

Bốn Bài Giảng Về Niệm Hơi Thở Của Ngài Pa-Auk

Tại Khóa Thiền Florida Tháng 4/2006

Tác giả: Pa-Auk Tawya Sayadaw, Thiền Viện Pa-Auk, Myanmar

Nghe, chuyển ngữ và đánh máy: Tu nữ Minh Duyên

(được chia sẻ bởi [THỰC HÀNH VIPASSANA - THỰC HÀNH TỨ NIỆM XÚ](#))

MỤC LỤC

BÀI GIẢNG NGÀY 8 THÁNG 4 NĂM 2006

BÀI GIẢNG NGÀY 9 THÁNG 4 NĂM 2006

BÀI GIẢNG NGÀY 10 THÁNG 4 NĂM 2006

BÀI GIẢNG NGÀY 11 THÁNG 4 NĂM 2006

BÀI GIẢNG NGÀY 8 THÁNG 4 NĂM 2006

Mục tiêu của người Phật tử là chứng ngộ hay đạt đến Niết Bàn. Niết Bàn là trạng thái hoàn toàn vắng lặng mọi khổ đau. Cuộc sống chúng ta là khổ, sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sống chung với điều mình không thích là khổ, xa lìa điều mình thích là khổ, mong điều gì mà không đạt được là khổ, tóm lại chấp thủ thân ngũ uẩn này là khổ.

Cuộc sống chúng ta đầy đau khổ. Để thoát khổ, ta cần phải cố gắng thực hành để đạt đến Niết Bàn. Muốn đạt đến NB, trước hết quý vị nên cố gắng hiểu Bốn Sự Thật Tối Thượng, hay còn gọi là Tứ Diệu Đế. Tại sao? Nếu quý vị muốn đạt đến NB, cần phải tận trừ tất cả các lậu hoặc, bao gồm dính mắc tái sinh nào. Nếu còn dính mắc vào đời sống mới, quý vị không thể thoát khỏi vòng sanh tử. Nếu quý vị muốn thoát khỏi tái sanh, luân hồi, nên nỗ lực để tận diệt tất cả mọi phiền não, bao gồm cả

việc dính mắc vào đời sống mới. Tất cả những gì quý vị nên tận diệt là những phiền não.

Có bài kinh “ĀSAVAKKHAYA SUTTA”, “Đoạn Trừ Lậu Hoặc”:

Jānatoham, bhikkhave, passato āsavānaṃ khayaṃ vadāmi, no ajānato apassato. Kiñca, bhikkhave, jānato, passato āsavānaṃ khayō hoti? ‘idaṃ dukkhaṇ’ti, bhikkhave, jānato passato āsavānaṃ khayō hoti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ti jānato passato āsavānaṃ khayō hoti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ti jānato passato āsavānaṃ khayō hoti. ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti jānato passato āsavānaṃ khayō hoti. Evaṃ kho, bhikkhave, jānato evaṃ passato āsavānaṃ khayō hoti

“Tasmātiha, bhikkhave, ‘idaṃ dukkhaṇ’ti yogo karaṇīyo ...pe... ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yogo karaṇīyo.”

Đây là Bài kinh “Đoạn Trừ Lậu Hoặc” trong Tương Ưng Sự Thật, Saccasamyutta. Nghĩa là gì ?

“ Này chư Tỳ-khưu, Ta nói rằng sự đoạn trừ các lậu hoặc là cho người biết và thấy, không phải cho người không biết và không thấy. Cho người biết Gì và thấy Gì khiến các lậu hoặc được đoạn trừ?

Cho những ai biết và thấy đây là sự thật tối thượng về Khổ (Dukkhasacca); Những ai biết và thấy đây là sự thật về nguyên nhân của khổ (Samudayasacca); những ai biết và thấy đây là sự thật tối thượng về sự chấm dứt khổ (Nirodhasacca); Những ai biết và thấy đây

là sự thật tối thượng về con đường đưa đến diệt khổ (Maggasacca). Chỉ những ai như thị biết vậy và thấy vậy, các lậu hoặc mới được đoạn trừ.

Vì vậy, cần phải nỗ lực để biết rõ, thấy rõ đây là Sự thật tối thượng về Khổ; cần phải nỗ lực để biết rõ, thấy rõ đây là Sự thật tối thượng về nguồn gốc của Khổ (Khổ tập); cần phải nỗ lực để thấy rõ, biết rõ đây là Sự thật tối thượng về Khổ diệt; cần phải nỗ lực để biết rõ, thấy rõ đây là Sự thật tối thượng về Con đường đưa đến Khổ Diệt.”

Kinh Đoạn Trừ Các Lậu Hoặc – Tương Ưng Sự Thật.

Theo Bài kinh này, nếu quý vị muốn đoạn trừ các lậu hoặc, bao gồm sự dính mắc tái sinh ở bất kỳ cảnh giới nào, đời sống mới nào, quý vị cần cố gắng giác tri Tứ Diệu Đế, tức Bốn Sự thật tối thượng.

Nếu quý vị muốn giác tri Tứ Diệu Đế, Bốn Sự thật tối thượng, quý vị nên cố gắng hành như thế nào?

Có một Bài kinh khác tên là “Samādhi Sutta”-“Chánh Định” trong Tương Ưng Bộ Kinh.

“Samādhim Bhikkhave bhāvetha. Samāhito bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti? ‘idaṃ dukkhanti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dhukkhasamudayo’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dhukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ pajānāti. Samādhim

bhikkhave, bhāvētha. Samāhiti bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti”.

Nghĩa là gì?

“Này chư Tỳ-khưu, hãy phát triển định. Một vị Tỳ-kheo có định, như thị giác tri các Pháp. Gì là Pháp vị ấy như thị giác tri?

Vị ấy như thị giác tri đây là Khổ đế (sự thật tối thượng về Khổ)- Dukkha Sacca. Như thị giác tri đây là Khổ Tập (sự thật tối thượng về nguồn gốc của Khổ)- Samudaya Sacca. Như thị giác tri đây là Khổ diệt (sự thật tối thượng về sự chấm dứt Khổ)- Nirodha Sacca. Như thị giác tri đây là Đạo đế (sự thật tối thượng về Con đường đưa đến chấm dứt Khổ)- Magga Sacca.

Vì vậy, này chư Tỳ-kheo, hãy phát triển định. Một vị tỳ-kheo có định, sẽ như thị giác tri các Pháp.”

Bởi chính nguyên nhân này, nếu muốn giác tri Tứ Diệu Đế, quý vị cần nỗ lực thực hành để phát triển định. Đây là con đường Thiền Định Samatha. Khi tiến hành thiền định, thực hành giữ giới trong sạch là điều cần thiết. Với giới trong sạch làm nền tảng, quý vị nên phát triển thiền định. Để phát triển định tâm, có đến 40 đề mục, quý vị có thể chọn bất kỳ đề mục nào mình muốn. Đầu tiên, chúng tôi thực sự hướng dẫn các thiền sinh thực hành niệm đề mục hơi thở hoặc tứ đại. Quý vị nên chọn đề mục như ý quý vị muốn Nếu thành công với niệm hơi thở hoặc tứ đại rồi, nếu muốn hành các đề mục thiền định khác như 10 Biến xứ, Biến xứ

Đất, v.v.. quý vị có thể hành rất dễ dàng. Vậy trước tiên, quý vị nên nỗ lực phát triển định theo phương pháp Niệm hơi thở Ānāpānasati (chính Pali), hoặc hành đề mục Tứ Đại.

Tôi nay tôi muốn giới thiệu vắn tắt về Ānāpānasati, Niệm hơi thở.

Nếu quý vị muốn thực hành Ānāpāna, niệm hơi thở, quý vị nên tập trung vào đối tượng hơi thở của quý vị, nó có thể xúc chạm quanh lỗ mũi hoặc đỉnh môi trên.

Tại đây, quý vị chỉ việc chờ và thấy một mình hơi thở mà thôi. Nếu quý vị có thể tập trung vào hơi thở, thì dễ rồi, không cần phải đếm hơi thở. Còn nếu quý vị không thể tập trung tốt vào hơi thở, Chú giải khuyên ta nên thử đếm hơi thở. Vậy xin hãy cố gắng tập trung trên đối tượng hơi thở của quý vị. Khi quý vị tập trung vào đối tượng hơi thở, nếu quý vị thấy mình không tập trung được tốt, theo đề nghị của Chú giải, quý vị hãy thử đếm hơi thở.

Khi hít vào, quý vị nên ghi nhận trong tâm “hít vào”, khi thở ra, quý vị nên cố gắng ghi nhận trong tâm “thở ra”, hít vào-thở ra, đếm 1; hít vào-thở ra, đếm 2; hít vào-thở ra, đếm 3, ... cho đến 8. Rồi quay về đếm lại từ 1,... cho đến 8. Rồi tiếp tục đếm lại từ 1,... cho đến 8...Giữa 5 và 10, quý vị có thể dừng ở bất kỳ số nào, nên giữ cố định 1 số. Từ 1 đến 8, quý vị nên quyết định giữ cho tâm không để phóng đi chỗ khác, nên cố gắng tập trung chỉ trên đối tượng hơi thở mà thôi. Rồi từ từ tâm sẽ

bắt đầu tập trung được trong vài giây hoặc trong vài phút. Quý vị phải cố gắng, lặp đi lặp lại như vậy.

Khi đếm hơi thở, quý vị nên chú tâm vào hơi thở, chứ không phải con số. Hãy cố gắng tập trung vào đối tượng hơi thở đang xúc chạm quanh lỗ mũi hay trên đỉnh môi trên. Ngoài chỗ này ra, quý vị không nên theo hơi thở đi vào bên trong lỗ mũi hay đi ra ngoài đỉnh môi. Quý vị chỉ nên tập trung vào hơi thở đang chạm tại vị trí xúc chạm, hoặc đỉnh môi trên hay quanh lỗ mũi. Nếu hơi thở là rõ chỉ 1 bên lỗ mũi, thì chú ý hơi thở ở lỗ mũi bên đó, nhưng nó có thể thay đổi vào mỗi thời ngòì. Nếu hơi thở rõ đều ở hai lỗ, tốt hơn nên chú ý hơi thở tại đỉnh giữa môi trên. Nếu quý vị có thể chú tâm trên hơi thở được vài giây hay vài phút, cứ tiếp tục trụ tâm trên hơi thở theo cách ấy. Nếu chú tâm được khoảng gần 1 giờ hoặc 2 giờ, lúc ấy, quý vị có thể ngừng đếm hơi thở.

Nhưng khi đếm hơi thở, quý vị nên cố gắng biết rõ hơi thở. Nếu hơi thở là dài, quý vị nên cố gắng biết rõ nó là hơi thở dài, nếu hơi thở ngắn, quý vị nên cố gắng biết rõ nó là hơi thở ngắn. Không nên cố gắng niệm “dài, ngắn” có chủ ý, không cần phải niệm: đây là hơi thở dài, đây là hơi thở ngắn, chỉ nên ghi nhận hơi thở dù nó là dài hay là ngắn, chỉ nên đếm hơi thở : hít vào-thở ra đếm 1, v.v.. Theo cách này, hãy cố gắng, từ từ quý vị sẽ có thể duy trì định tâm đối tượng hơi thở được vài phút hoặc nửa tiếng, v.v.. Lúc đó nếu mỗi thời ngòì đều trụ tâm trên hơi thở được khoảng hơn nửa giờ hay 1 giờ như thế trong 2 hay 3 ngày, quý vị có thể ngừng đếm hơi thở. Khi đang đi cũng vậy, cố gắng chú tâm trên đối

tượng hơi thở cùng cách ấy, không nên để ý các bước đi v.v.. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, trong mọi oai nghi, đều phải chú tâm đến hơi thở.

Hôm nay tôi muốn giới thiệu đến đây. Nếu quý vị muốn thực hành thiền Tứ đại, giờ trình pháp ngày mai, xin hãy thảo luận với tôi.

Có lẽ mọi người muốn đặt câu hỏi, bất cứ điều gì, quý vị có thể hỏi.

Giọng nam : Thưa quý vị, nếu có câu hỏi gì, đây là cơ hội tốt để hỏi

Giọng nam : Bạch Ngài, sau khi ngồi một chút, nếu thấy tê chân, được chăng nếu con đổi tư thế để khỏi phải chống cự khó khăn với cơn đau?

Sayadaw : Được, nếu nó gây trở ngại cho việc định tâm của bạn, bạn có thể đổi tư thế. Nếu nó không trở ngại đến sự chú tâm, hãy tiếp tục chú tâm đến hơi thở thôi, đừng quan tâm đến cơn đau. Có khi không dễ, nó có thể trở ngại cho việc chú tâm. Nếu cảm thọ đau quá rõ, có thể khiến cho bạn khó tập trung, lúc đó hãy đổi tư thế.

Giọng nữ : Nếu khi tâm phân tán, rời khỏi hơi thở vô và hơi thở ra, suy nghĩ xuất hiện quá nhiều, con nên làm sao?

Sayadaw: Để tránh phóng tâm, Chú giải khuyến khích đếm hơi thở. Quý vị nên đếm để ghi nhận hơi thở, khi hít vào nên ghi nhận “hít vào”, khi thở ra nên ghi nhận “thở ra”; “hít vào-thở ra”, cuối hơi thở ra đếm 1, “hít vào-thở ra” đếm 2, “hít vào-thở ra” đếm 3... cho đến 8. Theo cách như vậy mà đếm, dần dần tâm sẽ bớt phóng đi khỏi hơi thở.

Giọng nam: Thưa Sayadaw, con biết thiền tọa rất quan trọng. Nhưng trong việc thực hành hằng ngày như khi con đi, con ăn, cũng quan trọng nên xin Sayadaw giải thích giúp cho cách có thể tập trung tâm?

Sayadaw: Có 4 loại sampajañña, Sampajañña họ dịch là “hiểu biết rõ ràng”

Hiểu biết rõ ràng về lợi ích,

Hiểu biết rõ ràng về tính thích hợp (ngoài phạm vi hành thiền),

Tuệ quán thấu suốt hay hiểu biết rõ ràng về niệm xứ (Gocāra Sampajañña) (Đoạn 03:07 của file 4-Hỏi đáp)

Tuệ quán thấu suốt hay Hiểu biết rõ ràng về danh-sắc.

Vậy có 4 loại Hiểu biết rõ ràng. Giờ đây quý vị chỉ đang hành Tuệ quán sát thấu suốt hay Sự hiểu biết rõ ràng về niệm xứ, được gọi “Gocāra Sampajañña”, đặc biệt được chú trọng trong thiền định. Khi quý vị hành thiền định, quý vị nên chú trọng vào chỉ một đề mục thiền định của mình trong bất kỳ tư thế nào của cơ thể. Hiện tại quý vị đang hành Ānāpānasati, niệm hơi thở, quý vị phải tập trung chỉ vào mỗi đối tượng hơi thở thôi. Khi ăn, cũng phải tập trung trên đối tượng hơi thở, càng nhiều càng tốt. Nhưng không dễ để chú tâm trên đối tượng hơi thở khi đang ăn, tuy nhiên hãy cố gắng, được chừng nào hay chừng đó. Nhưng nếu đang hành thiền Tuệ, khi ngồi thiền quý vị có thể quán sát danh và sắc là vô thường, khổ, vô ngã. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, .. mọi tư thế quý

vị đều có thể quán sát danh-sắc và các nhân của chúng là vô thường-khổ-và vô ngã, cũng vậy khi ăn quý vị cũng phải quán sát danh-sắc là vô thường, khổ hay vô ngã. Hiện tại quý vị đang hành Ānāpānasati, ở mọi oai nghi, mọi nơi mọi lúc, quý vị chỉ nên chú tâm vào đối tượng hơi thở mà thôi, cả khi ăn cũng vậy, ghi nhận đối tượng hơi thở được càng nhiều càng tốt.

Giọng nữ : Vậy thưa Sayadaw, có phải là ý Ngài vừa nói, hiện tại người đang hành Niệm hơi thở, khi ăn cũng phải lấy hơi thở làm đối tượng thiền, chứ không phải vào việc ăn và chỉ tập trung vào hơi thở mà thôi, phải không ạ ?

Sayadaw : Đúng vậy. Không dễ nhưng hãy cố gắng tập trung được nhiều chừng nào, tốt chừng ấy. Nên cố gắng!

Giọng nam: Con xin có câu hỏi. Con không biết liệu con có hiểu sai về câu trả lời của Ngài không. Ngài nói vậy: Khi hành thiền niệm hơi thở vô và niệm hơi thở ra, dù trong thời gian ăn cơm, Ngài đề nghị chúng con hành niệm hơi thở vô và niệm hơi thở ra. Con có câu hỏi này: trong Bài kinh “Meghiya Sutta” Trưởng lão Sariputta đề nghị Đại Đức Rahula hành đề mục niệm hơi thở, sau đó Đại Đức Rahula khi gặp lại Trưởng lão Sariputta, Ngài dạy Đại Đức 7 đề tài trong khi niệm hơi thở, mà đối với Đại Đức Meghiya, Ngài Sariputta chỉ dạy 5 đề tài. Vậy làm cách nào chúng con biết được việc thực hành của mình là như thế nào?

Sayadaw: Có lẽ họ là những chuyên gia rồi. Lúc bấy giờ Đại Đức Rahula đã có thể phân biệt danh-sắc và các nhân của chúng là vô thường-khổ-vô ngã, Đại đức đã giác tri rõ. Dầu ĐĐ đã giác tri, nhưng đây lại là một cách khác nữa, vì ĐĐ có thể hành cả thiền Định lẫn thiền Tuệ. Nhưng trong Bài kinh “Mahārāhulovāda sutta” Trưởng lão Sariputta khuyến khích ĐĐ Rahula nên hành Ānāpāna, tức niệm hơi thở vì các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi của ĐĐ lúc ấy rất tốt. Các oai nghi như thế rất thích hợp cho việc hành Ānāpāna.

Nếu quý vị hành niệm đề mục hơi thở Ānāpānasati, có 4 giai đoạn 4 (catukka), mỗi giai đoạn gồm 4 bước. Giai đoạn đầu tiên là thiền định Samatha, giai đoạn thứ 2, thứ 3, thứ 4 là thiền tuệ Vipassanā. Vậy có cả thảy 16 bước khi hành niệm hơi thở, Ānāpānasati.

Lúc ấy ĐĐ Rahula có thể hành cả thiền Định (Samatha) lẫn thiền Tuệ (Vipassanā)

Giọng nam : Cùng lúc ạ ?

Sayadaw : Không, trong cùng một thời ngồi. Trong cùng 1 thời ngồi thì ĐĐ có thể, nhưng đồng thời thì không dễ, vì trong một sát na tâm, có lẽ không thể liễu tri được tất cả các hành cùng lúc. Các Ngài phải hành riêng biệt. Trong một thời ngồi, các Ngài có thể, chẳng hạn như, trước tiên khi hành Ānāpāna, ngay khi các Ngài tọa thiền, các Ngài có thể hành Ānāpāna, niệm hơi thở để đạt đến Tứ thiền. Đây là lúc thiền Định. Xả Tứ thiền, các Ngài có thể phân biệt danh-sắc và các nhân của chúng

là vô thường-khổ-vô ngã. Đây là lúc thiền Tuệ. Vậy trong cùng một thời ngồi, các Ngài có thể hành cả thiền Định (Sāmatha), và thiền Tuệ (Vipassanā). Nhưng khi Đức Phật thuyết Bài kinh “Mahārāhulovāda sutta” lúc ấy ĐĐ Rahula đã 18 tuổi. ĐĐ nhập chúng làm sadi lúc 7 tuổi, từ lúc 7 tuổi đến năm 18 tuổi, suốt 11 năm ĐĐ đã hành thiền.

Giọng nam: Thưa Sayadaw, con nghe có người nói kinh hành cũng quan trọng như thiền tọa vậy. Con biết có vài thiền sinh họ chỉ ngồi thiền mà không có thời kinh hành. Vậy có tỉ lệ nào giữa thời thiền tọa và thời kinh hành hay không, ví dụ như khi tọa thiền là 20 phút thì phải kinh hành 10 hay 20 phút? Liệu có tỉ lệ giữa hai thời này không ?

Sayadaw: Cả hai đều quan trọng, tuy nhiên thiền tọa quan trọng hơn. Đối với người mới bắt đầu, tọa thiền giúp cho việc định tâm trở nên sâu hơn, còn khi kinh hành họ khó mà giữ được sự tập trung cho tốt. Tuy nhiên đối với các vị đã chuyên nghiệp thì chẳng là vấn đề, bất kỳ oai nghi nào đều có thể định được, bởi các Ngài đã chuyên nghiệp.

