dường đó sẽ đem lại phước báu to lớn đến cho thí chủ."

Các hành giả ở đây đã quán niệm liên tục với sự chú tâm trọn vẹn khi được dâng vật thực, nên sẽ đem lại phước báu lớn lao cho những người đã dâng cúng cho mình. Bởi vì, ngay khi chú niệm, hành giả không còn, tham, sân, si, ngã mạn, đồ k❖ và bòn sẻn. Thời điểm đó, sự cúng dường ví như gieo hạt giống tốt trên mảnh đất màu mỡ. Thật vậy, lợi ích vô cùng! Lợi ích cho cả người thọ dụng lẫn bố thí, vì đó là lúc không còn có mặt của tham, sân, si.

Một lần nữa, vua nước Kosala đến gặp Đức Phật và hỏi về lợi ích của việc bố thí. Đức vua là người cùng tuổi với Đức Phật và hỏi về lợi ích của việc bố thí. Hai người là bạn thời còn thơ ấu và Đức vua rất tôn kính Đức Phật và thường đến đàm đạo với Ngài. Vua nước Kosala đặt câu hỏi như sau:

"Bạch Đức Thế Tôn, khi trăm muốn bố thí, thì nên bố thí cho ai?"

Đức Phật trả lời:

"Đại vương nên bố thí đến người nào mà Đại vương tôn kính với tâm hoan hỷ, việc làm đó rất có nhiều quả lành, phải không?"

"Dạ vâng, bạch Đức Thế Tôn." Rất hài lòng với câu trả lời của Đức Phật, vua hỏi tiếp:

"Bạch Đức Thế Tôn, để có nhiều phước báu hơn, con nên bố thí như thế nào?"

Đức Phật hỏi lại:

"Này Đại vương! Đại vương thấy rằng câu hỏi trước và câu hỏi này khác nhau sao? Nếu Đại vương muốn có nhiều phước báu thì nên chọn một vị A-la-hán là những người đã đoạn trừ tất cả lậu hoặc phiền não (kilesa āsavā)."

Nếu không gặp được một vị A-la-hán thì nên cúng dường ai? Nên tìm đến những người đang tu tập để trở thành một vị A-la-hán. Các hành giả ở đây, mặc dầu không thể nói là quý vị đang hành trình tinh tấn để trở thành một vị A-la-hán, nhưng ít nhất quý vị cũng đang cố gắng để đạt đến qua Nhập Lưu, phải vậy không? Trong khi tinh tấn để chứng đắc quả Nhập Lưu, ngay trong mỗi chú niệm, quý vị đã thoát khỏi tham, sân, si. Cúng dường ở thời điểm tốt là cao thượng nhất. Đức Phật dạy rằng điều đó cũng giống như những hạt giống tốt vãi trên mảnh đất màu mỡ. Bắt đầu từ kiếp này và trong những kiếp về sau, nó sẽ mang lại những kết quả không lường được.

Trong khi niệm "nhai..., nhai..." hành giả không thể ao ước hay mong muốn điều gì. Tâm không thể cùng một lúc làm hai công việc. Vì vậy ngay khi chú niệm, Tham bị đoạn diệt. Cũng không thể có trường hợp quý vị đang chú niệm mà lại thấy những cảnh hấp dẫn và ham thích nó. Hai tâm không thể xảy ra cùng một lúc. Khi chú niệm sân và ưu không thể phát sinh.

Khi chú niệm, hành giả cũng thoát khỏi si. Khi niệm "nhai..., nhai..." hành giả biết rằng động tác nhai thức ăn là sắc pháp, tâm chú niệm là danh pháp. Tâm hành giả hoàn toàn chỉ nhận thức trên đối tượng là danh pháp và sắc pháp nên si không có mặt nơi hành giả. Si có nghĩa là mê mờ. Nghĩ rằng "tôi đang ăn..., tôi đang ăn...", là si hay vô minh. mà không ý thức được động tác nhai thức ăn cũng là si. Ăn với chánh niệm tỉnh giác là thoát khỏi Si hay Vô minh. Cúng dường vào thời điểm giải thoát đó sẽ mang lại phước báu lớn lao. Lúc nào hành giả có được vô tham, vô sân, vô si, lúc đó dâng cúng sẽ có nhiều lợi ích. Vì vậy, nếu hành giả muốn đem lại phước đức cho thí chủ, hành giả chỉ cần duy trì chánh niệm.

Các vị trưởng lão vẫn thường chia phước cho thí chủ bằng cách này. Khi có ai đến cúng dường cho Ngài Thiên sư Mahāsi, Ngài nhận bằng chánh niệm. Rồi Ngài đặt vật đó xuống trong khi vẫn duy trì chánh niệm. Nếu vật đó là một tấm vải, một bộ y hay một cái khăn, thì lập tức ngài chú niệm vào đó.

Theo giới luật thì khi chú nguyện vào vật thí như vậy. Ngài mới không phạm giới. Nếu một vị tỷ kheo nhận một bộ y mà trong vòng 10 ngày quên chú nguyện thì khi đựng vào bộ y đó, vị tỷ kheo đã phạm giới. Ngài Thiên sư Mahāsi luôn luôn rất thận trọng trong chuyện này nên ngay khi người ta mới cúng dường Ngài liền chú nguyện để cho giới của Ngài luôn trong sạch.

Dĩ nhiên Ngài thiên sư Mahāsi là một vị tỷ kheo có uy tín, có rất nhiều đệ tử và thọ nhận nhiều sự cúng dường. Nếu Ngài không chú nguyện ngay khi nhận, sau đó có thể Ngài sẽ quên. Biết vậy Ngài thường chú nguyện ngay lập tức. Đó thật là tấm gương cho chúng ta phải không?

Đối với đệ tử, một vị tỷ kheo có thể chia phước bằng sự tu tập, sự hành trì giới luật của mình. Các Ngài không thể chia phước bằng cách biếu tặng họ vật chất. Ngày xưa, các vị Trưởng Lão cũng cư xử như vậy. Ngài Xá-lợi-phất, mỗi khi đi vào thành thị hay làng xóm để khát thực, thường nhập vào Diệt tận định, và với tâm đó Ngài đi khát thực. Một

vị khác tên là Subbu, thường nhập thiền với đề mục tâm từ để đi vào thành hay vào làng khát thực. Lý do vì các ngài muốn chia phước đến cho các thí chủ. Đối với những vị Thánh A-la-hán, bản thân các Ngài dĩ nhiên không cần phải tích lũy thiện pháp nữa.

Các hành giả ở đây, nếu muốn theo gương các Ngài để chia phước đến cho các thí chủ, mặc dù quý vị chưa đắc thiền định, thì với chánh niệm tỉnh giác, quý vị vẫn có thể nhận sự cúng dường. Các thí chủ có được phước đức là do quý vị không còn tham, sân, si. Đồng thời sự chú niệm của quý vị cũng tiến bộ, ngũ quyền tăng trưởng và pháp được thành tựu. Như vậy một người có nền tảng Tứ Niệm Xứ chẳng phải là kỳ diệu lắm sao?

Trong 9 yếu tố phát triển ngũ quyền của hành giả, chúng ta đang bàn đến yếu tố thứ ba, là chánh niệm tỉnh giác.

c. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ sáu.

Hành chánh niệm tỉnh giác, hành giả không chỉ phải chú niệm những hành vi thanh nhã, mà còn phải chú niệm những động tác bình thường nhất.

"Uccàra passàva kamme sampajānakàrì hoti."

Đức Phật dạy rằng:

"Ngay cả khi đại tiện, tiểu tiện hành giả cũng phải chú tâm trọn vẹn."

Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Đại tiện hay tiểu tiện
Đều chú tâm trọn vẹn
Đó chính là tỉnh giác.*

Đức Phật dạy rằng các hành giả nên bắt đầu chú niệm từ những đặc điểm nổi bật nhất. Vì vậy, khi hành giả đã có định tâm làm nền tảng, mỗi khi sắp đại tiểu tiện, trước hết tác ý nổi bật nhất, hành giả nên niệm "muốn đại tiểu tiện..., muốn đại tiểu tiện..."

Sau đó luồng khí phát sinh do tác ý sẽ đẩy chất thải xuống dần dần, hành giả chú niệm chuyển động đó, và niệm "thải ra..., thải ra...,"

Trong lúc đó nếu cảm thấy đau, hành giả niệm "đau..., đau...,".

Nếu hành giả thực hành theo lời chỉ dẫn của Đức Phật một cách nghiêm túc, trong khi đại tiểu tiện vẫn chú tâm trọn vẹn, thì sự chú niệm của hành giả đã tiến bộ rất nhiều. Ngược lại, nếu hành giả không chú niệm khi đại tiểu tiện, thì sự chú niệm không liên tục và bị gián đoạn. Hành giả sẽ có một giờ thiếu chú niệm trong một ngày. Càng lớn tuổi thì thời gian càng bị gián đoạn càng dài hơn vì họ phải đại tiểu tiện dài nhiều lần hơn.

Khi đại tiểu tiện, hành giả có bao nhiêu loại phước báu? Vô số, 3 loại. Do chú niệm tác ý, hành giả có phước báu của việc niệm, tâm.

Do chú niệm động tác đại tiểu tiện của thân, hành giả có phước báu của việc niệm thân. Do chú niệm của giác đau, hành giả có phước báu của việc niệm thọ. Thực hành theo lời dạy của Đức Phật thì sẽ có nhiều phước báu và thoát khỏi bốn đường ác đạo.

Thật là tuyệt vời và thú vị phải không? Nếu người nào có nền tảng định tâm như các hành giả ở đây, người đó có thể chú niệm rất tốt ngay cả khi đại tiện.

d. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ bảy

"Gate thite nisinne sutte jàgatite bhàsite tunhibhàve sampajānakàri hoti."

Đức Phật dạy rằng:

"Khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, khi ngủ, khi thức, khi nói năng, khi im lặng, tất cả phải được làm với sự chú tâm trọn vẹn".

Khi Đức Phật sắp thuyết pháp cho người nào, trước hết Ngài vận dụng tâm bi. Sau đó Ngài thuyết pháp bằng trí tuệ, chỉ dẫn phương pháp chánh niệm tỉnh giác, Ngài tóm tắt rằng bất cứ làm việc gì cũng phải có tâm chú niệm đi kèm.

1. Khi đi (gate).

Khi hành giả đi kinh hành, nếu hành giả định ra rằng định tâm phát triển thì điều đó cũng giúp cho sự chú niệm tất cả sự và sự chú niệm cho động tác ngồi.

Có 4 loại kinh hành:

- Một sự chú niệm trong mỗi bước: niệm "chân trái bước..., chân phải bước..."
- Hai sự chú niệm trong mỗi bước: niệm "giở..., đạp."
- Ba sự chú niệm trong mỗi bước đi: niệm "giở... bước..., đạp."
- Sáu sự chú niệm trong mỗi bước đi: niệm "bắt đầu..., giở..., đạp..., dứt giở..., bắt đầu bước..., chấm dứt bước..., bắt đầu đạp..., chấm dứt đạp."

Các nhà chỉ dẫn có một phương pháp khác, niệm "bắt đầu giở..., giở..., bước..., đạp..., dụng..., ấn..."

Phương pháp này hình như khó hơn một chút. Chỉ khi hành giả thuộc lòng các bước đó thì mới có thể chú niệm dễ dàng.

Bắt đầu giở là khi chỉ có gót chân giở lên. Giở là cả bàn chân kể cả các ngón chân đều nâng lên. Bước chỉ được chú niệm trong một niệm. Đạp là bắt đầu đạp xuống. Dụng là khi lòng bàn chân chạm đất hay nền nhà. Ấn là chân này ấn mạnh xuống đều chân kia giở lên, và hành giả cảm nhận được chuyển động đạp khi ấn mạnh hơn.

Ở giai đoạn cuối gọi là "ấn", nếu hành giả thấy được cảm giác nặng, thì chắc chắn là định tâm của hành giả đã tăng trưởng. Những giai đoạn tiếp theo sẽ giúp định tâm vững vàng thêm, và hành giả thấy việc chú niệm dễ dàng và thú vị hơn.

Nhờ phương pháp này nhiều hành giả đã tiến bộ rất nhanh. Các Thiền sư thời nay đã sửa đổi đôi chút để người thời nay có thể hiểu dễ dàng hơn.

Khi định tâm do kinh hành được hành, hành giả cũng có thể chú niệm tất cả sự và khi ngồi thiền, tâm chú niệm của hành giả mạnh mẽ hơn, hành giả có thể ngồi dễ dàng và thoải mái, không cần phải thay đổi tư thế trong suốt cả giờ. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

- Có thể đi xa
- Mạnh khỏe

- Không đau ốm
 - Dễ tiêu hóa
 - Định không gián đoạn
- Cả 5 điều này là lợi ích của việc đi kinh hành.*

- Có thể đi xa: hành giả nào đạt được định tâm khi đi kinh hành thì có thể đi đường xa mà không cảm thấy mệt.

- Mạnh khỏe: khi mới hành thiền, hành giả thường phải thay đổi tư thế một hoặc hai lần mỗi khi ngồi. Khi định tâm trong kinh hành đã tốt, hành giả có thể ngồi suốt cả giờ đồng hồ không cần thay đổi tư thế. Năng lực và sự tinh tấn của hành giả ngày càng mạnh hơn.

- Không đau ốm: Có định tâm khi đi kinh hành, hành giả có thể chữa khỏi các bệnh như đau đầu gối, đau lưng, đau đầu, v.v...

- Dễ tiêu hóa: Tất cả các loại thức ăn đều có thể tiêu hoá dễ dàng.

- Định đạt được do kinh hành rất lâu dài: Do định đạt được trong khi đi nên nó rất lâu dài và khó bị hoại diệt. Định đạt được trong khi ngồi trong trạng thái tĩnh dễ bị phá vỡ nếu hành giả đứng dậy hay bước đi. Định đạt được trong khi nằm hay đứng cũng dễ bị mất khi hành giả đứng dậy hay bước đi. Còn định đạt được khi đi kinh hành, trong trạng thái động thì dù hành giả có đứng lại hay ngồi hoặc nằm xuống thì định vẫn có thể duy trì tiếp tục, nó không dễ bị phá vỡ.

Hành giả nào đạt được định trong khi kinh hành sẽ có tiến bộ trong sự chú niệm. Vì vậy các hành giả nên cố gắng hết sức để đi kinh hành cho tốt. Trong thời gian đầu, khi chưa có định trong khi kinh hành hỗ trợ, thì ngồi thiền cũng như chú niệm tất cả mọi sự đều rất khó khăn, vì sự chú niệm không bắt kịp với hiện tại. Vì vậy nên chú trọng đến việc đi kinh hành để đạt được định tâm ấy.

2. Trong khi đứng (Thite)

Nếu hành giả thật sự chú tâm, thì gần cuối đường đi, khi chỉ còn một hay hai ba bước, hành giả sẽ chú ý đến tác ý muốn dừng lại và đứng yên. Vì vậy hành giả niệm "muốn đứng..., muốn đứng..." Nếu đã đắc định, hành giả sẽ thấy rằng khi chú niệm từ đầu đến chân, có cảm giác như mình càng lúc càng thấp xuống. Ngược lại, nếu niệm từ chân lên đầu, thì lại có cảm giác người mình càng lúc càng cao hơn. Tùy theo mức độ định tâm mà hành giả sẽ thấy được nhiều thứ.

3. Trong khi ngồi (Nisinne)

Khi đang đứng mà định ngồi xuống tác ý muốn ngồi rất nổi bật, hành giả niệm "muốn ngồi..., muốn ngồi..." Quý vị không làm được điều đó sao? Vâng, quý vị có thể chú niệm được. Vì quý vị chú tâm trọn vẹn, nên quý vị có thể thấy được điều đó. Khi oai nghi ngồi của thân diễn ra, hành giả niệm "ngồi..., ngồi..." Hành giả không nên chú ý đến hình dáng và tư thế của đầu, thân, tay, chân mà phải chú niệm để thấy bản chất của động tác ngồi xuống thật rõ.

Hình dáng của đầu, thân, tay, chân là Pannatti, không nên chú niệm. Thiền quán không liên quan gì đến Pannatti, Nếu hành giả quan sát Pannatti, thì còn lâu mới thấy pháp.

Ai cũng có nhiều công việc để làm phải cố gắng lắm ác hành giả mới có thể đến đây và ở lại dự khóa thiền 10 ngày. Cho nên lẽ tự nhiên là ai cũng muốn mau đắc pháp. Muốn vậy, hành giả phải tách tâm chú niệm khỏi Pannatti, và cố gắng để thấy thực tánh

thật thấu suốt. Khi niệm "ngồi..., ngồi..." hành giả phải thấy paramattha là tính cách động tác ngồi xuống dần dần.

Pannatti và Paranattha có phải là hai thứ tách biệt nhau phải không? Không, chúng cũng tồn tại và Paramattha chìm xuống dưới hình dáng Pannatti. Mới đầu, khi định tâm còn yếu, hành giả nên ngồi và nhắm mắt lại để thấy được Paramattha. Sau đó hành giả có thể thấy được thực tánh của pháp rất rõ ràng.

Định tâm bị mất phần lớn là do mắt. Ngồi thiền mà mở to mắt thì không thể thấy thực tánh rõ ràng. Nhìn xuống hay nhắm mắt khi ngồi thiền mới đúng cách. Tính cách của động tác ngồi xuống dần dần nên được niệm là "ngồi xuống..., ngồi xuống..."

Khi đã tách khỏi hình dáng của đầu, thân, tay, chân, khi đã có thể quan sát thấu đáo tính cách chuyển động, khi đó có thể chú niệm bắt kịp với hiện tại, thì mỗi lần niệm "ngồi..., ngồi...", hành giả không thể thấy chuyển động dần dần mà còn thấy cảm giác nặng gia tăng đi kèm với chuyển động đó.

Khi định tâm mạnh hơn nữa, ngay lúc niệm "muốn ngồi..., muốn ngồi..." hành giả thấy tác ý muốn ngồi phát sinh nhiều lần. Khi niệm "ngồi..., ngồi...", hành giả thấy động tác ngồi xuống một cách chi tiết rõ ràng hơn. Nếu định tâm tiến xa hơn nữa, thì khi niệm "muốn ngồi..., muốn ngồi..." tác ý muốn ngồi không phải là một thực thể đơn lẻ, mà là nhiều tác ý cách quãng.

Một tác ý sinh lên rồi diệt, một tác ý khác sinh lên rồi diệt, đến một tác ý khác cũng sinh lên rồi diệt, v.v... rất nhiều giai đoạn. Những giai đoạn đó gọi là gì? Đó là sự sinh và diệt của tác ý.

Khi niệm "ngồi..., ngồi...", các giai đoạn đó không phải nối tiếp nhau mà luôn có khoảng cách. Khoảng cách xuất hiện giữa sự sinh diệt của tác ý trước với sự sinh diệt của tác ý sau.

Khi ngồi xuống và dựng nền nhà, hành giả niệm "đựng..., đựng...". Tiếp theo, hành giả niệm "Phồng..., xẹp..., ngồi..., đựng...,".

Do giữa tác ý có những khoảng cách, nên dần dần hành giả thấy rõ đó chính là những sinh diệt. Khi định tâm phát triển hơn nữa, sự sinh trở nên không rõ ràng mà chỉ có sự diệt mới nổi bật.

Nếu hành giả đạt đến Diệt trí, thì khi niệm "muốn ngồi..., muốn ngồi...", hành giả không chỉ thấy sự diệt của tác ý muốn ngồi mà còn thấy sự diệt của tâm chú niệm ; khi niệm "ngồi..., ngồi...", hành giả thấy sự diệt của oai nghi ngồi và sự diệt của tâm chú niệm. Cả đối tượng và tâm chú niệm đều diệt. Hành giả thấy ra rằng đối tượng, hay sắc pháp, và tâm chú niệm, hay danh pháp, đều không thường hằng. Hành giả đó nhận ra điều đó bằng chính sự thể nghiệm của mình không? Trạng thái vô thường đó tiếng Pali gọi là "Anicca".

Hành giả thấy rằng sự hoại diệt này diễn ra quá nhanh, làm cho mình khó chịu, như bị áp bức, đau khổ, và do đó thể nghiệm được trạng thái Khổ, tiếng Pali gọi là "Dukkha".

Trạng thái hoại diệt, bức bách đó, làm sao có thể ngăn cản được? Hành giả không có cách nào ngăn cản, mà chúng xảy ra theo cách riêng của chúng. Hành giả hoàn toàn không thể làm chủ trong vấn đề này. Tình trạng không thể làm chủ đó, tiếng Pali gọi là "Anatta".

Do thấy sự diệt mà trong khi chú niệm oai nghi ngồi, hành giả thấy rõ thực tánh vô thường, khổ, và vô ngã. Ngay khi ngồi, cũng như ngay khi đứng, hành giả đều có thấy pháp.

4. Trong khi nằm xuống để ngủ (Sutte)

Khi nằm xuống, hành giả phải nằm với sự chú tâm trọn vẹn. Từ tư thế ngồi, muốn nằm xuống, hành giả phải chú niệm. Với các hành giả đã có định tâm làm nền tảng, thì khi nằm xuống, quý vị đều thấy tác ý muốn nằm nổi bật nhất, phải không? Vâng. Vì vậy hành giả niệm "muốn nằm..., muốn nằm..."

Do tác ý muốn nằm đó, khí phát sinh đầy thân hướng xuống giường từ từ từng chút một. Và hành giả niệm "nằm xuống..., nằm xuống..."

Khi niệm như vậy, hành giả không nên chú ý đến hình dáng của đầu, thân, tay, chân mà chỉ nên cố gắng chú niệm thật rõ ràng tính cách chuyển động nằm xuống. Hành giả có thể niệm gì cũng được "chuyển động..., chuyển động...", hay "nằm..., nằm...", hoặc "ngủ..., ngủ". Điều chủ yếu là phải biết thực tánh của chuyển động đó.

Khi thân hạ xuống thấp hơn, và khi đầu đụng gối, hành giả niệm "đụng..., đụng".

