

Trái Tim Thiền Quán

Tỳ kheo Giác Chánh

Phật lịch 2544, Tl 2000

[08]

Pháp căn bản thiền Quán

Hành giả tu tập thiền quán phải biết bí quyết này mới được thành công, bằng không sẽ thất bại (hành sai lạc): 6 Căn, 6 Cảnh, 6 Thức, 6 Xúc, 6 Thọ là những khuynh hướng tâm vật lý tự nhiên dù Chư Phật, các bậc A La Hán cũng không có thay đổi gì, nhưng sau Thọ là lỗi rờ: Như lý tác ý (*Yoniso manasikàra*) và Phi lý tác ý (*Ayonisomana sikàra*).

Như lý tác ý có:

- 6 Tướng
- 6 Tư
- 6 Tâm
- 6 Tứ (Thiện).

Phi lý tác ý có:

- 6 Tướng
- 6 Tư
- 6 Tâm
- 6 Tứ (Bất thiện).

đồng sanh với 6 Ái trong giai đoạn Đồng tốc (*Javana*), trở thành 18 Thọ liên hệ trần dục.

Có 6 Ái thì sẽ có 4 thú, 3 hữu, có nghiệp hữu thì sẽ có sanh hữu, có sanh hữu thì sẽ có già, đau, chết ..v..v.. tái diễn, như đức Thế Tôn đã nói trong bài kinh *Ádittapariyàya* ...

Như trên đã nói: "Nếu Như lý tác ý" tức là Tầm sai khác, thì Tứ sai khác, Tứ sai khác thì Tướng sai khác; Tướng sai khác thì Tư sai khác (tức hành sai khác); Tư sai khác thì quả Thức sai khác. Theo *Abhidhamma* thì tác ý thành cảnh cho Tâm là Sở hữu tác ý (*Manasikàra cetasika*), tác ý thành lộ trình tâm là tâm Khán ngữ môn (*Panadvàrà vajjana*), còn tác ý thành Đồng tốc (*Javana*) là tâm Khán ý môn (*Manadvàrà vajjana*) làm việc phân đoán, xác định (*Votthapana*) sự việc là tốt xấu ... mở đường cho 7 sát na tâm Đồng tốc (*Javana*) Thiện hay Bất thiện.

18 Thọ này chưa kể có liên hệ trần dục hay không liên hệ trần dục, nên Thánh, Phạm, Người, thú đều có như nhau; nhưng vì các bậc Thánh đoạn tuyệt tham ái, các bậc đắc thiền (Chi) tạm thời ức chế tham ái, nên 18 Thọ nói trên được kể là 18 Thọ không liên hệ trần dục.

Ghi chú: Thật ra mỗi sát na tâm đều có nhiều tâm Sở đồng sanh, tối thiểu như Ngũ song thức cũng có 7 tâm Sở biến hành phối hợp, nhưng biểu đồ này nêu lên các Tướng, các Tư Ở từng giai đoạn là muốn nói đến cường độ nổi bật khi ngoại cảnh hiện vào lộ trình tâm, bậc trí giả tất nghiệm ra điều đó!

BIỂU ĐỒ 18 THỌ
Không liên hệ trần dục

Cánh Sắc	Nhân căn	Nhân thức	Nhân xúc	Nhân thọ	Ý giới tiếp thâu cảnh Ngũ
Cánh Thinh	Nhĩ căn	Nhĩ thức	Nhĩ xúc	Nhĩ thọ	
Cánh Khí	Tỷ căn	Tỷ thức	Tỷ xúc	Tỷ thọ	
Cánh Vị	Thiệt căn	Thiệt thức	Thiệt xúc	Thiệt thọ	
Cánh Xúc	Thân căn	Thân thức	Thân xúc	Thân thọ	

Ghi chú: Ở đây được kể có 3 là

- a) Khô (Thân thức thọ Khô)
b) Lạc (Thân thức thọ Lạc)
c) Xả (Nhân thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức đều thọ Xả)*

BIỂU ĐỒ 18 THỌ
Liên hệ trần dục

Cánh Ngũ	Ý giới tiếp thâu cảnh Ngũ	Sắc tướng	Pháp Tướng	Ý giới quan sát cảnh Pháp	Sắc tư	Pháp Tư	Ý giới phân đoán cảnh Pháp	Sắc ái	Pháp Ái
		Thinh tướng			Thinh tư			Thinh ái	
		Khí tướng			Khí tư			Khí ái	
		Vị tướng			Vị tư			Vị ái	
		Xúc tướng			Xúc tư			Xúc ái	

BIỂU ĐỒ 18 THỌ
Liên hệ trần dục (tiếp theo)

Pháp Ái	Sắc tầm	Pháp Tầm	Sắc tứ	Pháp Tứ	Sắc dục	Pháp Dục thủ
	Thinh tầm		Thinh tứ		Thinh dục	
	Khí tầm		Khí tứ		Khí dục	
	Vị tầm		Vị tứ		Vị dục	
	Xúc tầm		Xúc tứ		Xúc dục	

Ghi chú: Đi sâu vào Ý thức,

Thọ khổ phân ra 2

- Thân thọ khổ.
- Tâm thọ ưu.

Thọ lạc phân ra 2

- Thân thọ lạc.
- Tâm thọ hỷ.

Phàm nonh và bậc Hữu học khác với bậc Thánh vô lậu kể từ Sắc ái ... trở đi. Chính sát na tâm, Khán ý môn là 2 lối rẽ.

Nhãn thức	cũng là Ý căn (<i>Manindriyam</i>) hay Ý xứ (<i>Manàyàtana</i>)
Nhĩ thức	
Tỷ thức	
Thiệt thức	
Thân thức	

Trong lộ trình tâm, tâm Khán ngũ môn sanh trước Ngũ song thức, và tâm Tiếp thân sanh sau Ngũ song thức là Ý giới (*Manodhātu*). Trừ Ngũ song thức và 3 Ý giới, những tâm còn lại là Ý thức giới (*Manovijñādhātu*). Tâm hữu phần là Ý môn, Ý căn. Thọ gồm có: Khổ, Lạc và Bất khổ bất lạc.