Vì vậy, khi hành thiền định, nếu quý vị có thể chú tâm trên đề mục thiền định của mình được hơn 1 giờ, 2 giờ, 3 giờ đồng hồ mỗi thời ngồi, thì tốt hơn. Và nếu quý vị có thể duy trì định tâm được 3 giờ mỗi thời ngồi, định của quý vị sẽ trở nên dần dần sâu hơn. Sự định tâm như vậy sẽ là nhân hỗ trợ cho tuệ căn cao hơn. Khi quý vị đạt đến định, quý vị có thể dễ dàng thâm sát được danh-sắc và bản chất vô thường-khổ-vô ngã của chúng. Bởi một tâm định sâu sắc có thể tạo ra một loại ánh sáng thật sáng và vô cùng mạnh. Khi ánh sáng này thật sáng và thật sung mãn,

quý vị có thể thấy mọi Pháp. Nhưng nếu ánh sáng này yếu đi, quý vị không thể thấy rõ. Cũng vậy, khi tâm định sâu sắc, sẽ sinh ra loại ánh sáng thật sáng và mạnh. Ánh sáng này được gọi là Ánh Sáng Trí Tuệ. Khi Ánh Sáng Trí Tuệ này hiện hữu, nếu quý vị hành thiền Minh sát (thiền Tuệ), Minh sát Tuệ của quý vị sẽ trở nên bén hơn và sâu sắc hơn. Minh sát tuệ này có thể làm nhân hỗ trợ cho Đạo quả Tuệ cao hơn và nhanh chóng chứng ngộ Niết Bàn.

Giọng nam: Vậy là không cần thiết, chẳng hạn như kinh hành 30 phút sau khi ngồi thiền được 1 tiếng, thưa Ngài?

Sayadaw: Không cố định như vậy, còn tùy vào tình huống và ý muốn của vị đó. Nhưng đối với người mới bắt đầu, định chỉ dần trở nên sâu hơn khi ngồi, còn khi đi kinh hành, định chưa thể sâu được.

Giọng nam: Thưa Ngài, thỉnh thoảng khi chú tâm trên hơi thở, đối tượng điểm chạm có vẻ như ở hơi xa, và có khi nó có vẻ rõ hơn và gần hơn. Có phải là khi mình thấy rõ và gần thì mình mới có sự hiểu biết thấu suốt, còn khi thấy nó ở xa thì mình thiếu sự hiểu biết rõ ràng?

Sayadaw: Lúc đó bạn không nên thăm sát quá nhiều, nếu thăm sát quá nhiều, định sẽ giảm đi. Tại sao? Khi Trạch pháp giác chi trở nên quá trội, nhóm Định giác chi sẽ bị giảm đi. Điều này là tự nhiên. Vì vậy, sau khi ngồi xuống, nên để ý đến đối tượng hơi thở mà thôi. Bạn nên chọn cố định một điểm, có thể ở đỉnh môi trên hay quanh lỗ mũi, sau khi cố định một chỗ, bạn nên đặt trọng tâm trên đối tượng hơi thở. Khi có thể định

tâm trên hơi thở, bạn không cần thẩm sát liệu hơi thở có đang ở trên điểm chạm hay đang ở xa điểm chạm. Vì với hầu hết những người mới hành thiền, khi định của họ trở nên sâu hơn, họ không còn thấy điểm xúc chạm hay cảm giác xúc chạm, đặc biệt họ cũng không còn cảm nhận lỗ mũi, mặt, đầu, thân hình, chỉ có hơi thở và tâm. Lúc ấy, không nên thẩm sát quá nhiều rằng liệu hơi thở có đang ở trên điểm chạm hay không,... Nếu làm vậy, định của bạn sẽ nhanh chóng yếu giảm, lúc đó bạn sẽ thấy lại mũi, mặt, v.v... Do bởi nguyên nhân đó, khi định của bạn trở nên sâu hơn, hơi thở và tâm thường ở với nhau, lúc đó sẽ không còn thấy điểm chạm. Lúc đó, đừng có đi tìm điểm chạm, chỉ chú tâm đến hơi thở mà thôi.

Giọng nam: Có phải lúc này Ngài muốn nói, đối tượng hơi thở chỉ còn là một khái niệm?

Sayadaw: Đúng vậy.

Giọng nữ: Thưa Ngài, có lúc, không thấy Nimitta, nhưng mình có thể thấy ánh sáng, và mình cứ tiếp tục (tập trung trên hơi thở), mà không lo nghĩ về điều gì khác ạ?

Sayadaw: Đúng vậy. Ánh sáng trí tuệ và ánh sáng của Nimitta là khác nhau, nhưng chúng là cùng một nguồn. Cùng một nguồn có nghĩa là cùng do tâm định khởi lên nương nơi sắc ý căn (heart-base) hay tâm cơ phát sanh ra. Bất kỳ tâm nào khởi sanh dựa vào sắc ý căn đều tạo ra các Kalāpa – được dịch là các tổng hợp sắc nhỏ li ti – do tâm sanh. Các

hạt tổng hợp sắc này (gọi tắt là Kalāpa) lan tỏa khắp thân. Một sát na tâm có thể tạo ra vô số Kalāpa. Nếu phân tích các Kalāpa này, có 8 yếu tố sắc là: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng tố. Trong số đó có yếu tố màu. Màu lúc này phát sáng tùy thuộc vào năng lực định và tuệ căn của quý vị. Tâm định luôn kết hợp với tuệ căn (The concentrated mind is always associated with wisdom faculty). Khi tuệ căn sung mãn (mạnh), ánh sáng trở nên rất mạnh, ánh sáng trở nên sáng hơn và mạnh hơn. Trong mỗi Kalāpa do tâm sanh, còn có yếu tố lửa, hay được gọi là nhiệt (utu). Nhiệt đó còn tạo ra thể hệ các Kalāpa mới. Khi định trở nên sâu hơn và mạnh mẽ lên, tầng thượng tâm này có thể sản sinh ra các Kalāpa do tâm sanh. Trong các Kalāpa này, yếu tố lửa hay nhiệt trở nên nổi trội, yếu tố nhiệt nổi trội này còn sản sinh ra tiếp các Kalāpa mới, các Kalāpa này trở nên nổi trội hơn. Nếu phân tích các hạt Kalāpa này, mỗi hạt Kalāpa có 8 loại sắc, trong số 8 loại sắc này có màu, màu lúc này cũng sáng. Do vậy sự kết hợp của 2 loại màu, màu trong Kalāpa do tâm định sanh và màu trong Kalāpa do nhiệt sanh, trở nên rất sáng, ánh sáng trí tuệ (the light of wisdom), tỏa khắp thân, bao bọc quanh thân.

Còn Nimitta, Nimitta cũng do tâm sanh, tâm quý vị có thể sản sinh ra hơi thở. Nếu quý vị có thể phân biệt tứ đại trong đối tượng hơi thở, sẽ thấy hơi thở không là gì ngoài một nhóm các tổng hợp sắc nhỏ li ti, Kalāpa. Nếu phân tích tiếp các tổng hợp sắc này, có 9 loại sắc : đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất và âm thanh thở (breathing sound) (đoạn 18:00), tổng cộng là 9. Trong số 9 loại sắc tố đó, còn có màu, màu cũng trở nên sáng khi định sâu hơn. Về hơi thở, nếu quý vị hành thiền phân tích tứ đại (4 elements meditation) trong hơi thở một cách hệ thống, quý

vị sẽ thấy được vô số Kalāpa, vô số các tổng hợp sắc. Sự kết hợp màu của Kalāpa này với màu của Kalāpa kia trở nên dày đặc, trở thành Nimitta. Nhưng Nimitta đối với vài người còn xuất hiện bên ngoài lỗ mũi. Ngoài lỗ mũi, Nimitta thường là màu của Kalāpa do nhiệt sanh, nhiệt đó ở trong Kalāpa do tâm sanh. Nhiệt này tiếp tục sanh ra các Kalāpa mới. Màu của các Kalāpa trở thành Nimitta. Vì vậy nguồn gốc sinh ra chúng là giống nhau, nhưng ánh sáng trí tuệ và Nimitta là hoàn toàn khác nhau, Khi hơi thở trở thành ánh sáng, thì ánh sáng này mới được gọi là Nimitta.

Nhưng ánh sáng trí tuệ thì bao bọc quanh thân hình, trong mọi hướng. Vậy chúng khác nhau. Đối với một số người, khi họ hành Ānāpānasati, họ có thể cảm nhận được ánh sáng trí tuệ. Một vài thiền sinh có thể thấy Nimitta trước. Do vậy họ là hai nhóm thiền sinh khác nhau. Nhưng ánh sáng, khác nhau chỗ nào? Khi hơi thở trở thành Nimitta, ánh sáng trí tuệ có ở chỗ này, ở chỗ này, ở chỗ này, v.v. (Ngài đưa tay chỉ quanh đầu), trong mọi các hướng khác nhau. Nhưng ánh sáng trí tuệ không phải là đối tượng thiền của quý vị, Chỉ có Nimitta mới là đối tượng thiền của quý vị mà thôi. Vậy nên để chắc chắn nắm rõ và phân biệt được về Nimitta và ánh sáng trí tuệ, quý vị chỉ nên chú tâm trên đối tượng hơi thở thôi, khi đối tượng này trở nên trắng và sáng, thì nó được gọi là Nimitta.

Giọng nữ: Vậy thưa Ngài, Nimitta sau đó trở thành ánh sáng trí tuệ ạ? Liệu một thiền sinh có thể ban đầu có được Nimitta, và sau đó Nimitta trở thành ánh sáng trí tuệ ạ?

Sayadaw:Ồ, không phải vậy. Với những người mới bắt đầu, có thể với một vài thiền sinh, hơi thở trở nên màu trắng, màu trắng và hơi thở hợp nhất lại cùng nhau, hơi thở là màu trắng và màu trắng là hơi thở, chúng là một, đây gọi là Nimitta. Lúc ấy ánh sáng trí tuệ cũng khởi sinh ở quanh thân. Với vài thiền sinh, ánh sáng trí tuệ có ở đây, ở đây, ở đây..v.v., nó có thể sinh lên ở các hướng khác nhau với những người mới bắt đầu. Nhưng khi định trở nên sâu hơn, ánh sáng trí tuệ sẽ có ở mọi hướng. Nhưng lúc ấy chúng là hoàn toàn khác nhau. Ví dụ như đây là Nimitta (Ngài chỉ vào 1 chỗ bên ngoài minh họa), thì ánh sáng trí tuệ ở đây, chúng hoàn toàn khác nhau. Ý của tôi là Nimitta không thể sinh ra ánh sáng này, ánh sáng này là do Tuệ căn tương ứng với Định sanh. Tuệ căn đó có thể tạo ra ánh sáng.

Giọng nam: Liệu Nimitta có thể kết hợp với ánh sáng trí tuệ trở thành một chảnh hay liệu chúng có thể được sử dụng như nhau?

Sayadaw: Thường thì không như nhau. Diễn đạt cách khác, Nimitta là do tâm định sanh, ánh sáng trí tuệ cũng do tâm định sanh. Nguồn sanh giống nhau. Song điều gì là khác ? Ánh sáng trí tuệ thì ở mọi hướng, có thể đối với một số hành giả, nó tỏa rất xa, đến vài dặm, hoặc phủ khắp vũ trụ hoặc đến các vũ trụ khác. Ví dụ như ĐĐ Anuruddha chẳng hạn, khi đang khai triển thần thông, định này có thể sinh ra ánh sáng phủ khắp cả ngàn thế giới... Đây mới là ánh sáng trí tuệ, tỏa khắp châu thân. Nhưng Nimitta thì chỉ ở đây thôi (Ngài chỉ vào trước mũi), Nimitta của Ānāpāna chỉ hòa quyện với hơi thở tự nhiên tại đây thôi.

Giọng nữ: Thưa Ngài, vậy nó có nghĩa Nimitta là màu từ các hạt sắc nhỏ li ti của thân hơi thở?

Sayadaw: Đúng vậy. Trước khi thấy được các sắc cùng tột (hay sắc chân đế) trong đối tượng hơi thở, khi ấy bạn có thể chỉ thấy Nimitta như là một khối màu dày đặc của đối tượng hơi thở mà thôi. Nếu quý vị có thể hành thiền phân biệt tứ đại một cách hệ thống trên Nimitta, lúc đó quý vị không còn thấy khối màu kết chặt nữa, mà chúng sẽ vỡ ra, bao gồm thành các hạt nhỏ li ti, các tổng hợp sắc. Lúc ấy nếu quý vị có thể tiếp tục phân tích các tổng hợp sắc này, quý vị sẽ thấy chỉ có sắc chân đế.

Giọng nữ: Vậy như Ngài nói, Nimitta là vật sáng, nó không phải là đối tượng của thiền Minh sát như chúng ta vẫn thường quán về khổ, vô thường...?

Sayadaw: Nimitta chỉ là đối tượng của thiền Định, không phải là đối tượng của thiền Minh Sát. Nếu quý vị muốn hành loại thiền Minh Sát, quý vị phải phân biệt tứ đại, đất, nước, lửa, gió, v.v.. trong hơi thở. Lúc đó quý vị sẽ thấy hơi thở không là gì mà chỉ là một nhóm hạt nhỏ li ti, các tổng hợp sắc (THS). Lại nữa, nếu tiếp tục phân tích các THS, quý vị sẽ trực tri được sắc chân đế. Lúc ấy không có Nimitta, hơi thở không thể trở thành Nimitta.

Giọng nữ: Vậy khi Ngài mô tả cái ánh sáng quanh đầu, độ sáng như thế chỉ được sinh ra trong khi hành thiền định, chứ không được sinh ra trong thiền Minh sát ă ?

Sayadaw: Có chứ, cả thiền minh sát cũng tạo ra ánh sáng này, cả thiền định nữa.

Giọng nữ: Con còn câu hỏi nữa. Khi hành thiền làm cách nào để chống lại cảm giác buồn ngủ khi cơn buồn ngủ kéo đến, có cách nào khắc phục ă ?

Sayadaw: Quý vị nên thử cách này (Ngài dùng tay xát vào hai lỗ tai, trên đầu...). Có thể nếu quý vị chà xát vào hai tai, vào đầu, cơn buồn ngủ sẽ biến mất, nếu không ổn nữa, nên mở mắt nhìn ánh sáng, như ánh sáng mặt trời v.v..., khi nhìn ánh sáng vài phút, 5 hay 10 phút, cơn buồn ngủ có thể biến mất. Có khi quý vị có thể ôn lại Bài kinh nào đó mà mình từng học thuộc lòng trọn Bài như Bài Kinh Chuyển Pháp Luân Dhammacakkapavattāna sutta hay Bài Kinh Vô Ngã Tướng Anatta lakkhaṇa sutta. Nếu quý vị không có Bài kinh nào, quý vị có thể đứng dậy, đi kinh hành. Nếu vẫn không hết buồn ngủ, quý vị có thể đi rửa mặt...

Giọng nữ: Thưa Ngài, ý Ngài muốn nói rằng có thể chống lại trạng thái này, nếu mình ôn lại Bài kinh nào đó ă ?

Sayadaw: Bài kinh nào mà quý vị đã từng học qua, như Kinh Vô Ngã Tướng Anatta Lakkhaṇa Sutta, v.v.. rất nhiều Bài, nhưng nên đọc thầm trong tâm thôi.

Giọng nam: Thưa Ngài, Ngài dạy rằng, khi hành Ānāpānasati, đừng có nghĩ đến điểm chạm. Xong, có thể con còn mới quá, nên đôi khi cá nhân con cần đặt tâm dừng đến đến điểm của đối tượng để khiến con cảm thấy là con đang tập trung đến đối tượng. Thực hành như vậy có sai không thưa Ngài ?

Sayadaw: Không, không vấn đề gì.

Giọng nam: Không sao ạ? Dần già điểm chạm tiêu mất?

Sayadaw: Từ từ khi định của quý vị sâu hơn, quý vị có thể sẽ quên điểm chạm, quý vị có thể không cảm giác sự xúc chạm nữa. Có thể quý vị chỉ còn cảm thấy hơi thở, lúc ấy là tốt. Tại sao chúng ta lại cố định sự chú tâm vào hơi thở tại điểm chạm? Chỉ để khỏi theo hơi thở vào trong hay ra ngoài mà thôi.

Giọng nam: Vì thỉnh thoảng con cảm thấy mình mất đối tượng, con tự nhắc rằng mình hành thiền là để tâm liên hệ đến đối tượng. Như vậy có được không ạ?

Sayadaw: OK.

Giọng nam: Thưa Ngài, nếu mình thấy điểm xúc chạm hay cảm giác xúc chạm, lúc đó tâm của mình có thể dễ bị trượt đi. Vậy làm cách nào có thể biết rõ 100 lần rằng tâm mình đã thực sự trôi đi ?

Sayadaw: Nếu quý vị không hiểu rõ đối tượng hơi thở hay nếu quý vị không tập trung trên đối tượng hơi thở, quý vị sẽ có thể dễ dàng hiểu là mình đang có phóng tâm. Nếu tâm phóng đi, hãy tức thời tập trung tâm trở lại trên hơi thở ở đây, càng nhanh càng tốt.

Giọng nam: Liệu có thể hành đề mục Kasiṇa Trắng (biến xứ trắng), không cần tham khảo bộ xương? Vì nó đã nằm trong ba-la-mật đời trước, nên Kasiṇa trắng trở nên dễ dàng, con không cần tập trung trên bộ xương để hình dung biến xứ. Liệu có thể được chăng ?

Sayadaw: Được, nếu nó đã có sẵn trong ba-la-mật đời trước của quý vị.

(Sayadaw hồi hướng)

BÀI GIẢNG NGÀY 9/4/2006

Mục tiêu của chúng ta là chứng ngộ Niết Bàn (NB), đạt đến NB và chỉ có một. Nếu quý vị muốn đạt đến NB, quý vị nên nỗ lực làm gì?

Đầu tiên quý vị nên chứng ngộ Tứ Diệu Đế. Tứ Diệu Đế là gì?

Sự thật tối thượng về Khổ (hay Khổ Đế),

Sự thật tối thượng về Nguồn gốc của khổ (Khổ Tập),

Sự thật tối thượng về sự chấm dứt khổ (Khổ Diệt),

Sự thật tối thượng về con đường đưa đến chấm dứt khổ (Đạo Đế).

Bốn sự thật tối thượng này là vô cùng quan trọng đối với mỗi người Phật tử. Nếu quý vị chứng ngộ Tứ Diệu Đế, lúc Tuệ giác của quý vị chín mùi, quý vị có thể chứng ngộ Niết Bàn bằng Đạo, Quả Tuệ. Nếu quý vị chứng ngộ Niết Bàn theo từng giai đoạn với Bốn Đạo và Bốn quả, quý vị có thể trở thành một vị A-la-hán đoạn tuyệt mọi phiền não, đoạn tuyệt luôn cả sự dính mắc với bất kỳ đời sống mới nào. Để thành một vị A-la-hán, quý vị nên nỗ lực làm gì? Quý vị phải thực hành Bát Chánh Đạo. quý vị có thể đã hiểu Bát Chánh Đạo :

Thứ nhất : Chánh Kiến (Sammā diṭṭhi),

Thứ hai : Chánh Tư Duy (Sammā Sankappa)

Thứ ba : Chánh Ngữ (Sammā Vācā)

Thứ tư : Chánh Nghiệp (Sammā Kammanta)

Thứ năm : Chánh Mạng (Sammā Ājīva)

Thứ sáu : Chánh Tinh Tấn (Sammā Vāyāma)

Thứ bảy : Chánh Niệm (Sammā Sati)

Thứ tám : Chánh Định (Sammā Samādhi)

Trong số Tám chi phần Bát Chánh Đạo này, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, ba chi phần này cùng nhau, được gọi là Giới Học. Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, ba chi phần này cùng nhau, được gọi là Định Học. Hai chi phần Chánh Kiến và Chánh Tư Duy cùng nhau, được gọi là Tuệ Học.

Quý vị phải thực hành Định Học trên nền tảng Giới hạnh trong sạch. Chánh Định là gì? Theo bài Kinh “Đại Niệm Xứ” Mahāsatipaṭṭhāna sutta, bốn tầng thiền được gọi là Chánh Định, Sammā Samādhi. Một tâm định có thể tạo ra ánh sáng rất sáng và rất mạnh, gọi là Ánh Sáng Trí Tuệ. Với sự hiện hữu của Ánh Sáng Trí Tuệ quý vị mới có thể thực hành Tuệ Học là Chánh Kiến và Chánh Tư Duy.

Chánh Kiến là gì?

Hiểu biết chơn chánh sự thật về Khổ (hay Khổ Đế),

Hiểu biết chơn chánh sự thật về Nguồn gốc của Khổ (hay Khổ Tập),

Hiểu biết chơn chánh sự thật về chấm dứt Khổ (hay Khổ Diệt),

Hiểu biết chơn chánh sự thật về con đường đưa đến chấm dứt Khổ (hay Đạo đế),

Bốn sự Hiểu biết chơn chánh này được gọi là Chánh Kiến. Vậy Hiểu biết chơn chánh Tứ Diệu Đế là Chánh Kiến.

Trong số Tứ Diệu Đế, Khổ Đế và Tập Đế là đối tượng của các Minh Sát Tuệ. Quý vị phải quán sát chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Hai Đế này được gọi là các Hành (Saṅkhāra). Ngay khi vừa khởi sinh, các hành biến diệt rất rất nhanh, vì vậy các hành là vô thường. Chúng luôn bị đàn áp bởi sự sanh, diệt, nên chúng là khổ, vậy chúng là vô thường và khổ. Không có chủ thể hay vật thể thường hằng, nên chúng là vô ngã. Nếu quý vị quán sát các Hành này là vô thường, khổ và vô ngã, sự quán sát như vậy gọi là Minh sát Tuệ.