Khi lưng đụng mặt giường, niệm "đụng..., đụng..."

Khi trở mình, hành giả niệm "trở..., trở..."

Khi đã nằm thoải mái, hành giả niệm "phòng..., xẹp..., nằm..., đụng...", và với sự chú niệm đó hành giả đi vào giấc ngủ.

5. Khi ngủ (Jāgarite)

Người đã quen chú niệm thường dễ ngủ phải không? Vâng, rất dễ. Có người trước đây vẫn thường phải uống thuốc ngủ, khi đã chú niệm tốt, thì không cần uống thuốc ngủ nữa.

Khi định tâm phát triển thì ngủ rất dễ. Người chú niệm đứng đắn và vững vàng, thậm chí không cần phải ngủ, nhưng nếu khi buồn ngủ thì họ ngủ rất nhanh.

Các hành giả ở đây, đã hành thiền liên tục suốt ngày, khi niệm "muốn ngủ..., muốn ngủ...", và "ngủ..., ngủ..." chẳng bao lâu sau là ngủ ngay. Khi đầu đã đụng gối, hành giả khó lòng mà niệm "phòng..., xẹp..., nằm..., đụng..." thật lâu hành giả sẽ ngủ liền. Thật là khỏe, phải không? Chẳng cần uống thuốc ngủ làm gì.

Khi niệm "ngủ..." đừng chú ý đến hình dáng của đầu, thân, tay, chân và chỉ chuyên chú tâm trên tính chất của chuyển động để bắt kịp với hiện tại, thì khi nằm xuống, hành giả thấy được chuyển động cũng như tính chất nặng rất rõ ràng.

Nếu định tâm mạnh hơn nữa, thì khi niệm "muốn ngủ..., muốn ngủ..." hành giả thấy rõ diễn biến từ từ của tác ý muốn ngủ, và khi niệm "ngủ..., ngủ", hành giả thấy rõ diễn biến từ từ của động tác nằm xuống. Và nếu định tâm phát triển vững vàng hơn, thì khi niệm "muốn ngủ..., muốn ngủ" tâm muốn ngủ cũng có nhiều khoảng ngưng ở giữa.

Một tác ý này sinh lên rồi diệt, đến một tác ý khác sinh lên rồi diệt, và một tác ý khác nữa cũng sinh lên rồi diệt, v.v.... Chúng là cái gì vậy? Chúng được gọi là sinh và diệt. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Chỉ khi thấy thực tánh
Mới thấy được sinh diệt*

Khi đã thấy được thực tánh của nặng, thì dần dần, diễn biến từ từ của nặng cũng trở nên sinh và diệt. Thấy được tính cách của chuyển động nằm xuống dần dần của thân đi kèm với cảm giác nặng gia tăng tức là thấy được thực tánh. Khi đã thấy được thực tánh, mới thấy được sinh diệt. Do đó muốn thấy được sinh diệt và diệt của các pháp, trước hết phải thấy được thực tánh.

Khi hành giả đã thấy được sinh và diệt, thì với định tâm tăng trưởng sự sinh khởi của các pháp đang còn mà chỉ có sự diệt mới nổi bật.

Khi niệm "muốn ngủ..., muốn ngủ", tất cả những gì hành giả thấy được đó là một chuỗi sự diệt của tác ý muốn ngủ.

Khi niệm "ngủ..., ngủ..." hành giả thấy sự diệt của oai nghi nằm xuống hay tư thế ngủ. Hình dáng của đầu, thân, tay, chân không còn rõ ràng nữa. Ở giai đoạn này, hành giả không cần phải cố ý tách tâm khỏi những hình dáng Pannatti. Khi minh sát tuệ đã mạnh mẽ thì tất cả tướng Pannatti đều tự biến mất. Thiền quán và Pannatti hoàn toàn đối lập nhau.

Khi minh sát tuệ còn yếu, Pannatti rất rõ ràng đối với hành giả phải tách tâm ra khỏi chúng. Nhưng nếu minh sát tuệ vững vàng hơn, và khi hành giả đạt đến Diệt trí, thì Pannatti tự động biến mất. Nếu hành giả muốn biết xem minh sát tuệ của mình đã mạnh mẽ chưa, nên dùng Pannatti như một cái cân để đo lường.

Nếu vẫn còn hình dáng của Pannatti, hành giả có thể tự biết rằng minh sát tuệ của mình còn yếu kém lắm. Hành giả có cần phải đi hỏi thiền sư không? Không cần, phải vậy không? Tuy nhiên các hành giả muốn hỏi và rất hay hỏi. "Bạch Ngài, con có thể biết được con đang ở tầng tuệ giác nào không?" Thiền sư có thể bảo cho họ biết điều đó, nhưng hành giả chỉ muốn nghe bảo rằng mức độ tuệ giác của mình là cao. Nếu thiền sư nói rằng tuệ giác của họ vẫn còn thấp lắm, thì họ nản lòng. Nhưng dĩ nhiên thiền sư phải nói sự thật thôi. Dù gì chúng ta cũng phải chân thật.

Do vậy, nếu hành giả muốn biết tuệ giác của mình chín chắn tới đâu, thì phải xét đến Pannatti. Pannatti còn quá nhiều, và còn phải cố gắng tách khỏi chúng, tức là minh sát tuệ vẫn còn quá thấp. Nó được gọi là Taruna Vipassanā - minh sát tuệ non nớt và yếu ớt.

Ngay khi định tâm tăng trưởng, Pannatti chìm dần và biến mất, hành giả chỉ còn chú niệm trên thực tánh, tức là minh sát tuệ đã chín chắn, vững vàng - gọi là Balavant Vipassanā. Đến giai đoạn này, hành giả chú niệm rất dễ dàng. Hành giả niệm cái gì, cái đó liền diệt. Sự diệt này nối tiếp sự diệt khác khiến hành giả nhận ra thực tánh vô thường rất rõ ràng. Sự diệt đó quá nhanh, như là một sự bức bách đó chính là khổ não. Hành giả không thể làm chủ được, không thể ngăn chặn được. Chúng cứ diệt theo cách riêng của chúng. Đó là vô ngã. Trí tuệ thấy vô thường, khổ não, vô ngã đã được hành giả chứng nghiệm có thể nói rằng hành giả đã thấy pháp.

Ngay khi nằm xuống với chánh niệm tỉnh giác, hành giả có thể đạt được pháp bảo cao thượng. Ngài Ānanda một ví dụ điển hình nhất.

Khi Ngài Mahākassapa (Maha Ca-diếp) lãnh đạo tăng đoàn chọn ra một hội đồng để kết tập Tam Tạng lần thứ nhất, gồm 500 vị có 2 điều kiện mới được chọn vào trong Đại hội:

- Phải thuộc lòng Tam Tạng
- Phải là bậc A-la-hán có tứ vô ngại giải.

Ngài Mahākassapa đã tìm được 499 vị. Ngài không thể tìm thêm được một vị sau cùng, vì đó là vị trí của Ngài Ānanda. Ngài Ānanda là người đã nghe được toàn bộ mọi lời giảng dạy của Đức Phật, Đại Hội này không thể thiếu được Ngài.

Lúc bấy giờ, Ngài Ānanda chỉ mới là bậc Thánh Nhập

Lưu. Ngài thuộc lòng Tam Tạng, nhưng Ngài chưa phải là bậc A-la-hán, nên Ngài không thể được chọn, thì mọi người sẽ cho rằng Ngài Mahākassapa chọn Ngài Ānanda do thiên vị. Tuy vậy, sau cùng, chư tăng cùng biểu quyết và nhất trí chọn Ngài Ānanda.

Được chọn là một thành viên của Đại hội, ngài Ānanda hết sức tinh tấn để chứng quả A-la-hán trước khi Đại hội bắt

đầu. Nhưng chỉ còn một ngày nữa, mà ngài vẫn chưa thành công. Vì vậy, đêm cuối cùng trước khi Đại hội bắt đầu, ngài đã hành thiền liên tục không gián đoạn, hết ngòai thiền lại đi kinh hành, nhưng vẫn không kết quả.

Ngài thấy rằng mình đã tinh tấn quá mức. Ngài bèn bước vào phòng ngủ. Từ tư thế ngồi trên giường, ngài chậm chậm nghiêng người xuống trong tư thế nằm, niệm "nằm xuống..., nằm xuống..." Ngay khi hai chân ngài vừa nhấc khỏi mặt đất, trước khi đầu chạm gối, từ một vị thánh Nhập Lưu, ngài tiến qua cả ba đạo, ba quả, chứng đắc đạo và quả A-la-hán.

Có phải ngài Ānanda đạt được đạo quả A-la-hán do ngòai thiền không? Không. Có phải ngài đạt được đạo quả A-la-hán do đi kinh hành không? Không. Ngài đạt được đạo quả A-la-hán là do tu tập chú niệm tất cả sự, bằng cách niệm "nằm xuống..., nằm xuống...". Vì vậy các hành giả phải tinh tấn thực hành chú niệm tất cả sự.

Chúng ta đã thảo luận xong yếu tố thứ ba giúp phát triển thiền quán và bốn lời chỉ dẫn chánh niệm tỉnh giác.

-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Mục\]](#)

update: 15-11-2000

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundaḷabhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương VI

Yếu tố thứ tư

-ooOoo-

Sappāya kiriyaga sampā deti

"Hành động thích hợp sẽ thành tựu tuệ minh sát và phát triển ngũ quyền của hành giả".

Với những ai quyết tâm và tinh tấn để đắc pháp, có được những điều kiện thích hợp là rất quan trọng. Nếu gặp điều kiện không thích hợp thì ngũ quyền không được phát triển và sự tu tập khó lòng tiến bộ. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Thích hợp và hữu ích
Đó là bảy điều kiện
Hành giả nên tạo ra*

Có được bảy điều kiện thích hợp cho việc hành thiền thì ngũ quyền sẽ phát triển và hành giả sẽ sớm đắc pháp.

- Trú xứ thích hợp (Avāso)
- Hành xứ thích hợp (Gocaro)
- Lời nói thích hợp (Bhassa)
- Người thích hợp (Puggala)
- Thức ăn thích hợp (Bhojana)
- Khí hậu thích hợp (Utu)
- Oai nghi thích hợp (Iriyapathà)

a. Trú xứ thích hợp

Một trú xứ thích hợp phải có những đặc điểm sau:

- Không quá xa, hoặc quá gần nhà
- Yên tĩnh, ít người qua lại
- Ít ruồi muỗi, côn trùng. Nếu ở trong rừng, phải là nơi không có sư tử, cọp, voi,...
- Thuận tiện cho việc cung cấp thực phẩm và thuốc men.
- Có thiện tri thức là thiền sư giàu kinh nghiệm, có thể hướng dẫn cho hành giả để những người chưa đắc pháp sẽ tiến bộ nhiều hơn.

Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Nơi không quá xa xôi
Ít người, xe qua lại
Ít có loài côn trùng
Dễ dàng tìm vật dụng
Có một vị thầy hay
Tất cả năm điều này
Là điều kiện cần thiết
Của một trú xứ tốt*

Trong năm yếu tố này, có được một vị thầy giỏi là yếu tố quan trọng nhất. Vị thiền sư hiểu rõ tính tình của hành giả và biết hướng dẫn họ phương pháp đứng đắn, thích hợp thì mới có thể cho họ thấy pháp. Một hành giả có cơ hội hành thiền dưới sự hướng dẫn của một vị thiền sư thông tuệ thì đặc pháp là điều có thể tin chắc.

Thuở nọ, Đức Phật ngụ tại Một làng của xứ Sakka, nơi có người của dòng họ Sakya (Thích Ca) sinh sống. Ngài Ananda bạch với Đức Phật rằng, theo ngài nghĩ "gần gũi với những bậc thiện tri thức thì đã có 50% điều kiện để chứng đắc quả Niết Bàn".

Đức Phật trả lời rằng: "Này Ananda, chớ có nói như vậy! Được gần gũi những bậc thiện tri thức không phải chỉ là 50% điều kiện mà chính 100%, là toàn bộ để chứng đắc quả Niết Bàn".

Theo lời dạy của Đức Phật, thì tu tập dưới sự hướng dẫn của một vị thiền sư thông tuệ và thiện xảo, người được coi là bậc thiện tri thức, là điều rất quan trọng.

Thời đại bây giờ, thiền Tứ Niệm Xứ rất phổ biến. Những người trí thức thường dùng thời gian rảnh để đi hành thiền. Họ thường đến các trường thiền để tu tập. Nếu gặp phải một nơi không thích hợp, họ không thể đặc pháp, không thể tiến bộ trong pháp, chỉ tiêu phí thời gian và sức lực, và đôi lúc tinh thần còn sa sút nữa. Vì vậy, chọn một trường thiền thích hợp là rất cần thiết.

Để chọn một trường thiền thích hợp, Đức Phật dạy rằng có bốn loại trường thiền:

1. Nơi hành giả thấy pháp không rõ ràng, mà vật dụng cũng khan hiếm.
2. Nơi hành giả thấy pháp không rõ ràng, mà vật dụng đầy đủ.
3. Nơi hành giả thấy pháp rõ ràng, nhưng vật dụng khan hiếm.
4. Nơi hành giả thấy pháp rõ ràng, mà vật dụng cũng đầy đủ.

1. Hành giả đến một trường thiền, nơi đó do thiền sư không hướng dẫn đầy đủ, hoặc do vài lý do nào đó, mặc dù đã hành thiền suốt 10 hoặc 15 ngày mà hành giả vẫn không thấy pháp rõ ràng. Điện, nước, thức ăn, áo quần v.v... đều thiếu thốn. Trường hợp như vậy, hành giả không việc gì mà phải tiếp tục ở lại, có thể đi ngay không cần xin phép. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Không thấy pháp rõ ràng
Mọi thứ đều khan hiếm
Hãy đi không luyến tiếc.*

2. Hành giả đến một trường thiền, thực tập suốt cả 10 hay 15 ngày mà vẫn không thấy pháp, mặc dù vật dụng rất đầy đủ. Trong trường hợp đó, hành giả cũng chẳng cần phải ở lại, mà có thể bỏ đi sau khi xin phép. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Không thấy pháp rõ ràng
Dù mọi thứ dễ dàng
Sẵn sàng ra đi tiếp.*

3. Hành giả thấy pháp rõ ràng chỉ một vài ngày ở trường thiền. Điện, nước, thức ăn, áo quần đều đầy đủ. Những trường thiền như vậy, dù cho người điều hành có mời quý vị đi khi thời hạn đã hết, các hành giả đều nên giải thích rằng do chưa đạt được những mục tiêu trên mà mình đã đặt ra, xin phép được ở lại thêm nữa. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Khi thấy pháp rõ ràng
Mọi thứ đều dễ dàng
Thậm chí người bảo đi
Hãy tìm cách ở lại.*

b. Hành xứ thích hợp

Hành xứ thích hợp nơi mà hành giả có thể đi khát thực. Một ngôi làng không quá xa hoặc quá gần, nơi người ta cúng dường thức ăn đủ để sống, là một yếu tố cơ bản giúp cho hành giả phát triển ngũ quyền và tiến bộ trong việc hành thiền. Ngày nay, ở các tỉnh và thành phố, chư tăng không còn đi khát thực trong các khóa thiền nữa, nhưng ở trong các làng mạc thì vẫn còn nhiều.

c. Lời nói thích hợp (Bhàssa)

Khi đang hành thiền, hành giả chỉ nên nói những lời đúng đắn, thích hợp, vì đó là một yếu tố cơ bản giúp hành giả phát triển ngũ quyền và tiến bộ trong sự tu tập.

Có 10 loại lời nói được xem là chân chánh hay thích hợp. Nếu không phải là những lời nói loại này thì không nên nói. Dĩ nhiên, nếu có thể hoàn toàn tránh nói chuyện thì tốt nhất. Mười loại lời nói đó sẽ được giải thích trong bài kệ sau. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Ít ham muốn, biết đủ,
Tránh tụ họp bạn bè,
Sống độc cư an tịnh,
Tinh tấn, hành giới định
Có tuệ, và giải thoát,
Lần giải thoát tri kiến
Chỉ mười loại thể này
Hành giả mới nên nói.*

1) Ít ham muốn

"Appicchāyaṇ dhammo - nāyaṃ dhammo mahecehāya"

Đức Phật dạy rằng: "Các pháp siêu thế là 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn, chỉ người ít ham muốn mới có thể đạt được. Người nhiều ham muốn không thể nào đạt được các pháp

đó."

Chín pháp siêu thế, gồm 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn, là những pháp mà các hành giả luôn mong mỏi. Chỉ có thể đạt được với những người ít ham muốn, không phải với những người nhiều ham muốn. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Những ai nhiều ham muốn
Đầy đầy lòng tham lam
Pháp này không thể thấy.
Những ai ít ham muốn
Luôn chú niệm, định tâm
Pháp này sẽ đạt được.*

Chú giải ghi rằng, người nào tuyên bố cho mọi người những đức hạnh mình có, đó gọi là người "có nhiều ham muốn".

Khi quý vị có giới trong sạch, quý vị muốn cho mọi người biết điều này, nên quý vị đi kể cho người ta nghe. Khi định tâm của quý vị tăng trưởng, quý vị muốn cho người khác biết nên quý vị đi kể cho người ta nghe. Khi mình sát tuệ bắt đầu phát triển, quý vị đi theo người ta để khoe với họ thành tích của mình. Đó gọi là "có quá nhiều ham muốn".

Phô trương đức hạnh của mình như vậy, với một vị tỷ kheo, sẽ có dồi dào với sự cúng dường. Khi người ta nghe nói một vị tỷ kheo nào đó có đầy đủ giới, định, tuệ, họ rất muốn đến cúng dường. Thọ hưởng những thứ này, nghĩa là họ có quá nhiều ham muốn. Những hạng người như vậy không thể thấy pháp.

Người có ít ham muốn là người cố gắng giấu người khác những sở đức của mình trong giới, định, tuệ, và tu tập một cách kín đáo.

Các hành giả ở đây, khi quý vị bắt đầu thấy pháp, quý vị muốn người khác biết điều đó. Vậy là quý vị đi theo họ để kể cho họ nghe. Làm như vậy, quý vị có tiến bộ thêm không? Quý vị muốn cho người khác biết pháp mà quý vị đã chứng nghiệm, và vui vì quý vị đã kể hết cho người này đến người kia. Thật ra, khi hành giả bắt đầu thấy pháp, hoặc khi các ấn chứng của thiên biểu hiện rõ ràng, hành giả không nên kể cho người khác nghe, nếu không, hành giả sẽ trở nên hạng người có quá nhiều ham muốn.

Quý vị chỉ nên trình với thiên sư của mình những ấn chứng quan trọng mà quý vị đã thể nghiệm. Ngay cả khi quý vị rất muốn kể cho người khác, cũng không nên. Nếu trở thành hạng người có quá nhiều ham muốn, sự tiến bộ của quý vị sẽ rất chậm. Dù cho định và tuệ có phát triển đến bao nhiêu, quý vị cư xử như không có chuyện gì xảy ra, và tiếp tục chú niệm một cách kín đáo, chỉ chuyển chú vào sự quán niệm mà thôi. Như vậy, gọi là người rất ít ham muốn.

Khi có duyên cơ, quý vị có thể nói về những nguyên tắc này.

2. Tri túc với vật dụng.

"Santutthassàyan dhammo - nàyan dhammo asantutthassa".

Đức Phật dạy rằng "Bốn đạo, bốn quả và Niết-bàn - 9 pháp siêu thế chỉ có vài người biết hài lòng với những vật dụng mình có được. Những người không hài lòng với cái

minh đang có, những người tham lam đó không bao giờ đạt được 9 pháp siêu thế." Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Không bao giờ biết đủ
Tâm cứ mãi tham lam
Không thể nào thấy pháp
Trong khi hành thiền tuệ
Luôn cảm thấy hài lòng
Sẽ đạt được 9 pháp*

Cảm thấy hài lòng với bất cứ thức ăn nào có được, thỏa mãn với bất cứ y phục nào có được, hạ hạnh người đó có thể đạt được 9 pháp siêu thế.

Trong suốt khóa thiền, hành giả nên hài lòng với những thứ mình có được, ở bất cứ chỗ nào mà ban điều hành bố trí, ăn bất cứ cái gì mà ban ẩm thực phục vụ. Quý vị có thật sự cảm thấy hài lòng không? Quý vị có vui vẻ khi người ta dọn cơm chay không? Tôi nghĩ rằng chỉ khi nào quý vị cảm thấy vừa đủ thì mọi việc có thể tốt đẹp được. Nếu có ai đó cảm thấy bất mãn, quý vị nghĩ rằng họ có thể đắc pháp không? Vâng, không thể. Các hành giả ở đây, vì quý vị đang tri túc, nên chắc chắn quý vị sẽ đắc pháp.

3 & 4. Thích sống nơi yên tĩnh và tránh tụ tập bạn bè.

"Pavivekassayan dhammonāyan dhammo sanganikàrāmassà".

Đức Phật dạy rằng: "Chín pháp siêu thế là 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn chỉ có với những người thích sống độc cư an tịnh. Những người tụ họp với bạn bè không thể đạt được pháp siêu thế ". Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Thích tụ tập bạn bè
Lòng đầy dẫy bạn bè
không thể nào thấy pháp
Thích độc cư an tịnh
Luôn tinh tấn hành thiền
Sẽ đạt được 9 pháp.*

Pháp siêu thế là pháp dành cho những người thích sống vui vẻ và giao du với bạn bè. Những người nào từ bỏ bạn bè đến ở những nơi yên tĩnh, ưa thích việc nuôi dưỡng chánh niệm liên tục mới có thể đạt được pháp siêu thế.

Các hành giả nên suy xét lại, xem mình có thích tụ tập với bạn bè không, có phải mình chỉ cảm thấy vui vẻ khi có bạn bè chung quanh không, mình có cảm thấy buồn chán khi phải xa bạn bè không.