Như vậy, chính tâm *Manodvārāvajjana* là "Như lý tác ý" của hành giả tu tập thiền quán rất quan trọng. Muốn có Như lý tác ý, hành giả phải có pháp không dễ dãi (*Appamādo*), cũng dịch là bất phóng dật, bất khinh mạn, bất khinh suất, không buông lung ... Ngược lại nếu người khinh mạn (Quá sanh ư khinh mạn) thì sẽ có phi lý tác ý, mà có phi lý tác ý, thì có ái thủ, hữu ..v.v.. Vì vậy, nên đức Thế Tôn nói: .Một pháp có nhiều tác dụng đối với các Thiện pháp là sự không dễ dãi. (*Appamādo kusalesu dhammesu Ayamkeko dhammo bahukāro*).

Thế nào là pháp không dễ dãi? Chính là sự quý trọng chánh niệm, tỉnh giác. Như đức Thế Tôn nói: "Chánh niệm và tỉnh giác là hai pháp có nhiều tác dụng" (*Sati ca Sampajānāna ime dve dhammā bahukārā*), nên chớ coi thường!

Muốn có chánh niệm và tỉnh giác, hành giả phải tu tập Chỉ và Quán, như đức Thế Tôn nói: "Chỉ và Quán là hai pháp cần phải tu tập" (*Samatho ca vipassanā ca ime dve dhammā bhāvetabbā*).

Chỉ là tập trung tư tưởng vào một cảnh, Quán là xét thấy rõ thực trạng của đối tượng. Chỉ như cái vòng hái gom cỏ, Quán như cái lưới hái cắt đứt. Có nhiều người hiểu lầm tưởng chỉ có thiền Chỉ mới cần sự tập trung tư tưởng vào một cảnh, còn thiền Quán thì phải tản tâm! Thật ra thì sự nỗ lực quyết tâm tu tập là tinh tấn. Sự chú tâm ghi nhận hay theo dõi Danh Sắc là Niệm. Sự tập trung tư tưởng hay gom tâm vào một đối tượng là Định, sự thấy rõ trạng thái sanh diệt của Danh và Sắc là Tuệ. 4 tâm Sở nầy đồng có mặt trong tâm Thiện dục giới hợp trí khi hành giả có chánh niệm liên tục, thấy sự sanh diệt liên tục, tinh tấn liên tục thì Định tự nhiên có, trong đó chỉ khác chăng là yếu, mạnh mà thôi.

Cũng vậy, đối với bất cứ bậc thiền nào dù Sơ thiền cũng có Tuệ tự nhiên phát sanh trong đó, chỉ có khác chăng là người tu thiền Chỉ, không tu thiền Quán, thì trí tuệ đó không được dùng vào việc quán xét các vật theo thực trạng Chân đế. Giống như cái đèn để một chỗ thì chỉ soi sáng một chỗ đó thôi, không thấy được sự thực những gì đang xảy ra chung quanh. Mỗi mỗi

sự ghi nhận theo từng hơi thở vô ra, hay từng cử chỉ đi, đứng, nằm, ngồi v.v... đều có sự tập trung tư tưởng vào một cảnh trong lúc đó, nhưng thiền Quán thì đúng là "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" nên không chấp thủ một cảnh mà phải là "Thường tịch mà quan chiếu, quan chiếu mà thường tịch". Nhưng ngày nào còn là Phàm nhân phải coi chừng phiền não ngủ ngầm, quan chiếu mà quên "Tịch" thì phiền não dậy, thường tịch mà quên "Quan chiếu", thì rơi vào tịnh chỉ. Chưa chứng và trú được thiền Quả mà bảo: "Thân tâm nhứt như" sẽ thành "Kê nói khoác"!

Muốn tu tập Chi và Quán thì phải biết rõ rệt về Danh và Sắc. Như đức Thế tôn nói: "Danh và Sắc là hai pháp cần phải liễu tri" (*Nāma ca rūpami ca ime dve dhammā parinneyā*).

Muốn biết rõ rệt Danh và Sắc thì hành giả phải có tâm Thiện dục giới hợp trí. Theo *Abhidhammā* thì tâm thiện dục giới hợp trí có 4 thứ:

1. Tâm thiện dục giới thọ hỷ, hợp trí, vô trợ
2. Tâm thiện dục giới thọ hỷ, hợp trí, hữu trợ
3. Tâm Thiện dục giới thọ xả, hợp trí, vô trợ
4. Tâm Thiện dục giới thọ xả, hợp trí, hữu trợ

Tâm thiện dục giới hợp trí đối với:

1. **Sơ hữu tâm:** Có 33 tâm Sơ là Xúc - Thọ - Tưởng - Tư - Nhứt hành - Mạng quyền - Tác ý - Tâm - Tứ - Thắng giải - Cần - Hỷ - Dục - Tín - Niệm - Tàm - quý - Vô tham - Vô sân - Hành xả - Tịnh thân - Tịnh tâm - Thích thân - Thích tâm - Khinh thân - Khinh tâm - Nhu thân - Nhu tâm - Thuần thân - Thuần tâm - Chánh thân - Chánh tâm.

Khi giữ giới về thân nghiệp thì có Chánh nghiệp, khi giữ giới về khẩu nghiệp thì có Chánh ngữ, khi giữ giới về sự nuôi mạng chân chánh thì có chánh mạng, khi có khái niệm (*Pannatti*) về chúng sanh đau khổ, động lòng trắc ẩn thương xót thì có Bi, khi có khái niệm về chúng sanh hạnh phúc mà lòng không ganh tỵ lại vui mừng theo thì có Tùy hỷ. Nhưng 3 giới phân và 2 Vô lượng phần, tùy trường hợp như đã nói trên chỉ có một trong 5 tâm Sơ ấy thôi.

Tứ niệm xứ: Luôn luôn là năng quán, nếu Sở quán thì thuộc về .Niệm tâm. (Tâm Vô tham, Tâm Vô sân, tâm Vô si, tâm Thân nhiếp, tâm Hữu thượng ...).

3. **Ngũ uẩn:** Thức uẩn (Tứ danh uẩn đương nhiên là đồng sanh).

4. **12 Xứ:** Ý xứ.

5. **18 Giới:** Ý thức giới.

6. **Tứ đế:** Khổ đế (Có sở hữu Bát chánh đồng sanh, được gọi là Đạo duyên, nhưng chưa được kể là Đạo đế).

7. **22 Quyền:** Ý quyền (Có Danh quyền đồng sanh).

8. **Duyên sinh:** Vô minh duyên hành (Phúc hành) hay hữu (Nghiệp hữu), duyên sanh (Sanh hữu).

9. **Duyên hệ:** Nếu hành thiền quán thì có thể là "Thiện trợ thiện bằng cảnh duyên", "Bất thiện trợ thiện bằng cảnh duyên", "Vô ký trợ thiện bằng cảnh duyên" (tức là kể về phần Năng quán sở duyên).