Nếu quý vị muốn thực hành Thiền Minh Sát theo lời dạy của Đức Phật, quý vị cần giác tri Khổ đế và Tập đế. Khổ đế là gì?

“Saṅkhiteṇa Pañcuppādānakkhandhā dukkhā” “Tóm lại, chấp thủ vào thân ngũ uẩn (hay Ngũ Uẩn Thủ) là Sự Thật về Khổ”

Ngũ Uẩn Thủ là gì ?

Sắc thủ uẩn,

Thọ thủ uẩn,

Tưởng thủ uẩn,

Hành thủ uẩn,

Và Thức thủ uẩn.

Sự tồn tại 5 nhóm (hay ngũ uẩn) đeo bám (thủ) này được gọi là sự thật về Khổ (Khổ đế).

Theo Giáo lý của Đức Phật, Sắc thủ uẩn được gọi là Sắc (Rùpa); Thọ thủ uẩn, Tưởng thủ uẩn, Hành thủ uẩn và Thức thủ uẩn được gọi là Danh (Nàma)

5 uẩn thực chất chỉ là danh và sắc. Nếu muốn hành thiền Minh Sát theo hệ thống, trước tiên quý vị nên cố gắng thấy biết bằng Trí Tuệ Minh Sát Danh và Sắc.

Theo lời dạy của Đức Phật, thân chúng ta bao gồm các Hạt Tổng Hợp Sắt Nhỏ Li Ti, (còn gọi là Kalāpa). Các Kalāpa này chưa phải là Sắc Chân Đế. Chúng là một nhóm các Sắc Chân Đế, nếu phân tích tiếp các Kalāpa này, quý vị sẽ liễu tri các Sắc Chân Đế, gồm Tám sắc tố: Đất, Nước, Lửa, Gió, Màu, Mùi, Vị, và Dưỡng Chất; số Kalāpa khác có thể có đến 9 sắc tố; số Kalāpa khác có thể có đến mười sắc tố. Lúc đó quý vị liễu tri được Sắc Chân Đế. Để liễu tri các Sắc Chân Đế, đầu tiên quý vị nên cố gắng hành thiền Định. Quý vị nên thực hành thiền Định dựa vào việc giữ giới trong sạch. Quý vị nên cố gắng đạt đến Sơ, Nhị, Tam, Tứ Thiền. Để đạt đến các tầng thiền này, có đến bốn mươi đề mục thiền định, trong số đó có ba mươi đề mục đạt đến an chỉ định (tầng thiền) nếu quý vị thực hành có hệ thống. Trong số bốn mươi đề mục này, chúng tôi thường dạy Ānāpānasati, Niệm hơi thở hoặc là Thiền Tứ Đại.

Nếu quý vị thực hành Ānāpāna một cách có hệ thống, quý vị có thể đạt đến Tứ Thiền. Dựa vào Tứ Thiền này, nếu quý vị thực hành mười Biến xứ (hay Kasiṇa), Bát Thiền, hay Tứ Vô Lượng Tâm, v.v cũng dễ dàng.

Khi đang thực hành Ānāpāna, Niệm hơi thở, đối tượng thiền của quý vị chỉ có hơi thở, hơi thở xúc chạm quanh lỗ mũi hay ở đỉnh môi trên. Quý vị nên tập trung vào hơi thở trong khi xúc chạm. Quý vị không nên chú tâm vào cảm giác xúc chạm, mà chỉ chú trọng vào hơi thở tại điểm hơi thở xúc chạm. Đối tượng thiền của quý vị chỉ có hơi thở, không phải là cảm giác xúc chạm. Nhưng khi tập trung vào hơi thở, khi định của quý vị sâu hơn, quý vị có thể không còn thấy cảm giác xúc chạm, quý vị có thể chỉ thấy hơi thở, không vấn đề gì, lúc đó hãy tập trung vào đối tượng hơi thở thôi. Lại nữa, khi định của quý vị trở nên sâu hơn nữa, quý vị có thể không còn cảm giác mũi, mặt.. Tâm sẽ ở chỉ với hơi thở thì rất tốt, không sao cả, hãy tiếp tục tập trung chỉ trên hơi thở, không lâu sau đó, Nimitta sẽ xuất hiện. Khi hơi thở trở thành Nimitta, quý vị nên tập trung vào Nimitta đó.

Nimitta là gì? Nimitta là định tướng, hay là nhân của định. Định tướng là gì? Khi định tâm trên đối tượng hơi thở trở nên sâu hơn, hơi thở sẽ trở nên có màu, thông thường đối với nhiều thiền sinh, hơi thở có màu khói, hơi thở khi đi ra từ lỗ mũi có màu khói. Màu khói đó và hơi thở một khi hợp nhất lại với nhau, phải trở thành như nhau, hơi thở trở thành màu khói và màu khói trở thành hơi thở, hơi thở và màu khói phải nhất như. Vào lúc ấy, tâm sẽ tự động bám vào Nimitta. Nếu quý vị có thể tập trung trên Nimitta, khi định tâm dần trở nên sâu hơn, màu khói đó sẽ chuyển

dần sang màu trắng, hay màu bông gòn. Nimitta màu bông gòn đó được gọi là Uggaha Nimitta, hay Học Tướng, còn màu khói được gọi là Parikamma Nimitta hay Sơ Tướng. Nếu quý vị có thể tập trung trên Học Tướng, khi định của quý vị trở nên sâu hơn, Học tướng đó sẽ chuyển sang màu sáng trong như sao mai. Nimitta sáng trong đó gọi là Tợ Tướng (hay Quang Tướng), Paṭibhāga Nimitta.

Quý vị phải tập trung trên Nimitta Tợ Tướng (hay Quang Tướng) ấy. Khi quý vị có thể tập trung hoàn toàn trên Nimitta Tợ Tướng (hay Quang Tướng), dần dần khi định của quý vị sẽ trở nên sâu hơn, rồi trạng thái An Chỉ Định, hay định thấm nhuần sẽ xuất hiện. Trạng thái an chỉ định ấy là định của bậc thiền, Jhāna. Quý vị có thể đạt đến Tứ thiền nếu quý vị thực hành có hệ thống theo cách này. Vậy, Nimitta này gọi là Định tướng, tâm định có thể tạo ra Nimitta này, nên nó được gọi là định tướng. Nhưng nó còn là nhân của định, nếu quý vị chỉ tập trung trên hơi thở tự nhiên, định của quý vị không thể trở nên sâu hơn được. Nhưng khi định của quý vị trở nên sâu và ổn định, hơi thở sẽ trở thành Nimitta. Nếu quý vị có thể tập trung trên Nimitta một cách hệ thống, định của quý vị sẽ phát triển, vì vậy Nimitta được gọi là nhân của định.

Hôm nay tôi sẽ ngừng ở đây. Nhưng các quý vị có thể thảo luận những về những khó khăn của quý vị, cứ hỏi. Có câu hỏi nào không?

Giọng nữ: Nimitta là do tâm sinh ra ạ?

Sayadaw: Tâm định có thể sinh ra Nimitta, vì hơi thở vào và hơi thở ra là do tâm sinh. Khi tâm trở nên định, tâm định đó sẽ sinh ra Nimitta này. Vì tâm sinh ra hơi thở, cũng như vậy tâm định sinh ra Nimitta này. Nimitta đó và hơi thở là một. Theo lời dạy Đức Phật, hơi thở do tâm sanh. Mọi cái tâm khi khởi sanh, nương nhờ nơi sắc ý căn, có thể tạo ra các Kalāpa-do-tâm-sanh. Nếu quý vị có thể phân biệt tứ đại trong hơi thở theo hệ thống, quý vị sẽ thấy hơi thở không là gì ngoài một nhóm các hạt li ti, Kalāpa. Nếu phân tích tiếp tục các Kalāpa này, sẽ có Tám yếu tố Sắc Chân Đế. Trong số tám yếu tố này có yếu tố màu. Màu của Kalāpa này và màu của Kalāpa kia hợp lại thành Nimitta.

Giọng nữ: Vậy Nimitta là một loại sắc, phải không ạ?

Sayadaw: Vâng, nó thuộc phần Sắc. Nhưng trước khi phá vỡ tính khối kết của nó, lúc đó nó thuộc về khái niệm, Paññatti, bao gồm một nhóm các hạt, như một khối kết đặc nên ta thấy như là Nimitta.

Giọng nam: Con có một câu hỏi. Tứ đại lại liên hệ đến hơi thở như thế nào ạ? Như thế nào Tứ đại lại liên hệ đến hơi thở ạ?

Sayadaw: Không chỉ có hơi thở, cả cơ thể này đều liên hệ đến tứ đại. Cơ thể chúng ta bao gồm Tứ đại sắc hay bốn đại chủng và các sắc do tứ đại sinh ra. Đây, hãy thử nhìn (lúc này Ngài chỉ vào cánh tay), bạn có thấy màu không? Trong cánh tay tôi, bạn có thấy màu không?

Giọng nam: Thừa có.

Sayadaw: Màu là gì? Màu này là màu của tứ đại. Hãy sờ vào cánh tay bạn. Bạn có thể cảm giác: cứng, nhám, nặng hay mềm, trơn, nhẹ, chảy, kết dính, nóng, lạnh, nâng đỡ và đẩy. Chúng là tứ đại. Cứng, nhám, nặng hay mềm, trơn, nhẹ là yếu tố Đất. Chảy, kết dính là yếu tố Nước. Nóng, lạnh là yếu tố Lửa. Nâng đỡ, đẩy là yếu tố Gió. Chúng là tứ đại. Nếu quý vị thực hành thiền tứ đại, khi định phát triển, quý vị có thể thấy những hạt nhỏ li ti gọi là Kalāpa. Lúc đó không có tay hay không có thân, chỉ là một nhóm các Kalāpa. Nếu phân tích các Kalāpa này, có ít nhất Tám yếu tố Sắc Chân Đế: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất. Trong số Tám yếu tố này, tứ đại là vô cùng quan trọng, là các sắc cơ sở.

Còn có màu. Màu là gì ? Là màu của tứ đại.

Còn có mùi. Mùi là gì ? Là mùi của tứ đại

Còn có vị. Vị là gì ? Là vị của tứ đại

Còn có dưỡng chất. Dưỡng chất là gì? Là dưỡng chất của tứ đại.

Vậy tứ đại là các sắc cơ sở, làm nên cơ thể chúng ta. Hơi thở chỉ là một phần của cơ thể chúng ta. Vì vậy nếu chúng ta có thể phân biệt được tứ đại trong hơi thở một cách có hệ thống, chúng ta sẽ thấy hơi thở không là gì ngoài một nhóm các hạt nhỏ li ti, gọi là Kalāpa. Trong số các Kalāpa này, có số có Tám yếu tố sắc, có số có 9 yếu tố sắc trong mỗi Kalāpa, có cả sắc mạng căn. Trong số 9 yếu tố sắc này, tứ đại là các yếu tố cơ sở, chúng rất quan trọng.

Giọng nam: Con đang nghĩ đến...lửa, đất, gió... và liên hệ với tướng. Khi Ngài khiến hơi thở biến đổi sang các hạt nhỏ.., con nghĩ Ngài đang liên hệ đến sơ tướng màu khói, với không khí và đất, lúc đó có phải đất trong hơi thở đổi sang màu của nước?

Sayadaw: Không phải vậy, chúng không bao giờ biến đổi như vậy. Xin nghe kỹ ý của tôi. Hiện tại quý vị đang thực hành Ānāpāna, lúc chưa đủ định, quý vị có thể thấy hơi thở trở thành màu khói. Nhưng màu thì vẫn có ở đó, tuy nhiên quý vị không thể thấy vì quý vị chưa có tâm định. Khi định của quý vị phát triển, lúc ấy quý vị có thể thấy hơi thở của quý vị trở thành màu khói, không phải do cái gì khác biến đổi mà thành, mà màu thực sự luôn có sẵn, nhưng quý vị không thể thấy bằng tâm bình thường của quý vị. Khi tâm của quý vị có định, lúc ấy quý vị mới thấy được màu. Lại nữa, khi định của quý vị trở nên sâu hơn, lúc ấy quý vị có thể thấy màu lúc này trắng. Và khi tâm của quý vị định sâu hơn nữa, quý vị thấy màu lúc này trở nên sáng trong như sao Mai, nhưng hơi thở quý vị có màu đó, chỉ có tâm định mới sinh ra màu như vậy thôi.

Giọng nam: Cảm ơn Sayadaw.

Giọng nữ: Thưa Sayadaw, cái màu đó có sẵn à, hay tâm định sinh ra màu trắng?

Sayadaw: Nó có màu, nhưng lúc ấy, màu này chưa sáng. Khi định trở nên sâu hơn, lúc ấy tâm định sinh ra màu này.

Giọng nam: Thừa Thiền Sư, có giai đoạn nào dẫn đến Sơ tướng trong định không ạ, có giai đoạn tập trung nào trước khi mình thấy được Sơ Tướng không ạ?

Sayadaw: Có thể có những màu khác nhau. Màu khác nhau, tại sao khác nhau trong khi chỉ có một đề mục thiền? Bởi do Tướng khác nhau : “Saññajahi etaṃ saññanidānaṃ saññapabhavaṃ”)- Thanh Tịnh Đạo có đề cập như vậy. Tâm định luôn tương ứng với Tướng. Khi định trở nên sâu hơn, lúc đó nếu Tướng, tương ứng với tâm định, thay đổi, màu đó cũng sẽ thay đổi. Đặc biệt khi đạt đến giai đoạn cận định, Nimitta trở nên rất sáng. Lúc đó nếu quý vị có thể duy trì định này hơn 1 giờ, hai giờ hay ba giờ, v.v.. trong nhiều ngày, khi ấy Nimitta cũng trở nên ổn định, định cũng trở nên ổn định và sâu. Lúc đó nếu Tướng thay đổi, Nimitta cũng sẽ bị thay đổi, ví dụ, nếu quý vị muốn Nimitta của quý vị đỏ, nó sẽ trở thành màu đỏ như ruby, nếu quý vị muốn nó màu vàng, nó sẽ là màu vàng, muốn nó tròn nó sẽ trở thành tròn, muốn thấy nó dài, nó sẽ thành dài. Nó sẽ luôn thay đổi tùy thuộc Tướng của quý vị.

Nếu Nimitta thường xuyên thay đổi như thế, quý vị không thể nhập thiền vì quý vị không thể hoàn toàn định trên Nimitta của quý vị. Vì vậy mà với những người mới bắt đầu, khi Nimitta lần đầu xuất hiện, quý vị không nên chú trọng đến màu, không nên chú trọng đến đối tượng tứ đại trong Nimitta. Nếu quý vị chú ý đến tứ đại trong Nimitta, đây không phải là đề mục thiền của Ānāpāna, nó là đề mục của thiền Tứ đại, đối tượng thiền bị thay đổi. Nếu quý vị chú trọng đến màu, chúng là đề mục của biến xứ màu, mà trong số mười biến xứ, màu của Nimitta không phải là đối

tượng của thiền biến xứ màu. Điều này hơi khó Giải thích một chút. Bởi lý do này, quý vị không nên chú trọng đến màu, hay hình thù, hay Tứ Đại trong Nimitta. Quý vị nên hành như thế nào đây? Chỉ có Nimitta là quý vị cần tập trung dù cho nó đỏ, trắng hay bất kỳ màu gì, không sao cả. Cùng cách ấy, trước khi quý vị thấy Học Tướng (Uggaha Nimitta) và Tợ Tướng (hay Quang Tướng) (PaṭibhāgaNimitta), ở giai đoạn Sơ tướng (Parikamma Nimitta), nếu lúc ấy Tướng của quý vị thay đổi, Nimitta sẽ thay đổi theo, nhưng chỉ với những thiền sinh đã thực hành lâu năm thôi

Giọng nam: Con thắc mắc liệu trước khi Sơ Tướng màu khởi xuất hiện, có phải qua giai đoạn tập trung nào để phát triển cho có Sơ Tướng không ạ?

Sayadaw: Có chứ. Có bốn giai đoạn:

Thứ nhất là hơi thở dài,

Thứ hai là hơi thở ngắn,

Thứ ba là toàn bộ hơi thở,

Thứ tư là hơi thở vi tế hay hơi thở biến mất.

Vậy có bốn giai đoạn. Khi quý vị đang hành Ānāpāna, Niệm hơi thở, quý vị nên cố gắng hiểu rõ hơi thở của quý vị, khi nó là dài, quý vị nên cố gắng hiểu hơi thở dài của quý vị; khi nó là ngắn, quý vị nên cố gắng hiểu

hơi thở ngắn của quý vị. Quý vị không nên cố tình làm cho hơi thở dài hay ngắn, hãy thở một cách tự nhiên. Nếu quý vị có thể tập trung hoàn toàn vào vào hơi thở dài hay hơi thở ngắn của quý vị, lúc ấy nếu định trở nên ổn định, quý vị có thể quan sát toàn bộ thân hơi thở. Khi nó là dài, quý vị cố gắng hiểu rõ toàn bộ thân của hơi thở, khi nó là ngắn, quý vị cố gắng hiểu rõ toàn bộ thân của hơi thở. Toàn bộ thân của hơi thở là gì ? Hơi thở nằm trên điểm chạm, từ đầu cho đến cuối mỗi hơi thở, quý vị nên cố gắng hiểu rõ hơi thở của quý vị. Từ đầu đến cuối mỗi hơi thở được gọi là toàn bộ thân hơi thở. Không cần thiết phải theo hơi thở vào trong và ra ngoài, chỉ nhìn nó ở một chỗ, chỗ chạm của hơi thở. Tại vị trí xúc chạm, từ đầu đến cuối mỗi hơi thở quý vị đều nên cố gắng hiểu rõ hơi thở. Thực hành như thế, khi định của quý vị trở nên sâu hơn, hơi thở sẽ trở nên rất vi tế, rất nhẹ nhàng và rất sáng.

Lúc ấy, không nên làm cho hơi thở rõ thành tiếng (lúc này Sayadaw hít thở mạnh thành tiếng vài cái), không nên làm như vậy. Hãy cố gắng tập trung trên hơi thở vi tế mà thôi. Hơi thở vi tế là rất tốt, đây là dấu hiệu của định sâu hơn, khi định trở nên sâu hơn, hơi thở trở nên vi tế hơn. Nếu quý vị có thể tập trung vào hơi thở vi tế ấy là rất tốt. Vì sao? Không lâu, Nimitta sẽ xuất hiện. Khi Nimitta xuất hiện, quý vị phải tập trung vào Nimitta. Lúc hơi thở trở thành Nimitta, quý vị phải tập trung vào Nimitta. Khi tập trung vào Nimitta mà hơi thở của quý vị thô tháo, rõ ràng; có lúc quý vị chú ý đến đối tượng hơi thở, lúc thì chú ý đến Nimitta; vậy có tới hai đối tượng. Nếu có hai đối tượng, định không thể phát triển cao được. Bởi lý do này, hơi thở vi tế là rất tốt. Nếu hơi thở trở thành Nimitta, lúc

đó nếu quý vị có thể tập trung vào Nimitta, quý vị có thể quên đi đối tượng hơi thở.

Giọng nam: Trong Bộ Thanh Tịnh Đạo, trong phần Ānāpānasati, có nói rằng, vào giai đoạn này, sẽ đến khi ta có thể tập trung trên hơi thở và Nimitta. Làm cách nào Ngài có thể so sánh giai đoạn mà Ngài hướng dẫn cho thiền sinh kia về... Nimitta cũng như hơi thở vi tế. (TIẾP 1 CÂU NGHE KHÔNG RA) vì con đang hỏi về việc khi Nimitta xuất hiện, Ngài nói, sơ khởi nếu chúng ta cố gắng tập trung vào Nimitta, thì nó sẽ biến mất. Vậy, với giai đoạn này mình nên cố gắng chú tâm vào Nimitta thay vì hơi thở vào và hơi thở ra ạ?

Sayadaw: Khi Nimitta xuất hiện, quý vị phải chú tâm đến chỉ Nimitta thôi. Lúc ấy, hơi thở vẫn còn đó, nó hoàn toàn dừng lại chỉ khi quý vị đạt đến giai đoạn Tứ thiền. Chừng nào mà quý vị chưa đạt đến Tứ thiền, hơi thở vẫn còn đó, nhưng hơi thở đó trở nên rất vi tế, nhẹ nhàng và rất sáng. Bởi nó vi tế, nên quý vị có thể dễ dàng tập trung trên một mình Nimitta. Nimitta mới là đối tượng thiền an chỉ định của quý vị, chứ không phải là hơi thở tự nhiên. “Assāsapassāse nissāya uppannanimittampi ettha assāsapassāsa sāmāññavasena”. Nghĩa là gì? Dựa vào hơi thở vào tự nhiên và hơi thở ra tự nhiên mà Nimitta xuất hiện, vậy Nimitta có thể được xem là hơi thở vào, hơi thở ra; hay hơi thở vào, hơi thở ra và Nimitta là như nhau. Nimitta là assāsa, passāsa; và assāsa, passāsa là Nimitta. Vậy chúng cùng một thứ. Vì nguyên nhân này, chúng ta có thể nói khi quý vị tập trung vào Nimitta, quý vị đang thực hành Ānāpānasati, thiền niệm hơi thở. Có thể khi Nimitta và hơi thở hợp nhất (unify

together), thông thường tâm sẽ tự động bám vào Nimitta, lúc ấy quý vị chú trọng đến Nimitta thì tốt hơn.

