

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

Chương V

Yếu Tố Thứ Ba

(Phần 2)

-ooOoo-

**a. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ tư.**

*"Sanghāti patta cīvara dhāraṇe sampajānakāri-hoti"*

Đức Phật dạy rằng:

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

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

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

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

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

*Yếu Pháp:*

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

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

Khi đưa tay đung vào y, niệm "dung..., dung..."

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

Khi mặc y, niệm "mặc..., mặc..."

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

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

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

## **b. Lời chỉ dẫn tinh giác thứ năm**

*"Asite pite khayite sayita sampajànakàri hoti".*

Đức Phật dạy rằng:

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

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

*Yếu Pháp:*

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

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

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

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

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

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

Tỳ kheo và sa di ăn để:

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

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

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

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

*Yếu Pháp:*

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

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

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

*Yếu Pháp:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Khi há miệng, niệm "há..., há..."

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

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

Khi nhai niệm "nhai..., nhai..."

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Đức Phật trả lời:

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

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

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

Đức Phật hỏi lại:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **c. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ sáu.**

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

*"Uccàra passàva kamme sampajānakàri hoti."*

Đức Phật dạy rằng:

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

Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp:*

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

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

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

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

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

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

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



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

#### **d. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ bảy**

*"Gate thite nisinne sutte jàgatite bhāsīte tunhibhàve sampajānakārī hoti."*

Đức Phật dạy rằng:

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

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

#### **1. Khi đi (gate).**

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

Có 4 loại kinh hành:

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

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

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

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

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

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

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

*Yếu Pháp:*

- Có thể đi xa
- Mạnh khỏe

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

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

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

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

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

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

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

## **2. Trong khi đứng (Thite)**

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

## **3. Trong khi ngồi (Nisinne)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4. Trong khi nằm xuống để ngủ (Sutte)**

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

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

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

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

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

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

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

#### **5. Khi ngủ (Jāgarite)**

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

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

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

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

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

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

*Yếu Pháp:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-ooOoo-

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*update: 15-11-2000*