Những Sở hữu tâm (Tâm hành) đồng sanh với tâm Thiện dục giới hợp trí là phần chánh yếu rất quan trọng. Hành giả nên biết rõ để tu tập các tâm sở này cho được tiến triển như: Tâm,

Tứ, Hỷ, Thọ và Nhứt hành là 5 chi thiền Chi tịnh (*Sammatha*). Tuệ, Tàm, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Cần, Nhất hành và Niệm là 8 chi đạo thiền Quán (Minh sát, *Vipassanà*).

Hành giả nếu biết tu tâm (tâm Thiện dục giới hợp trí) tuần tự nhi tiến, từ thấp lên cao, từ Phàm sang Thánh cũng không có khó khăn gì đâu. Việc tu thiền cũng như tập dưỡng sinh, thể dục, luyện võ ..., cần có chỉ kiên nhẫn như Ngài *Milarepa* ngồi thiền chai mông mà được pháp chứ không có bí mật đốn ngộ gì cả. Ngài Huệ năng cũng nói: "Pháp vốn không đốn tiệm, mê ngộ có chậm mau", Khổng tử cũng khuyên: "Người làm một lần mà được, ta làm một lần không được thì làm hai lần ..."

Hành giả tu tập thiền Quán nên theo cách ông Newton: Khi ông thấy trái táo rụng xuống đất, ông tự hỏi:

- "Tại sao trái táo không rớt lên, không rớt bên này, bên kia mà chỉ có rớt xuống?"

Rồi ông lấy đó làm đề tài (đề mục) nghiên cứu (tùy quán), cuối cùng ông phát hiện ra (giác ngộ) định lý hấp lực của địa cầu (Định luật nhân quả), không phải trái táo tự nó rớt xuống đất mà do sức hút của trái đất là nhân, trái táo rớt xuống đất là quả.

Do đó, nếu ai nói: "Trái táo rớt xuống đất là do ta làm, hay do người khác làm, hay do ta và người khác cùng làm, hoặc tự nhiên" cũng không đúng., vì trái táo rụng xuống đất có điều kiện phát sanh tức là do nhân, do duyên ... và những nhân, duyên làm cho trái táo rụng rơi xuống mặt đất, được thấy, được biết, chứ không phải không được thấy, không được biết.

Cũng vậy, nếu hành giả khơi dậy trí tuệ để thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm xúc, suy nghĩ, hay để ý đến các cảm thọ như: Khổ, Lạc, Xả, hoặc chú ý đến các tri giác như: Thị giác (Nhãn thức), Thính giác (Nhĩ thức), khứu giác (Tỷ thức), Vị giác (Thiệt thức), Xúc giác (Thân thức), Cảm giác (Ý thức). Thì sẽ phát hiện mỗi mỗi hành động của chúng sinh (Người, thú ...) đều có nhân, có duyên, chứ không phải không có nhân, không có duyên.

Vậy các nhân các duyên ấy là những gì? **Abhidhamma giải thích:**

1. Danh phò Danh, đặng sáu duyên
Danh phò Danh Sắc, Phật truyền có năm
2. Danh phò Sắc, một chớ làm
3. Sắc phò Danh, một nghĩa nhằm kệ trên
4. Chế định cùng với Sắc Danh
Trợ cho Danh Pháp, đặng nên hai phần
5. Danh Sắc đồng trợ chín nhân
Giúp nhau tính cả gồm phân sáu miền.

• Danh trợ Danh (*Nàma nàmassa paccayo*) bằng 6 duyên:

- Vô gián duyên (*Anantarapaccayo*).
- Đẳng Vô gián duyên (*Samanantarapaccayo*)
- Vô hữu duyên (*Natthipaccayo*).
- Ly khứ duyên (*Vigatapaccayo*).
- Tương ưng duyên (*Sampayuttapaccayo*).
- Trùng dụng (*Asevanapaccayo*)

• Danh trợ Danh Sắc bằng 5 duyên:

- Nhân duyên (*Hetupaccayo*).
- Thiền duyên (*Jhānapaccayo*)
- Đạo duyên (*Maggapaccayo*).
- Nghiệp duyên (*Kammapaccayo*).
- Quả duyên (*Vipākappaccayo*).

• Danh trợ Sắc bằng 1 duyên: Hậu sanh duyên (*Pacchājātapaccayo*).

• Sắc trợ Danh bằng 1 duyên: Tiền sanh duyên (*Purejātapaccayo*).

• Chế định và Danh Sắc trợ Danh bằng 2 duyên:

- Cảnh duyên (*Ārammanapaccayo*).
- Thân y duyên (*Upanissayapaccayo*).

• Danh Sắc trợ Danh Sắc bằng 9 duyên:

- Trưởng duyên (*Ahipatipaccayo*).
- Đồng sanh duyên (*Sahajātapaccayo*).
- Tương tế duyên (*Annamannapaccayo*).
- Y chỉ duyên (*Nissayapaccayo*).
- Vật thực duyên (*Āhārapaccayo*).
- Quyền duyên (*Indriyapaccayo*).
- Bất tương ưng duyên (*Vipayuttapaccayo*).
- Hiện hữu duyên (*Atthipaccayo*).
- Bất ly duyên (*Avigatappaccayo*).

Sáu cách thức được trình bày về sự liên hệ giữa Danh và Sắc theo Lý duyên hệ. Nên biết rằng pháp nào làm Năng duyên (*Paccayo*) là **nhân**, pháp nào làm Sở duyên (*Paccayuppannam*) là **quả**.

Có thể lấy cách gọi: "Chế định và Danh Sắc trợ cho Danh" (*Pannatti Nāma -Rūpāni namasse va paccayā hoti*) để giải thích cho việc tu tập *Vipassanā* như sau: "*Diḡha va assasanto diḡha assasissāmiti pajānāti*".

Nếu dịch: "Khi thở vô dài, biết rõ: Ta thở vô dài". Hành giả sẽ vương lấy ý niệm thân kiến, ngã chấp ở chữ "Ta", hoặc "Tôi" tức là tà kiến, mà tâm Sở tà kiến thì chỉ có mặt trong 4 tâm Tham tương ưng với tà kiến, mà tâm Tham hợp tà thì có những tâm Sở đồng sanh như: Si, Vô tà, Vô quý, Phóng dật, Tham, Tà kiến, Hôn trầm, Thụy miên ... tức là có đủ tứ Lậu, tứ Thủ ... Không nên niệm hơi thở như vậy!