Nếu hành giả còn dính mắc với bạn bè, chứng tỏ các pháp ba-la-mật của hành giả chưa được chín chắn, vẫn còn lâu mới có thấy pháp, và hành giả cần phải bổ sung thêm các pháp ba-la-mật.

Cũng có người nghĩ rằng việc sống chung với bạn bè, gia đình, con cháu, đệ tử chỉ là do hoàn cảnh. Thật sự họ không thích điều đó. Nơi mà họ muốn sống là một nơi yên vắng, thanh tịnh. Họ thích sống độc cư để tự soi chiếu và hành thiền. Nếu như vậy,

hành giả biết rằng các pháp ba-la-mật của mình đã chín chắn, và chắc chắn hành giả sẽ sớm đắc pháp.

Nếu quý vị thấy người nào quá dính mắc với bạn bè, quá ưa thích tụ tập với bạn bè, quý vị được phép bảo họ rằng điều đó không tốt, quý vị có thể nhắc nhở họ nên bổ sung thêm các pháp ba-la-mật.

Có người nói họ rằng họ không dính mắc với bạn bè, rằng họ chỉ sống chung do hoàn cảnh bắt buộc và họ chỉ thích đi đến các trường thiền là những nơi yên tĩnh.

Đôi lúc nói như vậy chỉ để thuyết phục những người ở trường thiền, còn thực tế thì lại khác. Trường thiền là nơi mà những người ưa thích pháp hành mới có thể ở được. Những người bình thường, họ có thể ở trường thiền được không? Không, họ không thể. Sống dễ dàng, thoải mái ở trường thiền chứng tỏ rằng các pháp ba-la-mật của quý vị đã chín chắn, về những chuyện như vậy thì được phép.

5. Tinh tấn hành thiền.

"Āraddhāvīryassāyaṇaṃ dhammo-nāyaṇaṃ dhammo kusītaṃ".

"Chín pháp siêu thế là 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn chỉ dành cho những người tinh tấn tu tập. Pháp này không dành cho những người lười biếng".

Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Không tu tập thiền quán
Sống dễ dãi qua ngày
Sẽ không thấy pháp này
Tinh tấn hành thiền quán
Luôn duy trì chánh niệm
Sẽ thấy được 9 pháp.*

Khi hành thiền, có 2 loại tinh tấn: thân tinh tấn và tâm tinh tấn.

Thân tinh tấn để duy trì một tư thế nào đó thật vững chắc trong một thời gian dài (chẳng hạn trong tư thế ngồi, tinh tấn để giữ cho đầu thẳng, lưng thẳng, tay và chân giữ yên khi mới bắt đầu, không nhúc nhích máy động). Sự tinh tấn trên thân gọi là thân tinh tấn.

Tâm tinh tấn để có thể chú niệm bất cứ đối tượng nào khởi lên. Có thể chú niệm khi bụng phồng lên, khi bụng xẹp xuống, khi có đau nhức, và có thể chú niệm bất cứ cái gì hành giả nghe và thấy.

Chẳng phải quý vị đặt nhiều vào đó sao? Vâng. Quý vị đặt sự tinh tấn vào đâu? Vào trong tâm chú niệm. Vì vậy gọi là tâm tinh tấn.

Hai loại tinh tấn này cần phải quân bình, không quá căng thẳng, cũng không nên quá lỏng lẻo, nói chung là không quá cực đoan. Chỉ khi đó mới có thể đắc pháp nhanh chóng và tuệ giác mới pháp triển. Khi tinh tấn bị buông lung, thì tâm tinh tấn cũng bị buông lung theo. Khi tâm tinh tấn quá mức và căng thẳng, thì thân tinh tấn cũng căng thẳng theo, dẫn đến sự phóng tâm. Vì vậy tất cả phải được quân bình một cách tự nhiên.

Pháp siêu thế chỉ có thể đạt được với người có tinh tấn. Các hành giả được phép nói đến điều này.

6. Có Giới.

Có thể nói rằng người có giới thì mới mau có định. Đức Phật có dạy về 5 lợi ích của người giữ giới. Tôi chỉ giải thích ngắn gọn. Xin đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Dễ kiếm ra tài sản
Tiếng tốt lan gần xa
Được nhiều người yêu mến
Lâm chung tâm không loạn
Tái sanh về nhân cảnh
Đó là 5 lợi ích
Dành cho người đức hạnh.*

Người có giới hạnh, khi họ muốn làm ra của cải, điều đó rất dễ dàng. Người không giữ giới thì kiếm sống hay làm giàu đều khó khăn.

Người có giới hạnh, danh thơm tiếng tốt sẽ đồn xa. Dù chưa gặp mặt, nhưng người ta cũng nghe nói về danh tiếng của họ.

Người có giới hạnh được nhiều người yêu mến. Khi đi đến đám đông họ không bị người phớt lờ hay coi thường. Họ có thể đi đến bất cứ nơi đâu với một gương mặt vui vẻ.

Lúc lâm chung, chỉ có những nghiệp tương tốt lành và dễ chịu đến với họ nên họ chết với nghiệp tương hay thủ tướng thiện. Sau khi chết họ được tái sinh vào cảnh giới của chư thiên.

Đó là những lợi ích của giới. Các hành giả được phép nói đến điều này.

Giới hỗ trợ cho Định. Định hỗ trợ cho Tuệ khi hành giả đã thành tựu các tầng minh sát tuệ thì có thể chứng đắc đạo, Quả. Vì vậy giới là nền tảng căn bản nhất.

Những lời nói liên quan đến giới thì hành giả được phép nói.

7. Có Định

"Samādhidassāyan dhammonāyan dhammo amādhidassa".

"Chín pháp siêu thế là 4 đạo, 4 quả và niết bàn chỉ dành cho người có tâm định tĩnh, người có tâm vắng lặng."

Những người có tâm không định tĩnh, tâm não động không thể đạt được pháp siêu thế. Vì khi có Định, mới có Tuệ mới có thể chứng đắc đạo, quả. Hành giả được phép nói đến điều này. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Nếu tâm không định tĩnh
Cứ mãi phóng đi đâu
Không thể nào thấy pháp

Người có tâm định tĩnh
Luôn duy trì chánh niệm
Sẽ đạt được 9 pháp*

8. Có Tuệ

"Pannāvantassāyan dhammonāyandhammo duppanāsa".

"Chín pháp siêu thế là 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn, chỉ có với người có trí tuệ. Người không có trí tuệ không thể nào đạt được pháp siêu thế".

Xin hãy đọc 3 lần.

Yếu Pháp:

*Người không có trí tuệ
Tâm đầy đầy si mê
Không thể nào thấy pháp
Người có nhiều trí tuệ
Luôn duy trì chánh niệm
Sẽ đạt được 9 pháp.*

Chỉ những người có trí tuệ ba-la-mật mới thấy việc ưa thích hành thiện, những người ít trí tuệ không thể ưa thích việc hành thiện được.

Người có nền tảng vô tham (Alobha) trong nhiều kiếp trước sẽ ưa thích việc bố thí.

Người có nền tảng vô sân (Adosa) trong nhiều kiếp trước sẽ ưa thích việc giữ giới.

Vô sân tức là tâm từ. Tâm từ được giải thích là hành động hay tác ý làm cho người khác được an vui. Người muốn đem lại nhiều tốt lành cho người khác là người có giới trong sạch. Phạm giới tức là làm cho người khác đau khổ, phải vậy không? Vâng.

Sát sanh, trộm cắp sẽ gây ra đau khổ cho người khác. Tà dâm và nói dối cũng vậy.

Người có nền tảng tâm từ, nền tảng vô sân, vì họ biết rằng không nên gây ra đau khổ, họ sẽ kiềm chế hành động của mình và nghiêm trì giới luật. Họ giữ giới là có nền tảng vô sân. Hơn nữa, họ hoan hỷ trong việc giữ giới. Giữ giới là cách duy nhất để duy trì an lạc cho tất cả chúng sanh. Hiểu rõ điều này khiến cho họ giữ giới một cách tốt đẹp.

Người có nền tảng vô si (Amoha), người có trí tuệ, có nền tảng trí tuệ ba-la-mật khá vững vàng, nên quý vị đã đến đây để hành thiện bất cứ lúc nào có thời gian rảnh rỗi. Điều đó thật tán thán.

Làm như vậy chúng tỏ các hành giả đã tích lũy trí tuệ ba-la-mật trong vô số kiếp trước. Người không có nền tảng này thì dù quý vị có động viên khuyến khích đến mấy, họ cũng không muốn hành thiện.

Trong thời gian thiền sư Kundalābhivamsa đến ở trường thiền Mahāsi theo con đường của Ngài, thiền sư mở một khóa thiền 7 ngày ở trong một ngôi làng tên là Nyaung-lang-kong. Thiền sư hướng dẫn là ngài Pandita. Khóa thiền bắt đầu với rất nhiều khó khăn, nhưng được các thí chủ cúng dường với đức tin trọn vẹn.

Có một ông già sống đơn độc, không có việc làm, vẫn thường đến chỗ cúng dường để kiếm thức ăn. Cơ thể ông còn mạnh khỏe, cường tráng. Một số người thấy ông sống vào nhờ sự bố thí trong khóa thiền này, bèn kể với thiền sư điều đó. Họ bảo rằng một người đơn độc không có gì ràng buộc trong đời như ông thì rất thích hợp để đi hành thiền. Vì vậy thiền sư bảo: "Được rồi, vậy thì đưa ông ta tới đây". Khi ông ta đến, thiền sư nói cho ông nghe rất nhiều về thiền quán: "Này thí chủ, nếu ông muốn hành thiện, thì mọi thứ sẽ có người lo. Thiền sư sẽ gọi ông đến trường thiền Yangon. Ở đó ông chỉ cần thành thiền thôi". Ông ta không trả lời một tiếng nào mà chỉ giữ im lặng.

Thiền sư thuyết phục ông lần nữa: "Này thí chủ, thiền sư sẽ lo cho ông. Việc của ông là hành thiền thôi. Bây giờ ông bắt đầu tập hành thiền ở đây. Sau đó sẽ đưa ông về trường thiền, ở đó ông sẽ được học thêm nhiều hơn." Khi thiền sư động viên ông lần thứ hai, ông vẫn giữ im lặng. Thiền sư nói lần thứ ba ông cũng không nói gì cả.

Sau đó ông nói rằng ông không có hứng thú làm việc này. Thiền sư có thể nói gì được nữa? Thiền sư không thể nói gì cả. Với câu trả lời của ông, Thiền sư không còn lời lẽ gì để nói. Vậy ông ta có trí tuệ ba-la-mật không? Dĩ nhiên là ù không. Ông đã gặp một vị cứu tinh thật sự, nhưng do thiếu trí tuệ ba-la-mật, mà ông đã trả lời rằng ông không có hứng thú để hành thiền.

Quý vị ở đây đều có nền tảng trí tuệ ba-la-mật, nên quý vị thường hành thiền Tứ Niệm Xứ khi nào có thời gian rảnh, quý vị được phép nói đến những điều như vậy.

9. Giải thoát

Nói về sự giải thoát và nói về Niết-bàn cũng có thể được.

Có 2 loại Niết-bàn:

1. Hữu dư Niết-bàn (Saupādisesa Nibbāra)
2. Vô dư Niết-bàn (Anupādisesa Nibbāna).

Hữu dư Niết-bàn: Sau khi thực hành thiền quán và trở thành một vị A-la-hán, cả 10 thứ phiền não đều được diệt tận. Nhưng vị ấy vẫn còn ngũ uẩn gọi là Hữu-dư-Niết-bàn.

Vô dư Niết-bàn: Khi các bậc A-la-hán nhập Niết-bàn, ngũ uẩn hoàn toàn hoại diệt. Niết-bàn không còn sự tồn tại của ngũ uẩn gọi là Vô-dư-Niết-bàn.

Nói về Niết-bàn là những hành giả được phép nói.

10. Giải thoát tri kiến

Giải thoát tri kiến còn gọi là quán sát trí (Paccavekkhana Nāna). Có cả thầy 19 quán sát trí. Tôi sẽ giải thích 19 quán sát trí đó.

Những người hành thiền Tứ Niệm Xứ, khi sự chú niệm đã trọn vẹn và đúng mức thì sẽ trở thành bậc thánh Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai hay A-la-hán, đạt đến trạng thái nơi mà danh và sắc đều đoạn diệt. Sau khi đạt được như vậy, vị ấy sẽ quán lại 5 điều:

1. Quán sát lại Niết-bàn nơi tất cả đều đoạn diệt.
2. Quán sát lại Đạo mà vị ấy đã thực hiện để đạt đến Niết-bàn.
3. Quán sát lại Quả đã chứng.
4. Quán sát lại phiền não đã được đoạn diệt.
5. Quán sát lại phiền não chưa được đoạn diệt, cần phải để đoạn diệt.

1. Quán sát lại Niết-bàn, nghĩa là vị ấy bắt gặp trạng thái an lạc giải thoát, một sự an lạc mà vị ấy chưa từng cảm nhận trong đời. Vị ấy quán sát lại rằng trạng thái an lạc mà mình mới chứng nghiệm chính là Niết-bàn. Đó là cách quán sát lại Niết-bàn.

2-3. Quán sát lại Đạo và Quả

Để đạt sự an lạc này phải do Đạo và Quả. Chỉ có Thánh đạo tuệ và Thánh quả tuệ mới có thể đưa hành giả đến Niết-bàn, chứ không có pháp nào khác. Đó là cách quán sát lại Đạo và Quả.

4.5. Quán sát lại phiền não đã bị đoạn diệt và phiền não chưa bị đoạn diệt. "Khi đã giải thoát, vì tất cả phiền não đã đoạn diệt nên tâm trở nên thanh tịnh." Quán sát như vậy gọi là quán sát phiền não đã bị đoạn diệt.

"Tuy nhiên, không phải tất cả phiền não đều đã hoàn toàn diệt tận. Vì vẫn còn một ít phiền não sót lại, nên tôi phải chú niệm." Quán sát như vậy gọi là quán sát lại phiền não chưa bị đoạn diệt".

19 loại quán sát trí (Tuệ Ôn Duyệt) được tính như sau:

1. Bạc Nhập Lưu quán sát 5 loại
2. Bạc Nhất Lai quán sát 5 loại
3. Bạc Bất Lai quán sát 5 loại
4. Bạc A-la-hán chỉ quán sát 4 loại

Bạc A-la-hán đã diệt tận tất cả phiền não, nên khi quán sát lại, không còn sót phiền não chưa bị đoạn diệt. Do đó bậc A-la-hán chỉ quán sát 4 loại.

Như vậy có cả thảy 19 loại quán sát trí. trong các khoá thiền hành giả được phép nói đến điều này.

d. Người thích hợp.

Trong suốt khóa thiền, sống hòa hợp với người xung quanh là 1 yếu tố làm tăng trưởng ngũ quyền và tiến bộ trong tu tập.

Quý vị đến đây để cùng nhau tu tập, nên đều là người thích hợp. Cùng thực hành một cách hài hòa phương pháp do Ngài Mahàsi chỉ dạy thì quý vị đều là người thích hợp.

Ở đây có những sự bất đồng quan điểm và tranh cãi không? Không, Nếu có thì là không thích hợp. Tôi có quan điểm này trong khi người kia lại có quan điểm khác, rồi cứ tranh luận với nhau mãi thì làm sao có sự yên tĩnh được. Đó là trường hợp người không thích hợp.

Theo phương pháp ngài thiền sư Mahàsi chỉ dạy, quán niệm một cách thấu suốt, chuyên chú, cẩn trọng và liên tục nghĩa là phải tu tập với những người thích hợp. Các hành giả nên quan tâm đến người khác để có thể là người đồng hành thích hợp.

Mỗi hành giả cố gắng không quấy rầy sự chú niệm của người khác, không nên nói quá lớn, mọi cử động đều hết sức nhẹ nhàng và bằng chánh niệm để không làm gián đoạn sự chú niệm của người khác.

Khi hành thiền ở chỗ đông người, quý vị nên quan tâm đến người khác và duy trì sự chú tâm trọn vẹn để trở nên một người thích hợp. Nếu quý vị chỉ lo chú niệm mà không quan tâm đến điều gì khác thì quý vị cũng đã góp phần giúp đỡ cho những hành giả khác. Vì vậy duy trì chánh niệm một cách cẩn trọng và liên tục là một cách để sống hòa hợp với mọi người và tiến bộ trong học tập.

e. Thức ăn thích hợp

Trong suốt khóa thiền, thức ăn thích hợp cũng là một yếu tố để tăng trưởng ngũ quyền và tiến bộ trong tu tập. Nếu hành giả dùng những thức ăn không thích hợp, thì ngũ quyền không thể tăng trưởng và pháp hành không thể tiến triển.

Hành giả không nên dùng những thức ăn quá đắng và thức ăn dễ gây buồn ngủ. Thức ăn quá đắng làm cho hành giả hay đi tiểu và sự chú niệm bị gián đoạn. Khi dùng những

thức ăn dễ gây buồn ngủ, điều gì sẽ xảy ra? Đúng rồi, hành giả sẽ buồn ngủ. Vài hành giả đến trình với tôi rằng: "Bạch ngài, vì con ăn quá nhiều nên giờ ngồi thiền buổi trưa con rất buồn ngủ." Vài hành giả đã bảo tôi như vậy đây. Họ nói rất trung thực.

Vì vậy không nên dùng thức ăn quá đáng và dễ gây buồn ngủ, mà nên ăn theo một chế độ quân bình. Những người hộ độ và những người lo chuyên ẩm thực nên ý thức điều này và chỉ nấu những món ăn thích hợp cho các hành giả .

Không những dùng thức ăn thích hợp, hành giả còn nên dùng với lượng vừa phải. Khi đó tiến trình đặc pháp mới có thể nhanh chóng được. hành giả ăn quá no thì giờ ngồi thiền sau đó hành giả sẽ buồn ngủ. Điều đó có nghĩa sự chú niệm bị gián đoạn.

Ngài Sàriputta đã dạy cách ăn thế nào là vừa phải.

*"Cattaro panca àlope-ahutvà udakam pive
Ala pàsu vihàràyā-pahitattassa bhikkhuno".*

"Những hành giả hướng tâm về Niết-bàn, những hành giả đã nhận thức về nguy hiểm, sẽ không ăn 4 hoặc 5 muổng cuối cùng, mà uống nước để thay thế. Làm như vậy sẽ giúp cho hành giả sống tốt hơn".

Tinh tấn tu tập để đạt đến Niết-bàn, hành giả phải biết tiết chế trong ăn uống. Nhờ vậy hành giả có thể hành thiền một cách dễ dàng thoải mái trong mọi oai nghi, và sự chú niệm mới được liên tục. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Ăn bất cứ món gì
Còn 5 muổng là no
Dừng lại không ăn nữa
Mà uống nước thay vào
Sức khỏe vẫn dồi dào
Quân bình và an lạc
Cả các oai nghi khác
Cũng dễ dàng chú tâm.*

Ngài khuyên rằng nên giảm 4 hay 5 muổng, mà không nói rõ là 4 muổng hay 5 muổng. Có lẽ Ngài muốn nói rằng nếu muổng lớn thì giảm 4 muổng, còn muổng nhỏ thì giảm 5 muổng. Ngài Sàriputta là bậc Đại trí tuệ, nên lời khuyên của Ngài rất bổ ích cho những người làm theo.

Trong thời Đức Phật, người ta rất mạnh khỏe, và thức ăn đầy đủ, nên có thể giảm 4 hoặc 5 muổng , quý vị nghĩ họ có thể hành thiền được không? Đương nhiên là không. Vì vậy chỉ nên giảm bớt lượng vừa phải để có thể đảm bảo sức khoẻ Và hành giả nên uống thuốc để thay thế cho lượng thức ăn giảm bớt.

Bằng cách giảm bớt lượng thức ăn hằng ngày, hành giả cảm thấy nhẹ nhàng và dễ chịu hơn trong các oai nghi, nên ngũ quyền tăng trưởng và pháp hành tiến triển tốt hơn.

Chính Đức Phật đã dạy cách tiết chế vật thực. Bài pháp đó liên quan đến vua Pasenadi của nước Kosala. Một lần, Khi Đức Phật ngự tại Kỳ Viên Tịnh Xá ở thành Sàvatthi, vua nước Kosala sau khi ăn trưa xong bỗng nhớ đến Đức Phật. Vì vậy vua liền đi thăm Đức Phật lễ Đức Phật xong vua thành kính ngồi xuống một bên.

Vua nước Kosala nổi tiếng trong lịch sử là một người ăn nhiều. Trong Kinh ghi rằng vua ăn 10 lon gạo và một con dê nấu với cà ri. Ăn nhiều như vậy nên khi ngồi yên bên cạnh Đức Phật, vua rất buồn ngủ. Do cố gắng hết sức để chống lại cơn buồn ngủ, mồ hôi toát đầm đìa. Người hầu đứng bên ra sức quạt cho vua.

Thấy vậy, Đức Phật hỏi:

"Này Đại vương, Đại vương có vẻ mệt mỏi quá. Đại vương không nghĩ ngơi chút nào sau bữa ăn sao?"

Vua trả lời:

"Bạch Đức Thế Tôn, sau mỗi bữa ăn trăm đều thấy khổ sở như vậy".

Đức Phật dạy:

"Vâng, điều này luôn luôn đúng.

Người có bản tính tham thì luôn luôn đau khổ

Họ không thể nào thấy được Đạo, Quả, Niết-bàn

Đối với họ sẽ không bao giờ chấm dứt già, bệnh, chết.

Cũng giống như một con lợn con. Từ khi sinh ra nó đã được cho ăn uống đầy đủ và nuôi trong chuồng. Đến khi lớn lên, nó quá mập mạp nên không thể nhấc thân ra khỏi cái chuồng. Nó chỉ có thể quanh quẩn trong cái chuồng thôi. Người có bản tính tham cũng chỉ quanh quẩn trên cái giường của họ thôi.

Do hôn trầm và thụy miên hành hạ, họ không thể quán niệm và thấy ra Vô thường, Khổ và Vô ngã. Vì vậy đối với họ không bao giờ chấm dứt già, bệnh, chết. Họ phải chịu nhiều đau khổ. Họ cũng không thể nào thấy pháp."