Đối với người mới bắt đầu, ngay khi Nimitta xuất hiện, nó chưa thực ổn định, lúc đó mà tập trung vào Nimitta, nó sẽ nhanh chóng biến mất. Lúc này quý vị phải chú tâm lại trên hơi thở. Dần già, khi định tâm của quý vị trở nên sâu hơn, lúc ấy Nimitta sẽ xuất hiện. Lúc đó nếu quý vị nhanh chóng chuyển sự tập trung sang Nimitta, nó sẽ biến mất. Chính vì lý do này, chúng tôi thường dạy không nên vội vàng tập trung vào Nimitta. Quý vị chỉ nên chú tâm đến hơi thở tự nhiên. Khi hơi thở trở thành Nimitta, Nimitta và hơi thở hòa lẫn vào nhau, tâm lúc ấy sẽ tự động bám vào Nimitta. Lúc này nếu quý vị chú tâm vào Nimitta, Nimitta trở nên ổn định. Thông thường người mới bắt đầu có thể duy trì sự chú tâm trên Nimitta trong khoảng 5 hay mười phút thôi, khi Nimitta biến mất, họ phải chú tâm trở lại trên hơi thở. Khi họ có thể chú tâm trên hơi thở trở lại, rồi Nimitta sẽ xuất hiện. Vì thế nó phụ thuộc vào sự định tâm, khi định của quý vị trở nên sâu hơn và ổn định, Nimitta cũng sẽ ổn định, lúc đó quý vị chỉ nên tập trung vào Nimitta mà thôi.

Giọng nam: Thưa Thầy, với một người bắt đầu thực hành Ānāpāna, trước tiên chúng ta cố gắng thiết lập để có thể cảm nhận đối tượng Ānāpāna tại điểm chạm, và rồi chúng ta cố gắng quan sát hơi thở dài là dài, hơi thở ngắn là ngắn bằng cách theo sát việc thở tại điểm chạm, không đi theo hơi thở, mà ở tại điểm đó thôi. Giai đoạn kế tiếp là trọn vẹn hơi thở có phải có nghĩa là giờ đây sự tập trung của mình có thể

theo dõi hơi thở từ đầu cho đến cuối không dán đoạn? Đó có phải là điều nói về phần trọn vẹn hơi thở không ạ?

Sayadaw: Đúng vậy.

Giọng nam: Và Khi chúng ta có thể thiết lập để theo dõi trọn vẹn hơi thở từ đầu đến cuối không dán đoạn, và rồi chúng ta sẽ có hơi thở vi tế, khi hơi thở trở nên vi tế đến mức có thể chúng ta không còn ghi nhận được nó ạ?

Sayadaw: Thông thường khi họ thực hành để hiểu rõ hơi thở dài và hơi thở ngắn, lúc ấy hơi thở trở nên vi tế đối với một số thiền sinh. Khi họ thực hành để hiểu rõ trọn vẹn thân hơi thở, khi định trở nên sâu hơn, hơi thở lúc đó cũng trở nên vi tế. Vì ba giai đoạn này được kết hợp cùng lúc, nên khi họ đang tập trung trên hơi thở dài lúc đó họ có khả năng tập trung trọn vẹn thân của hơi thở dài không gián đoạn; khi họ đang tập trung trên hơi thở ngắn, lúc đó họ có khả năng tập trung trọn vẹn thân của hơi thở ngắn không gián đoạn. Vậy lúc đó ba giai đoạn được kết hợp cùng lúc. Bởi nguyên nhân này, khi họ đang thực hành hơi thở dài, hơi thở ngắn, trọn vẹn hơi thở, lúc ấy hơi thở của họ có thể trở nên vi tế.

Giọng nam: Và với người mới bắt đầu, trật tự này cần được quay lại, như có lúc mình kinh nghiệm đến hơi thở vi tế rồi, nhưng nó mất đi, vậy là phải quay lại nhìn hơi thở dài, hơi thở ngắn và toàn bộ thân hơi thở để tái thiết. Thực hành như vậy ạ?

Sayadaw: Vâng.

Giọng nam: Và còn về một cách khác để nhìn nó? Khi tâm đang nhìn điểm chạm của hơi thở, nếu chúng ta có thể chắc chắn là chúng ta luôn thiết lập được sự chánh niệm về điểm đó, liệu điều này có phải là chúng ta đang quan sát toàn bộ hơi thở không ạ?

Sayadaw: Lúc đó, quý vị không nên chú trọng đến điểm chạm, mà nên chú trọng đến hơi thở tại điểm chạm thì tốt hơn. Rồi từ từ, quý vị có thể bỏ quên điểm chạm, quý vị có thể duy trì được sự tập trung chỉ trên hơi thở. Đối với một vài thiền sinh, họ có thể theo hơi thở vào bên trong lỗ mũi hay ra ngoài đỉnh môi. Chỉ vì lý do này mà chúng tôi mới cố định điểm chạm.

Giọng nam: Luôn tập trung tại điểm chạm ạ?

Sayadaw: Đúng vậy.

Giọng nam: Đối với người mới bắt đầu, ngay cả nếu chúng con cố gắng rất cao để duy trì sự tập trung, tâm vẫn trôi đi. Cách nào là tốt nhất để kéo nó lại ạ?

Sayadaw: Có thể dùng cách đếm, đếm hơi thở là cách tốt nhất. Với rất nhiều thiền sinh, lúc bắt đầu, tâm họ thường phóng đi lang thang, điều này tự nhiên thôi. Họ phải kéo nó trở lại. Kéo nó trở lại,... kéo nó trở lại..., bằng cách này họ phải cố gắng! Lúc ấy đếm hơi thở là cần thiết. Khi đi, khi ngồi, khi đứng, khi nằm, ở mọi oai nghi, nếu họ tập trung vào hơi thở của họ, từ từ rồi tâm của họ sẽ ở cùng hơi thở.

Giọng nam: Thưa Thầy, liệu có thể hữu ích để dùng nỗ lực, chẳng hạn như “tôi sẽ không để mất tập trung” và cố gắng với hết sức lực để trụ tại điểm chạm?

Sayadaw: Với một số thiền sinh, chúng tôi dạy thực hành “Adhitthana” – chúng tôi gọi là “Sự Quyết Tâm Mạnh Mẽ”. Khi quý vị muốn định tâm trên hơi thở kéo dài 5 phút, theo cách như vậy: “Tôi sẽ cố gắng được 5 phút”. Sau khi ngồi xuống, trước khi chú ý đến đối tượng hơi thở, quý vị nên quyết định “Tôi sẽ cố gắng...”. Điều này rất tốt.

Giọng nam: Xin cảm ơn Thầy.

Giọng nữ: Con thực sự không hiểu sự khác nhau giữa cảm thọ về hơi thở và chính hơi thở. Vì trong thời trình pháp trước, Ngài bảo con chỉ chú ý vào chính hơi thở thay vì chú ý đến những cảm thọ về hơi thở. Nhưng có đúng vậy không ạ? Vì hơi thở chỉ là gió vô hình (idle wind). Đúng chẳng do bởi cảm thọ về hơi thở mà con có thể nhận biết được sự hiện hữu của chính hơi thở? Vì thế, nếu không chú ý đến các cảm thọ về hơi thở, con không biết làm cách nào để cảm nhận chính hơi thở.

Sayadaw: Đúng vậy. Nhưng không nên chú tâm đến những cảm thọ, ví dụ như, khi hơi thở chạm vào đỉnh môi trên, có lúc quý vị có thể cảm giác cứng cứng ở đỉnh môi trên, có lúc quý vị có thể cảm thấy ấm ở đây, khi thì lạnh... Cứng, nhám, nặng hay mềm, trơn, nhẹ, hay nóng, lạnh, hay có thể có cả nâng đỡ, đẩy. Khi hơi thở chạm vào đỉnh môi trên, nếu quý vị chú tâm đến cảm thọ, quý vị có thể cảm thấy ba yếu tố này. Ba

yếu tố này không phải là đối tượng của thiền Ānāpāna. Ba yếu tố này là đối tượng của thiền Tứ đại. Quý vị không nên lẫn lộn thiền Ānāpāna với thiền tứ đại. Nếu quý vị thực hành thiền Tứ Đại, tứ đại là đối tượng thiền của bạn. Nếu quý vị thực hành Thiền Tứ Đại, bạn không nên chỉ phân biệt tứ đại ở một điểm, mà khắp nơi trong cơ thể, quý vị phải phân biệt. Đó là Thiền Tứ Đại. Hiện tại quý vị đang thực hành Ānāpānasati. Khi quý vị đang thực hành Ānāpānasati, hơi thở tại điểm chạm là đối tượng thiền của quý vị, vậy cảm thọ không phải là đối tượng thiền của bạn. Nếu quý vị chú tâm đến cảm thọ, quý vị có thể sẽ cảm nhận cứng, nhám, nặng hay mềm, trơn, nhẹ, hay nóng, lạnh hay nâng đỡ, đẩy, nhưng những cảm thọ này không phải là đối tượng thiền Ānāpāna của quý vị.

Đối tượng thiền Ānāpāna của quý vị chỉ có hơi thở đang đi ra từ mũi. Nhưng khi hơi thở đi ra mà quý vị không thể cảm nhận cảm giác xúc chạm thì rất tốt. Nhưng quý vị không nên chú tâm vào cảm giác xúc chạm, quý vị chỉ nên chú tâm đến hơi thở tại điểm chạm hoặc ở đỉnh môi trên hay quanh lỗ mũi.

Có một khúc gỗ quý vị đang cắt bằng lưỡi cưa. Lưỡi cưa đi qua, đi lại hai bên. Nếu quý vị theo dõi lưỡi cưa bên này rồi bên kia, định của quý vị không thể phát triển. Lưỡi cưa đang chạm vào khúc gỗ. Từ điểm chạm này nếu bạn chú tâm vào lưỡi cưa, thì định của quý vị mới có thể phát triển. Hơi Thở ví như lưỡi cưa, điểm chạm ví như khúc gỗ. Quý vị phải chú tâm không phải vào cảm thọ xúc chạm, mà nên chú tâm vào lưỡi cưa thôi. Bạn có hiểu không? Vậy, lưỡi cưa là đề mục thiền của quý

vị, còn sự xúc chạm không phải. Nhưng đứng tại vị trí xúc chạm , quý vị phải chú tâm đến chỉ lưỡi cửa thôi. OK?

Giọng nữ: Điểm xúc chạm có phải là một phần của Thiền Ānāpāna không ạ? Nếu con ghi nhận điểm chạm, nó sẽ rơi vào thiền tứ đại. Thế có được không ạ?

Sayadaw: Nếu quý vị chú tâm vào điểm chạm, nếu quý vị chú tâm đến cảm thọ, từ từ rồi bạn sẽ cảm nhận chỉ tứ đại thôi.

Giọng nữ: Con không nghe được câu cuối ạ.

Sayadaw: Nếu quý vị chú tâm vào điểm chạm, và nếu quý vị chú tâm đến cảm thọ xúc chạm, từ từ rồi quý vị sẽ cảm nhận chỉ tứ đại thôi, không phải hơi thở.

Giọng nam: Thưa Sayadaw, xin Ngài giải thích thêm, gì là những kinh nghiệm của tướng tri hơi thở thay vì cảm thọ của tứ đại tại điểm chạm? Gì là những kinh nghiệm của việc tập trung vào hơi thở thay vì tập trung vào cảm thọ?

Sayadaw: Một vài thiền sinh, khi họ tập trung vào các cảm thọ, từ từ họ thấy mặt hoặc quanh khu vực này trở nên cứng. Rồi nếu họ chú tâm đến cảm thọ đó và nếu họ tiếp tục chú tâm vào các cảm thọ, thì cả mặt trở nên cứng. Vậy thói quen này sẽ nguy hiểm cho họ nếu họ thực hành nhiều tháng, nhiều năm. Từ từ, nhiều cảm giác căng thẳng sẽ xuất hiện. Ngay khi vừa nhắm mắt, thì đột ngột cảm giác căng thẳng, cảm giác

cứng và nhiều căng thẳng khác sẽ xuất hiện. Những căng thẳng như là cứng, nhám, nặng, rồi kết dính. Kết dính cùng với cứng, nhám, nặng tất cả tạo ra cảm giác căng thẳng, khi có yếu tố gió hỗ trợ, chúng trở nên mạnh hơn. Lại nữa Đây là chức năng của Gió, chức năng của Gió còn là hỗ trợ, rồi nó trở nên rất nặng, nhiều căng thẳng. Vì sự căng thẳng này, họ không thể tập trung vào đối tượng hơi thở của họ. Khi họ tập trung vào đối tượng hơi thở, ngay khi vừa tập trung, rất nhanh toàn bộ hơi thở của họ trở nên nặng, căng thẳng. Do sự căng thẳng này, họ không thể tiếp tục hành thiền tốt. Vì thế đó là điều rất nguy hiểm. Nhưng nếu họ muốn hành Thiền Tứ Đại, họ nên chú tâm đến Tứ đại khắp cả cơ thể, theo từng giai đoạn, chứ một điểm là không đủ.

Giọng nam: Khi Ngài nói, phân chia vài giai đoạn, giai đoạn ban đầu rằng, Ngài theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra, Ngài xem như là hai thân, hay 1 thân? Ngài có nói về đầu, giữa và cuối hơi thở, khi hơi thở đi vô và hơi thở đi ra, Ngài xem như hai giai đoạn của Tâm hay chúng ta chỉ nên tập trung tại điểm chạm?

Sayadaw: Tại điểm chạm thôi, lúc đó có hai đối tượng, đúng vậy. Nhưng khi Nimitta xuất hiện, trở thành một đối tượng: hơi thở vào cũng là Nimitta, hơi thở ra cũng là Nimitta, Nimitta cũng là Nimitta. Cả ba thứ này trở thành như nhau. Trước khi thấy Nimitta, chúng là hoàn toàn khác nhau, hơi thở vào là đối tượng của một tâm, hơi thở ra là đối tượng của một tâm khác. Vậy chúng là hoàn toàn khác nhau. Nhưng Nimitta, đối với người mới bắt đầu lúc đó là đỉnh môi trên hay quanh lỗ mũi, đây được gọi là Nimitta. Khi hơi thở trở thành Nimitta, lúc đó hơi

thở vào cũng là Nimitta, hơi thở ra cũng là Nimitta, Nimitta là Nimitta, cả ba là cùng một thứ, một đối tượng duy nhất.

BÀI GIẢNG NGÀY 10 THÁNG 4 NĂM 2006

Xin vui lòng đánh lễ đến Đức Phật bằng cách tụng Namo Tassa 3 lần.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa (3 lần)

Hôm nay, tôi sẽ tiếp tục hướng dẫn Thiền Niệm Hơi Thở.

Trong thiền Niệm hơi thở, có 4 bước, những buổi dạy Pháp trước, tôi cũng đã thảo luận. Hôm nay tôi sẽ lặp lại.

Có 4 giai đoạn trong Thiền niệm hơi thở:

“Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti,

dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti.”

“Hít vào một hơi thở dài, vị ấy biết tôi hít vào một hơi thở dài,

Thở ra một hơi thở dài, vị ấy biết tôi thở ra một hơi thở dài”

“Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ti pajānāti,

rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti pajānāti.”

“Hít vào một hơi thở ngắn, vị ấy biết tôi hít vào một hơi thở ngắn,

Thở ra một hơi thở ngắn, vị ấy biết tôi thở ra một hơi thở ngắn”.

Đây là giai đoạn hai.

Trong khi bạn đang thực hành Niệm hơi thở, nếu bạn tập trung vào hơi thở tại điểm xúc chạm, lúc đó quý vị nên gắng biết rõ: khi nó dài, quý vị nên biết rõ đây là hơi thở dài; khi nó ngắn, quý vị nên biết rõ: đây là hơi thở ngắn. Đừng nên cố ý khiến hơi thở dài hay ngắn, quý vị nên để hơi thở tự nhiên. Việc ghi nhận hơi thở dài và hơi thở ngắn là rất quan trọng. Không cần thiết phải làm cho hơi thở dài hay ngắn. Nếu quý vị không thể tập trung tốt vào hơi thở, Chú Giải khuyên nên đếm hơi thở. Trong khi đang đếm hơi thở, lúc ấy quý vị cũng nên gắng biết rõ: khi nó dài, quý vị nên gắng biết rõ hơi thở dài; khi nó ngắn, quý vị nên gắng biết rõ hơi thở ngắn. Chỉ việc biết là được rồi, nhưng xin hãy thực hành đếm hơi thở. Nếu có nhiều phóng tâm, tốt hơn hãy niệm: khi hít vào, quý vị nên niệm hít vào, khi thở ra, quý vị nên niệm thở ra, hít vào, thở ra đếm 1, hít vào, thở ra đếm 2,... cho đến 8, rồi lặp lại từ 1 cho đến 8 và tiếp tục lặp lại.. . Trong khi đang đếm và niệm, quý vị nên gắng biết rõ hơi thở dài và ngắn. Nếu quý vị có thể tập trung vào hơi thở được nửa giờ hay một giờ đồng hồ trong 2 hay 3 thời ngồi, vậy quý vị có thể ngưng đếm hơi thở được rồi.

Nếu ngưng đếm hơi thở, quý vị nên thử bước kế tiếp:

‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati,

‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati

“Kinh nghiệm trọn vẹn thân hơi thở, tôi sẽ thở vào, như thế vị ấy luyện tập;

Kinh nghiệm trọn vẹn thân hơi thở, tôi sẽ thở ra, như thế vị ấy luyện tập.

Ở giai đoạn này, quý vị nên gắng biết rõ trọn vẹn thân hơi thở của mình (toàn bộ thân hơi thở). Trọn vẹn thân hơi thở là gì? Từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết thúc của hơi thở quý vị nên gắng biết rõ. Bắt đầu tại đâu, kết thúc tại đâu? Chỉ tại điểm xúc chạm thôi, nếu quý vị cố định điểm xúc chạm quanh lỗ mũi hay trên đỉnh môi trên, thì chỉ tại đấy, quý vị nên chờ và thấy từ lúc bắt đầu đến lúc kết thúc của mỗi hơi thở. Khi hít vào, quý vị nên hiểu rõ trọn vẹn từ đầu cho đến cuối thân hơi thở vào. Khi thở ra, quý vị nên gắng biết rõ trọn vẹn từ đầu cho đến cuối thân hơi thở ra, chỉ tại một điểm. Không cần thiết phải theo hơi thở vào bên trong hay đi ra ngoài. Lúc ấy, có lúc quý vị có thể hít vào chậm, hơi thở chậm này được gọi là hơi thở dài. Khi nó dài, quý vị chỉ nên gắng biết rõ trọn vẹn hơi thở dài này. Có lúc quý vị thở nhanh, hơi thở nhanh này được gọi là hơi thở ngắn. Khi nó ngắn, quý vị chỉ nên gắng biết rõ trọn vẹn hơi thở ngắn này. Vậy 3 giai đoạn này được kết hợp cùng nhau: hơi thở dài, hơi thở ngắn và trọn vẹn hơi thở.

Sau đó, nếu quý vị có thể tập trung vào đối tượng hơi thở hơn 1 giờ hay 2 giờ, .. từ từ hơi thở của quý vị sẽ trở nên vi tế, rất nhẹ và rất mạnh. Khi hơi thở trở nên vi tế, lúc ấy quý vị nên gắng biết rõ hơi thở vi tế ấy mà

thôi. Quý vị không nên làm cho hơi thở rõ ràng trở lại, xin hãy chấp nhận hơi thở vi tế ấy. Việc ghi nhận hơi thở vi tế này rất là quan trọng lúc này.

Nếu hơi thở của quý vị chưa vi tế, lúc ấy quý vị nên có Định Hướng đến (ābhoga) hay quyết định. Quyết định là gì? Sau khi ngồi xuống, trước khi chú ý đến hơi thở, quý vị nên quyết định: “Hơi thở của tôi phải trở nên an tịnh”, theo cách này quý vị nên quyết định.

Lúc ấy, quý vị đang bước vào giai đoạn thứ tư. Gì là giai đoạn thứ tư?

“ ‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati,

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati”

“An tịnh toàn thân hơi thở, tôi sẽ thở vào, như thế vị ấy luyện tập;

An tịnh toàn thân hơi thở, tôi sẽ thở ra, như thế vị ấy luyện tập.”

Đây là giai đoạn thứ tư. Vào giai đoạn này hơi thở trở nên rất rất vi tế và không bao lâu Nimitta sẽ xuất hiện.