Nếu dịch: "Khi thở vô dài, biết rõ: Hơi thở vô dài". Hành giả vẫn còn vương lấy ý niệm Tục đế (*Sammuti sacca*): "Hơi thở dài". sự thật thì "Hơi thở" là gió (*Vāyo*), gió là cảnh xúc (*Phoṭṭhappārammana*), cảnh xúc là Sở đối của thân căn (*Kāyindriyam*). Dài và ngắn chỉ là pháp đối đãi, phân biệt: Dài là dài hơn ngắn, ngắn là ngắn hơn dài ...

Nếu dịch: "Khi thở vô dài nó (*So*) biết rõ theo hơi thở vô dài". Chủ từ "So" ở đầu bài tuy được xử dụng theo cách đại danh từ ngôi thứ ba chẳng hạn, có nghĩa là nó, vật ấy, cái đó ..., ở đây phải được hiểu là "Tâm thiện dục giới hợp trí". Vì hơi thở hay gió là Sắc, Thân căn cũng là Sắc. Thân thức là Danh, 7 tâm sở Biến hành đồng sanh với thân thức cũng là Danh. Hơi thở, Thân căn, Thân thức là pháp Năng duyên sở quán của tâm Thiện dục giới hợp trí, còn tâm Thiện dục giới hợp trí là pháp Sở duyên năng quán đối với Căn, Cảnh, Thức nói trên.

Như vậy, nếu hành giả niệm hơi thở theo cách: "Khi thở vô dài, nó biết rõ: "Hơi thở vô dài" gọi là khái niệm, Danh và Sắc trợ cho Danh.

Đúng là: "Thư bất tận ngôn", mà "Ngôn bất tận ý", chỉ khi nào "Đắc ý vong hình" thì không còn chấp thủ phương tiện. Nên chỉ đức Thế tôn nói Pháp thường hay dùng thí dụ để cụ thể hóa, nhân cách hóa ... cho người nghe nương theo thí dụ mà hiểu được vấn đề. Thật vậy, hơi thở vô, hơi thở ra, dài hoặc ngắn là Sắc, tâm biết rõ theo trạng thái ấy là Danh.

Cũng giống như hai người lặn xuống nước, tạm thí dụ:

- Sắc là anh A.
- Danh là anh B.
- Bồn phận anh B là theo dõi anh A.
- Anh A lặn sâu, lặn lâu.
- Anh B chú tâm theo dõi thấy rõ: "Anh A lặn sâu, lặn lâu".
- Nếu anh A "Lặn cạn, lặn mau"
- Anh B chú ý theo dõi biết rõ: "Anh A lặn cạn, lặn mau.."

Cũng vậy,

"Khi thở vô dài (Gió vào sâu và lâu), nó biết rõ (Tâm Thiện dục giới hợp trí): "hơi thở vô dài".

- * Hơi thở là **Sắc** (*Rūpa*),
- * Tâm biết rõ là **Danh** (*Nāma*),
- * Phân biệt dài là **khái niệm** (*Pannatti*).

Nếu hành giả niệm hơi thở theo cách bất tùy phân biệt, tức là không có khái niệm dài ngắn, mà chỉ chú tâm vào một điểm nào đó (như mũi, miệng, thanh quản, bụng ...) dán chặt tâm trên chỗ gió xúc chạm. Gió hơi thở chạm vào vị trí chú tâm như thế nào thì tâm biết rõ như thế đó. Thí dụ như dán chặt tâm ở vị trí thanh quản gọi là an trú (*Viharati*), gió hơi thở xúc chạm như thế nào, tâm biết rõ như thế ấy gọi là Thân tùy quán (*Kayānupassi*), xét theo .Thân., thân tức là Sắc uẩn.

Khi tâm an trụ vào đề mục hơi thở, càng được tu tập thì càng được an tịnh, nhưng hành giả tu tập *Vipassanā* không nên bằng lòng với trạng thái tâm chỉ tịnh thuần tuởng ở đây, mà chỉ vừa đủ thanh tịnh để thấy rõ cái cố tật, cái thói quen của tâm (minh), tức là Thường thân y duyên (*Pakūtipanissaya paccaya*).

-ooOoo-

[09] Thường thân y duyên

Chúng sinh cõi dục giới nói chung, Nhơn loại nói riêng, do thói quen thường hưởng thụ dục lạc như mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân cảm xúc (nhất là dâm dục) nên tâm Tham thường nghĩ nhớ đến các dục lạc ấy là Thường thân y duyên. Đức Thế tôn dạy tu tập Vô thường tưởng, bất tịnh tưởng, khổ não tưởng .v..v.. để đối trị cố tật tham ái (Thường thân y duyên).

Có người nặng về sân hận, vì từ trước đã làm việc sát sanh, trộm cướp, ác khẩu, lưỡng thiệt ... tâm sân ác thành cố tật, nay dù có tu thiền, nhưng tánh nết nóng nảy, bực bội, giận hờn ... vẫn không đê nên được, tâm Sân cứ nghĩ nhớ đến các chuyện bất mãn ấy là Thường thân y duyên. Đức Thế tôn dạy tu tập Từ, Bi, Hỷ, Xả ... để sửa đổi cố tật sân hận (Thường thân y duyên).

- Có người nặng về hoài nghi ...
- Có người nặng về phóng dật ...
- Có người nặng về ngã mạn ...
- Có người nặng về tà kiến ...

Có người quen tật ưa sát sanh ...
Có người quen tật ưa trộm cướp ...
Có người quen tật ưa tà dâm ...
Có người quen tật ưa nói dối ...
Có người quen tật ưa nói lời hung dữ ...
Có người quen tật ưa nói lời đâm thọc, chia rẽ.
Có người quen tật ưa nhâm nhí, hý luận ...

Tất cả việc ác, tất cả tâm Bất thiện trở thành thói quen, tập quán đều gọi là "Pháp Bất thiện trợ pháp Bất thiện bằng Thường thân y duyên" (*Akusalo dhammo Akusalassa dhammassa pakatūpanissaya paccayena paccayo*). Bình thường khó thấy được cố tật của mình vì tâm cứ phóng đi hoài, nhưng lúc tu tập niệm hơi thở, tâm tịnh mới thấy rõ Thường thân y duyên (Thói quen) của mình là thứ nào (như nặng về tham hay nặng về sân ...), thứ nào thường trạng lại, thường nhớ lại, thường nghĩ đến là Thường thân y duyên bởi thứ đó. Như người nặng về tình dục thì bất cứ hình ảnh nào, âm thanh nào, mùi vị nào, xúc chạm nào, ý nghĩ nào cũng thiên về tình dục, như nữ sĩ Hồ Xuân Hương thơ của Bà ta dù lời thanh ý trước, hay lời trước ý thanh gì cũng đặc sệt tình dục... đó là một thí dụ điển hình về ý nghĩa "Thường thân y duyên".