Đức Phật giảng như vậy cho vua nghe và vua rất hài lòng với bài pháp của Ngài. Khi vua đang hoan hỷ với bài pháp, Đức Phật tiếp tục thuyết thêm một kệ bài khác.

"Manujassa sadà satimato-mattan jànato laddha bhojane tanu tassa bhavanti-vedanà sanikan jìrati àyupàlayanti".

"Này Đức Vua Pasenadi

Người nào có chánh niệm trong mọi công việc và biết tiết chế trong ẩm thực

Người đó sẽ thoát khỏi mọi thọ khổ

Người đó sẽ lâu già và sống trường thọ".

Biết tiết chế vật thực có bao nhiêu lợi ích? Nếu hành giả giữ chánh niệm và biết chế vật thực sẽ có 3 lợi ích. Chẳng phải là mọi người đều mong muốn thoát khỏi thọ khổ sao? Vâng, chỉ khi không còn thọ khổ và mạnh khỏe thì hành giả mới hành thiền có kết quả. Xin hãy đọc 3 lần.

Yếu Pháp:

Tin tưởng, có sức khỏe

Thành thật trong suy nghĩ

Luôn tinh tấn thực hành

Thấy rõ sanh và diệt

Đó là 5 yếu tố

Dành cho người thấy pháp.

Tin tưởng là một yếu tố để thực hành và thấy pháp. Thoát khỏi thọ và có sức khỏe là một yếu tố khác cho việc tu tập. Sức khỏe quan trọng cho tất cả mọi người. Ai cũng mong muốn mình được mạnh khỏe, trẻ trung.

Người đời thì họ thích có sự trẻ trung để trông đẹp dễ hơn. Còn các hành giả ở đây thì mong muốn được mạnh khỏe để có thể hành thiện nhiều hơn, và làm các công việc hộ độ tốt hơn. Chẳng phải mạnh khỏe trẻ trung là điều đáng mong ước sao? Vâng. Sống lâu cũng là điều đáng mong ước. Nhờ sống lâu ta có thể tích lũy nhiều thiện pháp hơn.

Khi Đức Phật nói đến 3 lợi ích này, nhà vua rất hoan hỷ. Vua muốn học thuộc lòng bài kệ đó, nhưng do quá buồn ngủ, nên vua yêu cầu Đức Phật:

"Bạch Đức Thế Tôn, cho phép trăm được hồi cung, nhưng xin Ngài dạy bài kệ này lại cho cháu của trăm".

Do lời thỉnh cầu đó, Đức Phật dạy bài kệ cho cháu của vua và dặn người đó đọc lớn bài kệ mỗi khi nhà vua sắp ăn những miếng cuối cùng.

Người cháu làm theo lời Đức Phật- Nhà vua bắt đầu ăn ít dần, và đương nhiên là nhờ vậy mà trở nên mạnh khỏe hơn. Sức khỏe của nhà vua tiến triển đến nỗi nhà vua có thể đi săn và chơi thể thao. Nhà vua rất tôn kính Đức Phật và trở thành một trong những đại thí chủ không ai bì kịp. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Người sống biết tiết chế
Điều độ trong ẩm thực
Sẽ có 3 lợi ích
Là thoát khỏi khổ thọ
Dáng vẻ được trẻ trung
Và sống lâu, mạnh khỏe.*

Đức Phật đã dạy rằng, nhờ tiết chế trong ẩm thực mà có thể thoát khỏi các khổ thọ, dáng vẻ trẻ trung và sống lâu.

Nhờ dùng thức ăn thích hợp mà các hành giả có thể phát triển ngũ quyền và tiến bộ trong pháp. Có những trường hợp do không có thức ăn thích hợp mà ngũ quyền không tăng trưởng và không tiến bộ trong pháp.

Một lần, khi Đức Phật ngụ tại Kỳ Viên Tịnh Xá trong thành Sàvathi. Trước khi nhập hạ có 60 mươi vị tỳ kheo đến gặp Đức Phật xin hướng dẫn về mục thiền định rồi xin phép đi xa để hành thiện. Họ đi qua một ngôi làng tên là Mátika, dưới chân một ngọn núi, trong đất nước của vua Kosala.

Màtikamàtā, mẹ của ông trưởng làng, để ý thấy các vị tỳ kheo đi qua làng một cách hết sức nghiêm trang và cẩn trọng. Bà cảm thấy kính phục, và sai người đến mời các vị ấy dừng lại một lát. Bà hỏi các vị tỳ kheo đang đi đâu. Các vị ấy trả lời rằng đang đi đến một nơi thích hợp. Thấy họ không nhắc đến tên của một làng nào, bà nhận ra rằng họ vẫn còn đang tìm kiếm một nơi thích hợp để hành thiện. Vì vậy bà thỉnh các vị tỳ kheo ở lại làng của bà và nhập hạ trong tịnh xá của bà hứa sẽ dâng vật thực đến cho các vị tỳ kheo. Bà giải thích rằng nếu chư tăng nhập hạ ở đó thì bà và dân làng sẽ có cơ hội để thọ trì giới luật.

Vì vậy các tỳ kheo chấp nhận và cố gắng chịu đựng để sống trong tịnh xá đó hành thiện rất tinh tấn nhưng họ thấy trước rằng ở chung đông đúc trong một nơi như vậy sẽ ít đạt

được kết quả. Cuối cùng họ chia ra mỗi người đến một nơi riêng biệt để hành thiền. Khi có việc cần sẽ đánh chuông ở tịnh xá và tất cả sẽ trở về nhóm họp. Vậy là họ chia nhau đi và tinh tấn hành thiền.

Một buổi chiều, bà Matikamatà cùng một số bạn bè đem mật ong, mật mía, bơ sữa và tứ vật dụng đến cúng dường chư tăng. Bước vào tịnh xá, bà không thấy dáng của một vị tỷ kheo nào.

Bà nghĩ rằng có lẽ do thiếu tứ vật dụng và chư tăng đã bỏ đi. Nhưng có người biết được quy ước của chư tăng, bảo bà nên đánh chuông để thỉnh họ về. Khi bà đánh chuông, các vị tỷ kheo từ chỗ của mình đứng dậy và trở về tịnh xá.

Bà Matikamatà chấp tay lại theo hình búp sen, đi đến trước chư tăng và cung kính dâng lễ. Rồi bà thưa rằng: "Kính Bạch Chư Đại Đức Tăng trước đây khi quý ngài đi đến nhà con, quý Ngài đồng đến một lần. Nay con thấy quý ngài đến riêng lẻ, người thì từ hướng này, người thì từ hướng kia. Có phải quý ngài không còn hòa hợp với nhau không?"

"Không phải đâu, bà nữ thí chủ. Vì chúng tôi đang hành sa môn pháp (Samañña Dhamma) ở những nơi khác nhau nên chúng tôi đến riêng lẻ".

Ngay khi vừa nghe từ "sa môn pháp", ý muốn hành thiền bỗng phát sanh đến bà Matikamatà. Bà hỏi: "Bạch quý ngài, sa môn pháp có phải chỉ dành cho chư tăng không?"

"Được, quý vị cũng có thể thực hành. Sa môn pháp chỉ là tên gọi. Chư tăng có thể thực hành mà các thiện nam tín nữ cũng có thể thực hành". Rồi các vị tỷ kheo chỉ cho bà về sa môn pháp mà họ đang tu tập.

Có 22 loại, là quán 32 thể trước và quán vô thường. Quán 32 thể trước là chia 32 bộ phận của thân thể, là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận... thành 12 nhóm nhỏ và hành thiền quán trên đối tượng đó.

Quán vô thường là hướng tâm trên phương diện hoại diệt của danh pháp và sắc pháp. Do thấy rõ sự hoại diệt mà thấy ra được vô thường.

Được chỉ dẫn như vậy, bà Matikamatà trở về nhà bắt đầu hành thiền. Chỉ sau vài ngày, bà đã chứng quả A-na-hàm. Không chỉ là một bậc A-na-hàm bình thường, mà bà trở thành một bậc A-na-hàm thần thông và định lực. Khi đạt được thần thông và định lực như vậy, bà muốn biết xem các vị tỷ kheo thầy của bà có chứng kiến được như bà hay không. Dùng thần thông để xem xét, bà thấy chưa có vị nào chứng đắc đạo quả. Dù tất cả các vị tỷ kheo này đều đã có đủ ba-la-mật để trở thành bậc thánh Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A-la-hán, nhưng hiện giờ thì họ vẫn còn chưa đắc định.

Rồi bà quán sát lần nữa, xem có phải là do trú xứ không thích hợp, thiếu tiện nghi hay không, nhưng bà thấy tịnh xá là một trú xứ rất tốt.

Bà tự hỏi xem có phải là do thiếu tập thể thích hợp mà chư tăng chậm tiến bộ hay không. Tuy nhiên bà thấy rằng các vị tỷ kheo sống với nhau rất hòa hợp.

Bà nghĩ hay là do thiếu thức ăn thích hợp mà chư tăng không thể tiến bộ. Và bà phát hiện rằng thức ăn dâng cúng hằng ngày không phù hợp cho lắm, các vị tỷ kheo khi có được thức ăn thích hợp với thể tạng của mình. Vì vậy mà không thể đắc định. Do thiếu định nên mình sát tuệ không phát sinh, và họ chưa chứng đắc đạo quả.

Hiểu ra điều này, bà nấu những món ăn khác nhau phù hợp cho mỗi vị. Các vị tỳ kheo khi có những thức ăn thích hợp, hành thiền rất hiệu quả và đắc định dễ dàng và cuối cùng chứng đắc 4 Đạo, 4 Quả, tất cả đều trở thành A-la-hán.

Khi hành thiền, hành giả nên tìm chỗ có khí hậu thích hợp, không quá nóng và cũng không quá lạnh.

Nếu hành giả chọn nơi có khí hậu không thích hợp thì rất khó đắc định. Như những người ở miền Nam Miền Điện, nếu vì quen biết các vị thiền sư ở miền Bắc như ở Mandalay, Pakkuhku, v.v... mà quyết định trong khoảng tháng 2, tháng 3 khi thời tiết nóng bức, thì mãi lo chống chọi với cái nóng bức, họ khó lòng phát triển định tâm.

Hoặc nếu vì có bà con hay thiền sư quen biết ở những vùng núi cao lạnh lẽo như Taunggi, Kaley mà quyết định đến đó tháng 11, 12, khi trời rét buốt, thì do phải chịu khí hậu khắc nghiệt mà không thể hành thiền tốt được,

Nếu chọn vào những nơi quá lạnh hoặc quá nóng vào những thời điểm quá lạnh hoặc quá nóng, thì hành giả không thể đắc định và do đó minh sát tuệ không thể phát sinh. Do minh sát tuệ không phát sinh, không thể chứng đắc Đạo, Quả, Niết-bàn. Rõ ràng nếu khí hậu không thích hợp thì hành giả không thể đạt được pháp cao thượng.

Khí hậu ở Yangon khá tốt. Mùa hè trời không nóng lắm, mùa mưa không lạnh, còn mùa đông thì chỉ hơi lạnh. Cả ba mùa thời tiết đều tốt và lý tưởng cho việc hành thiền.

Yangon được coi là nơi thích hợp (Patirupade-savasa), nghĩa là nơi khí hậu ôn hòa, nơi dễ tìm vật thực và y phục, nơi Phật giáo đang thịnh hành. Ở Yangon còn có nhiều pháp sư lâu thông Tam Tạng. Sau khi tự mình tu tập để hướng tới đạo quả, các ngài hướng dẫn các hành giả thực hành Tứ Niệm Xứ, cho nên thiền quán rất phổ biến ở Yangon. Vì vậy Yangon được xem là nơi thuận lợi nhất để tu tập. Ngoài ra một số tỉnh khác cũng rất thích hợp cho việc hành thiền.

Được sống ở nơi thích hợp là điều kiện để hành giả có thể đắc pháp.

g. Oai nghi thích hợp.

Chọn oai nghi thích hợp cho việc hành thiền là một yếu tố để phát triển ngũ quyền và tiến bộ trong tu tập. Tự hành giả phải chọn cho mình oai nghi thích hợp.

Trong 4 oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, hành giả phải xem xét với oai nghi nào mình thấy pháp rõ nhất, oai nghi nào mình thích hợp nhất.

Nếu hành giả thấy rằng oai nghi ngồi mình có thể thấy pháp rõ ràng thì nên chọn oai nghi ngồi và dành phần lớn thời gian hành thiền trong oai nghi đó. Nếu hành giả thấy oai nghi đứng và oai nghi đi mình có thể thấy pháp dễ dàng và tiến bộ nhanh thì nên chọn những oai nghi đó.

Các vị thiền sư thường khuyên những người mới bắt đầu thực hành thiền quán đừng chọn oai nghi nằm, bởi vì hành giả dễ ngủ thiếp đi khi tâm mới bắt đầu an tĩnh. Cho nên hành giả chỉ nên chú niệm trong oai nghi nằm và giờ đi ngủ thôi.

Những hành giả đã quen hành thiền và đã có nền tảng định tâm thì khi họ quá già hay bị bệnh, không đủ sức để ngồi, đứng hay đi, và nếu trong oai nghi nằm họ vẫn có thể chú niệm tốt và thấy pháp rõ ràng, lúc đó họ có thể chọn oai nghi nằm để hành thiền.

Bằng cách chọn oai nghi thích hợp, ngũ quyền sẽ phát triển và pháp hành sẽ tiến bộ rất nhiều.

Tóm lại chúng ta đã bàn luận xong 7 yếu tố thích hợp để phát triển ngũ quyền của hành giả đó là:

- a. Trú xứ thích hợp
- b. Hành xứ thích hợp
- c. Lời nói thích hợp
- d. Người thích hợp
- e. Vật thực thích hợp
- f. Khí hậu thích hợp
- g. Oai nghi thích hợp

Các hành giả ở đây, nếu quý vị quyết tâm tinh tấn hành trì không dừng nghỉ cho đến khi đắc pháp, thì việc chọn những điều kiện thích hợp là rất quan trọng.

-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương VII

Yếu Tố Thứ Năm

-ooOoo-

a. Nguyên nhân dẫn tới Định

Các nhà chú giải thích rằng:

"Samādhisassa nimittagahanene"

"Bằng cách nhớ lại những nguyên nhân dẫn tới tâm an tịnh, dẫn tới Định, nhớ lại những ấn chứng trong những lần đắc định trước đây, hành giả sẽ phát triển ngũ quyền và thành tựu tuệ giác".

Sau mỗi lần ngồi thiền, hành giả phải nhớ rằng điều này. Hành giả sẽ nhận ra rằng trong một buổi nào đó, hoặc một giai đoạn nào đó trước đây, việc hành thiền có kết quả hơn. Hành giả cố nhớ xem nguyên nhân nào đã khiến cho những quán niệm tốt hơn trong những lần đó. Có phải là do chỗ ngồi thích hợp, hay do thời tiết dễ chịu, hay do vật thực phù hợp, hay do oai nghi thuận tiện, hay do có sự tinh tấn đúng mức của thân và tâm.

Có thể là một hay nhiều yếu tố đã tạo nên sự thành công trong lần hành thiền đó. Hành giả nên biết rằng nhờ những yếu tố thuận lợi đó mà việc hành thiền của mình được tốt đẹp, và mình có được những ấn chứng của thiền quán. Đây là một trong những yếu tố để phát triển ngũ quyền.

Cũng có lúc hành giả hành thiền không có kết quả. Hãy cố nhớ lại tại sao mình không thể quán niệm tốt trong những lần đó. Có phải vì ăn quá nhiều không, vì ăn quá nhiều thì không thể chú niệm tốt như lúc bình thường được. Hoặc nếu môi trường hành thiền không thích hợp cũng có thể làm chosự chú niệm bị gián đoạn. Đôi lúc khi hậu khắc nghiệt mà hành giả không hành thiền tốt.

Nếu biết được lý do của những thành công và thất bại trong việc hành thiền, hành giả có thể điều chỉnh có kết quả tốt hơn.

Khi sự hành thiền bị trở ngại, nếu là do chỗ ngồi không thích hợp, hành giả chỉ cần sắp xếp lại chỗ ngồi là ổn. Nếu thấy rằng đó là do ăn quá nhiều thì lần sau hành giả nên ăn bớt lại thì sự chú niệm sẽ tốt hơn. Nếu do tư thế không thích hợp thì nên đổi oai nghi, hoặc nếu do thiếu tinh tấn thì nên gia tăng sự tinh tấn quá mức hay do tâm quá trạo cử, hành giả nên thư giãn bớt để cho sự chú niệm có thể trở nên hoàn hảo.

Vì vậy quan sát và nhớ lại những ấn chứng và điều kiện liên quan đến những lần hành thiền trước đây cũng là một yếu tố phát triển ngũ quyền và tiến bộ trong tu tập. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Để phát triển thiền định
Những ấn chứng trước đây
Phải được khéo ghi nhớ*

Nếu hành giả không quan sát và ghi nhớ những ấn chứng thì khi sự quán niệm gặp trở ngại, hành giả sẽ không biết được nguyên nhân và do vậy rất khó điều chỉnh. Khi đó sự quán niệm sẽ bị gián đoạn và sự đặc pháp sẽ bị chậm lại.

Nhờ sự quan sát, hành giả sẽ biết được nguyên nhân của những thành công và thất bại trong những lần hành thiền, do đó có thể điều chỉnh một cách thích hợp, khiến cho sự quán niệm được nâng cao. Ngũ quyền của hành giả sẽ phát triển và sự tu tập tiến bộ nhiều hơn.

b. Mức độ Tuệ giác mà hành giả đạt được

Khi hành thiền, do mức độ tuệ giác đạt được, mà có khi hành giả ngồi thiền rất tốt, có khi lại không tốt. Cũng giống như một con chim đang bay giữa bầu trời, đôi lúc nó bay sát mặt đất, đôi lúc nó bay mãi tận trời cao. Tương tự, hành thiền có nhiều giai đoạn khác nhau.

Ở mức độ danh sắc phân tích trí, khi hành giả có thể phân biệt giữa danh pháp và sắc pháp, sự chú niệm thường là tốt. Với Duyên nhiếp thủ trí, khi hành giả thấy rõ nhân quả, sự chú niệm cũng khá tốt. Đến Tư duy trí, thì chỗ đang chú niệm khá tốt, bỗng nhiên hành giả nhận thấy chiều hướng chột xấu đi. Hành giả phải chịu đựng những cảm giác đau nhức, buồn nôn, ngứa ngáy, lúc lắc, dao động, nặng nề, v.v....., đủ các loại thô.

Hành giả muốn bỏ việc hành thiền. Khi nghe tiếng chuông báo hiệu giờ hành thiền, hành giả đi vào thiền đường một cách rất miễn cưỡng.

Hành giả nào thực hành đúng đắn theo phương pháp sẽ đạt đến Tư duy trí trong khoảng 10 ngày sau. Những thọ khổ trong giai đoạn này quá nhiều và quá khó chịu nên hành giả đâm sợ việc hành thiền. Do quá sợ ngồi thiền, hành giả chỉ thích đi kinh hành để thay thế.

Chính tôi trước đây cũng vậy. Khi đạt đến Tư duy trí, mỗi lần ngồi thiền, tôi thấy khổ sở đến nỗi chỉ muốn hành thiền trong oai nghi đứng thôi, và thậm chí đã thưa với ngài thiền sư về điều đó.

Một hôm tôi cùng với một vị sư bạn đến gặp ngài thiền sư để trình pháp. Vừa mới đánh lễ thầy xong, vị sư bạn kia đã nói ngay điều mà tôi đang định nói:

"Bạch Ngài, khi ngồi con thấy quá nhiều thọ khổ, chịu không nổi, xin Ngài cho con được hành thiền trong oai nghi đứng thôi".

Ngài thiền sư trả lời:

"Sư chỉ hành thiền có 10 ngày, nên tôi không thể cho phép sư điều đó".

Đến Tư duy trí, hành giả phải nghe theo lời chỉ dẫn của thiền sư, và phải chú niệm hết sức cẩn trọng và thấu suốt. Một khi sự chú niệm đúng mức hành giả sẽ đạt đến Sinh

diệt trí. Đến đây, cảm thọ chuyển từ khổ sang lạc. Hành giả sẽ bắt gặp tất cả các trạng thái an lạc:

- Thân và tâm đều nhẹ nhàng (Kāyaslahutà, cittalahutà)
- Thân và tâm đều nhẹ nhàng (Kāyamudutà, cittamudutà).
- Thân và tâm đều thuần thực (Kāyapāgunnatà, cittapāgunnatà), có vẻ như đối tượng và tâm chú niệm đều làm việc một cách tự động, hành giả chỉ ngồi và quan sát. Sự chú niệm hết sức dễ dàng.

Trong các giai đoạn trước, tức là ở Danh sắc phân tích trí, Duyên nhiếp thủ trí và tư duy trí, hành giả cần phải thay đổi tư thế một hoặc hai lần trong giờ ngồi thiền, nhưng đến sinh diệt trí, hành giả không cần thay đổi tư thế nữa. Hoặc trước đây hành giả chỉ có ngồi một tiếng thì đến Sinh diệt trí hành giả có thể ngồi một lúc bốn hoặc năm tiếng đồng hồ. Vì khi đạt đến Sinh diệt trí, thân và tâm đều thích ứng với công việc, nên sự chú niệm của hành giả trở nên rất tốt.

Như vậy, tùy theo mức độ tuệ giác mà có những giai đoạn chú niệm tốt hay không tốt. Các thiền sư hiểu rõ trường hợp như vậy và có thể hướng dẫn để cho thiền sư có thể phát triển ngũ quyền và tiến bộ trong tu tập.

c. Hoàn cảnh sống mà hành giả đã huân tập trong đời này và những đời trước

Do hoàn cảnh sống mà hành giả đã huân tập trong đời này và những đời trước.