Nimitta là gì? Thông thường với nhiều hành giả, hơi thở đi ra ngoài lỗ mũi trở thành màu khói xám, có thể có cả những màu khác. Màu gì không quan trọng lắm. Hơi thở đi ra từ lỗ mũi trở nên màu khói xám, màu khói xám này khi hợp nhất với hơi thở được gọi là Nimitta (tức là tướng hơi thở). Nhưng nếu nó chưa hợp nhất với hơi thở, quý vị không thể gọi nó là Nimitta được. Nimitta là định tướng. Do có tâm định mà

Nimitta này xuất hiện, vì thế nó là định tướng. Lúc đó, quý vị có thể nói là định đang phát triển.

Nếu có thể tập trung vào Nimitta ấy, định của quý vị còn có thể phát triển tốt hơn nữa. Bởi nguyên nhân này, Nimitta này còn là nhân của định. Khi tập trung vào Nimitta, quý vị nên chắc chắn là hơi thở của mình và Nimitta hợp nhất với nhau : hơi thở là Nimitta, Nimitta là hơi thở, Nimitta và hơi thở là một thứ.

Lúc ấy, quý vị chỉ nên tập trung vào một mình Nimitta. Khi tập trung vào Nimitta, quý vị nên quên đi hơi thở của mình, bởi vì nếu quý vị thỉnh thoảng chú ý đến hơi thở, vậy có thể có 2 đối tượng: có lúc là Nimitta, lúc thì hơi thở. Nếu có 2 đối tượng, định không thể phát triển thêm. Vì nguyên nhân này, khi hơi thở trở nên vi tế, là rất tốt. Tại sao? Khi Nimitta xuất hiện, lúc ấy quý vị cần tập trung vào Nimitta. Khi đang tập trung vào Nimitta, lúc đó nếu hơi thở còn thô, có khi quý vị chú ý đến hơi thở, có lúc chú ý đến Nimitta. Vậy lúc có hai đối tượng, định không thể phát triển cao hơn, vì không phải có một đối tượng mà đến hai đối tượng. Bởi vậy, khi hơi thở trở nên vi tế, rất tốt.

Nếu quý vị có thể định trên hơi thở vi tế ấy, không lâu sau Nimitta sẽ xuất hiện. Nhưng nếu quý vị cố tình thở cho vi tế, rồi quý vị sẽ bị mệt, quý vị không thể thở hoàn chỉnh. Vì nguyên nhân này, quý vị không nên cố tình ráng làm cho hơi thở vi tế. Nhưng trước khi chú ý đến hơi thở, quý vị nên quyết định: “Hơi thở của tôi phải an tịnh”. Quyết định ấy là đủ. Đây được gọi là ābhoga, quyết định.

Nhưng khi đang thở vào, đang thở ra, quý vị không nên cố tình làm cho hơi thở an tịnh hay vi tế. Nếu quý vị làm vậy, quý vị sẽ bị mệt và định sẽ không thể phát triển. Hơi thở chỉ thực sự an tĩnh khi quý vị đạt đến giai đoạn tứ thiền, lúc ấy, hơi thở của quý vị sẽ hoàn toàn dừng lại. Hơi thở sẽ ngưng bắt khi quý vị đạt đến tứ thiền. Nhưng trước giai đoạn tứ thiền, ở sơ thiền, hơi thở cũng trở nên nhẹ nhàng, rất vi tế. Khi quý vị đạt đến nhị thiền, hơi thở lúc ấy cũng rất rất vi tế. Khi quý vị đạt đến tam thiền, hơi thở lúc ấy cũng rất rất vi tế. Nhưng khi đạt đến tứ thiền, hơi thở lúc ấy hoàn toàn dừng lại, chỉ mỗi Nimitta là còn hiện diện.

Vì vậy, khi tập trung vào Nimitta, quý vị chỉ nên chú ý tới một mình Nimitta mà thôi. Nếu quý vị có thể định trên Nimitta được hơn 1 giờ hay 2 giờ, khi định của quý vị phát triển thêm nữa, rồi thì màu khói xám sẽ đổi sang màu trắng, như bông gòn. Nhưng khi tập trung vào Nimitta, quý vị không nên để ý đến màu, không nên chú ý đến hình thù, không nên chú ý đến các đặc tính của tứ đại. Nếu chú ý đến màu sắc, thì màu sẽ luôn thay đổi khi tâm của quý vị thay đổi. Ví dụ như, nếu quý vị muốn là màu vàng, Nimitta sẽ trở thành màu vàng, nếu quý vị muốn là màu đỏ, Nimitta sẽ là màu đỏ. Nếu màu luôn thay đổi, định của quý vị không thể sâu, vì tâm của quý vị luôn thay đổi những đối tượng khác nhau, những màu khác nhau. Theo cách tương tự, quý vị không nên chú ý đến hình thù, hình dạng : nếu quý vị muốn dài, Nimitta sẽ trở nên dài; nếu quý vị muốn trắng, nimitta sẽ trở nên trắng; nếu quý vị muốn tròn, Nimitta sẽ trở nên tròn. Theo cách này, hình thù sẽ luôn thay đổi theo tưởng của quý vị, thế là Nimitta cũng luôn thay đổi. Vì thế, nếu nimitta luôn thay đổi, định không thể phát triển sâu hơn. Bởi nguyên nhân này, quý vị cũng

không nên chú ý đến hình thù. Rồi nữa, các đặc tính: cứng, nhám, nặng, mềm, trơn, nhẹ, chúng là các đặc tính của đất; chảy kết dính, chúng là đặc tính của nước; nóng, lạnh, chúng là đặc tính của lửa; nâng đỡ, đẩy, chúng là đặc tính của gió. Cứng, nhám, nặng, mềm, trơn, nhẹ, chảy, kết dính, nóng, lạnh, nâng đỡ, đẩy là tứ đại. Quý vị không nên chú ý đến các đặc tính này khi đang hành Niệm hơi thở. Nếu chú ý đến các đặc tính này, nó không thể là Thiền niệm hơi thở, nó chỉ là Thiền tứ đại. Vì vậy, nếu quý vị muốn thực hành Thiền niệm hơi thở, quý vị cũng không nên chú ý đến các đặc tính này của tứ đại.

Do vậy khi đang tập trung vào Nimitta, lúc ấy, khi định của quý vị phát triển sâu thêm, rồi thì Nimitta sẽ trở nên trong và sáng, nimitta màu trắng sẽ đổi sang Nimitta trong suốt. Màu khói xám được gọi là parikamma nimitta – sơ tướng (preliminary sign). Nimitta màu trắng được gọi là uggaha nimitta – học tướng (learning sign). Nimitta trong và sáng được gọi là Paṭibhāganimitta – tợ tướng (counterpart sign).

Có 3 giai đoạn:

Tợ tướng này là đối tượng của cận định và cũng là đối tượng của an chỉ định, định của bậc thiền. Khi nimitta trở nên trong sáng, quý vị nên tập trung chỉ mỗi mình nimitta thôi. Khi định của quý vị trở nên sâu hơn và sâu hơn, thì an chỉ định (hay full absorption) sẽ xuất hiện. An chỉ định nghĩa là tâm của quý vị chìm sâu vào bên trong nimitta không lay động. Quý vị nên duy trì an chỉ định của mình cho được hơn 1 giờ, 2 giờ, 3 giờ.... Nếu quý vị có thể duy trì an chỉ định được hơn 1 giờ, 2 giờ, 3 giờ

mỗi thời ngồi, trong 2 hay 3 ngày, vậy quý vị có thể trực nhận các thiền chi.

Nếu muốn trực nhận các thiền chi, trước tiên quý vị nên thiết lập lại an chỉ định của sơ thiền cho được 1 giờ. Ngay khi vừa xuất ra khỏi bậc thiền, quý vị nên chú ý vào bên trong trái tim, nhưng quý vị chỉ nên chú ý trong vài giây thôi, 1 hay 2 giây, quý vị không nên chú ý lâu. Nếu chú ý lâu, tim của quý vị sẽ đau. Quý vị sẽ thấy Bhavaṅga (ý căn).

Bhavaṅga (ý căn) này đối với người mới bắt đầu hơi khó hiểu. Nếu hiểu Vi Diệu Pháp, lúc đó quý vị sẽ hiểu Bhavaṅga ý căn rõ ràng, nhưng nếu không hiểu Vi Diệu Pháp, để giải thích Bhavaṅga hơi khó khăn. (chú thích của người dịch: Bhavaṅga có 2 nghĩa: một là hữu phần tâm và nghĩa kia là ý căn)

Theo nghiệp đời trước, ngũ uẩn luôn sinh lên và diệt đi. Trong các ngũ uẩn này, có bốn uẩn thuộc danh được gọi là Tâm hay Danh. Tâm này, có 2 loại : tâm thuộc tiến trình nhận thức và tâm ngoài tiến trình nhận thức. Tiến trình nhận thức nghĩa là, như bây giờ, quý vị đang nghe tôi giảng Pháp. Khi đang nghe Pháp, tiến trình nhận thức qua nhĩ môn và tiến trình nhận thức qua ý môn sinh và diệt liên tục trong một thời gian. Nhưng có lúc chú ý, quý vị có thể thấy tôi, lúc ấy tiến trình nhận thức qua nhãn môn sinh khởi cũng như tiến trình nhận thức qua ý môn. Vậy tiến trình nhận thức này được gọi là lộ trình tâm. Lộ trình tâm chấm dứt, lúc ấy hữu phần tâm Bhavaṅga xuất hiện. Và khi lộ trình tâm xuất hiện thì hữu phần tâm dừng lại. Khi lộ trình tâm dừng lại thì hữu phần tâm

xuất hiện bởi nghiệp đời trước, để không dừng lại dòng tương tục tâm. Nếu dòng tương tục tâm dừng lại, đây được gọi là chết. Để không dừng lại dòng tương tục tâm giữa hai lộ trình tâm, các hữu phần tâm này sinh lên và diệt đi liên tục trong một thời gian dài.

Hữu phần tâm này cũng sinh ra các tổng hợp sắc (THS) do tâm sanh. Nếu chúng ta phân tích các THS này, trong mỗi THS, có 8 sắc, trong số 8 loại này, có màu. Màu đó cũng trong và sáng. Một hữu phần tâm có thể sản sinh ra vô số các THS. Trong vài giây, vô số hữu phần tâm có thể sanh lên và diệt đi. Tương tự vậy với lộ trình tâm, trong vài giây, vô số lần chúng sanh lên rồi mất đi. Mỗi sát-na tâm khi sinh lên nương nơi sắc ý căn (heart-base) có thể sanh ra các THS theo cùng cách. Vì thế các hữu phần tâm cũng tạo ra các THS. Nếu chúng ta phân tích các THS, trong mỗi THS, có 8 sắc, trong số 8 sắc này, có màu, màu này trong và sáng. Màu của THS này và màu của THS kia kết hợp lại và chúng trở thành sắc trong suốt ở đây, giống như tấm gương.

Và trong các THS do tâm sanh ấy, có yếu tố lửa. Lửa này còn được gọi là nhiệt, nhiệt này còn có thể tạo ra các THS mới, thể hệ các hạt mới. Nếu quý vị phân tích các THS này, trong mỗi THS có 8 sắc. Trong số 8 sắc này, lại có màu, màu này lại trong và sáng. Tùy vào tuệ căn kết hợp với sát-na tâm hữu phần (Bhavaṅga mind moment) mà độ trong và sáng này khác nhau. Nếu tuệ căn, tương ứng với hữu phần tâm (Bhavaṅga), trở nên mạnh mẽ thì ánh sáng sẽ rất mạnh.

Vì thế có thể có những khác nhau giữa các thiền sinh. Một số thiền sinh, Bhavaṅga này sáng hơn, một vài thiền sinh thì Bhavaṅga có thể sản sinh ra độ sáng cao hơn, nhưng số khác thì không như vậy, tùy vào tuệ căn mỗi người. Vì nguyên nhân này nên khi quý vị đang để ý đến Bhavaṅga, quý vị có thể chỉ thấy sắc sáng trong này thôi. Bằng phép ẩn dụ, sắc sáng trong này được gọi là Bhaganva, hữu phần hay ý căn, chỉ bằng phép ẩn dụ.

Quý vị trước tiên nên gắng hiểu rõ Bhavaṅga, ý căn hay này. Nếu quý vị có thể trực nhận được Bhavaṅga ý căn này, là được rồi. Nếu trong vòng 2 hay 3 giây mà có thể trực nhận được rồi, quý vị nên quay lại với Tợ tướng hơi thở Ānāpānapaṭibhāga nimitta và hãy thiết lập lại định sơ thiền cho được 5 hay 10 phút. Ngay khi rời khỏi sơ thiền ấy, quý vị nên trực nhận ý môn lần nữa. Nếu lặp đi lặp lại theo cách này, quý vị có thể hiểu được Bhavaṅga ý căn. Nếu có thể hiểu rõ Bhaganva ý căn, quý vị nên gắng biết rõ bên trong bhaganva ý căn, tám gương trong, xuất hiện tợ tướng hơi thở Ānāpānapaṭibhāga nimitta.

Ví dụ như khi đang đứng trước gương soi, quý vị có thể thấy gương mặt mình bên trong tám gương. Vậy tám gương là khác, gương mặt quý vị bên trong tám gương lại khác nữa, chúng là 2 đối tượng khác nhau. Tương tự vậy, vùng sáng ý căn là khác và tợ tướng hơi thở Ānāpānapaṭibhāga nimitta xuất hiện bên trong vùng sáng ý căn, lại khác nữa.

Khi có thể phân biệt được 2 đối tượng này, quý vị có thể trực nhận được các thiền chi:

Tầm, Vitakka là hướng tâm đến đối tượng tợ tướng

Tứ, Vicāra, là trụ tâm trên đối tượng tợ tướng.

Hỷ, Pīti là trạng thái thích thú đối tượng

Lạc, Sukha là sự hài lòng về đối tượng.

Nhất tâm, Ekaggatā, sự nhất tâm này được gọi là Định.

Quý vị nên trực nhận từng thiền chi một. Nếu muốn trực nhận thiền chi, quý vị nên lập lại sơ thiền cho được 5 hay 10 phút. Khi xuất khỏi sơ thiền, quý vị nên trực nhận Bhavaṅga ý căn tợ tướng hơi thở Ānāpānapaṭibhāga nimitta bên trong ý căn.

Lúc ấy, hãy trực nhận Tầm, sự hướng tâm đến đối tượng tợ tướng. Rồi hãy lập lại sơ thiền. Xuất khỏi sơ thiền, cùng cách trên trực nhận Bhaganva ý căn và tợ tướng hơi thở, rồi hãy trực nhận Tứ, trạng thái trụ tâm trên đối tượng. Cứ cách như vậy, mỗi lần vào sơ thiền, xuất khỏi sơ thiền, quý vị hãy trực nhận một thiền chi. Theo cách này nếu cố gắng, quý vị có thể phân biệt được các thiền chi, từng thiền chi một. Nếu có thể trực nhận được 5 thiền chi rồi, quý vị hãy thiết lập lại sơ thiền cho được 5 hay 10 phút, Ngay khi xuất khỏi sơ thiền ấy, quý vị nên trực nhận Bhavaṅga ý căn và tợ tướng hơi thở cùng nhau và rồi hãy trực nhận 5

thiền chi cùng nhau. Lúc ấy quý vị có thể trực nhận được 5 thiền chi cùng lúc.

Ví dụ, đây, 5 ngón tay, quý vị có thể chú ý đến ngón này trước, ngón này, ngón này, ngón này, ngón này. Khi trực nhận từng ngón thuần thực, nếu chú ý 5 ngón cùng lúc, quý vị có thể thấy rõ ràng cả 5 ngón cùng lúc, cùng cách như vậy.

Sau đó quý vị nên cố gắng thực hành luyện 5 Thiện Xảo (5 Masteries) trong sơ thiền:

Bất kỳ lúc nào muốn nhập sơ thiền, quý vị nên cố gắng nhập thiền trong vòng vài phút hay vài giây.

Bất kỳ lúc nào muốn xả thiền, quý vị nên cố gắng xuất khỏi thiền.

Một Thiện Xảo khác là Adhiṭṭhāna, nguyện thiền. Nếu muốn trú trong sơ thiền cho được 1 tiếng, vậy là quý vị nguyện: “Nguyện cho sơ thiền của tôi kéo dài 1 tiếng!” v.v..Nếu có thể thực hiện nguyện thiền trong 1 giờ rồi, quý vị nên gia tăng thời gian nguyện thiền lên bao lâu mình có thể.

Một Thiện Xảo khác nữa là “Thiện Xảo trực nhận các thiền chi”. Trong khi đang trực nhận các thiền chi, nếu quý vị có thể trực nhận (discern) các thiền chi rất rất nhanh, đây được gọi là “Phản xạ ghi nhận các thiền chi”(āvajjana vasī) hay “Thiện Xảo suy xét các thiền chi”(paccavekkhana vasī). Gì là sự khác nhau? Sự khác nhau giữa 2 trí suy xét. Đến lúc trực nhận danh nghiệp xứ, quý vị sẽ hiểu rõ chúng. Theo Chú giải, trong khi

quý vị trực nhận các thiền chi, có một lộ trình tâm ý môn. Tâm số một là ý môn hướng tâm, và rồi đến 7 hay 5 hay 6 javana, javana này họ dịch là tốc hành tâm, javana này có thể hiểu rõ 5 thiền chi. Theo cùng cách, ý môn hướng tâm cũng có thể hiểu rõ được 5 thiền chi này. Nếu ý môn hướng tâm này suy xét được 5 thiền chi, đây được gọi là “Phản xạ ghi nhận các thiền chi”(āvajjana vasī). Nếu các sát na tâm javana có thể suy xét được các thiền chi này, đây được gọi là Thiện xảo suy xét các thiền chi paccavekkhana vasī. Nhưng với người mới bắt đầu, không cần thiết phải phân biệt hai Thiện Xảo này. Nếu quý vị có thể trực nhận được các thiền chi rất rất nhanh là đủ rồi.

Tôi sẽ dừng lại ở đây, quý vị có thể thảo luận về việc thực hành của mình.

Giọng nam: Con có câu hỏi. Với Ānāpānasati, thiền niệm hơi thở, Ngài lấy thở vào và thở ra làm đối tượng. Vậy Ngài có thể phân biệt nó với phương pháp của Hòa Thượng Mahasi, vì Ngài có thể đã hành cả hai cách rồi, cả cách để ý hơi thở tại đây và cách để ý hơi thở vào và hơi thở ra. Vậy kính thưa Ngài có thể phân biệt sự khác nhau giữa 2 phương pháp này trên con đường đến Niết Bàn, và gì là ưu điểm của phương pháp mà Ngài đang dạy ạ?

Sayadaw: (cười) Có lẽ câu hỏi này không hay. Chúng ta không nên điều tra về các phương pháp khác. Nhưng theo Thanh Tịnh Đạo và các Chú giải khác, quý vị nên tập trung vào chỉ vào đối tượng hơi thở mà thôi, hơi thở đó phải ở nơi lỗ mũi hay trên đỉnh môi trên. “Nāsikāka” và “mukha

nimitta”, đây được ấn định trong Chú giải. “Nāsikāka” là lỗ mũi, “mukha nimitta” là đỉnh môi trên, chỉ tại điểm này thôi, quý vị nên chờ và thấy đối tượng hơi thở của mình. Lúc ấy, với người mới bắt đầu, lỗ mũi được gọi là Nimitta, đỉnh môi trên cũng được gọi là Nimitta, đây là đối với người mới bắt đầu trước khi họ có thể thấy màu khói xám. Tại Nimitta này, quý vị nên đợi và thấy hơi thở. Khi tập trung vào đối tượng hơi thở, lúc ấy quý vị có thể đạt đến các bậc thiền của niệm hơi thở. Còn khi tập trung ở vùng bụng, quý vị không thể thấy được hơi thở, quý vị chỉ có thể chỉ thấy sự chuyển động, hoặc có thể là sự chuyển động hoặc khi quý vị chú tâm vào tứ đại, quý vị có thể thấy vùng này toàn tứ đại. Quý vị không thể thấy hơi thở ở đây. Quý vị có thấy không? Không?

Đúng vậy, nếu không thể thấy hơi thở, quý vị không thể đạt đến bậc thiền của Niệm hơi thở. Quý vị có thể thấy ở đây toàn tứ đại. Nếu thực hành thiền tứ đại, quý vị không chỉ nên gắng biết rõ tứ đại tại một chỗ mà phải khắp toàn thân. Đây là hệ thống thiền tứ đại. Vì nếu thực hành thiền tứ đại một cách có hệ thống, quý vị có thể chứng ngộ Niết Bàn. Nhưng nếu thực hành thiền tứ đại theo cách sai lầm, không đúng phương pháp, quý vị không thể chứng ngộ Niết Bàn được. Nhưng khi thực hành thiền niệm hơi thở, nếu tập trung vào đối tượng hơi thở trên lỗ mũi hay trên đỉnh môi trên, lúc Nimitta xuất hiện, quý vị có thể đạt đến sơ thiền, nhị thiền, tam, tứ thiền. Dựa vào thiền này, nếu thực hành thiền tứ đại, quý vị có thể biết rõ tứ đại khắp thân mình. Tại sao? Vì tâm định như thế có thể sinh ra ánh sáng cực mạnh. Ví dụ như, sáng nay có một hành giả cũng hỏi tôi về điều này. Không có thiền chứng, vào thời Đức Phật, rất nhiều trưởng lão hay nhiều vị tỳ kheo vẫn chứng ngộ NB,

người đã trở thành các vị A-la-hán, chúng ta gọi là các vị A-la-hán theo thuần quán thừa, Suddhavi-passaka Arahat;. Suddhavi-passaka có nơi dịch sang là Thuần Quán hay Quán Khô.