Trái lại là "Pháp thiện trợ pháp thiện bằng Thường thân y duyên" (*Kusalo dhammo Kusalassa dhammassa pakatūpanissaya paccayena paccayo*).

- * Có người nặng về đức tin mà làm việc bố thí.
- * Có người nặng về đức tin mà làm việc trì giới.
- * Có người nặng về đức tin mà tu tập thiền Định.
- * Có người nặng về đức tin mà tu tập thiền Quán.
- * Có người ưa thích bố thí vì quá khứ đã từng bố thí.
- * Có người ưa thích trì giới vì quá khứ đã từng giữ giới.
- * Có người ưa thích tu thiền Định vì quá khứ đã từng tu thiền Định.
- * Có người ưa thích tu Tuệ quán vì quá khứ đã từng tu Tuệ quán.

Người đã từng tu thiền Định trong quá khứ, nay tu thiền Định mau đắc định là "Thường thân y duyên".

- Người đã từng tu Tuệ quán trong quá khứ, nay tu Tuệ quán mau đắc đạo quả là "Thường thân y duyên".

Người đã từng tu thiền Định bằng đề mục nào như xanh, vàng, đỏ, trắng... nay tu thiền Định bằng đề mục đó mau đắc Định là "Thường thân y duyên".

Người đã từng tu Tuệ quán bằng đề tài nào (như quán Thân, quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp) dù chưa đắc đạo, nay tu Tuệ quán bằng đề tài ấy mau giác ngộ là "Thường thân y duyên".

Người đã đắc thiền thấp (Sơ thiền) tu tập tiếp tục đắc thiền cao như (Nhị thiền...) dễ dàng là "Thường thân y duyên".

Bậc đã chùng quá Tu đà hườn, tu tập thiền quán tiếp tục, đắc đạo quả cao hơn (như Tu đà hàm...) dễ dàng là "Thường thân y duyên".

Tất cả việc lành, tất cả tâm thiện trở thành thói quen, tập quán đều gọi là "Pháp Thiện trợ pháp Thiện bằng Thường tha ân y duyên".

Bình thường có thể không nhận ra đức tánh tốt của mình, nhưng khi tu tập định niệm hơi thở, mà tâm cứ hướng về việc bố thí, trì giới, thiền định, hoặc việc học hỏi giáo pháp ... nhờ tâm an tịnh mới nhận ra sở trường chuyên môn, thói quen tức là "Thường thân y duyên" của mình là thể nào để tăng cường thêm. Như đức Thế tôn trước khi thành đạo, Ngài hành thiền Định theo

các Đạo sĩ chứng tới thiền Phi tướng phi phi tướng, nhưng Ngài xét lại các tùy phiền não vẫn chưa đoạn tận, Ngài nhớ lại lúc còn nhỏ theo vua cha ra đồng ngồi dưới bóng mát cây trâm, theo dõi hơi thở mà đắc Sơ thiền, do quá khứ Ngài đã từng tu tập đề mục hơi thở trở thành "Thường thân y duyên", Ngài liền chuyển qua phương pháp Nhập tức xuất tức niệm và ngay đêm đó Ngài thành tựu đạo quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác, đây gọi là biết sử dụng sở trường của mình.

Visuddhimagga (Thanh tịnh đạo luận) chép rằng chư Phật ba đời đều đắc Đạo quả bằng phương pháp Niệm hơi thở.

Do đó, ai có lý tưởng Bồ tát, phát Bồ đề tâm, chí nguyện thành Phật thì ngay đời này hãy tu tập Nhập tức xuất tức niệm cho thuần thực, cho thành "Thường thân y duyên", tức là "Ly dục độ" hay "Thiền định Ba La Mật" đề tương lai "Hành dị đắc dị" chứng quả Vô thượng Bồ đề không có khó khăn.

Có người trong quá khứ là hạng giàu sang như vua, quan nhờ gặp Phật hay các Thánh tăng giáo hóa, phát tâm Bồ thí, trì giới, tu thiền Định, hành thiền Quán, nên nay những lúc thân khỏe mạnh, sung sướng thì thích đi Bồ thí, trì giới, tu thiền Định, hành thiền Quán, nhưng nếu gặp lúc thân bệnh hoạn, đau khổ thì thôi thất việc tu hành, đó là thói quen, tập quán nghiệp tức là "Pháp Vô ký trợ pháp Thiện bằng Thường thân y duyên" (*Abyakato dhammo Kusalassa dhammassa pakatūpanissaya paccayena paccayo*).

Có người trong quá khứ là hạng nghèo khổ, đói rách nhờ gặp Phật hay đệ tử Phật giáo hóa phát tâm Bồ thí, trì giới, tu thiền Định, hành thiền Quán ... nên nay những lúc thân đau khổ, nghèo đói, thì muốn tu thiền Định, hành thiền Quán, trì giới, Bồ thí ... nhưng nếu gặp lúc thân khỏe mạnh, đầy đủ vật chất thì thôi thất việc tu hành, đó là thói quen hay là "Pháp Vô ký trợ Pháp Thiện bằng Thường thân y duyên".

Người ở chỗ lạnh, mùa lạnh thì hành thiền ... tinh tấn, nhưng khi ở chỗ nóng, mùa nóng thì giải đãi. Ngược lại, có người ở chỗ nóng, mùa nóng thì hành thiền ... tinh tấn, nhưng khi gặp chỗ lạnh, mùa lạnh thì giải đãi, cũng do "Thường thân y duyên".

Có người được vật thực đầy đủ thì tu hành tinh tấn, khi thiếu vật thực thì giải đãi; có người thiếu vật thực thì tinh tấn tu hành, khi đầy đủ vật thực thì lười biếng, cũng do "Thường thân y duyên".

Có người được trú xứ đầy đủ tiện nghi thì tinh tấn tu hành, khi trú xứ không đầy đủ tiện nghi thì sinh ra giải đãi ... cũng do "Thường thân y duyên".