Do hoàn cảnh sống mà hành giả đã huân tập trong đời này và những đời trước, mà sự chú niệm có thể tốt hay không tốt. Căn cứ vào đó có 4 hạng người.

1. Hạng người khi hành thiền phải trải qua nhiều khó khăn và đau đớn, mà quá trình đắc pháp cũng chậm (Dukkhapatipadā - dandha - abhinna)
2. Hạng người khi hành thiền phải trải qua nhiều khó khăn và đau đớn, nhưng đắc pháp nhanh (Dukkha -patipadā - khippa - abhinna)
3. Hạng người khi hành thiền, quán niệm rất dễ dàng thoải mái và quá trình đắc pháp chậm (Sukha -patipadā-khippa - abhinna)
4. Hạng người khi hành thiền, quán niệm rất dễ dàng thoải mái và đắc pháp cũng nhanh (Sukha - patipadā-khippa - abhinna)

1- Hạng người thứ nhất là người trong kiếp hiện tại cũng như trong các quá khứ chưa hề hành thiền chỉ cũng như thiền quán. Bây giờ khi thực hành thiền quán, người ấy phải trải qua khó khăn và đau đớn, và việc đắc pháp cũng hết sức chậm chạp.

2- Hạng người thứ hai là hạng người kiếp này cũng như kiếp trước, có hành thiền quán mà không hành thiền chỉ. Bây giờ khi hành thiền chỉ, thiền quán, người ấy phải trải qua khó khăn và đau đớn, tuy nhiên việc đắc pháp lại nhanh chóng.

3- Hạng người thứ hai là hạng người kiếp này cũng như những kiếp trước có hành thiền chỉ mà không hành thiền quán. Bây giờ khi hành thiền chỉ, thiền quán, người ấy hành rất dễ dàng thoải mái nhưng quá trình đắc pháp thì chậm chạp.

4- Hạng người thứ tư hạng người kiếp này cũng như những kiếp trước đã có hành cả thiền chỉ lẫn thiền quán. Bây giờ khi hành thiền quán, việc đắc pháp của người ấy rất nhanh chóng.

Các hành giả có thể tự mình xem xét mình thuộc hạng người nào. Quý vị có thể xác định được mình thuộc một trong bốn hạng người nói trên.

Lẽ dĩ nhiên ai cũng muốn thuộc hạng người thứ tư - quán niệm dễ dàng thoải mái và đắc pháp nhanh. Tuy nhiên không phải mọi thứ đều như mình muốn, mà nó tùy thuộc vào những gì mình đã tạo tác trong quá khứ.

d. Hai hạng người đắc pháp chậm

1. Khó hành đắc chậm với hạng người khi hành thiền phải trải qua nhiều khó khăn và đau đớn, và đắc pháp chậm, thì phải tinh tấn chú niệm hơn nữa để vượt qua thọ khổ. Chỉ khi đó mới diệt được sân tùy miên và thấy được pháp.

Sân tùy miên sẽ khởi lên nếu với cảm giác đau như ngứa ngáy, tâm hành giả liền cảm thấy khó chịu, bức bối. "Thật là đau đớn! Thật là khủng khiếp! Sự đau đớn này có chịu biến mất không? Tôi sợ là nó sẽ không bao giờ biến mất cho!" Trạng thái khổ sở đó gọi là sân tùy miên đi kèm với khổ thọ. Xin hãy đọc 3 lần.

Yếu Pháp:

*Đi liền với khổ thọ
Chính là sân tùy miên
Là pháp cần đoạn diệt.*

Chỉ khi diệt tận sân tùy miên hành giả mới có thể thấy pháp và tiến bộ trong pháp. Phải làm như thế nào? Đức Phật dạy:

"Dukkha vedanā sallato dathabbā".

"Khi khổ thọ phát sinh trong ngũ uẩn, hành giả phải chú niệm cho đến khi thấy khổ thọ như một cái gai."

Chẳng hạn có người đang làm việc trong một khu rừng bị gai đâm vào tay hay vào chân, người đó chỉ có thể tiếp tục hay làm việc sau khi đã lấy cái gai ra. Nếu người đó thấy công việc quan trọng hơn nên cứ tiếp tục làm mà không nhổ cái gai ra.

Cũng vậy, khi khổ thọ phát sinh trong ngũ uẩn, hành giả phải chú niệm để vượt qua khổ thọ, tương tự như vậy phải lấy cái gai ra trước tiên. Một khi hành giả đã vượt qua cảm thọ, cũng như khi đã lấy được cái gai ra, hành giả đã hoàn thành phận sự đoạn diệt sân tùy miên nung nấu nơi khổ thọ. Nhờ vậy hành giả sẽ thấy pháp và tiến bộ trong pháp. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Khi khổ thọ phát sinh
Phải chú niệm tức thì
Như việc nhổ gai đâm.*

Tôi đã nói nhiều về phương pháp vượt qua khổ thọ bằng sự chú niệm. Nhưng vì lợi ích của những hành giả mới, tôi sẽ nhắc lại lần nữa. Khi những cảm giác đau nhức, buồn nôn phát sinh, đầu tiên và trên hết, hành giả phải biết được rằng mình sẽ chịu đựng. Phương châm "Nhẫn nại dẫn đến Niết-bàn" rất lợi ích cho việc hành thiền. Hành giả không nên chán nản nghĩ rằng mình phải đương đầu với khổ thọ này suốt cả buổi ngồi thiền. Hạnh giả nên tự nhắc nhở rằng "cảm thọ sẽ gây đau đớn theo cách riêng của nó, tuy nhiên phận sự của ta là phải chú niệm".

Và hành giả để cho tâm buông xả. Khi khổ thọ càng bức bách khó chịu, hành giả thường bị căng thẳng lẫn tâm và thân một cách vô ý thức. Hành giả phải cẩn thận đừng để cho điều đó xảy ra.

Khi khổ thọ quá mãnh liệt, hành giả nên buông xả tâm và thư giãn thêm một ít. Sau đó hành giả đặt tâm ngay trên cảm thọ. Hành giả nên quan sát thêm hiện giờ cơn đau nhức như thế nào, nó đang ở trên da, trong gân, trong xương hay thậm chí trong tủy?

Hành giả quán niệm một cách thấu suốt và chú tâm bất cứ cảm thọ nào phát sinh lên. Sau bốn hoặc năm chú niệm liên tục, hành giả thấy khổ ngày càng gia tăng. Nhưng khi đạt đến cao điểm thì nó bắt đầu giảm cường độ. Tuy vậy hành giả không nên rời bỏ sự quán niệm mà phải duy trì sự tỉnh tấn như trước đây.

Thấy rõ sự tăng và giảm của cảm thọ tức là thấy được thực tánh của cảm thọ.

Sau đó, khi định tâm vững vàng hơn, hành giả thấy rõ rằng:

- Trong một niệm, cảm thọ gia tăng.
- Trong một niệm khác, cảm thọ giảm xuống.
- Trong một niệm khác nữa, cảm thọ chuyển sang nơi khác.

Như vậy là hành giả đã thấy rõ hơn nữa thực tánh của cảm thọ. Hành giả nghiệm ra rằng cảm thọ không phải luôn luôn là đau nhức mà nó thay đổi hoài.

Khi định tâm mạnh mẽ hơn nữa, niệm một cảm giác đau, hành giả thấy rằng cảm giác đau sanh lên rồi diệt, sau đó lại sanh lên rồi diệt.

Thấy được sinh diệt thì đau không còn là vấn đề quan trọng, mà hành giả cố gắng hết sức để bắt kịp tất cả sự sinh và sự diệt. Và chú niệm một cách thấu suốt là mỗi quan tâm chính yếu của hành giả. Sự chú niệm bắt đầu lần áp khổ thọ.

Tiếp tục chú niệm, nếu hành giả đạt đến Diệt trí, khi niệm "đau... đau..." sự sinh khởi của cơn đau không rõ ràng mà chỉ có sự diệt, mới nổi bật. Ngay khi vừa chú niệm cảm giác đau thì nó liền diệt mất. Do tâm mãi lo bắt kịp sự diệt nên cảm giác đau không còn quan trọng nữa mà nhận biết cảm giác là quan trọng hơn. Như vậy khổ thọ đã bị áp đảo bởi tâm chú niệm.

Định tâm phát triển hơn, hành giả thấy rằng khi chú niệm cơn đau, không chỉ cơn đau diệt mà tâm chú niệm cơn đau đó cũng diệt.

Với những hành giả thông tuệ, khi chú niệm cơn đau, họ thấy 3 loại diệt:

- cơn đau diệt.
- tâm nhận biết cảm giác đau diệt.
- tâm quán niệm cảm giác đau diệt.

Do thấy được sự diệt, hành giả nghiệm ra rằng:

- cơn đau là vô thường.
- tâm nhận biết là vô thường.
- tâm chú niệm cũng là vô thường.

Vô thường tiếng Pali gọi là Anicca.

Do sự chú niệm đã áp đảo khổ thọ nên hành giả đã hoàn thành phận sự đoạn diệt sân tỳ miên nương náu trong khổ thọ. Nhờ vậy hành giả sớm đắc pháp và tiến bộ trong

pháp. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Tất cả các khổ thọ
Phát sinh lúc quán niệm
Đều cần phải vượt qua"*

Nếu hành giả đã vượt qua được khổ thọ phát sinh trong lúc quán niệm, thì những cảm thọ cũ đã có trước lúc hành thiền cũng sẽ được khắc phục, và những bệnh tật trước đây của hành giả sẽ được chữa lành.

Hướng dẫn cách quán niệm khổ thọ như vậy rõ ràng.

2. Hạng người khi hành thiền quán niệm rất dễ dàng thoải mái nhưng đặc pháp chậm.

Lý do là vì hành giả dính mắc với thọ lạc khiến cho quá trình đặc pháp bị chậm đi. Do đó hành giả phải đoạn diệt tham tùy miên nương náu trong thọ lạc. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Tham trú trong thọ lạc
Cần phải trị tận gốc
"Khi quán niệm dễ dàng
Tham ái thường sinh khởi
Biết cách dừng lại ngay
Là hành có tiến bộ"*

Khi sự chú niệm tốt đẹp, thọ lạc sẽ phát sinh. Nếu hành giả vô tình đề cho tham ái (dính mắc) sinh khởi do bởi thọ lạc đó, thì việc đặc pháp sẽ dừng lại mà không tiến triển thêm. Vì vậy hành giả phải đoạn trừ tham tùy miên mới có thể đặc pháp.

Làm thế nào để vượt qua thọ lạc?

Đức Phật dạy rằng:

*"Sukhà bhikkhave vedanà dukkhato dathabbā".
"Khi thọ lạc phát sinh, hành giả phải chú niệm cho đến khi thấy nó như là thọ khổ".*

Chú niệm như thế nào? Hành giả chỉ chú niệm thọ lạc nổi bật nhất. Nếu thọ lạc của thân nổi bật, hành giả niệm "an lạc..., an lạc..., an lạc...". Nếu thọ lạc của tâm nổi bật, hành giả niệm "an lạc..., an lạc...".

Tiếp tục chú niệm cho đến khi đạt Diệt trí, khi niệm "an lạc... an lạc..." trạng thái an lạc sau khi sinh lên liền diệt mất. Tốc độ sanh diệt quá nhanh đến nỗi hành giả cảm thấy bức bách. Hành giả nhận ra rằng đó là Khổ. Do thấy khổ mà hành giả đã hoàn thành phận sự đoạn diệt tùy miên nương náu trong thọ lạc. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Tham trú trong thọ lạc
Cần phải được đoạn diệt
Khi an lạc phát sinh
Thấy nó như đau khổ
Là chú niệm đúng cách*

Khi thọ lạc được xem như thọ khổ, phận sự đoạn diệt tùy miên dính mắc với thọ lạc đã hoàn thành hành giả sẽ thấy pháp và tiền bộ trong pháp.

-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundaḷabhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương VIII

Yếu Tố Thứ Sáu

-ooOoo-

Nhờ có thất giác chi mà ngũ quyền của hành giả được phát triển.

Thiền quán không phải thực hành bằng thân và khẩu, mà chỉ được thực hành bằng tâm. Cơ chế hoạt động của tâm rất vi tế, khi thì u sầu chán nản, khi thì phấn khởi kích thích. Cả hai trạng thái này đều không tốt cho việc phát triển ngũ quyền. Nhờ tu tập thất giác chi tâm của hành giả mới thích hợp cho việc phát triển ngũ quyền. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu pháp:

*Để quân bình, hài hòa
Phải không ngừng quán niệm
Tu tập thất giác chi.*

a. Chế ngự tâm trạo cử:

Tâm trạo cử là tâm không ổn định mà luôn tán loạn, dao động. Tâm này có thể được chế ngự bởi ba chi trong thất giác chi là: Xả, Định và Khinh an.

Yếu Pháp:

*Khi phóng tâm, trạo cử
Niệm Xả, Định, Khinh an.*

Tâm trạo cử có khuynh hướng vọng tưởng những sự kiện trong quá khứ cũng như những sự kiện sẽ xảy ra trong tương lai. Khi tâm bắt đầu trạo cử, hành giả phải quán niệm ngay trên pháp hiện tại để cho mọi phóng tâm đều được chế ngự. Lúc đó ngũ quyền sẽ được tăng trưởng.

Tâm trạo cử thường đi kèm với lo âu và sợ hãi. Người ta lo sợ rằng không biết những tài sản, địa vị, danh vọng mà mình đã phấn đấu đạt được có thể giữ được lâu dài không hay sẽ bị mất mát, huỷ hoại. Hành giả phải loại bỏ sự lo sợ này trong tâm. Hành giả phải chấp nhận mọi thực tế của cuộc sống, cái gì rồi cũng có đến có đi. Biết như vậy, hành giả chỉ quan tâm đến sự thanh thản bình an của thân và tâm. Với sự quán niệm như vậy, Khinh an sẽ phát sinh và ngũ quyền được tăng trưởng.

b. Chế ngự tâm chán nản:

Tâm chán nản phát sinh khi người ta chỉ chú trọng đến thọ lạc mà không thích thọ khổ. Sự chú tâm phải cân bằng trên hai phương diện khổ và lạc thì tâm mới quân bình và tĩnh lặng, thoát khỏi mọi sự tán loạn và do đó ngũ quyền được tăng trưởng.

Hành giả thường có khuynh hướng chán nản khi sự chú tâm bị phân tán. Sau một thời gian dài hành thiền và chẳng tìm thấy sự hứng thú nào hành giả dễ cảm thấy thất vọng. Tất cả những trạng thái tiêu cực này là do thiếu Tinh tấn và Hỷ, dẫn đến ghi nhận thiếu chính xác và hôn trầm. Khi cảm thấy hôn trầm, hành giả nên quán niệm ba chỉ trong thất giác chi là Tinh tấn, Hỷ và Trạch pháp. Ba chỉ này là để đối trị lại hôn trầm và chán nản. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Khi thiền bị yếu đi
Hãy quán niệm ngay đến
Tinh tấn, Hỷ, Trạch pháp.*

c. Hôn trầm dẫn đến sự uể oải, thụ động:

Hôn trầm là hậu quả của trạng thái chán nản và dẫn đến sự thụ động trong cả hai lĩnh vực đời và đạo. Bộ Loka-niti, một bộ sách đạo đức của Phật giáo có minh họa điều này như sau: "Một người hôn trầm không thể có kiến thức, người không có kiến thức, không thể làm ra của cải, người không có của cải thì không có bạn bè, người không có bạn bè thì không có an lạc, người không có an lạc thì không có phước thiện, người không có phước thiện thì không thể chứng đắc Niết-bàn ". Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Khi phóng tâm, trạo cử
Niệm Xả, Định, Khinh an.*

Tâm trạo cử có khuynh hướng vọng tưởng những sự kiện trong quá khứ cũng như những sự kiện sẽ xảy ra trong tương lai. Khi tâm bắt đầu trạo cử, hành giả phải quán niệm ngay trên pháp hiện tại để cho mọi phóng tâm đều được chế ngự. Lúc đó ngũ quyền sẽ được tăng trưởng.

Tâm trạo cử thường đi kèm với lo âu và sợ hãi. Người ta lo sợ rằng không biết những tài sản, địa vị, danh vọng mà mình đã phấn đấu đạt được có thể giữ được lâu dài không hay sẽ bị mất mát, huỷ hoại. Hành giả phải loại bỏ sự lo sợ này trong tâm. Hành giả phải chấp nhận mọi thực tế của cuộc sống, cái gì rồi cũng có đến có đi. Biết như vậy, hành giả chỉ quan tâm đến sự thanh thân bình an của thân và tâm. Với sự quán niệm như vậy, Khinh an sẽ phát sinh và ngũ quyền được tăng trưởng.

b. Chế ngự tâm chán nản:

Tâm chán nản phát sinh khi người ta chỉ chú trọng đến thọ lạc mà không thích thọ khổ. Sự chú tâm phải cân bằng trên hai phương diện khổ và lạc thì tâm mới quân bình và tĩnh lặng, thoát khỏi mọi sự tán loạn và do đó ngũ quyền được tăng trưởng.

Hành giả thường có khuynh hướng chán nản khi sự chú tâm bị phân tán. Sau một thời gian dài hành thiền và chẳng tìm thấy sự hứng thú nào hành giả dễ cảm thấy thất vọng. Tất cả những trạng thái tiêu cực này là do thiếu Tinh tấn và Hỷ, dẫn đến ghi nhận thiếu chính xác và hôn trầm. Khi cảm thấy hôn trầm, hành giả nên quán niệm ba chỉ trong thất giác chi là Tinh tấn, Hỷ và Trạch pháp. Ba chỉ này là để đối trị lại hôn trầm và chán nản. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Khi thiền bị yếu đi
Hãy quán niệm ngay đến
Tinh tấn, Hỷ, Trạch pháp.*

c. Hôn trầm dẫn đến sự uể oải, thụ động:

Hôn trầm là hậu quả của trạng thái chán nản và dẫn đến sự thụ động trong cả hai lĩnh vực đời và đạo. Bộ Loka-niti, một bộ sách đạo đức của phật giáo có minh họa điều này như sau: "Một người hôn trầm không thể có kiến thức, người không có kiến thức, không thể làm ra của cải, người không có của cải thì không có bạn bè, người không có bạn bè thì không có an lạc, người không có an lạc thì không có phước thiện, người không có phước thiện thì không thể chứng đắc Niết -bàn ". Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Người có nhiều hôn trầm
Không thể có kiến thức
Người không có kiến thức
Không làm ra của cải
Người không làm ra của cải
Sẽ không có bạn bè
Người không có bạn bè
Thì không có an lạc
Nếu không có an lạc
Cũng không có phước thiện
Và không có phước thiện
Không đạt đến Niết-bàn*

Hành giả phải ghi nhớ rằng dù chúng ta đang có sẵn cuộc đời để mà tu tập, để mà chứng đắc đạo quả nhưng nếu lười biếng và thiếu tinh tấn thì chúng ta còn quá cách xa với mục tiêu của mình là Niết-bàn. Vì vậy hành giả phải phát huy sự tinh tấn và để loại trừ hôn trầm thụ động.

Hôn trầm dẫn đến sự suy yếu còn tinh tấn thì đưa đến thành công. Vì vậy các hành giả nên kiên trì tinh tấn.

d. Tu tập tinh tấn giác chi:

Hành giả tâm niệm rằng được làm người không phải là dễ, nay được sinh làm người thì phải chuyên tâm hành thiền Tứ Niệm Xứ để có thể đóng lại cánh cửa địa ngục. Hơn nữa, hành giả cũng nên biết rằng gặp Phật pháp, một giáo pháp dẫn đến Đạo, Quả, Niết-bàn, là một cơ hội hiếm hoi rất khó gặp. Các hành giả không nên bỏ lỡ dịp may lớn lao này, nếu không quý vị chỉ gặp toàn những điều trở ngại.

Mặc dầu Đạo, Quả, Niết - Bàn có thể chứng đắc ngay trong hiện tại, nhưng nếu quý vị không tinh tấn thực hành giáo pháp, thì rất có thể khi từ giả cõi này, quý vị vẫn chỉ là một phàm nhân, hay tệ hơn nữa là phải đọa vào ác đạo.

Vì vậy quý vị nên tinh tấn tu hành để khỏi phải ân hận khi đọa vào cảnh khổ, để khỏi phải khóc lóc than vãn rằng: "Ta đã phạm một sai lầm nghiêm trọng. Do không chịu hành thiền mà giờ đây ta phải chịu nhiều đau khổ!". Hành giả phải nội quán như vậy để đối trị sự lười biếng bằng cách quán niệm sự tinh tấn.

Hành giả phải ghi nhớ rằng mình đang được sống trong thời Phật Pháp, rằng mình đang được ở Miến Điện là nơi có sự thực hành giáo pháp, rằng mình là người có chánh kiến, rằng mình đang có lộc căn cụ túc. Đó là bốn túc duyên mà quý vị may mắn có được.

Nếu chiều theo sự chán nản, lười biếng, và thiếu nỗ lực tinh cần, thì các hành giả đã đánh mất bốn túc duyên trên mà kết quả là chẳng có thể chứng đắc một Đạo, Quả nào, và phải chịu khổ đau trong vòng sinh tử luân hồi. Vì vậy hành giả phải luôn quán niệm tinh tấn.

e. Nếu không tinh tấn sự ưu sầu phát sinh:

Điều này được Đức Phật kể lại trong Kinh Bốn Sanh.

Ngày xưa, khi Đức Phật ngự tại tịnh xá Jetavana ở thành Savathi, một vị tỳ kheo nổi tiếng là lười biếng được các vị tỳ kheo đưa đến gặp Đức Phật và Ngài đã kể câu chuyện này.

"Này các tỳ kheo! Nếu các con không tinh tấn tu tập để giải thoát khỏi đau khổ và chứng đắc Đạo, Quả thì các con còn phải chịu ưu sầu thêm trong nhiều kiếp nữa, giống như ông lái buôn chuối hạt bị mất chiếc tách vàng trị giá cả trăm nghìn đồng. Ông lái buôn Thariva kia vì đánh mất chiếc tách vàng mà phải buồn rầu chán nản suốt một thời gian dài".

