



Trái Tim Thiền Quán

Tỳ kheo Giác Chánh

Phật lịch 2544, Tl 2000

MỤC LỤC

Lời nói đầu

- [01] Nhập tức xuất tức niệm
- [02] Số tức quan

- I. Tùy quán hơi thở dài
- II. Quán theo hơi thở ngắn
- III. Cảm nghiệm các thân
- IV. Tĩnh hóa hữu vi thân

- [03] Tám pháp thổi đọa và tiến hóa
- [04] Niệm hơi thở có đủ Tứ niệm xứ
- [05] Niệm hơi thở có đủ Thất giác chi
- [06] Chánh niệm tứ oai nghi
- [07] Tĩnh giác các tiêu oai nghi
- [08] Pháp căn bản thiền Quán
- [09] Thường thân y duyên
- [10] Toát yếu
- [11] Bảng kê tóm lược
- [12] Câu hỏi trắc nghiệm

-ooOoo-

Lời Nói Đầu

Tập Thiền Quán này tựa là "**Trái Tim Thiền Quán**". Bởi phương pháp "*Niệm hơi thở*" là một trong những phương pháp "*Niệm thân*" - Niệm thân là một trong bốn pháp "*Tứ Niệm Xứ*" - Tứ Niệm Xứ là một trong "*Bát Chánh Đạo*" (Chánh niệm) - Bát Chánh Đạo là một trong "*Tứ Diệu Đế*" (Đạo đế).

Chư Phật ba đời dù bậc Chánh Đẳng Giác, Độc Giác, Thanh Văn Giác đều giác ngộ Tứ Diệu Đế mà được giải thoát, giải thoát được là do đắc đạo quả, quả sanh từ đạo, đạo đương nhiên là Đạo đế hay Bát chánh, như đức Thế Tôn nói: "*Trong hội chúng nào có Bát Chánh Đạo thì hội chúng đó có 4 bậc Sa môn là Tu Đà Hườn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán*". Trong thế gian này sẽ không vắng bóng A La Hán, nếu còn có người thực hành đúng theo Bát Chánh

Đạo. Đức Thế To ân cũng tuyên bố: "*Nếu ai tu tập đúng pháp Tứ Niệm Xứ thì dù có chậm trễ nhất là 7 năm cũng sẽ chứng một trong hai quả là A Na Hàm hoặc A La Hán*". Phương pháp Niệm hơi thở là phương pháp đứng đầu của pháp Niệm thân, cũng như Niệm thân là pháp đứng đầu trong 4 Niệm xứ.

Thật ra chỉ cần có tuệ tri (*Pajānāti*) thấy được sự sanh diệt của danh sắc mỗi lúc hiện tại, tức "Niệm niệm thấy tánh" (Sanh diệt) là đủ. Vì tuệ tri chỉ có trong tâm Thiện dụng giới hợp trí, mà tâm Thiện dụng giới thì biết được nhiều cảnh, sanh được trong nhiều cõi (trừ Vô tướng), có được trong nhiều người (trừ bậc A La Hán) nên gọi là tâm Đại thiện.

Định là tâm sở nhưt hành (*Ekaggatā*) có thể sanh lên trong các tâm mà không có Niệm, nhưng Niệm không thể sanh lên mà thiếu Định. Cũng vậy, Niệm có thể sanh lên trong các tâm không có Trí, nhưng Trí không thể sanh lên mà không có Niệm. Vì vậy, hễ tâm nào có Trí là tâm đó có Niệm có Định ...

Từ sự định niệm hơi thở, có tuệ tri (biết rõ) cảnh xúc ở mũi, ở môi, ở thân quán, từ từ biến mãn tuệ tri đến vai, đến ngực, đến bụng và đến các thân xúc khác trong các đại oai nghi, tiểu oai nghi thuộc cảnh xúc, rồi đến các cảnh khác như cảnh sắc, cảnh thanh, cảnh khí, cảnh vị, cảnh pháp, dù biết cảnh nào, căn nào, thức nào cũng là cái biết của tuệ tri trong tâm Thiện dụng giới hợp trí.

Chính cái biết của tuệ tri trong tâm Đại thiện hợp trí này, đối với 6 nội ngoại xứ gọi là "Thành sở tác trí", thấy được tánh sanh diệt của Danh Sắc là "Diệu quan sát trí", thành tựu Thánh quả không còn Thường kiến Ngã chấp (hay Thân kiến) gọi là "Bình đẳng tánh trí", khi chứng quả Vô lậu gọi là "Đại viên cảnh trí" (*tức là Kiriya - Duy tác*). Đúng là:

*"Nói tuy muôn việc đủ,
Lý hiệp một không hai
Trong lòng sanh khổ não
Thường tu huệ phát khai
Tà sanh phiền não dậy
Chánh khởi não phiền tan
Chánh tà đều dứt bỏ
Thanh tịnh chứng Níp-Bàn ..."*

Tuệ tri là gốc của Chánh kiến (Khi trí tuệ còn non) và Chánh kiến tức tuệ tri Tứ Thánh Đế (khi trí tuệ phát triển viên mãn). Chính tuệ tri: "*Chiếu kiến ngũ uẩn giai không (Vô ngã) mà độ nhất thiết khổ ách*", tức thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Níp-Bàn, nên tập sách Thiền này lấy tên: "**Trái Tim Thiền Quán**".

Biên Thành 10-10-2000
Mùa an cư Pl. 2544
Tỳ kheo GIÁC CHÁNH

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Phần I](#) | [Phần II](#) | [Phần III](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, tháng 10, 2001)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 26-10-2001