Thường thân y duyên chẳng những ảnh hưởng đến cá tánh con người Phàm phu như chúng ta, mà cả các bậc Tứ quả vẫn còn tồn tại, thường gọi là "Tiền khiên tật". Các vị Phật Toàn giác tuy không còn tiền khiên tật, nhưng ảnh hưởng về đức tánh như đức tin, tinh tấn, trí tuệ vẫn là "Thường thân y duyên" của mỗi vị Phật có khuynh hướng khác nhau.

Bất cứ "Thường thân y duyên" từ quá khứ đến nay như thế nào! Ngay bây giờ, hành giả có thể triển khai sở trường của mình (Đức tánh tốt đã có) và cũng có thể bổ túc sở đoản của mình (đức tánh tốt chưa có) bằng cách thực hành đúng theo phương pháp định niệm hơi thở vào, hơi thở ra. như đức Phật đã dạy được ghi chép trong kinh, nếu nghiệp cũ đã có thì nay tu tập rất mau, có thể đắc đạo quả ngay trong kiếp này, bằng nghiệp cũ chưa có thì tạo tiền lệ cho tương lai. Như Ngài *Santakicco (Ngài Tịnh Sự)* viết:

*"Sẵn cây, dựng quả lúc trèo
Không cần, thì cũng dựng gieo giống lành"*

Nên tu tập "Nhập tức xuất tức niệm" cho thành "Thường thân y duyên" là chường căn lành Ba la mật, là gieo hạt giống Bồ đề, là bỏ tức Pháp độ, là tạo nhân đưa đến giác ngộ.

Hành giả hãy tập ở chỗ thanh vắng để hành thiền. Như đức Thế Tôn đã dạy: "*Đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, đi đến ngôi nhà trống*", chỉ bấy nhiêu thôi cũng trở thành "Thường thân y duyên" cho tương lai là ưa ở chỗ vắng vẻ, thích hạnh độc cư ... cũng là một hạnh tốt có khuynh hướng xuất gia, ly dục, vô tham, vô sân, vô si ...

Còn nói chi nếu hành giả tinh tấn tu tập định niệm hơi thở vào, hơi thở ra luôn luôn đều đều, khi khỏe mạnh cũng hành, khi đau bệnh cũng hành, khi no cũng hành, khi đói, khát cũng hành, khi vui cũng hành, khi buồn cũng hành, ở chỗ ẩm, mát cũng hành, ở chỗ nóng, lạnh cũng hành, ban đêm cũng hành, ban ngày cũng hành ...

Mọi trường hợp, mọi hoàn cảnh đều tu tập niệm hơi thở với chánh niệm tỉnh giác, nếu không được giác ngộ, giải thoát ngay kiếp sống hiện tại, thì cũng trở thành thói quen, trở thành tập quán nghiệp, trở thành .Thường thân y duyên. cho tương lai. Nếu hành thiền mà tâm cứ lui sụt, không thấy thích thú, không thấy có sự tiến bộ là vì trong quá khứ chưa từng tu tập, nay mới bắt đầu dĩ nhiên "Vạn sự khởi đầu nan", nếu không cố gắng vượt qua chướng ngại thì tương lai vẫn cứ trầm trầm tri tri! **Cứ tập rồi sẽ thấy hứng, cứ tu rồi sẽ chứng**, đó là định lý "Thường thân y duyên".

Thực sự thì Nhập tức xuất tức niệm trong phương pháp Niệm Thân là một phương pháp tu tập rất dễ chịu, chứ không phải khó chịu. Như đức Thế Tôn nói: "*Một pháp đáng được tu tập là thân hành niệm khả ý đồng hành*" (*Kāyagatā Sati sātasaḥagatā Ayam Eko dhammo bhāvebabbo*).

Căn bản của pháp niệm hơi thở nói riêng, niệm thân nói chung (luôn cả Tứ niệm xứ) là Tuệ tri (*Pajānāti*), hành giả nắm được cốt lõi này thì bảo đảm trăm phần trăm là không bị hành sai. Để hiểu được rõ ràng, xin nêu lên 4 ý nghĩa của Tuệ tri:

1. Trực giác (*Nānam*): Tương trạng của Tuệ tri (Biết rõ sự việc không xuyên qua khái niệm).
2. Chiều kiến (*Vipassanā*): Phân sự của Tuệ tri (Soi thấy).
3. Tỉnh giác (*Sampajanna*): Thành quả của Tuệ tri (Biết rõ).
4. Tứ danh uẩn tục sinh hợp trí, khéo tác ý, tâm và cảnh yên tịnh là nhân cần thiết của Tuệ tri.

Đức Phật khi còn là Bồ tát có tu tập các loại thiền chỉ (*Samatha*) với các thiền Su *Alara Kalama*... bằng những đề mục khái niệm, chế định (*Pannatti*) như đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, hư không .v.v.. là những đề mục chết (Không có sự sanh diệt), trái lại hơi thở là đề mục sống động (có sự sanh diệt), có trạng thái thực chất, chân đế (*Paramatha*), thiền Chỉ cũng được, Quán cũng được. Tập trung tư tưởng vào hơi thở mà được Định (*Samādhi*), phân tích hơi thở ra căn, cảnh, thức, chia chẻ ra thành ngũ uẩn, 12 xứ, 18 giới ... mà được tuệ (*Panna*). Từ khả năng Định và Tuệ ấy quán sâu quán rộng mà thấy được Vô thường tướng, Vô ngã tướng, Vô ngã tướng của ngũ uẩn .v.v.. mà được giác ngộ Tứ diệu đế đắc thành đạo quả.

Như vậy, thiền Hiệp thế và thiền Siêu thế hoàn toàn giống nhau ở chi thiền, nhưng khác nhau hoàn toàn ở đề mục. Thí dụ như từ, bi, hỷ, xả của thiền Hiệp thế là lấy khái niệm chúng sinh làm đối tượng, nhưng thân, thọ, tâm, pháp của thiền Quán là ngũ uẩn ... Đạo quả của thiền Siêu thế lấy Níp-Bàn làm đối tượng. Có người hiểu lầm thấy trong Kinh tạng đức Phật đề cập đến các trạng thái thiền Định như Sơ thiền v.v... cho rằng: "Có lẽ những thiền Định này đã được đưa vào kinh Tạng một vài trăm năm sau ngày Bụt nhập diệt"!