Nghe vậy, các tỳ kheo thỉnh cầu Đức Phật kể cho nghe câu chuyện về ông lái buôn Thariva, và Đức Phật kể như sau:

Cách đây năm kiếp trái đất, tiền thân của Đức Phật là một người lái buôn chuối hạt ở trong thành Thayriva. Bỏ tất đi chung chuyến buôn với một người lái buôn chuối hạt khác tên là Thariva, một người rất tham lam. Họ đi đến thành phố Arita. Sau khi vượt qua sông Nilawah. Đến thành phố, hai người chia nhau mỗi người mỗi ngã để lo công việc buôn bán riêng của mình.

Người lái buôn tham lam vừa đi khắp thành phố vừa rao hàng "Chuối hạt đây! Chuối hạt đây!" Ông đi đến gần nhà của hai bà cháu nọ. Hai bà cháu này trước đây giàu có nhưng nay đã bị sa sút, phải đi làm mướn để sống qua ngày.

Khi người lái buôn đi đến cửa ngõ nhà họ, đứa cháu xin bà mua cho nó một chuối hạt, nhưng bà bảo là không còn đồng nào để mua. Đứa cháu bèn bảo bà là có một cái tách cũ mà hồi xưa người cha giàu có của nó để lại, có thể đem đổi lấy chuối hạt.

Vì vậy, họ gọi người lái buôn tham lam vào, đề nghị ông ta đổi cái tách để lấy một chuối hạt. Người lái buôn thử và biết ngay là cái tách đó bằng vàng. Nhưng ông lại khởi lên lòng tham muốn chiếm đoạt cái tách mà không cho hai bà cháu cái gì cả. Thế là ông bảo họ rằng cái tách đó không đáng giá hai xu, rồi quăng nó xuống đất rồi bỏ đi.

Ngay sau đó, người lái buôn kia tức là tiền thân của Đức Phật, đi ngang qua nhà họ và rao "Chuối hạt đây! Chuối hạt đây!", giọng rao rất hiền từ. Đứa cháu lại xin bà đem cái tách ra đổi chuối hạt, nhưng bà bảo rằng ông lái buôn hồi nãy chẳng đã nói rằng cái tách kia chỉ đáng giá hai xu đó sao.

Đứa cháu cố thuyết phục bà là ông lái buôn hồi nãy có vẻ lừa đảo còn ông lái buôn đang đứng trước cổng nhà họ trông lương thiện và ăn nói tử tế, có lẽ ông ta sẽ chịu đổi cái tách cho cô.

Bà già đồng ý và gọi ông lái buôn vào nhà. Khi xem xét cái tách và nhận ra nó làm bằng vàng, ông thật thà bảo bà già: "Thưa bà, cái tách này bằng vàng, trị giá tới cả trăm ngàn đồng. Chắc chắn là tôi chẳng có chuỗi hạt nào giá trị ngang bằng với nó được."

Bà già nói: "Ôi dào, ông ơi! Vậy mà anh lái buôn kia bảo bà nó không đáng giá hai xu và quảng nó xuống đất. Có lẽ do vận may của ông mà nó biến thành vàng đó. Tôi sẽ cho ông cái tách này và chỉ đổi lấy một chuỗi hạt thôi."

Nhưng người lái buôn tiền thân của Đức Phật không chịu, mà đưa cho hai bà cháu số tiền năm trăm đồng mà ông đang có, cộng thêm với số chuỗi hạt còn lại trị giá năm trăm đồng. Ông chỉ giữ lại cái túi xách, cái cân và tám đồng để trả tiền đồ. Sau đó ông vội vã đi ra bên đồ để sang sông.

Lát sau người lái buôn độc ác trở lại ngôi nhà của hai bà cháu, và bảo rằng ông chịu đổi cái tách cho họ bằng một thứ đồ giả nào đó. Hai bà cháu liền mắng ông là đồ bất lương, rằng ông muốn chiếm đoạt cái tách trị giá cả trăm ngàn của họ mà không cho họ xu nào. Rồi họ bảo ông rằng một người lái buôn tốt bụng đã đổi cái tách cho họ với giá một ngàn đồng và nhiều chuỗi hạt nữa.

Nghe vậy, người lái buôn độc ác tham lam kia cảm thấy tức tối và đau đớn vì đã đánh mất cái tách trị giá cả trăm ngàn. Giận điên lên ông quăng tất cả tiền bạc và chuỗi hạt vung vãi khắp nhà. Ông cởi phăng áo quần rồi chụp lấy thanh sắt chạy theo định giết Bồ Tát. Ông chạy như điên về phía bên đò.

Đến bờ sông, ông thấy Bồ Tát đã sắp đến bờ bên kia. Ông lớn tiếng gọi người chèo đò quay trở lại nhưng Bồ Tát bảo cứ tiếp tục chèo sang bên kia để tránh xa người lái buôn độc ác.

Thấy chiếc đò chạy mất hút, người lái buôn độc ác giận quá đến nỗi vỡ tim, hộc máu và lăn ra chết ngay trên bờ sông, đem theo cả mối căm thù oán hận với đức Bồ - tát.

Người lái buôn độc ác đó là tiền thân của Devadatta, và sự kiện này là mối thù đầu tiên của Devadatta với Đức Phật. Còn người lái buôn lương thiện là tiền thân của Đức Phật, do thiện nghiệp của mình mà kiếp nào cũng được có những phước báu tốt đẹp. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Từ chối không chịu đổi
Một cái tách bằng vàng
Trị giá đến trăm ngàn
Như người buôn chuỗi hạt
Mất của vì tham lam
Nên đau khổ vô vàn*

*Cũng tương tự hoàn toàn
Nếu ai bỏ giáo pháp
Không thể nào chứng đạt
Đạo, Quả và Niết bàn
Chỉ một điều rõ ràng
Là luôn luôn đau khổ*

*Nhưng nếu luôn luôn cố
Thực hành pháp cao siêu
Sẽ chắc chắn một điều
Trở thành A-la-hán.*

Tiền thân của Devadatta chết một cách thê thảm vì ông muốn chiếm đoạt tài sản của người khác một cách tự phụ và bất công. Lòng tham đó là nguyên nhân đầu tiên của đau khổ. Nguyên nhân thứ hai là ý đồ giết chết đức Bồ-tát do ganh tức, mà ông phải nhận chịu cái chết thê thảm.

Các hành giả nên suy nghĩ về điều này.

f. Tu tập Hỷ giác chi:

Nếu hành giả cảm thấy buồn rầu và chán nản khi làm việc thiện thì nên tu tập giác chi để tự vui mừng với thành tựu của mình trau dồi tâm.

Hành giả nên tưởng niệm đến Phật, Pháp, Tăng, cha mẹ và thầy tổ. Nhờ quán tưởng đến công ơn của các vị ấy mà hành giả phát sinh niềm vui, sự hài lòng và hoan hỷ.

Khi hỷ phát sinh, tâm của hành giả trở nên bèn nhảy, không còn buồn chán, nên rất thích hợp cho các thiện nghiệp. Nhiều Phật tử đôi lúc niệm tưởng ân đức Phật, Pháp, Tăng mỗi khi ngồi thiền. Có thể quan sát thấy rằng nhiều người trong số họ đã thoát khỏi rủi ro và đời sống hàng ngày của họ cũng trở nên dễ chịu. Chỉ khi quan sát một cách tinh tế và suy tư một cách chín chắn mới thấy rõ những điều ích lợi này.

Nhờ oai lực của Phật Pháp Tăng cộng với Ba-la-mật của hành giả một trong năm loại hỷ sẽ phát sinh cùng với sự vắng bóng của tâm buồn chán.

Năm loại hỷ gồm có:

1. Tiểu hỷ
2. Sát na hỷ
3. Hải triều hỷ
4. Thăng thượng hỷ
5. Sung mãn hỷ.

1. Tiểu hỷ: là cảm giác bỗng nhiên nổi gai ốc cùng mình, không dung hành giả cảm thấy hơi run, bất giác chảy nước mắt và dường như hơi lạnh lạnh như có một sự sợ hãi nào đó trỗi lên mình.

Có hai loại nước mắt: một loại nước mắt khóc vì sự cảm mến, tôn kính giáo pháp, và một loại nước mắt khóc vì cái chết của cha mẹ, bà con thân thích hay khóc vì mất mát của cái. Loại nước mắt thứ hai thì mặn, nóng và chứa đầy phiền não nên không thể nào giúp cho người ta hết đau khổ. Loại nước mắt thứ nhất thì không mặn, mà lại trong trẻo và xoa dịu. Những giọt nước mắt này có thể giúp cho người ta thoát khỏi phiền não làm cho tâm họ trở thành mảnh đất tốt cho thiện nghiệp phát sinh.

2. Sát na hỷ: là cảm giác thấy các thứ thật khắp cơ thể đều rung động, người nóng lên, nước mắt chảy, lông ngực vừa như đầy ấp vừa như trống rỗng. Cảm giác này có thể ví như một đàn cá đang bơi lội trong hồ thỉnh thoảng lại nổi lên mặt hồ như để đón lấy không khí.

3. Hải triều hỷ: là cảm giác lắng dịu dần dần, có thể bắt đầu từ phần trên thân lên đến đầu, hoặc từ phần dưới thân lên đến phần trên thân, và toàn thân trở nên lâng lâng mát dịu. Khi quan sát sẽ thấy cảm giác đó từ từ biến mất.

4. Thăng thượng hỷ: là cảm giác bay bổng dễ chịu, thậm chí khiến hành giả quên hẳn là mình đang đứng hay đang ngồi. Khi Hỷ này phát sinh, hành giả có thể bay toàn thân hay chỉ một bộ phận của cơ thể, như một cánh tay bay lên chẳng hạn. Hành giả cũng có

thể lác lư đọng đưa qua lại trong khi cảm nhận trạng thái cực kỳ hoan hỷ. Điều này có thể xảy ra trong khi ngồi thiền hay trong khi đi kinh hành.

Những người có thăng thượng hỷ hơi yếu thì tay chân bắt giắc đuối ra có vẻ như là người đó cố tình đuối tay chân ra vậy. Còn những người có thăng thượng hỷ mạnh thì có thể bay cao lên trời và có thể điều khiển theo hướng mình muốn.

Các nhà chú giải ghi rằng ngày xưa ở Tích Lan có một cô gái đã đến dự lễ cúng dường tháp bằng cách bay lên trời nhờ có thăng thượng hỷ rất mạnh.

Chuyện xảy ra ở tỉnh Wuttakalaka nước Tích Lan. Hôm đó có một buổi lễ cúng dường tháp ở trên đỉnh núi. Cô gái ở chung với cha mẹ và từ ngôi nhà họ ở có thể thấy rõ buổi lễ đang diễn ra.

Đêm đến, cha mẹ cô gái chuẩn bị đi nghe pháp ở buổi lễ và bảo cô nên ở nhà vì trời tối mà cô lại đang có thai. Rồi họ đi lên đỉnh núi để dự lễ.

Mặc dù cô gái rất thích đi dự lễ nhưng cô vẫn nghe lời cha mẹ và ở nhà. Khi cha mẹ đi rồi, cô đứng tựa cửa nhìn lên đỉnh núi. Dưới ánh trăng sáng vắng vạc, cô có thể thấy rất rõ ràng quan cảnh của buổi lễ. Cô thấy đèn đuốc thấp quanh tháp sáng rực như pha lê, soi rõ những người hành hương đang cúng dường hương hoa. Cô còn có thể nghe tiếng chư tăng đang tụng kinh nữa.

Trong khi thành kính chiêm ngưỡng tòa tháp cao quý và sáng ngời như pha lê đó, một loại thăng thượng hỷ lâng lâng mát dịu phát sinh trong cô và nâng cô bay lên đến tận chân tòa tháp, trước cả cha mẹ cô. Cô đánh lễ bảo tháp và ngồi xuống chăm chú nghe pháp.

Khi cha mẹ cô đến nơi, họ sùng sốt khi nhìn thấy cô và hỏi cô đã đi đường nào mà nhanh vậy. Cô trả lời là cô không đi trên đất liền mà bay đến đây. Cha mẹ cô bức tức bảo cô nên nói thật, vì chỉ có các bậc thánh A-la-hán mới bay được. Cô gái thành thật kể rằng trong khi cô đang đứng ở nhà để chiêm bái bảo tháp thì cảm thấy rất lắng dịu, hoan hỷ; khi đó cô không biết là mình đang đứng hay đang ngồi, và bỗng thấy mình đang bay lên rồi đáp xuống ở chân tháp.

Những người có thăng thượng hỷ mạnh đều có thể bay như cô gái. Ngày xưa có nhiều vị A-la-hán biết bay như vậy.

5. *Sung mãn hỷ*: là cảm giác như có cơn sóng mát lạnh dịu dàng thấm nhuần toàn thân, giống như miếng bông gòn được tắm dầu. Khi có cảm giác này, hầu như hành giả không thể có một cử động nào, dù chỉ là nháy mắt bởi vì thân và tâm đều quá lắng dịu.

g. Tu tập Trạch pháp giác chi:

Khi hành giả thấy không còn hứng thú với việc hành thiền và làm việc phước thiện nữa, thì nên tu tập trạch pháp giác chi tức là quán niệm một cách uyên thâm nghĩa lý của giáo pháp, nhờ đó sự chán nản tiêu cực sẽ không còn nữa mà sự ưa thích hành pháp sẽ phát sinh trở lại.

Hành giả nên quán niệm rằng tiến trình tự nhiên già bệnh chết là một thực tế không ai có thể tránh khỏi. Chắc chắn là hành giả sẽ già yếu, một ngày kia hành giả sẽ quá già yếu đến nỗi không thể tự mình chăm lo cho những nhu cầu của chính bản thân mình. Dù đi hay ngồi, hành giả đều thấy rằng thân của mình thật sự là gánh nặng quá lớn đến nỗi khiến cho tâm không thể bắt kịp pháp. Trí nhớ suy giảm, tinh thần tán loạn, hành

giả không thể hành thiền hay chú tâm trên pháp. Hành giả trở thành người không có chút pháp hành nào.

Hành giả tu tập trạch pháp giác chi nên suy xét và tâm niệm rằng mình phải tinh tấn trên đường đạo trước khi trở nên già yếu. Với lối quán niệm như vậy, sự biếng nhác sẽ được loại trừ. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Hãy thường xuyên suy niệm,
Tất cả đều nguy hiểm.
Gây ra bởi tuổi già,
Khi nó còn chưa đến.
Hãy an trú chánh pháp
Trước khi đến tuổi già
Để tâm khỏi u sầu
Mà bình an, tĩnh lặng.
Người không hành chánh pháp
Thì khi phải sống lâu
Chỉ chuốc lấy u sầu
Và lỗi lầm chồng chất.*

Hành giả cũng phải tâm niệm rằng mình chắc chắn phải chịu đau ốm bệnh tật. Đau ốm và bệnh tật làm cho hành giả đau khổ và từ nỗi khổ đau này hành giả nhận ra rằng không có một lối nào để thoát khỏi sự thật phủ phàng. Đến một lúc nào đó, hành giả phải chịu cảnh ốm liệt giường, không thể nào gượng dậy nổi.

Người không có định tâm thì khi bị bệnh, sự đau đớn của thân và tâm làm cho họ không thể suy niệm về giáo pháp và lúc đó họ chỉ còn biết lo âu than khóc mà thôi.

Vì vậy hành giả phải tâm niệm rằng mình tinh tấn trên đường đạo trước khi bị ốm đau bệnh tật hành hạ, bằng cách tu tập trạch pháp giác chi. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Hãy thường xuyên suy niệm
Tất cả đều nguy hiểm
Gây ra bởi ốm đau
Khi nó còn chưa đến
Hãy an trú chánh pháp
Trước khi bị ốm đau
Để tâm khỏi u sầu
Mà bình an tĩnh lặng.

Người không hành chánh pháp
Thì khi bị ốm đau
Chỉ chuốc lấy u sầu
Và lỗi lầm chồng chất.*

Hành giả còn phải thường xuyên niệm tưởng đến sự chết. Một chân lý muôn đời là không ai thoát khỏi cái chết. Khi cận kề với cái chết, Khi chịu đựng khổ đau của giờ phút lâm chung, nếu hành giả không thể chú tâm trên pháp và chết không có tỉnh thức thì sẽ bị sa vào ác đạo.

Vì vậy hành giả phải tâm niệm rằng mình tinh tấn trên đường đạo trước khi cái chết đến. Hành giả phải tu tập trạch pháp giác chi và tinh tấn hành thiền Tứ Niệm Xứ suốt cả cuộc đời cho đến khi cánh cửa dẫn đến ác đạo hoàn toàn bị khép lại. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Hãy thường xuyên suy niệm
Tất cả đều nguy hiểm
Gây ra bởi cái chết
Khi nó còn chưa đến
Hãy an trú chánh pháp
Trước khi chết đến tìm
Để tâm khỏi u sầu
Mà bình an tĩnh lặng*

*Người không hành chánh pháp
Khi cái chết đến tìm
Thiếu sáng suốt tĩnh tâm
Và lỗi lầm chồng chất.*

Như vậy đã giải thích xong yếu tố thứ sáu để phát triển ngũ quyền của hành giả.

-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương IX

Yếu Tố Thứ Bảy

-ooOoo-

Khởi đầu trong vô minh và trải qua luân hồi sinh tử, chúng ta đã trải qua vô số kiếp sống. Vậy mà chúng ta vẫn chưa đạt được một lợi ích cao quý nào từ giáo pháp, và vì lý do này, trong kiếp hiện tại chúng ta vẫn còn phải chịu già, bệnh, chết, nước mắt và đau khổ. Tất cả những khổ đau này chỉ do bởi dòng luân hồi bất tận.

Hành giả phải tâm niệm rằng "hiện tại mình đang được làm người, có trí tuệ, được nghe pháp Tứ Niệm Xứ, được gặp chánh pháp, mình không nên quá quan tâm đến thân thể và mạng sống, mà phải tinh tấn để đạt được những mục đích cao thượng trong giáo pháp."

Quán niệm như vậy là một trong những yếu tố để phát triển ngũ quyền. Xin hãy đọc 3 lần

Yếu Pháp:

*Không nên quan tâm nhiều
Thân thể và mạng sống
Mà hãy cố tinh cần
Đạt được pháp cao thượng
Thân thể và sức khỏe*

Một số người quá quan tâm đến thân thể nên không thể duy trì một oai nghi nào trong thời gian dài. Khi ngồi, vừa mới nóng chỗ và hơi mệt, họ liền đổi tư thế bằng cách trở chân hay đứng dậy. Khi đứng, vừa mới mỏi chân họ liền chuyển sang ngồi hoặc đi hoặc nằm.

Những người quá bận tâm đến sức khỏe của mình thường hay lo âu khi mới tập hành thiền. Họ lo rằng ngồi yên không nhúc nhích cả giờ như vậy có làm cho các cơ đau nhức không, có gây nên táo bón không. Rồi họ lo sức khỏe giảm sút sẽ ảnh hưởng xấu đến tuổi thọ. Những nỗi lo đó tuy không trầm trọng lắm nhưng xảy ra rất thường xuyên, làm cho ngũ quyền không thể tăng trưởng và hành giả khó đắc pháp.

Nhiều người chăm lo cho sức khỏe bằng cách ngủ nhiều. Họ lo rằng nếu hành thiền thì họ chỉ ngủ được bốn hoặc năm giờ mỗi đêm, như vậy sẽ có hại cho sức khỏe. Những nỗi lo này sẽ không giúp phát triển ngũ quyền.

Ở đây cũng cần nhớ rằng không phải chỉ lo lắng cho thân thể và sức khỏe của mình làm cho mình không đạt được lợi ích gì trong giáo pháp, mà ngay cả bận tâm đến thân thể và sức khỏe của người khác cũng chẳng có ích lợi gì.

Ngày trước, Chư Tăng sống ở thành phố thường nhập hạ ở tu viện trong rừng núi. Một mùa hạ nọ, có một nhóm tỳ kheo đã đắc quả định cùng đi với một vị Sa-di đến ở một tu viện trong rừng.

Khi đến tu viện, người ta chỉ cúng dường tứ sự đến cho vị tỳ kheo cao hạ, còn vị Sa-di kia thì thiếu thốn mọi tiện nghi và không có một chỗ ở cố định nào trong mùa nhập hạ. Trong suốt ba tháng an cư đó, vị tỳ kheo vì lo lắng cho sức khỏe của vị sa-di mà không thể đắc được quả định nào.

Trong khi vị sa-di kia, do không phải lo lắng gì cho vị tỳ kheo nên trong suốt ba tháng hạ có đủ khả năng dễ đắc quả định.

Sau khi ra hạ, gặp lại nhau, vị sa-di hỏi vị tỳ kheo nhập hạ ở trong tu viện có thuận lợi không. Vị tỳ kheo trả lời rằng do thường hay lo lắng cho sức khỏe của vị sa-di nên chỉ thấy toàn bất tiện.

Với những người định tâm còn yếu thì suy nghĩ về những nguyên nhân của sự lo lắng chỉ trở thành chướng ngại trên đường đạo. Vì lý do đó mà hành giả chỉ cần hành thiền Tứ Niệm Xứ, chứ chẳng nên quan tâm lo lắng làm gì cho mình hoặc cho người khác.

Trong thiền chỉ cần tập trung tâm ý cao độ nên dù một chút lo âu cũng có thể trở ngại cho việc định tâm.

Những hành giả đã đạt đến Diệt trí trong thiền quán có thể thấy sự suy tàn trong mỗi sát-na định, không có cái gì bền vững, mọi thứ đều vô thường, cho nên cái thân thể và mạng sống này cũng chẳng đáng để lo lắng quan tâm. Thấy ra điều đó, hành giả có thể tập trung tâm ý mà không còn bị trở ngại bởi lo lắng cho sức khỏe và mạng sống nữa.