Nếu vậy tại sao chúng ta lại thực hành Ānāpāna để đạt đến tứ thiền? (cười). Sơ thiền cũng có thể, nhị thiền cũng có thể, tam thiền, tứ thiền cũng có thể là nhân hỗ trợ, nhân hỗ trợ cho Vipassanā, thiền Minh Sát. Sơ thiền cũng có thể là nhân hỗ trợ cho Vipassanā, nhị thiền cũng có thể là nhân hỗ trợ cho Vipassanā, tam thiền, tứ thiền cũng có thể là nhân hỗ trợ cho Vipassanā.

Nhân hỗ trợ là gì? Định của bậc thiền (an chỉ định) có thể sinh ra một thứ ánh sáng cực mạnh: sơ thiền cũng có thể sinh ra ánh sáng cực mạnh, nhị thiền cũng có thể sinh ra một ánh sáng cực mạnh, nhưng độ sáng khác nhau, ví dụ: mặt trời có thể chiếu sáng, mặt trăng cũng có thể chiếu sáng, ngôi sao cũng sáng, nến sáng và bóng đèn cũng tạo ra ánh sáng, nhưng độ sáng không giống nhau. Vào ban ngày, khi mặt trời chói chang, quý vị có thể thấy mọi vật rõ hơn, nhưng khi ban đêm, khi có trăng, nếu quý vị để ý xung quanh, quý vị không thể thấy rõ ràng như ban ngày, không rõ ràng lắm. Cũng tương tự vậy, sơ thiền có thể sinh ra ánh sáng, điều này là đúng. Nhưng định tứ thiền, ánh sáng của tứ thiền rất mạnh và rất sáng. Vì nguyên nhân này, thời xưa họ thường thực hành đến tứ thiền.

Dựa vào tứ thiền hay có thể bát thiền, nếu thực hành thiền tứ đại một cách hệ thống, họ có thể biết rõ được danh và sắc chân đế, cả bên

trong lẫn bên ngoài. Nếu có thể biết rõ được danh và sắc chân đế, cả bên trong lẫn bên ngoài, lúc ấy nếu trực nhận duyên khởi (paticca samudaya), họ có thể hiểu rõ ràng về duyên khởi. Bởi vì khi thực hành phân duyên khởi, họ phải tìm các nhân quá khứ. Các nhân quá khứ cho các quả hiện tại, các nhân hiện tại cho các quả tương lai. Khi họ tìm các nhân quá khứ, lúc ấy ánh sáng trí tuệ rất cần thiết. Khi ánh sáng trí tuệ không đủ, họ không thể thấy được các nhân quá khứ, cũng vậy với các nhân tương lai. Vì nguyên nhân này, thông thường chúng tôi dạy thiền chứng đến tứ thiền hay bát thiền. Dựa vào thiền chứng này, nếu thực hành thiền tứ đại một cách có hệ thống, họ có thể thấy rõ danh và sắc chân đế và các nhân của chúng.

Danh và sắc chân đế là Sự thật tối thượng về Khổ, các pháp Khổ đế, Dukkhasacca; các nhân của chúng là nguyên nhân của Khổ, SamudayaSacca, là Sự thật tối thượng về nguồn gốc của khổ (hay Khổ tập). Hai Sự thật tối thượng này là các đối tượng của Vipassanā, chúng được gọi là “Saṅkhāra”, các Hành. Các hành này, quý vị phải quán các hành này là vô thường, khổ và vô ngã. Ngay khi chúng vừa sanh lên, liền diệt đi rất rất nhanh vì thế chúng là vô thường. Chúng luôn bị đàn áp bởi việc sinh và diệt nên chúng là khổ. Không có thực thể thường hằng hay sự tồn tại thường hằng trong chúng nên chúng được gọi là vô ngã. Nếu quý vị quán các hành này là vô thường, khổ và vô ngã, loại quán sát này là Vipassanā. Vì thế, để đạt đến loại quán sát này, ánh sáng trí tuệ cực mạnh là rất cần thiết.

Giọng nữ: Thưa Ngài, Biến xứ trắng (Kasiṇa trắng) là tương đương với thiền chứng nào ạ? Biến xứ trắng là bằng với bậc thiền nào ạ?

Sayadaw: Biến xứ trắng cũng vậy, nếu thực hành một cách hệ thống, có thể đạt đến tứ thiền. Nhưng nếu quý vị có thể thực hành 10 Biến xứ lên đến tứ thiền, quý vị có thể dựa vào tứ thiền này để đi vào các bậc thiền vô sắc, nó là có thể, quý vị có thể đạt đến bát thiền, 8 loại thiền.

Giọng nữ: Thưa Ngài, chúng ta có thể thực hành Biến xứ trắng để có sơ thiền ạ?

Sayadaw: Biến xứ trắng, có thể đạt đến sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền.

Giọng nữ: Con muốn hiểu về sự khác nhau giữa các giai đoạn ạ. Con muốn hiểu sự khác nhau giữa giai đoạn 3 của Niệm hơi thở với giai đoạn 1 và 2, vì giai đoạn 3 kinh nghiệm trọn vẹn hơi thở, còn giai đoạn 1 là hơi thở dài và giai đoạn 2 là hơi thở ngắn. Nếu không kinh nghiệm trọn vẹn hơi thở, làm sao Ngài đánh giá nó là dài hay ngắn ạ?

Sayadaw: Khi đang tập trung vào đối tượng hơi thở của mình tại vị trí điểm chạm, từ lúc bắt đầu, đây bắt đầu, đây kết thúc, từ lúc bắt đầu (đầu) cho đến kết thúc (cuối), nếu quý vị có thể ghi nhận hơi thở như thế, đây được gọi là trọn vẹn (hay toàn bộ) hơi thở. Khi trực nhận hoặc tập trung vào trọn vẹn hơi thở, có lúc quý vị có thể thở chậm, hơi thở chậm ấy gọi là hơi thở dài; khi hơi thở dài, quý vị chỉ nên gắng biết rõ trọn vẹn thân hơi thở. Có lúc quý vị có thể thở nhanh, hơi thở nhanh ấy

gọi là hơi thở ngắn, khi hơi thở ngắn, quý vị nên gắng biết rõ trọn vẹn thân hơi thở mà thôi. Quý vị hiểu chứ?

Giọng nữ: Được rồi ạ. Vậy là giai đoạn đầu, hơi thở dài.

Sayadaw: Có lẽ theo thứ tự lời dạy, Đức Phật dạy hơi thở dài trước, rồi đến hơi thở ngắn, rồi đến trọn vẹn hơi thở, nhưng khi vào thực hành thực tế, chúng ta không thể nói: “Luôn luôn hơi thở dài phải là bước 1”, cũng như chúng ta không thể nói: “Hơi thở ngắn luôn phải là bước 2.” Có lúc quý vị thở chậm nguyên cả thời ngồi, không sao cả. Có lúc khi định phát triển, quý vị có thể thở chậm suốt cả thời ngồi, như thế cũng tốt, lúc ấy, quý vị nên gắng biết rõ trọn vẹn thân hơi thở. Nhưng lúc khác quý vị có thể thở nhanh, lúc ấy quý vị cũng nên gắng biết rõ trọn vẹn thân hơi thở chỉ tại một chỗ thôi.

Giọng nam: Nếu vậy có nghĩa Ngài phải niệm trong tâm: đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn kết thúc khi hơi thở đi vào, Ngài chỉ quán sát hay chỉ ghi nhận..?

Sayadaw: Chỉ ghi nhận thôi. Chỉ ghi nhận là cần thiết. Không cần phải niệm “đây là đoạn đầu”, “đây là đoạn giữa”, “đây là đoạn cuối” hay “đây là hơi thở dài”, “đây là hơi thở ngắn”. Vì sao? Nếu niệm như thế, định của quý vị sẽ thoái giảm, Dù nó là dài hay ngắn, nếu quý vị hay biết hơi thở một cách liên tục không gián đoạn, vậy là đủ tốt rồi, vậy là đủ rồi. “Đủ” nghĩa là quý vị có thể tập trung được tốt. Nếu quý vị phân biệt xem đây là hơi thở dài hay hơi thở ngắn, “có thể hơi này là dài, nhưng không

thực sự dài”, “có lẽ đây là hơi dài”, “hơi thở này có lẽ là ngắn”...theo cách này quý vị có thể điều tra nhiều quá. Nếu điều tra nhiều quá, thì định sẽ giảm, đây là một nguyên nhân. Nếu niệm: “đây là bắt đầu”, “đây là đoạn giữa”, “đây là kết thúc”, niệm như thế rồi quý vị sẽ mệt và định của quý vị sẽ giảm. Vì thế trong 3 giai đoạn này, hơi thở dài, hơi thở ngắn và trọn vẹn thân hơi thở, 3 giai đoạn này nếu quý vị hay biết hơi thở liên tục không gián đoạn, là tốt rồi. Nếu muốn niệm, quý vị chỉ cần niệm: “hơi thở vào” và “hơi thở ra” thôi. OK? Chưa hiểu à? (cười). Ừ, có lẽ Cô ấy sẽ giải thích cho con bằng tiếng Hoa (cười).

Giọng nam: Con còn chưa chắc lắm. Con nghĩ mình hiểu, nhưng con muốn kiểm tra thêm điều này. Điều khác nhau giữa hai giai đoạn đầu và giai đoạn 3 có phải là, hai giai đoạn đầu Ngài muốn chúng con chỉ ghi nhận hơi thở dài và hơi thở ngắn, nhưng trong giai đoạn 3 phải ghi nhận trọn vẹn hơi thở. Như vậy trong hai giai đoạn đầu để thực hành đúng chúng con không cần biết trọn vẹn hơi thở hay sao ạ?

Sayadaw: Nếu quý vị có thể hay biết hơi thở không gián đoạn, rất tốt, ngay cả với giai đoạn 1 và giai đoạn 2 cũng vậy thì rất tốt.

Giọng nam: Thưa Ngài, trong việc thực hành để đạt đến thiền chứng, chúng ta dùng đối tượng ấy là để chắc chắn tâm chúng ta trở nên hợp nhất với đối tượng. Chính vậy mà có đến 40 đề mục để mình có thể lựa chọn, như Biến xứ trắng, v.v.. Nhưng mỗi đề mục thiền định lại có những đặc điểm riêng của nó. Liệu có đúng chăng khi nói với Ānāpāna, thiền Niệm hơi thở, đặc điểm của đối tượng là luôn luôn có “vào” và “ra”,

vậy là nếu chúng ta có lúc nào đó thắc mắc không biết liệu mình có đang có mất đối tượng hay không, chúng ta chỉ phải ghi nhận xem “vào” và “ra” có đang còn đó hay không và rồi chúng ta biết đây là “ra”, đối tượng của Ānāpāna? Xin cảm ơn Ngài. Còn nếu hy vọng được chẳng khi chúng ta trông mong rằng khi huân tập sự nhất tâm hay định tĩnh, chúng ta còn trở nên tĩnh lặng cả bên trong lẫn bên ngoài khi di chuyển, đi lại, nói năng sau những thời thiền tọa? Liệu chúng ta có thể trông đợi điều đó không ạ? Không được ạ?

Sayadaw: (cười) Chúng ta không thể trông đợi điều đó. Nếu cố gắng thì tốt hơn, không vấn đề gì. Tự động thì không có thể.

Giọng nam: Ngài có nói về tâm có thể mạnh mẽ hơn khi chúng ta trở nên tập trung hơn. Liệu chúng ta có thể nói rằng, tính kiên định của tâm, tâm kiên cố như thế nào xét về độ sâu (từ này nghe không rõ, chỉ đoán) tập trung và duy trì của định là tỉ lệ thuận với sức mạnh của tâm? Có nghĩa là nếu chúng ta duy trì được sự tập trung trên đối tượng càng tốt thì tâm chúng ta càng trở nên mạnh mẽ hơn? Có phải vậy không ạ? Vậy là toàn bộ quá trình phát triển về cơ bản là để tăng cường sức mạnh cho tâm để mà với sức mạnh đó của tâm, chúng ta có thể đi vào Vipassanā và có thể nắm bắt đối tượng mà chúng ta cần phân tích được vững vàng hơn để thấy chúng rõ ràng hơn vì thường thì sự thay đổi của đối tượng là quá nhanh, vì anicca, vô thường.. là quá xa với chúng ta nếu không có đủ sức mạnh này của tâm để quán phải không ạ? Vậy còn ngày nay người ta có nói về thuần quán thừa hành giả, hành giả thuần quán, họ

chỉ phát triển đến Upacāra,.. cận định. Vậy đây có phải là sức mạnh tối thiểu?

Sayadaw: Không phải vậy. Họ có đủ ba-la-mật. Vào thời Đức Phật, ví dụ như các ngài Thánh tăng A-la-hán theo phương pháp thuần quán Vipassaka Arahāt, họ có đủ ba-la-mật, họ chỉ có ý định đạt đến A-la-hán thật thật nhanh trước khi cái chết đang đến, họ không muốn phí thời gian, họ muốn đạt đến A-la-hán thật nhanh vì ba-la-mật của họ đang thúc ép và khích lệ họ nỗ lực mạnh mẽ. Khi thực hành thuần quán thừa, họ bắt đầu với thiền tứ đại, ấy là theo giải thích của Thanh Tịnh Đạo. Khi thực hành thiền tứ đại có hệ thống, đến một lúc họ sẽ thấy các tổng hợp sắc (THS), là các hạt cực nhỏ. Thân thể chúng ta bao gồm vô số các hạt cực nhỏ gọi là các Kalāpas, THS. Họ phải tiếp tục phân biệt tứ đại trong mỗi THS này. Trong khi trực nhận tứ đại trong mỗi THS, nếu họ có thể định trên đối tượng tứ đại ấy, đây là giai đoạn cuối của thiền định, Samatha và cũng là giai đoạn bắt đầu của Vipassanā.

Vậy thiền tứ đại bao gồm cả hai: chỉ và quán, Samatha và Vipassanā. Rồi họ phải tiếp tục phân biệt các sắc do tứ đại tạo thành (Sắc y đại sanh) như màu, mùi, vị, dưỡng tố, v.v... Sau khi trực nhận các sắc chân đế, họ phải tiếp tục danh chân đế và các nhân của chúng, duyên khởi rồi phải quán chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Trong lúc thực hành như vậy, bởi ba-la-mật đời trước mà ánh sáng trí tuệ của họ rất mạnh. Khi hành thiền tứ đại, ánh sáng trí tuệ của họ cũng rất mạnh. Nhờ đó mà họ có thể thấy rõ các nhân quá khứ. Các nhân quá khứ cho các quả hiện tại, các nhân hiện tại cho các quả tương lai, họ có thể phân biệt các

nhân và các quả, quá khứ, hiện tại và tương lai. Nhờ vậy họ mới có thể chứng ngộ A-la-hán.

Còn ngày nay (cười) một số hành giả có thể thực hành thiền tứ đại một cách hệ thống, nếu thực hành, họ có thể chứng ngộ NB, còn số khác thì không dễ. Không dễ nghĩa là, chẳng hạn như khi trực nhận các sắc chân đế, khi họ thấy các THS, các THS của họ không rõ ràng lắm, đây là một vấn đề, vì ánh sáng trí tuệ của họ không mạnh. Khi họ trực nhận các sắc chân đế trong mỗi THS, họ không thể phân tích một cách hoàn toàn và rõ ràng, đặc biệt là sắc mạng căn, rất khó để họ phân biệt. Sắc mạng căn là gì? Trong mỗi THS có sự sống, đặc biệt là các sắc do nghiệp sanh, có sắc mạng căn. Họ không thể phân biệt được sắc mạng căn trong 2 hay 3 ngày, có thiền sinh không thể thấy rõ sắc mạng căn này trong gần 1 tuần.

Tương tự vậy, dưỡng tố: trong THS có dưỡng tố, dưỡng tố này có thể sinh ra THS mới khi có sự hỗ trợ của sức nóng tiêu hóa thức ăn lên dưỡng tố này và khi có sự hỗ trợ từ dưỡng tố có trong các THS do vật thực sanh. Lúc ấy họ cũng không thể thấy được dưỡng tố này một cách rõ ràng. Tương tự vậy, sắc tánh, sắc quyết định nam tánh hay nữ tánh. Khi nhìn một người, quý vị có thể phân biệt đây là đàn ông hay đàn bà. Tại sao? Ấy là nhờ sắc tánh, sắc tánh phân biệt được đây là nam, đây là nữ. Theo lời dạy của Đức Phật, sắc tánh có mặt ở cả 6 căn, khắp nơi trong thân. Vì nguyên nhân này, khi họ nhìn một người, họ có thể dễ dàng phân biệt được, đây là đàn bà, đây là đàn ông là nhờ sắc tính này. Sắc tính này cũng có trong một số THS, các THS có mặt khắp nơi trong

cơ thể. Sắc tính này cũng khó mà trực nhận được khi ánh sáng trí tuệ không được mạnh. Khó hơn nữa là duyên khởi khi quý vị chú ý đến danh sắc đời trước. Khi danh sắc hiện tại không rõ, rồi nếu muốn trực nhận danh sắc nhiều đời trước nữa, họ không thể thấy rõ được. Bởi nguyên nhân này, ngày nay một số hành giả có thể thực hành trọn vẹn thiền tứ đại một cách hệ thống cho đến chứng ngộ NB, nhưng số khác thì không thể. Chính vì vậy, chúng tôi còn dạy cả thiền định Samatha.

Giọng nam: Thưa Ngài, hầu hết mọi người thậm chí không dám mơ đến thấy các THS..

Sayadaw: Hả?

Giọng nam: Hầu hết mọi người không dám mơ đến việc thấy các THS vì họ chưa bao giờ thực hành đủ mức định để thấy bất kỳ thứ gì. Vì vậy đâu là mức rèn luyện thiền chỉ Samatha tối thiểu cho phép một người bắt đầu thấy được các THS ạ?

Sayadaw: Có lẽ thông thường thì tứ thiền. Tứ thiền là cần thiết. Nhưng với một số hành giả, sơ thiền cũng có thể rồi nhưng chúng ta không thể đọc được tâm của người khác. Vì lý do này, chúng ta không thể nói một cách chính xác người nào nên hành đến bậc thiền nào, hay người này nên hành đến nhị thiền, hay người này nên hành đến tam thiền hay người này nên hành đến tứ thiền.. Theo cách này chúng ta không thể quyết định vì chúng ta không thể đọc được tâm của người khác. Vì lý do này, phần lớn tiêu chí của chúng tôi là dạy đến giai đoạn tứ thiền. Nếu

họ muốn thực hành thiền biến xứ, lúc đó chúng tôi dạy họ 10 biến xứ và bát thiền, 8 thiền chứng.

Giọng nam: Điều đó đưa con về lại câu hỏi ban đầu, vì một số người nghĩ rằng tất cả những gì mà họ cần huân tập cho đủ là cận định mà không cần đi đến sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Phần lớn họ không thấy các THS, mà không thấy các THS làm cách nào họ có thể đi vào Vipassanā để thấy sự sanh lên và diệt đi, vốn là nguyên nhân của khổ. Vậy nên câu hỏi của con là khi mọi người nói bạn có thể, tất cả những gì bạn cần là phát triển cho đến cận định và đấy là tất cả những gì bạn cần. Câu hỏi của con là có phải như thế không ạ?

Sayadaw: Đối với một số hành giả, cận định có thể là nhân hỗ trợ cho họ thực hành Vipassanā, điều này OK. Nhưng đối với số khác thì không OK.

Giọng nam: Còn hầu hết những người mà Ngài nghĩ họ không có ba-la-mật quá khứ, đấy chỉ là giấc mơ ạ?

Sayadaw: Đúng vậy, không dễ.

Giọng nam: Con xin lỗi, cho con có một câu hỏi nữa. Khi nhìn một người như là đàn bà, hay đàn ông, Ngài vừa đề cập đến một loại sắc cho phép phân biệt đây là một người, còn đây là v.v.. Trong một số bài viết, nó được mô tả như là một khối, do mình nhìn toàn bộ một con người như một khối, và đấy là một sự ảo tưởng lớn vì nó khiến cho luân hồi còn chắc chắn hơn, phải không ạ?

Sayadaw: Có lẽ vậy.

Giọng nam: Vậy nên chúng ta cố gắng để phá vỡ khối kết này để thấy chúng không phải là một người, đây là một bó các THS sanh lên, các THS đang chết đi?

Sayadaw: Không phải THS, có lẽ chúng ta gọi là các sắc chân đế và các danh chân đế.