Thật ra nếu tu thiền Chi thuần túy thì không đưa đến giải thoát thôi, chứ không thể nói là tà định như cách luyện bùa chú, thôi miên hay xuất hồn lên thiên đường, xuống âm phủ ... Nền đức Thế Tôn mới nói: "*Này các Tỷ khuru! Đây là giới, đây là định, đây là tuệ. Định cùng tu với Giới sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tuệ cùng tu với định cũng sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Nhưng tâm cùng tu với tuệ sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc tức dục lậu, hữu lậu, kiến lậu, vô minh lậu*" (*Mahà parinibbāna sutta, số 14*).

Hành giả nên lưu ý rằng phương pháp thiền Quán dù khởi đầu tu tập là .Niệm thân., hay khởi đầu tu tập là "Niệm thọ", hay khởi đầu tu tập là "Niệm tâm", hay khởi đầu tu tập là "Niệm pháp" đều là đưa đến *Chánh kiến*. Thấy rõ ngũ uẩn và tướng trạng của ngũ uẩn là vô thường, khổ não và vô ngã, sau đó mới thấy cái không vô thường, không khổ não và cũng là *không vô ngã* ...

Niệm **Thân** dù khởi đầu tu tập là "Niệm hơi thở" hay "Niệm oai nghi" hay quán Tứ đại ... cũng dễ thấy rõ Sắc uẩn là vô thường, khổ não, vô ngã ...

Niệm **Thọ** dù khởi đầu tu tập là "Cảm nghiệm hỷ lạc", kể đó cảm nghiệm các tâm sở (Tâm hành, Sở hữu tâm) khác là dễ thấy rõ "Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn" là vô thường, khổ não, vô ngã ...

Niệm **Tâm** dù khởi đầu tu tập là "Cảm nghiệm về tâm" có tham, không tham ... là để tuệ tri "Thức uẩn" là vô thường, khổ não, vô ngã...

Niệm **Pháp** dù khởi đầu tu tập là "Tùy quán Vô thường", hay "Tùy quán Triền cái", hay "Tùy quán Ngũ thủ uẩn", hay "Tùy quán 12 xứ", hay "Tùy quán 18 giới" ... là để thấy rõ toàn bộ tập hợp của cái gọi là người, thú, chúng sanh, hữu tình ... chỉ là khái niệm, thi thiết, chế định, giả danh. Pháp hữu vi hay ngũ uẩn dù quá khứ, hiện tại, vị lai, bên trong, bên ngoài, thô, tế, tốt, xấu, gần, xa chỉ là ước định, tất cả những thứ đó đều là vô thường (sanh diệt), khổ não (biến hoại), vô ngã (không có thực chất đơn thuần bất biến).

Như vậy, là sự tu tập về "Niệm giác chi". Cũng vậy, đối với sự tu tập "Trạch pháp giác chi, Cần giác chi, Hỷ giác chi, Tịnh giác chi, Định giác chi, Xả giác chi". Dù tu tập giác chi nào cũng y chỉ viễn ly (*Vivekanissitau*), y chỉ vô nhiễm (*Virāganissitau*), y chỉ tịch diệt (*Nirodhanissitau*), hướng đến xả ly (*Vossaggaparijāmitu*). Như kinh Đại niệm xứ, mỗi đoạn kết, đức Thế Tôn nói: "*An trú chánh niệm như vậy, hướng đến Niệm thăng bằng (Satimattāya), Tri thăng bằng (Ājāmatattāya), sống không nương tựa, không chấp thủ bất cứ vật gì ở đời*".

Bí quyết cuối cùng của tập sách này:

*Luôn luôn ghi nhận,
Biết rõ những gì hiện hữu;
Luôn luôn xả ly,
Từ bỏ những gì vương mắc*

-ooOoo-

[10] Toát yếu

1. Ai tu tập hơi thở
Cho thuần thực, viên mãn
Sẽ làm Tứ niệm xứ
Được thành tựu, sung mãn.

2. Ai tu bốn Niệm xứ
Cho thuần thực, viên mãn
Sẽ làm Thất giác chi
Được thành tựu, sung mãn.

3. Ai tu bảy Giác chi
Cho thuần thực, viên mãn
Sẽ làm Minh, giải thoát
Được thành tựu, sung mãn.

4. Ai ngồi, nằm một mình
Độc hành không nhàm chán
Ăn sĩ tự điều phục
Sống thoải mái rừng sâu.

5. Ngồi kiết già, lưng thẳng
An trú niệm trước mặt
Chánh niệm hơi thở vô
Chánh niệm hơi thở ra.

6. Miệng mũi và thanh quản ...
Gió xúc chạm dễ nhận
Chọn một chỗ chú tâm
Niệm niệm thấy sanh diệt.

Thở dài

7. Hít vô dài, biết rõ
Thở ra dài, biết rõ ... (*)
Bụng phồng, khi hít vô
Bụng xẹp, khi thở ra.

() Hít vô dài và thở
ra dài, biết rõ.*

8. Thanh quản luôn luôn mở
Cơ hoành xuống lên đều
Nằm, bụng phình thót rõ
Ngồi, ngực phi hót thông.

9. Như lén lén hít vô
Như lén lén thở ra
Êm chậm sâu, đều đều
Như thợ rèn thụt bễ.

10. Với tinh tấn thở vô
Với tinh tấn thở ra
Tinh tấn cả vô ra
Tác ý trước khi thở.

11. Với hân hoan thở vô
Với hân hoan thở ra
Hân hoan cả vô ra
Tác ý khoảng hơi ngừng.

Thở ngắn

12. Hít vô ngắn, biết rõ
Thở ra ngắn, biết rõ
Với chín cách tác ý
Như phương pháp thở dài.

Cảm nghiệm các thân

13. Cảm nghiệm từng bộ phận
Cảm nghiệm khắp cả thân
Chỗ nào xúc giác mạnh
Ghi nhận cảnh xúc ấy.

14. Hơi thở là mạch sống
Chi phối cả toàn thân
Sắc thân và Danh thân
Cùng hơi thở tương tế.

15. An trú niệm nơi mũi
Với chín cách thở dài
Với chín cách thở ngắn
Nơi miệng cũng như vậy.

16. Đặt Niệm nơi thanh quản ...
Đặt Niệm nơi vùng bụng ...
Đặt Niệm nơi vùng ngực ...
Cũng tác ý như thế.