Có một số hành giả thậm chí chưa hành thiền đã than phiền bị đau đầu gối hay đau ngực. Có thể thấy rằng những hành giả này cứ thay đổi tư thế ngồi hoài trước khi định tâm vững vàng.

Khi định tâm trở nên vững vàng, hành giả đạt đến Diệt trí. Khi sự tập trung tâm ý không còn trở ngại nào, hành giả thấy rất rõ cảm giác đau. Có lúc đầu gối đau đến độ có thể vỡ ra từng mảnh, hay lồng ngực quá nhức nhối như chết đi được. Đau đớn như vậy, nhưng những hành giả không còn quan tâm lo lắng đến thân thể và mạng sống, vẫn không từ bỏ việc trụ tâm và quyết không thay đổi oai nghi. Không hề quan tâm đến sức khỏe và mạng sống, hành giả tiếp tục tập trung tâm ý. Nhờ vậy mà những bệnh tật trước đây đều được chữa lành.

Đã giải thích xong yếu tố thứ bảy để phát triển ngũ quyền.

-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương X

Yếu Tố Thứ Tám

-ooOoo-

Hành thiền quán, hành giả thường phải chịu đau đớn và uthể xác đôi khi rất khó chịu. Mặc dù đã chú tâm cao độ vào cơn đau, nó vẫn không hề lắng dịu đi mà còn trầm trọng thêm. Trong trường hợp đó, hành giả thường cảm thấy chán nản và muốn từ bỏ việc hành thiền.

Để tránh sự chán nản đó, hành giả phải tập trung cao độ để tách mình ra khỏi cảm giác đau đớn và làm chủ tình hình. Đây là một yếu tố để phát triển ngũ quyền của hành giả. Xin hãy đọc 3 lần :

Yếu Pháp:

*Đau như thường xuất hiện
Trong pháp thiền cao thượng
Đau này phải khắc phục
Chiến thắng và thống lãnh.*

Hành thiền quán khoảng năm, sáu ngày, hành giả sẽ thấy tâm mình bình an và ổn định, và khi định tâm trở nên tốt đẹp hơn, hành giả có thể phân biệt cái gì đã được chú niệm rồi và cái gì nên chú niệm. Những tia sáng giác ngộ trước đây chỉ mờ ảo bây giờ trở nên rõ ràng hơn.

Tiếp tục hành thiền, hành giả nhận thấy rằng nhờ chú tâm trên các đối tượng nổi bật mà thấy ra được nhân quả một cách sâu sắc.

Đôi lúc cảm giác đau lại xuất hiện dưới nhiều hình thức ở khắp thân thể và rất khó chịu, khiến cho hành giả cảm thấy toàn thân chỉ là sự đau nhức.

Khi cảm giác đau đó được chú niệm khoảng năm, sáu hay mười lần, sẽ thấy rằng nó cứ biến mất ở chỗ này lại xuất hiện ở chỗ khác trên thân thể. Hành giả tiếp tục chú niệm chỗ đau mới phát sinh. Chẳng bao lâu hành giả nhận ra rằng cảm giác đau nhức đó không có một xuất xứ xác định nào trong thân mà cứ chạy khắp, xuất hiện ở chỗ này rồi biến mất chỗ kia. Hành giả sẽ thấy được thực tánh vô thường của sự đau đớn.

Nhưng mặc dù là vô thường, hành giả vẫn không thể trốn tránh nó. Nhận ra điều đó, hành giả dễ có khuynh hướng chán nản khi phải chịu thọ khổ của thân và tâm. Khi sự chán nản khởi lên, hành giả đừng để cho nó xâm chiếm tâm mình mà phải tiếp tục chú

niệm bất cứ cái gì xảy ra với sự chú tâm trọn vẹn và không mệt mỏi. Những cử động như co, duỗi, đung v.v... cũng phải được ghi nhận tỉ mỉ và cẩn trọng.

Khi đã chú tâm đến mọi cử động đủ nhỏ nhất, định tâm của hành giả sẽ vững vàng hơn, sự tập trung khi ngồi thiền cũng cao hơn và hành giả có thể khắc phục mọi sự chiến thắng mọi sự đau đớn khô sở. Hành giả cũng có thể vượt qua sự chán nản đang cố tình len lỏi vào trong tâm.

Có hai loại đau: một là những bệnh tật mà hành giả đã có trước khi hành thiền, hai là những cảm giác đau nhức mới phát sinh sau khi bắt đầu hành thiền. Trước hết cần phải tập trung chú niệm để chế ngự và vượt qua những sự đau đớn mới phát sinh sau khi hành thiền, sau đó hành giả mới có thể khắc phục được những bệnh tật đã có trước khi hành thiền bằng cách chú tâm trọn vẹn vào chúng.

Yếu tố thứ tám để phát triển ngũ quyền chấm dứt ở đây.

-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương XI

Yếu Tố Thứ Chín

-ooOoo-

Trước khi đến Đạo, Quả, sự tinh tấn không ngừng là một yếu tố bổ sung cho việc hành thiền.

Hành giả phải tâm niệm rằng mình cần có thái độ tích cực việc hành thiền. Chừng nào chưa đạt đến Đạo Quả thì hành giả chưa thể buông lời hay từ bỏ sự tinh tấn. Giữ cho tâm mạnh mẽ và tinh tấn không ngừng trong tu tập là một yếu tố để phát triển ngũ quyền. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Chưa thành tựu đạo quả
Quyết chí không nản lòng.*

Những người xuất gia phải hành thiền càng liên tục càng tốt, và cố gắng duy trì sự tinh tấn cho đến khi đạt được Đạo, Quả, Niết bàn.

Còn các cư sĩ tại gia mặc dầu phải rời trường thiền vì những lý do riêng, nhưng quý vị không nên từ bỏ việc hành thiền khi trở về với cuộc sống bình thường. Quý vị nên cố gắng hành thiền bất cứ khi nào hoàn cảnh cho phép. Quý vị nên tự nhắc nhở mình dành ra mỗi ngày mười lăm phút, nửa tiếng hay một tiếng vào buổi khuya trước khi đi ngủ, hoặc lúc sáng sớm, để hành thiền. Được vậy quý vị sẽ không đánh mất sự tinh tấn.

Bằng cách đó hành giả sẽ thấy ngũ quyền được tăng trưởng và giáo pháp trở nên rõ ràng hơn tương xứng với sự tinh tấn của hành giả. Tùy theo mức độ ba-la-mật của mình, hành giả có thể thấy pháp một cách tường tận hơn.

Ngày xưa có nhiều người bận rộn bao nhiêu công việc của đời sống thế gian mà vẫn giác ngộ được nghĩa lý cao siêu của giáo pháp vì họ đã cố gắng dành thời gian cho việc thực hành thiền quán.

a. Một tăng sinh chứng Quả A-la-hán:

Ngày xưa, có một tăng sinh chỉ mới ba tuổi hạ tên là Maliyadeva tìm đến một tu viện nổi tiếng tên là Mandalarama để học về pháp học. Ở đó vị tăng sinh vẫn hành thiền bất cứ khi nào có thời gian rảnh rỗi.

Một hôm, khi đang đi khát thực trong thành Kalla, vị tăng sinh được một bà thí chủ dâng cháo. Vừa gặp vị này, bà bỗng phát sinh một tình cảm thương yêu triu mến, giống như tình cảm người mẹ dành cho con. Bà thỉnh vị tăng sinh về nhà để bà được cúng dường tứ vật dụng và hỏi han về tu viện nơi vị ấy tu học.

Biết vị ấy đang học ở tu viện Mandalarama, bà thỉnh vị ấy mỗi ngày đều đến nhà bà để bà cúng dường trong suốt thời gian học ở đây.

Vị tăng sinh nhận lời và hàng ngày đến nhà bà thọ bát. Mỗi lần như vậy Ngài đều cầu chúc cho bà thí chủ được giàu có và thoát khỏi cảnh nghèo khổ. Ngài cầu chúc bằng một giọng rất hoan hỷ rồi ra về. Suốt cả ba tháng hạ Ngài chỉ cầu chúc có hai điều đó thôi.

Tuy đang học pháp học nhưng mỗi khi rảnh rỗi, tăng sinh Maliyadeva đều thực hành thiền quán. Nhờ tinh tấn như vậy nên đến ngày cuối cùng của mùa an cư, Ngài trở thành một vị A-la-hán có tứ vô ngại giải.

Hòa thượng trụ trì tu viện Mandalarama mời Đại Đức Maliyadeva đến và thỉnh ngài thuyết pháp cho hội chúng vào ngày tự tứ. Đại Đức Maliyadeva đồng ý nhận thuyết pháp hôm đó.

Khi các vị Sa-di trong tu viện nghe tin này, họ đến báo cho bà thí chủ đã cúng dường hàng ngày cho Đại Đức biết là Ngài sẽ thuyết pháp và báo bà nên đến dự.

Bà thí chủ cho rằng các vị Sa-di nói đùa bởi vì Đại Đức Maliyadeva đâu có biết thuyết pháp. Trong suốt cả ba tháng hạ mà Ngài chỉ biết chúc phúc cho bà bằng hai câu là được giàu sang và thoát khỏi nghèo khổ. Các vị Sa-di trả lời rằng họ cũng không chắc là Đại Đức Maliyadeva có biết thuyết pháp hay không, nhưng tin đó là đúng vì chính Hòa thượng trụ trì báo cho họ biết. Vì vậy họ báo bà thí chủ cứ đến tu viện ngày hôm đó.

Buổi chiều, bà đem hương hoa đến cúng dường, và khi vào trong tu viện bà tìm một góc để ngồi cách xa với hội chúng. Bà rất lo lắng cho Đại Đức Maliyadeva, sợ rằng Ngài không thể thuyết pháp giữa một hội chúng đông đảo như vậy.

Đến giờ thuyết pháp, Đại Đức cầm một cái quạt trong tay và thuyết bài pháp chủ yếu dựa trên hai câu chúc phúc về "giàu" và "nghèo" mà Ngài vẫn thường chúc cho bà thí chủ trong suốt ba tháng qua. Dựa trên hai câu này Ngài đã triển khai sâu rộng các chỉ pháp có trong Tam Tạng. Bài pháp này Ngài thuyết tận đến khi trời sáng. Khi bài pháp kết thúc, bà thí chủ đoạn trừ mọi tà kiến và nghi ngờ. Cánh cửa dẫn đến 4 đường ác đạo bị khép lại và bà đắc quả Nhập Lưu.

b. Tứ Diệu Đế trong "giàu" và "nghèo"

Trong bài pháp của Đại Đức Maliyadeva, "cầu cho quý vị được giàu có" nghĩa là cầu cho quý vị chứng đắc Niết Bàn, vì Niết bàn là tột đỉnh của sự giàu sang. Sự giàu sang ở đây chính là Diệt Đế. Còn nghĩa của chữ nghèo ở trong câu "cầu chúc cho quý vị được thoát khỏi nghèo khổ" bao gồm tất cả sự đau khổ nói chung là Khổ Đế.

Đại Đức Maliyadeva chỉ giải thích chi tiết Khổ Đế và Diệt Đế trong bài pháp của mình, bởi vì khi có Khổ Đế tức là Tập Đế diễn ra, và khi có Diệt Đế tức là Đạo Đế đã được hoàn thành.

Toàn bộ những bài thuyết pháp của Đức Phật trong suốt 45 năm được kết tập trong Tam Tạng, bao gồm tám vạn bốn ngàn pháp môn, đều không ra ngoài Tứ Diệu Đế. Tất

cả đều chứa đựng trong Tứ Diệu Đế.

Bài pháp của Đại Đức Maliyadeva nói về sự giàu có của Niết-bàn, đó chính là sự giàu có hoàn toàn chơn thật và đúng nghĩa còn được gọi là Diệt Đế, mà mọi người bây giờ cần phải chứng ngộ.

Chỉ khi Diệt Đế được xem là một nhu cầu thiết thực ngay bây giờ thì mới có thể giải thoát khỏi mọi hình thức của sự nghèo khổ gọi là Khổ Đế. Nếu không có tâm nguyện đạt đến chứng Niết bàn thì không thể nào có chuyện thoát khỏi khổ đau. Không có tâm nguyện đó thì những khổ đau của thân và tâm cứ tiếp diễn và tiếp diễn mãi.

Để chứng đắc Niết bàn, hành giả phải tinh tấn tu tập chánh đạo để tu tập chánh đạo thì phải thực hành thiền quán. Vì vậy cần phải hành Tứ Niệm Xứ bất cứ khi nào thời gian cho phép.

Những người có hành Tứ Niệm Xứ đều nhận rằng những đau khổ của thân và tâm (Khổ Đế) đều do Tham Ái (Tập Đế) gây ra. Hành giả thấy rõ điều này ngay trong mỗi một niệm tinh giác.

Khi đã thường xuyên hành Tứ Niệm Xứ hàng giả đạt được Tuệ Định thấy rõ khổ Đế sinh ra do Tập Đế, và khi Tuệ định trở nên mạnh mẽ hơn, những đau khổ sẽ giảm đi rất nhiều và biến mất trong một thời gian.

Đến khi Tuệ Định mạnh mẽ hơn bao giờ hết, hành giả sẽ thoát khỏi tập Đế (Tham Ái) và chứng đắc quả Nhập Lưu. Từ đây cánh cửa dẫn đến 4 đường ác đạo đã bị đóng chặt, và hành giả chỉ sanh về những cảnh giới tốt đẹp (sugati) mà thôi. Hành giả cũng có thể chứng đắc quả Nhất Lai, Bất Lai, hay A La Hán.

Như vậy hai câu kệ mà Đại Đức Maliyadeva thuyết trong thời pháp chính là nói về 2 chơn lý cao siêu được rút ra từ Tam Tạng.

Giống như Đại Đức Maliyadeva đã chứng đắc quả vị A La Hán trong khi đang học về pháp học, các hành giả đừng nên quên việc thực hành thiền quán trong khi phải làm những bổn phận của đời thường. Tùy theo ba-la-mật của mình, hành giả có thể thấu hiểu được những giáo pháp thâm sâu vi diệu.

Ngược lại, nếu ngay khi rời trường thiền hành giả bỏ ngay việc quán niệm thì ba-la-mật của hành giả quá non nớt, khó lòng thấy được pháp cao thượng .

c. Thuyết giảng và thực hành

Để thực chứng giáo pháp cao thượng thuyết giảng và tinh tấn thực hành những điều được thuyết giảng là điều kiện tiên quyết. Nếu thiếu một trong hai yếu tố này, hành giả không thể chứng ngộ giáo pháp cao thượng dù cho hành giả đã có đầy đủ Ba-la-mật có thể sẵn sàng tiếp thu những nghĩa lý sâu xa nhất. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Pháp cao thượng không sanh
Do thiếu giảng và hành
Nếu giảng, hành hiệp lực
Pháp mẫu hiển lộ ngay*

Thậm chí ngay trong thời Đức Phật, có nhiều người mặc dù có đủ ba-la-mật để tiếp thu lời dạy của Ngài, nhưng vẫn không đạt được điều gì từ giáo pháp cao thượng chỉ vì thiếu sự thực hành. Những người đã cố nhiên ngày càng cách xa với chánh pháp.

Ngày xưa, khi Đức Phật ngự tại vườn Lộc Uyển, ở thành Benares có một đám cưới giữa con trai ông phú hộ Mahadana với một thiếu nữ giàu có. Tài sản mỗi bên ước lượng tới 80 tỷ. Sau khi thành hôn, đôi vợ chồng sống rất hạnh phúc ở thành Benares. Do quá giàu có, họ không cần phải làm lụng để kiếm sống. Họ cũng không tính tấn tu hành để chứng đắc đạo quả.

Người chồng, con trai của ông phú hộ mỗi ngày tới hầu Đức vua ba lần. Trên đường đến hoàng cung anh ta nhiều lần bị nhóm người ăn chơi nhậu nhẹt rủ uống rượu chung vui với họ. Anh ta không thể từ chối họ được nên chẳng bao lâu đã trở thành một con ma men bất khả trị. Càng ngày anh ta càng đam mê rượu chè cùng với lũ bạn nhậu mỗi lúc mỗi đông thêm đề rồi cuối cùng phung phí hết tài sản cho việc ăn chơi và không còn một xu dính túi.

Tiêu hết tài sản của mình, anh ta lấy tài sản của vợ để tiếp tục chè chén say sưa với lũ bạn vô công rồi nghề như anh ta. Chẳng bao lâu tài sản của người vợ cũng tiêu tùng theo men rượu. Hai vợ chồng quyết định bán hết nhà cửa, tài sản và đồ đạc, nhưng do người chồng tiếp tục nghiện ngập nên cuối cùng cả hai trở thành kẻ ăn mày sống nhờ vào lòng từ thiện của mọi người.

Một hôm, con trai người phú hộ này đã trở thành kẻ ăn mày đang xin phần thức ăn thừa của một vị sa di ở trước cổng của nhà nghỉ thì Đức Phật trông thấy. Trước cảnh tượng đó, Ngài mỉm cười. Đại Đức Ananda liền xin Đức Phật giải thích lý do vì sao Ngài mỉm cười khi thấy người ăn mày.

Đức Phật thuật lại câu chuyện của hai vợ chồng giàu có do thiếu chuyên cần tinh tấn nên đã mất hết tất cả tài sản cả trong đời lẫn trong đạo. Đức Phật kể rằng lúc đầu cả hai vợ chồng lẽ ra vô cùng giàu có, chỉ cần họ chăm chỉ trong công việc làm ăn buôn bán thì họ sẽ là người giàu nhất trong giai cấp quý tộc. Trong giai đoạn này, nếu họ tinh tấn hành thiện, lẽ ra người chồng đã đắc quả A-la-hán, người vợ đắc quả Bất Lai.

Trong giai đoạn thứ hai của đời họ, nếu chịu khó làm ăn, họ đã có thể giàu có vào hạng nhì trong giới quý tộc. Và nếu lúc đó họ biết tu tập thì lẽ ra người chồng đã đắc quả Bất Lai và người vợ đắc quả Nhất Lai.

Đến giai đoạn thứ ba, nếu họ không quá lười biếng như vậy thì lẽ ra cũng xếp hạng ba trong số những người giàu có. Và nếu biết hành thiện, lẽ ra người chồng đắc quả Bất Lai và người vợ đắc quả Nhập Lưu.

Nhưng bây giờ, trong hoàn cảnh khổ sở của họ, họ đã đánh mất cả hai dịp may là giàu có trong của cải thế gian và giàu có trong tinh thần trên con đường dẫn đến Đạo Quả.

Hai vợ chồng giàu có kia đầu được sinh ra trong thời Đức Phật, nhưng đã đánh mất cơ hội chứng đắc Đạo Quả do thiếu tinh thần nỗ lực. Đó là bài học quý giá mà chúng ta cần ghi nhớ.

d. Không chú tâm trọn vẹn thì không có lợi ích gì.

Ngày xưa, khi Đức Phật ngự ở Sampa, một người tên là Pettha và một người vô thần tên là Kandaraka tình cờ đến thăm Đức Phật. Đức Phật thuyết cho họ một bài pháp nói về bốn hạng người bị khổ hạnh. Trước khi Đức Phật kết thúc bài pháp, Pettha xin phép Ngài cho họ được cáo từ vì cả hai người đều bận rất nhiều công việc. Như vậy Pettha ra về trong lúc Đức Phật vẫn còn đang thuyết pháp.

Giá như Pettha chịu ngồi nghe cho đến khi Đức Phật thuyết xong bài pháp, ông đã có thể chứng đắc quả vị Nhập Lưu. Nhưng trái lại ông đã bỏ lỡ một cơ hội vô cùng quý

báu.

e. Hai lý do khiến cho không thể tiếp thu giáo pháp.

Có hai lý do khiến cho hành giả không thể tiếp thu giáo pháp, đầu cho vị ấy có được ba-la-mật từ những kiếp trước. Hai lý do đó là:

1. Thiếu sót trong việc tiếp thu pháp học và thiếu sót trong việc thực hành những điều học được.
2. Thân cận với bạn xấu.

Vì lý do này mà Pettha đã bỏ lỡ cơ hội trở thành bậc thánh Nhập Lưu. Cũng vậy, thái tử A-xà-thế, đáng lẽ có thể chứng đắc quả Nhập Lưu vào cái ngày Đức Phật thuyết bài kinh Sa Môn Quả. Nhưng đã đánh mất cơ hội này bởi vì thái tử đã cùng Devadatta âm mưu giết chết vua Bimbisara là cha đẻ của mình. Vì vậy, các hành giả muốn chứng ngộ giáo pháp cao thượng ngay trong kiếp này phải ghi nhớ những yếu tố nói trên .

f. Sự thuyết giảng không rõ ràng không thể dẫn đến giải thoát

Một thuở nọ Đức Thế Tôn ngự tại Tịnh xá Velurana ở thành Rājagaha. Có một người tên là Danasani bị ốm nặng. Ông vốn rất tôn kính Đại Đức Sāriputta nên khi gần chết ông rất nhớ Ngài. Vì vậy ông nhờ người đem thư tới cho Đức Phật và Đại Đức Sāriputta.

Trong thư gửi cho Đức Phật ông viết rằng vì đang bệnh nặng nên ông không thể đến đánh lễ Ngài được nữa, và ông xin gửi tâm thành kính của ông đến dưới chân Đức Phật.

Thư gửi cho Đại Đức Sāriputta cũng viết tương tự, nhưng ông còn cầu xin Ngài vì tâm từ hãy đến nhà để thăm ông.

Đại Đức Sāriputta đến thăm ông và ngồi bên giường bệnh hỏi han về bệnh tật của ông. Ông thuật rằng bệnh ông ngày càng nặng thêm và ông cảm thấy là không thể chịu đựng thêm được nữa.