Giọng nam: Vâng ạ. Ngài có thể nói cách khác được chăng là do bởi tâm chúng ta quá phân tán và mất đi sức mạnh của nó, không thể có định để thấy rõ ràng. Đây là một phần của Si ạ? Và chính cái Si này khiến chúng ta thấy các vật như là một cục, một thực thể, một con người chẳng hạn, đây cũng là khối và vì thế theo cách nhìn ấy, chúng ta luôn thấy một khu rừng, chứ không phải cây. Vậy có phải chúng ta đang cố gắng nhìn thấy rừng sâu hơn để mà có thể thấy được các cây. Khi thấy các cây, chúng ta có thể thấy đây không thực sự là rừng sâu hơn một khu rừng, nó không phải thực sự là rừng và chúng ta phá được Si và có thể giúp mình thoát khỏi Si? Liệu chúng ta có thể nói như thế chăng? Hay đại loại như thế chăng?

Sayadaw: Chỉ bằng cách thấy danh sắc chân đế, quý vị không thể thoát khỏi luân hồi. Quý vị phải cố gắng chứng ngộ NB và liễu tri được Bốn Sự Thật tối thượng.

Giọng nam: Cảm ơn Ngài ạ.

Giọng nam: Thưa Ngài, con xin có câu hỏi. Lúc thực hành thiền tứ đại, (đến vài từ nghe không ra đoạn này), có kinh nghiệm một hình ảnh, hình ảnh xuất hiện như một khung hình. Đây là gì ạ?

Sayadaw: Nếu thực hành tứ đại, đối với người mới bắt đầu, khi định phát triển, họ không thể thấy thân hình, họ chỉ có thể thấy một nhóm...

BÀI GIẢNG NGÀY 11 THÁNG 4 NĂM 2006

Xin hãy đánh lễ đến Đức Phật bằng cách tụng NamoTassa 3 lần:

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa (3lần)

Tôi sẽ dạy về Niệm Hơi Thở. Tôi phải lặp đi lặp lại. Có nhiều vấn đề, tiếng Anh của tôi tệ quá, họ không hiểu tiếng Anh của tôi, đây là một vấn đề. Tôi muốn trích dẫn phần dạy về Niệm Hơi Thở do Đức Phật dạy trong bài kinh Đại Niệm Xứ:

“Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti,

dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti.”

Đây là giai đoạn 1.

Nghĩa của nó là gì?

“Hít vào một hơi thở dài, vị ấy biết tôi đang hít vào một hơi thở dài,

Thở ra một hơi thở dài, vị ấy biết tôi đang thở ra một hơi thở dài”.

Đây là giai đoạn 1.

Giai đoạn 2 là:

“Rassam vā assasanto ‘rassam assasāmī’ti pajānāti,

rassam vā passasanto ‘rassam passasāmī’ti pajānāti.”

“Hít vào một hơi thở ngắn, vị ấy biết tôi đang hít vào một hơi thở ngắn,

Thở ra một hơi thở ngắn, vị ấy biết tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”.

Đây là giai đoạn 2.

Giai đoạn 3 là:

‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati,

‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati

“Kinh nghiệm trọn vẹn thân hơi thở, tôi sẽ hít vào, như thế vị ấy luyện tập.

Kinh nghiệm trọn vẹn thân hơi thở, tôi sẽ thở ra, như thế vị ấy luyện tập”. Đây là giai đoạn 3.

Giai đoạn 4 là:

“ ‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati,

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati”

“An tịnh thân hơi thở, tôi sẽ hít vào, như thế vị ấy luyện tập,

An tịnh thân hơi thở, tôi sẽ thở ra, như thế vị ấy luyện tập”

Đây là giai đoạn 4.

Bốn giai đoạn này dẫn đến đạt tới Tứ thiền. Phần giải thích này để thực hành thiền Chỉ, Samatha. Vậy là trong việc thực hành thiền Chỉ này, có 4 giai đoạn:

Hơi thở dài

Hơi thở ngắn

Trọn vẹn thân hơi thở

An tịnh hơi thở

Khi đang thực hành Ānāpāna theo 4 giai đoạn này, với một số hành giả khi đang thực hành để hiểu rõ hơi thở dài và hơi thở ngắn, lúc ấy nimitta có thể xuất hiện; đối với một số hành giả khác, khi đang thực hành hiểu rõ hơi thở dài, hơi thở ngắn và trọn vẹn thân hơi thở, lúc đó nimitta cũng có thể xuất hiện. Với một số hành giả nữa, khi đang thực hành thấy trọn

vện hơi thở dù nó là dài hay ngắn, lúc đó nimitta mới có thể xuất hiện. Nhưng cũng có số hành giả khi thực hành đến giai đoạn an tịnh thân hơi thở chỉ lúc ấy nimitta mới xuất hiện.

Sự khác nhau của các giai đoạn này là gì? Khi thực tế thực hành, chỉ có 2 loại hơi thở: hơi thở dài và hơi thở ngắn. Dù là hơi thở dài hay hơi thở ngắn, hành giả phải cố gắng hiểu rõ trọn vẹn thân hơi thở: khi nó dài, vị ấy nên gắng biết rõ trọn vẹn thân hơi thở; khi nó ngắn, vị ấy nên gắng biết rõ trọn vẹn thân hơi thở. Khi thực hành theo cách này lúc định phát triển sâu hơn thì hơi thở sẽ trở nên vi tế, điều này là tự nhiên. Khi hơi thở trở nên vi tế, lúc này, vị ấy nên gắng hiểu rõ 4 giai đoạn kết hợp cùng nhau; 4 giai đoạn có nghĩa hơi thở dài, hơi thở ngắn, trọn vẹn thân hơi thở và an tịnh thân hơi thở. Bằng cách nào? Khi hơi thở trở nên vi tế, lúc này vị ấy chỉ nên gắng hiểu rõ trọn vẹn thân hơi thở dài và vi tế dài ấy hay trọn vẹn thân hơi thở ngắn và vi tế ngắn ấy mà thôi. Khi hơi thở trở nên vi tế, lúc này nếu vị ấy có thể định trên hơi thở vi tế, không bao lâu nimitta sẽ xuất hiện. Khi nimitta xuất hiện, nimitta và hơi thở sẽ hòa quyện và xấp nhập thành một. Lúc này tâm tự động dính chặt vào nimitta, vị ấy chỉ nên tập trung vào nimitta mà thôi. Khi nimitta trở thành Paṭibhāga nimitta, tợ tướng và nếu vị ấy có thể tập trung trên tợ tướng ấy, rồi định an chỉ sẽ xuất hiện, an chỉ định ấy được gọi là định bậc thiền, định Sơ thiền mà thôi. Tối qua, tôi đã giải thích về Sơ thiền này rồi. Nếu quý vị đã xong phần 5 Pháp thuần thực trong Sơ thiền, nếu quý vị muốn tiến lên Nhị thiền, quý vị nên thực hành như thế nào? Quý vị nên gắng hiểu rõ 2 khuyết điểm của Sơ thiền và 1 ưu điểm của Nhị thiền. 2 khuyết điểm của Sơ thiền là gì?

Sơ thiền này rất gần với các triền cái. Có 5 triền cái:

Tham dục

Sân

Trạo cử

Hôn trầm, thụy miên

Nghi

Tổng cộng có 5 triền cái. Khi một hay hai hay nhiều triền cái viếng thăm tâm quý vị, lúc ấy định của quý vị sẽ thoái giảm. Khi các triền cái này không viếng thăm, định của quý vị có thể phát triển. Khi định của quý vị trở nên dần dần sâu hơn, nimitta sẽ xuất hiện, lúc ấy nếu quý vị có thể tập trung vào nimitta, Định sẽ phát triển, rồi dần dần quý vị sẽ thấy nimitta chuyển sang Paṭibhāga nimitta, tợ tướng hay quang tướng. Nếu quý vị có thể tập trung trên tợ tướng thì định của quý vị sẽ dần sâu hơn nữa. Và không lâu sau, an chỉ định sẽ xuất hiện. Trước giai đoạn an chỉ định, định của quý vị được gọi là cận định, upacāra samādhi. Vào lúc cận định, 5 triền cái sẽ không khởi sinh trong tâm quý vị. Cận định và an chỉ định rất gần với nhau. Bởi lý do này khi cận định sinh khởi, các triền cái sẽ biến mất. Cận định và an chỉ định rất gần với nhau. Tương tự, Sơ thiền này cũng rất gần với 5 triền cái. Đây là một trong những khuyết điểm của Sơ thiền. Một khuyết điểm khác nữa: xin hãy suy xét về các thiền chi trở lại: trong số 5 thiền chi, Tầm và Tứ, sự áp tâm (hay hướng

tâm) vào đối tượng và sự trụ tâm trên đối tượng, Tầm và Tứ là thô tháo. Quý vị phải áp tâm mình vào tợ tướng hơi thở lặp đi lặp lại vì nếu không thể áp tâm vào đối tượng tợ tướng lặp đi lặp lại, định của quý vị sẽ thoái giảm. Vì vậy mà sự áp tâm vào đối tượng này là còn thô tháo, vì quý vị còn muốn định của mình sâu hơn nữa. Không cần áp tâm vào đối tượng tợ tướng mà nếu quý vị vẫn có thể định trên đối tượng tợ tướng, sẽ rất tốt. Quý vị nên suy xét sự khuyết điểm của Tầm và Tứ như thế.

Rồi đến suy xét một ưu điểm, một ưu điểm là tính an tịnh của 3 thiền chi, 3 thiền chi là Hỷ, Lạc và Nhất tâm, 3 thiền chi này an tịnh hơn, chúng là các thiền chi của Nhị thiền. Nhị thiền chỉ có 3 thiền chi, nên chúng an tịnh hơn. Sau khi suy xét như vậy, quý vị nên tập trung trở lại vào đối tượng tợ tướng, nhưng thời gian suy xét chỉ nên kéo dài khoảng 2 hay 3 giây thôi, nếu lâu, tợ tướng sẽ mất, vậy thời gian suy xét chỉ nên mất vài giây mà thôi. Sau khi suy xét nếu quý vị tập trung trở lại vào đối tượng tợ tướng của hơi thở, an chỉ định có thể sinh khởi trở lại. Đối với một số thiền sinh mới bắt đầu, an chỉ định này chỉ là định Sơ thiền. Quý vị nên trú trong định này cho được 5 hay 10 phút. Xuất khỏi định ấy, khi đang trực tri các thiền chi, lúc ấy quý vị sẽ thấy Tầm và Tứ là thô tháo; Hỷ, Lạc, Nhất tâm là an tịnh hơn. Lúc ấy với ý định muốn loại bỏ các thiền chi còn thô tháo và chỉ giữ lại các thiền chi an tịnh hơn, là các thiền chi của Nhị thiền, quý vị tập trung trở lại vào đối tượng Tợ tướng của hơi thở. Lúc tập trung trở lại vào tợ tướng của hơi thở, không lâu sau, an chỉ định sẽ sinh khởi, lúc ấy quý vị sẽ hiểu Tầm, sự áp tâm lên đối tượng và Tứ, sự trụ tâm trên đối tượng tợ tướng của hơi thở biến mất, chỉ còn lại

3 thiền chi : Hỷ, Lạc và Nhất tâm. Lúc ấy, quý vị có thể nói quý vị đã đạt đến Nhị thiền.

Nếu đạt đến Nhị thiền, quý vị cũng nên duy trì Nhị thiền trong một thời gian dài. Với người mới bắt đầu, nếu muốn lên Nhị thiền, họ nên thiết lập lại Sơ thiền cho được 1 giờ. Xuất khỏi Sơ thiền, họ nên suy xét 2 khuyết điểm và 1 ưu điểm , sau đó mới nên cố gắng đạt đến Nhị thiền. Nếu quý vị đã đạt được Nhị thiền, thời thiền tọa kế tiếp, nếu muốn lên Nhị thiền, quý vị nên thực hành có hệ thống: trước tiên, quý vị phải tái thiết lập Sơ thiền, lúc ấy trú trong Sơ thiền cho được 4 hay 5 phút. Xuất khỏi Sơ thiền, quý vị nên đi lên Nhị thiền, trú trong Nhị thiền cho được hơn 1 giờ hay 2 giờ... Rồi quý vị cũng nên cố gắng thực hành 5 Pháp thuần thực của Nhị thiền theo cách tương tự đã đề cập với Sơ thiền. Rồi nếu muốn lên Tam thiền, quý vị nên gắng hành sao? Quý vị nên vào Sơ thiền trong vài phút, 2 hay 3 phút, rồi vào Nhị thiền cho được gần 1 tiếng. Xuất khỏi Nhị thiền, quý vị nên suy xét 2 khuyết điểm và 1 ưu điểm . 2 khuyết điểm đó là:

Quý vị nên suy xét: “Nhị thiền này gần với kẻ địch của Sơ thiền, đặc biệt là Tầm và Tứ. Vì Tầm và Tứ còn thô tháo. Do bởi tính thô tháo này, Sơ thiền rất dễ thất thoái. Tương tự vậy, Nhị thiền này cũng gần với kẻ địch Tầm và Tứ. Đây là một bất lợi.

Thêm nữa, xin hãy suy xét về Hỷ, Hỷ còn thô tháo, khi Hỷ mạnh lúc ấy tâm không thể vững trụ. Do bởi Hỷ này mà cảm xúc sinh khởi, do còn cảm xúc, định không thể đủ sâu. Thế là Hỷ còn thô tháo. Do tính thô

tháo này, Nhị thiền cũng có thể dễ dàng thôi thất. Đây là một khuyết điểm khác nữa.

Về một ưu điểm : xin hãy suy xét Lạc và Nhất Tâm: Lạc và Nhất tâm tĩnh lặng hơn, hai thiền chi này là hai thiền chi của Tam thiền. Sau khi suy xét như thế, quý vị liền tập trung trở lại vào tợ tướng của hơi thở, không lâu sau an chỉ định sẽ sinh khởi. An chỉ định này với người mới bắt đầu chỉ có thể là định Nhị thiền thôi. Quý vị nên trú trong Nhị thiền này khoảng 5 hay 10 phút. Xuất khỏi Nhị thiền, quý vị nên ôn tâm các thiền chi của Nhị thiền, sẽ thấy Hỷ còn thô tháo và Lạc và Nhất tâm tĩnh lặng hơn. Lúc ấy để loại bỏ thiền chi thô tháo Hỷ và giữ lại các tịnh thiền chi Lạc và Nhất tâm, quý vị nên tập trung trở lại vào Tợ tướng của hơi thở. Khi quý vị tập trung vào Tợ tướng trở lại, không bao lâu an chỉ định sẽ xuất hiện, an chỉ định này có thể là Tam thiền. Nếu đó là Tam thiền, quý vị sẽ dễ dàng hiểu được là Hỷ biến mất và chỉ còn lại Lạc và Nhất tâm, lúc ấy quý vị có thể nói rằng đã đạt đến Tam thiền. Nếu quý vị đã đạt đến Tam thiền, thời thiền tọa kế tiếp quý vị nên thực hành một cách có hệ thống: trước tiên quý vị nên thiết lập lại Sơ thiền trong vài phút, 2 hay 3 phút và nhị thiền 2 hay 3 phút thôi, rồi quý vị nên đạt đến Tam thiền theo cách tương tự. Quý vị nên thiết lập Tam thiền cho được 2 hay 3 giờ và thực hành lại 5 Pháp thuần thực. Nếu đã thỏa mãn, nếu muốn lên Tam thiền, quý vị nên nỗ lực như thế nào? Quý vị nên thiết lập lại Sơ thiền trong vài phút, 2 hay 3 phút gì đấy, Nhị thiền trong 2 hay 3 phút gì đấy, Tam thiền trong gần 1 giờ. Xuất khỏi Tam thiền, quý vị nên suy xét 2 khuyết điểm và 1 ưu điểm . Hai khuyết điểm là:

Quý vị nên suy xét về Tam thiền: Tam thiền này gần với kẻ địch Hỷ hay Nhị thiền vì quý vị rất dễ thoái thất xuống Nhị thiền.

Còn một khuyết điểm nữa, xin hãy suy xét các thiền chi: Lạc và Nhất tâm, hãy suy xét Lạc là còn thô hơn, tại sao? Khi đang ghi nhận một đối tượng, nếu tâm còn cảm thấy an lạc (Lạc), thì tâm này còn chưa tịch tịnh. Bởi Lạc này mà bậc thiền của quý vị có thể dễ dàng bị thoái lui xuống Nhị thiền. Nếu một người có sự an lạc mạnh, tâm không thể tịch tĩnh được, Lạc còn thô là vì vậy. Vì tính thô này mà quý vị có thể dễ dàng rời khỏi bậc thiền. Đây là một bất lợi.

Tiếp theo quý vị nên suy xét về một ưu điểm : một ưu điểm là khi suy xét Xả và Nhất tâm. Xả là tâm trung dung hay cảm thọ xả và Nhất tâm là sự hợp nhất, hai thiền chi này rất an tĩnh. Hai thiền chi này là hai thiền chi của Tứ thiền.

Sau khi suy xét như thế, quý vị nên tập trung trở lại vào Tợ tướng của hơi thở. Không lâu sau, an chỉ định sẽ khởi sinh trở lại. Quý vị nên trú trong an chỉ định đó cho được 5 hay 10 phút. An chỉ định này chỉ có thể là định Tam thiền. Xuất khỏi Tam thiền, quý vị nên ôn tàm các thiền chi, lúc ấy quý vị sẽ thấy Lạc còn thô, Xả và Nhất tâm, hai thiền chi này tịch tĩnh hơn. Lúc ấy với ý định loại bỏ thiền chi thô và giữ lại hai thiền chi tịch tĩnh hơn; Xả và Nhất tâm là hai thiền chi của Tứ thiền. Quý vị nên tập trung trở lại vào tợ tướng của hơi thở. Khi tập trung vào Tợ tướng trở lại, không lâu sau an chỉ định sẽ xuất hiện, an chỉ định này có thể là định Tứ thiền. Lúc ấy quý vị sẽ hiểu cảm giác an lạc đã biến mất, chỉ còn

lại Xả và Nhất tâm, hai thiền chi có mặt trong Tứ thiền. Nếu Tứ thiền của quý vị là chắc thật như vậy, lúc ấy hơi thở của quý vị sẽ dừng lại hoàn toàn, không còn việc thở nữa.

Vậy tổng cộng có 4 bậc thiền : Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Tứ thiền này có thể sản sinh ra ánh sáng rất mạnh, Sơ thiền cũng có thể sản sinh ra ánh sáng, nhưng không sáng bằng. Tứ thiền, ánh sáng rất sáng và rực rỡ, ví dụ như với Đại Đức Anuruddha, Tứ thiền có thể sản sinh ra ánh sáng rực rỡ chiếu đến 10 ngàn thế giới hay 1 ngàn thế giới, rất mạnh đúng không... Vì vậy ánh sáng Tứ thiền là rất mạnh. Với một số hành giả, ánh sáng trí tuệ này có thể soi đến 2 hoặc 3 dặm, 4 hoặc 5 dặm hay 10 dặm, v.v.. Với Tứ thiền, ánh sáng này rất sáng và mạnh. Với sự trợ giúp của ánh sáng này, nếu quý vị trực tri sắc pháp, danh pháp và các nhân của chúng, quý vị có thể dễ dàng liễu tri được chúng. Sắc pháp và danh pháp là Sự thật tối thượng về Khổ, hay Khổ để Pháp; nhân của chúng là Khổ tập Pháp, Sự Thật tối thượng về nguyên nhân của Khổ. Hai Sự thật tối thượng này được gọi là các Hành, Saṅkhāra. Các Hành này là đối tượng của Thiền Minh Sát, quý vị phải quán sát chúng là vô thường, khổ và vô ngã một cách có hệ thống, lúc ấy quý vị có thể nói, quý vị đang thực hành Vipassanā một cách hoàn hảo. Để liễu tri được sắc pháp, danh pháp và các nhân của chúng là vô thường, khổ và vô ngã, ánh sáng trí tuệ mạnh là cần thiết. Tứ thiền có thể sản sinh ra ánh sáng trí tuệ rất sáng và mạnh.

Nhưng có một số hành giả còn muốn thực hành các Biến xứ (Kasiṇa) và Bát thiền. Nếu muốn thực hành các biến xứ và Bát thiền, lúc đó, quý vị

nên trực tri 32 thân phần như là: tóc, lông, móng, răng, v.v.. một cách rõ ràng. Lúc này nếu muốn thực hành các biến xứ, họ có thể hành 4 biến xứ màu, ví dụ như họ có thể lấy “tóc” làm đối tượng để hành biến xứ “đen” Nīla. Biến xứ Nīla họ dịch có nhiều cách: vài người dịch là biến xứ nâu, số khác thì dịch là biến xứ đen, có số nữa dịch là biến xứ xanh đen. Cái nào đúng tôi không rõ nhưng màu tóc, có loại màu tóc gì ở đây? (cười). Màu tóc của người Á châu, đặc biệt là màu tóc của người Ấn độ. Lấy màu tóc làm đối tượng, quý vị có thể thực hành biến xứ Đen, lấy màu nước tiểu làm đối tượng, có thể thực hành biến xứ Vàng, lấy màu máu làm đối tượng, có thể thực hành biến xứ Đỏ, lấy khung xương làm đối tượng, có thể thực hành biến xứ Trắng. Nếu quý vị có thể trực tri 32 thân phần cả về bên trong lẫn bên ngoài, màu tóc bên ngoài cũng có thể làm đối tượng để quý vị có thể thực hành biến xứ màu, v.v.. Vậy quý vị có thể thực hành biến xứ màu từ thân phần bên trong hay bên ngoài. Nếu có thể thực hành các biến xứ màu, quý vị cũng có thể thực hành các biến xứ còn lại.