17. Hơi thở là cảnh xúc (xúc xứ)
Miệng, mũi..là thân xúc (thân xứ)
Thân thức là Ý xứ
Căn, cảnh, thức nên rõ.

Tịnh hóa hữu vi thân

18. Tâm điều khiển hơi thở
Hơi thở tác động thân
Do ảnh hưởng dây chuyền
Vai, ngực, bụng giao động.

19. Tâm thô, hơi thở thô
Thở thô, co giãn thô
Tâm tế, hơi thở tế
Thở tế, thắt nở tế.

20. Thở dài, phòng xẹp thô
Thở ngắn, phòng thót tế
Thở nhanh, phi hót thô
Thở chậm, phòng xẹp tế.

21. Tác ý: "An tịnh thân"
Là tịnh hóa hơi thở
Là thư giãn toàn thân
Cực tế, tâm vô tướng (*).

(*) *Hơi thở mát, biết
mát.*

22. Như nghe tiếng chuông vang
Tiếng chuông lớn, biết lớn
Tiếng chuông nhỏ, biết nhỏ
Không tiếng, biết không tiếng.

-ooOoo-

[11]
Bảng kê tóm lược

* Hơi thở dài (gió vô sâu) Cảnh xúc lớn	Năng duyên sở quán.
<i>4 tâm thiện DG hợp trí (33 tâm sở tương ưng)</i>	<i>Sở duyên năng quán.</i>
* Hơi thở ngắn (gió vô cạn) Cảnh xúc nhỏ	Năng duyên sở quán.
<i>4 tâm thiện DG hợp trí (33 tâm sở tương ưng)</i>	<i>Sở duyên năng quán.</i>
* Cảm giác các thân (mũi, môi, thanh quản ...)	Năng duyên sở quán.
<i>4 tâm thiện DG hợp trí (33 tâm sở tương ưng)</i>	<i>Sở duyên năng quán.</i>
* Tịnh hóa thân hành (Hơi thở, vai, ngực, bụng nhẹ dần)	Năng duyên sở quán.
<i>4 tâm thiện DG hợp trí (33 tâm sở tương ưng)</i>	<i>Sở duyên năng quán.</i>

Ghi chú:

- Hơi thở là gió, là cảnh xúc, là xúc xứ, là Sắc uẩn, là Sắc ngoại phần. Phân biệt dài, ngắn, sâu, cạn ... là khái niệm, là chế định, là tục đế, là thi thiết, là giả danh ...

- Mũi, môi, thanh quản, bụng, ngực, vai ... là thân căn, là thân xứ, là thân giới, là Sắc uẩn, là Sắc nội phần. Phân biệt đây là mũi, môi ... là khái niệm, là chế định ...

- Cảm giác ở mũi, thanh quản ... là Thân thức, là Ý xứ. Cảm nghiệm được Thân thức, Ý xứ là tâm Thiện dục giới hợp trí, là Ý thức giới. Phân biệt đây là Thân thức, đây là Ý thức là khái niệm, là chế định ...

-ooOoo-

[12]
Câu hỏi trắc nghiệm

1. Hơi thở là cảnh gì trong 6 cảnh (sắc, thanh...)?
2. Trong 6 căn (Nhãn, Nhĩ ...) căn nào tiếp xúc hơi thở?
3. Tùy quán hơi thở bằng tâm nào?
4. Tâm sở nào hành thiện Chi đối với đề mục hơi thở?
5. Tâm sở nào hành thiện Quán đối với đề mục hơi thở?
6. Số tức và tùy tức khác nhau thế nào?
7. Ai thở? Ai niệm hơi thở?
8. Định niệm hơi thở và tùy quán hơi thở có khác nhau không?
9. Cách niệm hơi thở dài, ngắn có khác nhau không?
10. "Cảm nghiệm các thân", cái gì cảm nghiệm?
11. Các thân ở đây là thế nào?
12. Có dùng cách "Tự kỷ ám thị" trong pháp niệm hơi thở chăng?
13. Chẳng đầu, chẳng giữa, chẳng cuối của hơi thở là gì?
14. Có nên niệm thì thầm trong thanh quản không?
15. Thô và tế của hơi thở là thế nào?
16. Niệm hơi thở theo "Tứ y pháp" là sao?
17. Có mấy nguyên nhân làm cho niệm hơi thở tiến triển?
18. Niệm hơi thở có đủ Tứ niệm xứ chăng?
19. Niệm hơi thở có đủ ngũ uẩn chăng?
20. Niệm hơi thở có đủ 12 xứ chăng?
21. Niệm hơi thở có đủ 18 giới chăng?
22. Niệm hơi thở có mấy đề trong Tứ đế?
23. Niệm hơi thở có mấy quyền trong 22 Quyền?
24. Niệm hơi thở thuộc phần nào trong thập nhị nhân duyên?
25. Niệm hơi thở thuộc duyên nào trong 24 duyên hệ?
26. Niệm hơi thở có căn niệm Tứ oai nghi chăng?
27. Tứ oai nghi thuộc cảnh nào trong 6 cảnh (Sắc, thanh...)?
28. Ai đi, ai đứng, ai nằm, ai ngồi?
29. Ai cảm xúc? ai biết cảm xúc?
30. Có thể biết Danh Sắc cùng một lúc không?
31. Áp dụng tam tư trong tứ oai nghi là thế nào?
32. Thế nào là "An trú tùy quán thân trong thân nội phần"?
33. Thế nào là "An trú tùy quán thân trong thân ngoại phần"?
34. Thế nào là "An trú tùy quán thân trong thân nội và ngoại phần"?
35. Thế nào là "An trú tùy quán pháp tập khởi trong thân"?
36. Thế nào là "An trú tùy quán pháp hoại diệt trong thân"?
37. Thế nào là "An trú tùy quán pháp tập khởi và hoại diệt trong thân"?
38. Thế nào là dễ duôi và không dễ duôi?
39. Thế nào là như lý tác ý và phi lý tác ý?
40. Thế nào là chân đế và tục đế?
41. Biết về "Thường thân y duyên" có lợi gì cho hành thiền?
42. Người như thế nào tu tập "Niệm hơi thở" được?
43. Người như thế nào tu tập "Niệm hơi thở" không được?
44. Có nên hành những phương pháp "Thiền" mà không thấy đức Phật dạy trong kinh Tạng *Pāli* hay không?

45. Có nên dạy những phương pháp "Thiền" à đức Phật có nói trong kinh Tạng Pàli, nhưng bản thân mình chưa hành, hoặc có hành nhưng chưa được hay không?
46. Có bao nhiêu bí quyết và bí quyết cuối cùng trong tập sách này là gì?

-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