Nhận thấy rằng người bệnh không thể nào qua khỏi và sắp từ giả cõi đời, Đại Đức Sāriputta thuyết cho ông bài pháp sau:

- Này thí chủ! Cõi súc sanh cao hơn cõi địa ngục vì ở đó ít có đau khổ hơn. Cõi ngạ quỷ cao hơn cõi súc sanh vì ở cõi đó ít đau khổ hơn. Nếu so với ngạ quỷ thì cõi người tốt đẹp hơn vì ít đau khổ hơn. Cõi Tứ Đại Thiên Vương cao hơn cõi người. cõi Đạo Lợi cao hơn cõi Tứ Đại Thiên Vương. Cõi Dạ Ma cao hơn cõi Đạo Lợi. Cõi Đâu Suất cao hơn cõi Dạ Ma. Cõi Hóa Lạc Thiên cao hơn cõi Đâu Suất. Cõi Tha Hóa Tự Tại Thiên cao hơn cõi Hóa Lạc Thiên. Cuộc sống của các chúng sanh có cao thấp như vậy là do đã tạo những phước báu khác nhau.

Tiếp theo ngài so sánh cõi Phạm Thiên cao hơn cõi Tha Hóa Tự Tại Thiên rồi Ngài thuyết về 4 phạm trú:

1. Từ (Mettā)
2. Bi (Karuna)
3. Hỷ (Muditā)
4. Xả (Upekkhā)

Sau khi giải xong bài pháp này, Đại Đức Sàriputta trở về Tịnh Xá Veluvana nơi Đức Phật đang ngự. Đại Đức ra về được một lát thì ông Danasani qua đời.

Đang ngồi ở Tịnh Xá, bằng trí tuệ toàn giác Đức Phật biết rằng Đại Đức Sàriputta chỉ thuyết một bài pháp nói về cõi Phạm Thiên mà không thuyết bài pháp liên quan đến Thiên Tứ Niệm Xứ để dẫn đến chứng đắc Đạo Quả. Như vậy Đại Đức đã thuyết một bài pháp chưa tốt ráo cho người sắp chết.

Đức Phật bảo với chư tăng đang có mặt ở Tịnh Xá rằng Đại Đức Sàriputta đã thuyết một bài pháp chưa tốt ráo cho người sắp chết và vì vậy mà ông Danasani đã chết mà chưa nghe được giáo pháp cao thượng. Đức Phật bảo chư tăng điều này trong khi Đại Đức Sàriputta vẫn còn chưa về đến Tịnh Xá.

Một lát sau Đại Đức Sàriputta về đến Tịnh Xá, đánh lễ Đức Phật và thưa rằng ông Danasani gởi lời thành kính đánh lễ dưới chân Đức Phật.

Khi đó Đức Phật hỏi Đại Đức Sàriputta tại sao chỉ thuyết cho ông ấy nghe một bài pháp không tốt ráo trong khi ông có khả năng tiếp thu giáo pháp cao thượng. Đức Phật lại bảo cho Đại Đức biết rằng bởi vì Đại Đức chỉ thuyết bài pháp về cõi Phạm Thiên nên bây giờ ông Danasani đã sanh lên cõi Phạm Thiên rồi. Nghe vậy Đại Đức Sàriputta phải bay lên cõi Phạm Thiên để tiếp tục thuyết pháp cho ông.

So với cõi người thì trở thành một vị Phạm Thiên trong cõi Phạm Thiên đã là điều quá tốt đẹp. Nhưng trong trường hợp ông Danasani, tuy là một phàm nhân nhưng ông có đầy đủ điều kiện để trở thành một bậc thánh Nhập Lưu hay A-la-hán, nên tuy là sanh lên cõi Phạm Thiên nhưng thật sự vẫn thấp hơn những gì ông có thể đạt được.

Chư Thiên ở cõi Phạm Thiên có sắc tướng đẹp đẽ và chói sáng. Nhưng sau khi hết tuổi thọ ở cõi Phạm Thiên, họ phải sanh vào cõi người. Khi ở cõi người, có nhiều điều kiện cho người ta làm ác mà kết quả là phải sa vào 4 đường ác đạo, làm súc sanh, ngựa quý, Atula. Vì những lý do này, nên tái sanh vào cõi Phạm Thiên sau khi từ già cõi người thì vẫn còn thấp kém. Dù sao thì cõi Phạm Thiên vẫn chưa phải là giải thoát, vẫn còn phải tái sanh và rơi vào cõi ác đạo. Điều này là một sự thật hiển nhiên trong giáo pháp của Đức Phật. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Trong thế giới Phạm Thiên
Có hào quang chiếu sáng
Ở trong cái chuồng heo
Chỉ có tiếng heo kêu .*

Ông Danasani trước khi chết chưa được nghe giáo pháp cao thượng mặc dầu ông có đủ khả năng để thấu nhận, bởi vì Đại Đức Sàriputta chỉ thuyết về phạm trú mà không nói đến Tứ Niệm Xứ, Tứ Diệu Đế và những pháp dẫn đến chứng đắc Đạo Quả.

Theo quan điểm của loài người, chư thiên trong cõi Phạm Thiên cao thượng hơn những chúng sanh bình thường ở cõi người. Nhưng khi một vị Phạm Thiên hết tuổi thọ, họ có thể bị sanh vào những cảnh giới thấp kém như địa ngục, súc sanh, Ngựa Quý, Atula. Điều này được nói đến trong chú giải kinh pháp cú qua câu chuyện một con heo nhỏ.

Thuở nọ, Đức Phật cùng với Đại Đức Ānanda và chư tăng đang đi khát thực từ Tịnh Xá Veluvana đến thành Rājagaha. Trên đường, Đức Phật bỗng mỉm cười khi thấy một con heo nhỏ. Khi Đại Đức Ānanda hỏi duyên cớ làm sao Đức Phật mỉm cười, Đức Phật kể lại chuyện của con heo nhỏ.

Vào thời kỳ Đức Phật Cadhusandha, con heo nhỏ này là một con gà mái nhỏ sống gần một tu viện. Nó thường hay nghe kinh kệ ở chùa nên sau khi chết được tái sanh là một cô công chúa tên là Ubbari.

Công chúa này, một hôm khi đi vệ sinh, quán tưởng về những con giòi dưới hố phân và đăc pháp. Sau khi qua đời, cô tái sanh là một Phạm Thiên ở trong cõi Phạm Thiên. Khi hết tuổi thọ ở cõi Phạm Thiên, cô sanh làm con gái của một nhà giàu trong cõi người. Trong kiếp đó cô tạo rất nhiều ác nghiệp nên khi chết cô sanh làm con heo nhỏ ở trong thành Rājagaha.

Từ câu chuyện này có thể kết luận rằng từ một cảnh giới tốt đẹp là cõi Phạm Thiên, cô tái sanh vào cảnh giới thấp kém của loài súc sanh, làm một con heo nhỏ.

Vì vậy nếu sự giảng dạy và sự thực hành mà không rốt ráo và thiếu sót, hành giả có thể tái sanh trong cảnh giới cao hơn nhưng rồi sa đọa vào những cảnh giới thấp kém khác.

Vì những lý do này, nên chur tăng, đặc biệt là các pháp sư nên hướng dẫn cho mọi người một cách thấu đáo và rốt ráo.

Những ai đã dốc toàn tâm toàn ý vào việc giảng dạy và thực hành, cần phải hiểu rằng sự thấu đáo và rốt ráo là điều kiện tiên quyết cho việc chứng đắc giáo pháp cao thượng.

Đã giải thích xong yếu tố thứ 9 để phát triển ngũ quyền.

* * *

Quý vị đã đọc quyển "Chín yếu tố phát triển thiền quán" này thì nên tinh tấn để đạt được và phát triển những năng lực sau:

- Tinh tường vào những điều chân thật và đúng đắn (Tín lực).
- Khả năng tinh tấn trong những việc chính đáng (Tân lực).
- Khả năng chú ý và ghi nhớ những điều tốt đẹp và hữu ích (Niệm lực).
- Khả năng duy trì tâm định tĩnh trên những điều phước thiện (Định lực).
- Khả năng đi sâu vào những trí tuệ sâu sắc và vi tế hơn (Tuệ lực).

Mong cho tất cả những năng lực này mỗi ngày mỗi gia tăng và sau cùng tất cả quý vị đều có thể đạt đến Đạo, Quả và Niết-bàn, là mục đích tối thượng trong giáo pháp của Đức Phật.

-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | 11 | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiền Minh dịch Việt

Lời Bạt

-ooOoo-

Ngày nay thiền Vipassanā không còn dành riêng cho các thiền viện nghiêm mật thuộc các nước Phật giáo Nam Tông (Theravāda) như Myanmar, Sri Lanka v.v... mà đã lan rộng hầu như khắp nơi trên thế giới. Nhiều trung tâm thiền Vipassanā đã được thành lập dưới nhiều hình thức khác nhau và hoạt động rất tích cực ở châu Âu cũng như châu Mỹ. Vipassanā đã thu hút đông đảo giới trí thức phương Tây nhờ tính chất trong sáng, giản dị và khoa học của thiền này.

Thiền Vipassanā chẳng những trực tiếp đưa đến cứu cánh giác ngộ mà còn là phương pháp trị liệu rất hữu hiệu cho những căn bệnh thể chất lẫn tinh thần, nên giới y học phương Tây đã tích cực nghiên cứu và áp dụng lâm sàng tại các trung tâm điều dưỡng của họ. Nhiều tường trình trên báo chí, đài truyền thanh, truyền hình đã công bố kết quả kỳ diệu của phương pháp trị liệu này, nhất là một số ca bệnh nan y.

Mặt khác, thiền Vipassanā không những vượt qua mọi ranh giới dị biệt giữa các tông phái Phật giáo - chẳng hạn như nhiều trường phái Thiền Tông, Tịnh Độ Tông, Mật Tông v.v... Ở Tây Tạng, Trung Quốc, Nhật Bản v.v... ngày nay đều áp dụng thiền Vipassanā như là yếu tố cho pháp môn riêng của mình mà còn thâm nhập vào những sinh hoạt của các tôn giáo khác như Ky-tô giáo, Ấn Độ giáo v.v... chẳng hạn như hàng ngàn vị linh mục ở Pháp, Anh, Đức, Mỹ v.v... đã mời các vị thiền sư Myanmar đến hướng dẫn những khóa thiền Vipassanā tại giáo xứ hay tu viện của họ.

Tuy nhiên trong cái thuận lợi của sự phổ biến sâu rộng đó cũng không khỏi có cái tai hại cho tính thuần túy, trong sáng của thiền Vipassanā, vì bị pha tạp, lai căng và phân hóa. Bản chất thiền Vipassanā là sống trực tiếp, trong sáng, giản dị và tự nhiên ngay trong tính tự tính của thực tại hiện tiền, nhưng phần đông không đủ căn cơ để sống thiền trực tiếp như vậy, họ phải vận dụng thành phương pháp để dễ thể nghiệm và truyền đạt cho người khác, nhờ vậy mà thiền Vipassanā ngày càng được phổ biến rộng hơn, nhưng đó cũng chính là khởi điểm của quá trình đa phức hóa, làm phát sinh nhiều trường phái khác nhau. Thiền của Ngài Kundalābhivamsa thuộc trường phái Thiền sư Mahāsi nổi tiếng ở Myanmar. Vì phần đông tâm hành giả còn nhiều dao động nên phương pháp của phái thiền này là giúp hành giả ổn định tâm rồi mới đi sâu vào quán sau, do đó thiền sư đã hướng dẫn giai đoạn đầu rất niềm mật từng chi tiết. Tuy nhiên khi đã thuần thục thì hành giả có thể dễ dàng sống trực tiếp với pháp một cách thông dong tự tại.

Chính vì thiền Vipassanā là sống trực tiếp nơi pháp (thực tại hiện tiền), không qua ý niệm và ngôn ngữ, nên nói hay viết về thiền Vipassanā đã là việc vô cùng khó khăn huống nữa là phải thông qua các bản dịch gián tiếp. Nguyên Đức Phật giảng thiền

Vipassanà bằng ngôn ngữ Pàli, các vị thiền sư Tích Lan, Myanmar, Ấn Độ, Thái Lan v.v... giảng lại bằng ngôn ngữ của mình, sau đó được dịch ra tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Đức v.v... rồi từ đó chúng ta mới dịch ra tiếng Việt. Quá trình gián tiếp hóa nhiều giai đoạn này chắc hẳn không sao tránh khỏi ít nhiều nhầm lẫn.

Bản dịch tập sách thiền "The Nine Essential Factors Which Strengthening Indriya Of A Vipassana Meditating Yogi" của thiền sư Kundalābhivamsa do Đại Đức Thiện Minh thực hiện là một cố gắng lớn lao nhằm giảm thiểu những nhầm lẫn chủ tâm với tập trung tư tưởng. Vipassanà là Thiền Quán, chỉ sử dụng sát-na định, do đó hành giả thường chú tâm chứ không tập trung tư tưởng như trong thiền định. Chú tâm là chuyên tâm chú niệm trên đối tượng Paramattha luôn luôn sinh động mới mẻ trong sự soi chiếu của trí tuệ ttah giác, còn tập trung tư tưởng là gắn chặt tâm tử trên một đối tượng Pannatti nhất định do tưởng nắm bắt. Đối tượng của thiền Vipassanà luôn luôn chuyển biến sinh động nên không thể tập trung tư tưởng như trong đối tượng tĩnh của thiền định được.

Một điểm đáng lưu ý khác là nhiều dịch giả đã sử dụng từ đệm "à" như : đi à, đứng à, đau à, sân à v.v... nhằm mô tả của một tư thế hay trạng thái đang liên tục diễn biến trên thân, thọ, tâm, pháp khi hành giả chú niệm. Để nhấn mạnh tính liên tục của đối tượng, các thiền sư tạm nói "đi.i.i..." kéo dài nghe như "à" chứ thực ra không có chữ "à" ; vì khi niệm "đi à", "đứng à", v.v... thì hành giả dễ nhầm lẫn với pháp môn niệm Phật, và nếu cứ lặp đi lặp lại nhiều lần như vậy chắc chắn tưởng sẽ phát sinh, tình giác sẽ mờ dần và kết quả có tốt đi nữa cũng chỉ rơi vào thiền định. Vậy niệm trong Vipassanà có nghĩa là chú tâm tỉnh giác ngay nơi thực tại đang diễn tiến, chẳng hạn diễn tiến của "đi" gồm nhiều động tác liên tục như giờ... bước...đứng...đạp... nghiêng...tới...v.v... cần được quan sát một cách minh bạch tự nhiên trong ttah thức và lắng lẽ, chứ không niệm bằng ý tưởng hoặc bằng lời như trong niệm Phật. Do đó tôi hoàn toàn đồng ý với dịch giả là chỉ tạm nói "đi...", "đứng...", "đau...", "sân..." cho dễ hiểu chứ không dùng "à" để tránh hiểu nhầm.

Tôi thành thật tán dương công đức của dịch giả đã góp phần làm phong phú cho nền thiền học Việt Nam, và mong rằng tập sách này sẽ giúp cho chư hành giả dễ dàng thâm nhập thiền quán Vipassanà hơn.

Tổ Đình Bửu Long, ngày 6-4-1998
Tỷ kheo Viên Minh

Tham Khảo Từ Vựng Pàli - Việt

Abhikkanta	Tiền tiến, tiến tới
Abhinna	Thần thông, thắng trí
Adhitthana	Quyết định
Adosa	Vô sân
Āhara	Vật thực
Akusala	Bất thiện
Alobha	Vô tham
Ālokita	Chờ đợi, mong ngóng

Amoha
Anatta
Anicca
Anithàyon
An-upàdisesa Nibbàna
Anusaya
Āpatti
Apāya regions
Arahanta
Ārammana
Ariya

1. Sotàpanna
2. Sakadàgàmi
3. Anàgàmi
4. Arahanta

Asadisa
Asura
Atthakathà
Āvāso
Avijjā
Balavant
Bhāsita
Bhassa
Bhava
Bhàvana
Bhaya
Bhojana
Bhùmi
Buddhànussati
Cankama
Canakama samādhi
Cātumadhu
Cetiya
Cittakammannatà
Cittalahatà
Cittamudutà
Cittapāgunnatà
Civara

1. Sanghāti
2. Uttarāsanga
3. Antara vāsaka

Dàna

Vô si
Vô ngã
Vô thường
Đối tượng không vừa lòng
Vô dư Niết- bàn
Tùy miên
Tội
Ác đạo
A-la-hán
Trần cảnh
Thánh

1. Nhập Lưu (Tu Đà Hoàn)
2. Nhất Lai (Tư Đà Hàm)
3. Bất Lai (A Na Hàm)
4. A-la-hán

Không ai bằng
A-tu-la
Chú giải
Nơi ở, trú xứ
Vô minh
Mạnh mẽ
Lời nói
Nói chuyện
Hữu
Tu tập
Sợ hãi
Vật thực
Cõi, giới
Niệm Phật
Kinh hành
Định đạt được do kinh hành
Bốn loại mật
Chùa, tháp
Tâm thích ứng
Tâm khinh an
Tâm nhu nhuyễn
Tâm thuần thực
Y phục

1. Y tăng già lê
2. Y vai trái
3. Y nội

Bồ thí

Desanà

Dhātu

1. Pathavi dhātu
2. Tejo dhātu
3. Āpo dhātu
4. Vāyo dhātu

Dittha

Dosa

Domanassa

Dukkha

Gacchati

Gambhira

Gocara

Gocaragāma

Hiri

Indriya

1. Saddhindriya
2. Viriyindriya
3. Satindriya
4. Samadhindriya
5. Pannindriya

Iriyāpatha

Issà

Itthāyon

Jāgarita

Jhāna

Kalyānamitta

Kamma

Karuṇā

Kāya

Kāyakammannatā

Kāyalahutā

Kāyamudutā

Kāyapāgunnatā

Khandha

Khanika samādhi

Kilesa

Kusala

Lakkhana

Lobha

Lokiya

Lokuttara

Macchariya

Magga

Thuyết pháp

Yếu tố, giới, đại

1. Yếu tố đất (địa đại)
2. Yếu tố lửa (hỏa đại)
3. Yếu tố nước (thủy đại)
4. Yếu tố gió (phong đại)

Thấy (kiến)

Sân

Ưu

Khổ

Đi

Sâu, khó thấy

Đồng cỏ, nơi chốn

Hành xử

Tâm (hỗ thẹn tội lỗi)

Quyền, khả năng

1. Tín quyền
2. Tấn quyền
3. Niệm quyền
4. Định quyền
5. Tuệ quyền

Oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi)

Tật đổ

Đối tượng khả ái

Còn thức (không ngủ)

Thiền

Thiện trí thức

Nghiệp, hành động

Tâm bí

Thân

Thân thích ứng

Thân khinh an

Thân nhu nhuyễn

Thân thuần thực

Uẩn

Sát-na định

Phiền não

Thiện

Tướng

Tham

Thế gian

Siêu thế gian

Xan

Đạo

Mahàbhùta	Tứ đại
Màna	Mạn
Mangala	Hạnh phúc
Mettà	Tâm từ
Moha	Si
Nàma	Danh
Nàma-Dhamma	Danh pháp
Nana	Trí tuệ
Navakamma vatthu	Hiện kim
Nibbàna	Niết-bàn
Nimita	Dấu hiệu, ấn chứng, tướng
Nirodha samàpatti	Diệt tận định
Nisidati	Ngồi
Ottappa	Quý (ghê sợ tội lỗi)
Ovādana	Lời khuyên
Paccavekkhana nàna	Quán sát trí
Pacceka Buddha	Độc giác Phật
Pamuccati	Giải thoát
Panàma	Đánh lễ
Pannatti	Chế định
Paramattha	Chơn đế
Paramitā	Ba-la-mật
Parikkhàra	Nhu cầu
Pariyatti sāsana	Pháp học
Patighanusaya dosa	Sân tùy miên
Patikkanta	Trở về
Patipatti sāsana	Pháp hành
Patirūpadesavāsa	Trú xứ thích hợp
Patta	Bình bát
Peta	Nga quý
Phala	Quả
Pitaka	Tạng
Piti	Hỷ
Puggala	Người, cá nhân
Puthujjana	Phàm nhân
Rāga	Tham ái
Rūpa	Sắc
Rūpa-dhamma	Sắc pháp
Sabba	Tất cả
Sabbannutā	Toàn tri
Saddhā	Đức tin
Saddhamma	Chánh pháp
Samādhi	Định
Samana	Sa-môn

Samana dhamma
Samatha bhàvanà
Sampajàna
Samàpatti
Samsàra
Sangha
Sanghàti
Santàna
Sappàya
Sàsana
Sati
Satipatthàna
Sa-upàdisesa Nibbàna
Sikkhà
Sikkhàpada
Sila
Taruna
Tunhìbhàva
Udaya
Upapatti devà
Upekkhà
Utu
Vàda
Vaya
Vedanà
Veneyya
Veyyàvicca
Vilokita
Vipàka
Vipassanà Bhavana
Vipassanà nàna

1. Sammasana nàna
2. Udayabbayanupassanà nàna
3. Bhagànupassanà nàna
4. Bhayànupassanà nàna
5. Ādinànupassanà nàna
6. Nibbidànupassanà nàna
7. Muccitukanyatà nàna
8. Patisankhàrupassanà nàna
9. Sankhàrupekkhà nàna
10. Aluloma nàna

Viriya

1. Kàyika viriya
2. Cetasika viriya

Sa-môn pháp
Tu tập thiền chít
Tĩnh giác
Đắc đạo, nhập thiền
Luân hồi
Tăng
Y tăng già lê
Tương tục
Thích hợp
Giáo pháp
Niệm
Niệm xứ
Hữu dư Niết - bàn
Điều học
Giới, điều học
Giới
Non nót
Im lặng
Sinh
Chư thiên hóa sanh
Xã
Thời tiết
Học thuyết
Diệt
Cảm thọ
Tín đồ
Phục vụ
Nhìn qua
Quả
Thiền quán
Minh sát tuệ

1. Tư duy trí
2. Sinh diệt trí
3. Diệt trí
4. Bồ úy trí
5. Quả hoạn trí
6. Yếm ly trí
7. Dục thoát trí
8. Giản trạch trí
9. Hành xả trí
10. Thuận thứ trí

Tinh tấn

1. Thân tinh tấn
2. Tâm tinh tấn



-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000