Nếu có thể thực hành 10 biến xứ đạt đến Tứ thiền, quý vị có thể đi lên các thiền vô sắc. Nếu quý vị thực hành Bát thiền, Tám loại thiền, thiền này rất mạnh và thâm hậu, chúng có thể sinh ra ánh sáng cực sáng và cực mạnh. Vì thế, nếu quý vị thực hành Tứ Vô Lượng Tâm, Từ, Bi, Hỷ, Xả, rất dễ dàng cho quý vị.

Hôm nay tôi sẽ dừng bài Pháp tại đây, quý vị có thể thảo luận với các câu hỏi.

Hỏi: Con nên nhắm mắt hay mở mắt một chút, cách nào tốt hơn. Dù các gì, thì mắt nên hướng về đâu, hướng lên hay xuống dưới, gần hay xa?

Đáp: Nếu có thể quên con mắt đi như thế này, thì tốt hơn (cười), vì mắt khép lại là tốt hơn. Còn lúc quý vị nhắm mắt, đây là mặt đất, mắt lúc này nên hướng lên hay xuống? Có lẽ nếu quý vị không thể quên đôi mắt đi thì nó là một vấn đề đấy. Còn vấn đề nữa khi nimitta xuất hiện nếu quý vị có thể tập trung trên nimitta, nimitta sẽ trở nên sáng hơn và ánh sáng trí tuệ bao bọc khắp thân sẽ tỏa sáng đặc biệt chỉ khi quý vị có thể tập trung vào nimitta tợ tượng này với mắt nhắm. Lúc nimitta sáng bừng lên, ánh sáng này có thể đập vào mắt làm nước mắt chảy ra, lúc ấy định của quý vị sẽ giảm. Đây là vấn đề. Lại nữa, khi tập trung vào nimitta bằng mắt mở, nếu quý vị thực hành nhiều ngày, nhiều tháng ở đây sẽ xuất hiện nhiều căng thẳng, mắt của quý vị sẽ bị đau, đây lại thêm một vấn đề nữa. Bởi có ấy, nếu quý vị có thể quên đi đôi mắt thì tốt hơn, mở một tí hay nhắm thì tốt hơn? Nhắm mắt thì tốt hơn, mở một tí cũng không tốt đâu. Còn khi nhắm mắt, quý vị nên hướng mắt lên hay xuống? (cười). Ví dụ đây là mắt, đây cũng không tốt. Quý vị nên quên hết mọi thứ về con mắt, nếu không, quý vị sẽ gặp trở ngại đấy.

Hỏi: Trong khi tập trung vào đối tượng hơi thở, các cảm giác mạnh như bực dọc, có lỗi, ân hận, phẫn khích hay vui sướng liên tục khởi lên. Những cảm giác này quá chi phối tâm con hơn cả các tư duy khái niệm và còn mạnh hơn hẳn. Con nên làm sao trong trường hợp này ạ?

Đáp: Tất cả các bất thiện pháp, nhân gần của chúng là Phi lý tác ý, tức là sự chú ý khuyết điểm (Ayoniso Manasikāra) và tất cả các thiện pháp có nhân gần là như lý tác ý, tức là sự chú ý khôn khéo (Yoniso Manasikāra). Trong khi đang tập trung vào đối tượng hơi thở, nếu có các cảm giác mạnh như nóng giận, có lỗi, nuối tiếc hay phẫn khích, v.v.. xuất hiện, chúng là các pháp bất thiện. Nóng giận là pháp bất thiện; hối hận, hối tiếc cũng là sự bất hạnh, là bất thiện pháp, phẫn khích cũng là một bất thiện pháp, gần như là tâm trạo cử. Vậy đây là bất thiện pháp, nhân gần của chúng là phi lý tác ý. Đây, lúc nào mà quý vị chẳng luôn thở, có phải lúc nào quý vị cũng nổi giận? Quý vị nên xem xét điều này thật kỹ lưỡng: trong khi đang thực hành niệm hơi thở, khi đang tập trung trên đối tượng hơi thở của bạn, lúc ấy sân giận lại khởi lên, điều này là chỉ do phi lý tác ý, chúng ta gọi là chú ý bất lợi, Ayoniso Manasikāra.

Phi lý tác ý là gì? Tất cả các hành là vô thường, nhưng quý vị có lẽ chú ý tới chúng như là thường hằng, bất biến; tất cả các hành là khổ, nhưng quý vị có lẽ chú ý tới chúng như là lạc; tất cả các hành là vô ngã, nhưng quý vị có lẽ chú ý đến chúng như là tự ngã. Đặc biệt, tự ngã, có 2 loại tự ngã, có thể quý vị chấp nhận có linh hồn hay tự ngã. Hay quý vị có thể cho rằng “đây là tôi”, “đây là anh ta”, “đây là bà ta” hay “đây là cha”, “đây là mẹ”, v.v.. Nếu quý vị chú ý theo cách này, đây được gọi là phi lý tác ý, tức chú ý bất lợi. Do phi lý tác ý nên quý vị giận dữ. Còn đây do hơi thở (cười), khi quý vị tập trung vào đối tượng hơi thở, sân giận không thể tự động khởi sinh, chỉ là do phi lý tác ý này mà thôi. Tương tự vậy, với lạc, hạnh phúc, khi quý vị đang tập trung vào đối tượng hơi thở, thông thường khi định phát triển, lúc ấy Lạc sẽ sinh khởi, nhưng không phải tự

động; nếu lạc tự động sinh khởi ấy chỉ là do sự chú ý của quý vị mà thôi. Vậy hãy loại bỏ phi lý tác ý và thay thế nó bằng như lý tác ý. Như lý tác ý là gì? Chú ý có lợi ở đây là quý vị nên tập trung vào đối tượng hơi thở của mình như là hơi thở mà thôi, rồi thì vấn đề này sẽ biến mất.

Hỏi: Có những ngày việc thực hành Niệm hơi thở rất tốt, tâm tập trung được trên đối tượng hơi thở và vài dấu hiệu định xuất hiện, nhưng có những ngày chẳng có diễn tiến gì tốt cả có lẽ là do thời tiết xấu, có ngày còn do vấn đề nào đó, v.v.. Chúng ta có thể làm sao vào những ngày việc hành thiền dường như chán chường và tâm rất yếu? Chúng ta phải làm sao để duy trì động lực tiếp tục thực hành? Những điều chỉnh nào cần thực hiện để cải thiện việc hành thiền ạ?

Đáp: Thực hành liên tục là rất cần thiết (cười). Xin hãy đừng nói chuyện, đừng nghĩ ngợi. Chúng là những hiện tượng rất nguy hiểm. Nếu nói chuyện nhiều, định của quý vị sẽ thoái giảm. Còn nếu nghĩ ngợi nhiều, đặc biệt là nếu quý vị nghiên cứu, trạch pháp quá nhiều, định không thể phát triển. Nếu quý vị muốn chứng thiền, xin không nói chuyện, không suy nghĩ, không nghiên cứu hay trạch pháp. Khi đang thực hành thiền Quán, Vipassanā, trạch pháp là rất hữu ích, rất tốt. Nhưng khi hành thiền Chỉ, Samatha, trạch pháp nhiều là không tốt, vì sẽ làm định không thể phát triển. Có 7 giác chi (là các yếu tố hỗ trợ giác ngộ):

Niệm giác chi

Trạch pháp giác chi

Tinh tấn giác chi

Hỷ giác chi

Tịnh giác chi

Định giác chi

Xả giác chi

Tổng cộng có 7 Giác chi. Trong số Thất giác chi này, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ là một nhóm; Tịnh, Định, Xả là một nhóm. Niệm ở giữa, tham dự vào cả 2 nhóm. Nếu Trạch pháp, Tấn, Hỷ là mạnh, nhóm Định sẽ yếu đi. Nhóm Định là Tịnh, Định, Xả, 3 giác chi này được gọi là nhóm Định. Trạch pháp, Tấn, Hỷ được gọi là nhóm Trạch pháp, có 2 nhóm. Khi một nhóm trở nên mạnh và rất trội, thì nhóm kia sẽ yếu đi. Vậy nên khi quý vị đang thực hành thiền Chỉ, Samatha, quý vị nên cố gắng quân bình 2 nhóm này. Khi nhóm Trạch pháp mạnh, lúc ấy nhóm Định không thể phát triển. Khi thực hành thiền Chỉ Samatha, nếu nhóm Định của quý vị trở nên vượt trội, điều này cũng tốt. Nhưng nếu đang hành thiền Chỉ, nếu quý vị có thể quân bình 2 nhóm, thì tốt hơn, không có vấn đề gì. Vậy nên khi thực hành niệm hơi thở, quý vị nên làm cho 2 nhóm quân bình, nhưng quý vị có lẽ chưa nhớ 7 Giác chi này. Nếu quý vị muốn nhớ, vậy quý vị nên học chúng thì hơn.

Hỏi: Đối với người có kinh nghiệm chứng thiền, trong lúc trú thiền, cô ấy có thể nghe được mình hỏi Đức Phật hay Đức Bồ Tát về 10 lời giải và

điều răn. Nếu một người có thiền trú vững chắc, liệu người ấy nhờ lực thiền ấy có khả năng sống thọ hơn và mạnh khỏe hơn không ạ?

Đáp: (Cười) Theo truyền thống Theravàda của chúng tôi, điều này là không thể. Bậc thiền có nghĩa là định trên đề mục thiền của quý vị mà thôi, ví dụ như khi quý vị đang tập trung vào tợ tướng của hơi thở, nếu quý vị có thể tập trung vào tợ tướng, lúc ấy quý vị có thể chứng thiền, đạt đến bậc thiền. Nhưng khi nếu quý vị đang hỏi Đức Phật (cười), lúc này không phải là bậc thiền, đây chỉ là sự tưởng tượng của quý vị thôi. Quý vị thấy Đức Phật ở đâu? Quý vị thấy Đức Phật ở đâu nào? Đức Phật, theo truyền thống Theravàda của chúng tôi, đã nhập Đại Niết Bàn rồi. Đại Niết Bàn nghĩa là tịch diệt. Tịch diệt là gì? Theo như một bài Kinh, Đức Phật giải thích sự tịch diệt bằng một ví dụ: có một ngọn đèn, vẫn còn dầu và tim. Nếu tim cạn và dầu cũng cạn, lửa sẽ tắt. Khi lửa tắt, Lửa này đã đi đâu? Lửa này đã có thể đi đâu kia chứ? Chúng ta không thể nói lửa này đã đi đâu. Chúng ta có thể nói: lửa đã tắt hoàn toàn do sự cạn kiệt của tim và dầu ngọn đèn.

Tương tự vậy, Đức Phật đã Đại Bát Niết bàn là do sự chấm dứt hoàn toàn của các nhân, ngũ uẩn cũng chấm dứt hoàn toàn không còn dư sót. A-la-hán đạo của Đức Phật diệt sạch mọi phiền não không còn dư sót. Đặc biệt, trong số các phiền não, Vô minh, Ái (tham đắm đời sống mới) và Thủ (dính mắc vào đời sống mới) là những phiền não nổi bật hơn cả. Đạo lộ A-la-hán này diệt sạch mọi phiền lụy. Do diệt sạch mọi phiền lụy, nghiệp nào mà họ đã tích lũy trước khi trở thành A-la-hán, những nghiệp này không có hiệu lực để tạo tác đời sống mới. Do vậy,

chúng ta có thể nói rằng vị A-la-hán này diệt sạch Vô minh, Ái, Thủ, Hành và Nghiệp. Do đã tận diệt hoàn toàn các nhân này, Ngũ uẩn sau khi tịch diệt Niết Bàn, không còn tái sinh, sẽ không còn một đời sống mới, các uẩn mới. Vào giai đoạn sau khi Đại bát niết bàn, sau Đại Bát Niết bàn, sẽ không còn uẩn mới nào nữa, không còn một đời sống mới nào nữa. Nghĩa là sau khi Đại Bát niết bàn, Đức Phật sẽ không còn, Ngài tịch diệt còn đâu. Do vậy, làm sao quý vị có thể thưa chuyện với Đức Phật được? Điều này là không thể có. Đây chỉ là sự tưởng tượng, sự tưởng tượng vô nghĩa.

Câu hỏi thứ hai là nếu một người có thiên chứng thâm sâu, liệu họ có sống lâu hơn được chăng?

Đời sống này phụ thuộc vào nghiệp của vị ấy mà thôi, ví dụ như vào thời Đức Phật, có những vị A-la-hán, sau khi chứng ngộ A-la-hán, họ qua đời, họ tịch diệt, Niết Bàn, như Ngài Bahidda Daruciriya. Ngài là một người nhanh chóng chứng ngộ A-la-hán trong thời Đức Phật của chúng ta. Nhưng ngay khi chứng ngộ A-la-hán, Ngài nhập diệt Niết bàn ngay. Vậy làm sao chúng ta có thể nói được rằng một người có thiên chứng có thể sống lâu? Điều này là không thể, nhưng có thể nếu vị ấy có thể duy trì định bậc thiên cho đến lúc chết, sau đó vị ấy có thể tái sinh lên một trong các cõi Phạm thiên tùy vào bậc thiên của mình. Lúc ở cõi Phạm thiên, vị ấy có thể sống lâu, điều này là có thể. Vậy nếu quý vị muốn có tuổi thọ lâu dài, quý vị nên duy trì định bậc thiên của quý vị cho đến lúc chết không để thoái thất.

Hỏi: Khác nhau giữa cận định và Sơ thiền là gì ạ? Và làm cách nào để một hành giả từ cận định tiến lên Sơ thiền? Khi một hành giả xuất khỏi thiền, liệu 5 triền cái có hoàn toàn vắng mặt không ạ? Nếu không, chúng có thể bị đè nén đến mức độ nào ạ?

Đáp: Giữa cận định và bậc thiền, có sự khác nhau. Sự khác nhau? Cận định cũng lấy, ví dụ với thiền Niệm Hơi thở, Tợ tướng của hơi thở làm đối tượng, tương tự vậy, Sơ thiền cũng lấy tợ tướng của hơi thở làm đối tượng, đối tượng là giống nhau. Nhưng ở giai đoạn cận định, 5 thiền chi chưa đủ mạnh để có thể duy trì định của vị ấy trong một thời gian dài. Nhưng khi vị ấy có thể đạt đến sơ thiền, lúc ấy năm thiền chi rất mạnh và vững chắc thì vị ấy mới có thể duy trì định lâu dài. Ví dụ, một đứa trẻ, khi còn nhỏ, nó không thể đứng vững; với sự giúp sức của cha mẹ, nó có thể đứng được nhưng có thể dễ ngã xuống đất. Cùng cách ấy, ở giai đoạn cận định, các thiền chi không đủ mạnh, do đó vị ấy có thể dễ dàng rơi lại vào Bhavanga, hữu phần. Khi rơi vào Hữu phần, rất nhiều thiền sinh nói rằng lúc ấy họ không còn biết gì nữa, tâm đi khỏi đối tượng, nhưng đối tượng gì thì vị ấy không thể nói chính xác được, nếu thường xuyên, vị ấy không thể duy trì định lâu được. Nhưng khi đạt đến bậc thiền, vị ấy có thể duy trì định của bậc thiền lâu dài, do 5 thiền chi lúc này rất vững và mạnh, vững mạnh có nghĩa giống như có thể đứng lâu được.

Còn khi một hành giả xuất khỏi thiền, 5 triền cái có vắng mặt không? Điều này là không thể. Trong thời của Đức Phật, có những hành giả đạt đến các bậc thiền nhưng khi họ xuất khỏi bậc thiền, các triền cái xuất

hiện trở lại vì phi lý tác ý thắng thế, một ví dụ là Đại Đức Đề-bà-đạt-đa, khi thực hành thiền Chỉ Samatha trong 3 tháng kiết hạ, vị ấy có thể đạt đến Bát thiền và Ngũ Thông Thế Gian. Nhưng vị ấy quá tham vọng muốn trở thành Đức Phật, muốn sở hữu nhiều vật, muốn đạt được nhiều thứ. Do lòng tham này, thiền của vị ấy bị thối thất và vị ấy không thể thiết lập được định bậc thiền của mình. Vậy do phi lý tác ý mà các triền cái sinh khởi sau khi xuất khỏi thiền. Nhưng nếu vị ấy như lý tác ý liên tục nhiều năm, thì điều này không thể xảy ra, các triền cái sẽ không sinh khởi, một điển hình là Ngài Mahanaga, Ngài đã hành thiền Chỉ và thiền Quán trong 60 năm. Trong vòng 60 năm này, chưa một triền cái nào khởi sinh trong tâm Ngài, do thiền Chỉ Samatha và thiền Quán Vipassanā có thể đè nén các triền cái này trong 60 năm là nhờ Ngài luôn như lý tác ý. Còn Đại Đức Đề-bà-đạt-đa đã phi lý tác ý như trên, vì thế vị ấy không thể duy trì định bậc thiền của mình được. OK?

Hỏi: Khi thực hành Niệm hơi thở, tại sao phải giữ 2 nhóm Thất giác chi quân bình ạ? Liệu chỉ tập trung vào nhóm Định, như Tịnh, Định và Xả để sinh Định được không ạ? Còn nhóm kia như Tấn, và Hỷ, khi ta không suy nghĩ là chúng ta không trạch pháp ạ? Và khi chỉ tập trung vào hơi thở, nó có cố tình tạo ra sự mất quân bình không ạ? Sự mất quân bình này trực tiếp là do sự tiến hành theo quy trình hành thiền phải không ạ?

Đáp: Có lẽ nếu quý vị có thể tập trung vào tợ tướng của hơi thở một cách trọn vẹn thì không cần thiết phải cố gắng làm cho 2 nhóm này quân bình, nhưng đối với một số hành giả, họ nghiên cứu, trạch pháp quá nhiều: “Cái gì đây?” “Cái gì đây?” “Cái gì đây?”, “Tôi muốn nimitta này

dài hơn kia”, “ Tôi chỉ muốn nghiên cứu,”, “Tôi không muốn đạt đến thiền”, “Mong cho nimitta của tôi dài, OK, nó trở nên dài rồi, không có vấn đề gì!”, “mong cho nimitta của tôi là tròn! OK, nó tròn lên rồi!”. Cứ vậy vị ấy chỉ điều tra hay trạch pháp. Nếu làm vậy, quý vị không thể chứng thiền được. Nhưng nếu quý vị chỉ tập trung vào nimitta của mình thôi mà không điều tra hay thắc mắc, chỉ tập trung vào đối tượng rồi định sẽ dần sâu hơn, lúc đó quý vị có thể nói Thất Giác chi của quý vị là cân bằng, lúc này không cần thiết phải cố gắng làm cho Thất giác chi hay 2 nhóm quân bình.

Hỏi: Cảm xúc gì có liên hệ với tứ đại ạ?

Đáp: Tôi không hiểu câu hỏi này (cười).

Hỏi: Con xin lỗi con phải hỏi câu này ngay mà không kịp viết trên giấy vì nó quan trọng về Thất giác chi và xin lỗi con đã phá lệ. Trong Thanh Tịnh Đạo và Kinh Tứ Niệm Xứ, vì Ngài nói có lúc khi thực hành Niệm hơi thở, Ngài không cần quân bình Thất giác chi. Nhưng trong trường hợp bài kinh..... và bài Kinh Bojjhaṅga Kosalla và bài Kinh..... (đoạn này người nghe chép nghe không rõ tên các bài kinh này), theo trong này Ngài phải quân bình chúng, vậy xin Ngài giải thích cho chúng con được không ạ?

Đáp: Có lẽ các bài kinh này khá dài. Chúng là những bài kinh dài, sao tôi giải thích cho kịp.

Hỏi: Không cần ngay bây giờ ạ, lúc trình pháp hay lúc nào ngài thấy tiện ấy ạ.

Đáp: Nói tóm lại, có 7 giác chi, nếu quý vị có thể quân bình 7 giác chi này là đủ rồi. Nhưng khi hành thiền chỉ Samatha, nếu nhóm Định giác chi trở nên trội, hơi vượt trội, nó cũng OK, không vấn đề gì, quý vị vẫn có thể chứng thiền nhưng khi...

Bốn Bài Giảng Về Niệm Hơi Thở Của Ngài Pa-Auk

Tại Khóa Thiền Florida Tháng 4/2006

Tác giả: Pa-Auk Tawya Sayadaw, Thiền Viện Pa-Auk, Myanmar

Nghe, chuyển ngữ và đánh máy: Tu nữ Minh Duyên

(được chia sẻ bởi [THỰC HÀNH VIPASSANA - THỰC HÀNH TỨ NIỆM XÚ](#))