

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

Chương VII

Yếu Tố Thứ Năm

-ooOoo-

a. Nguyên nhân dẫn tới Định

Các nhà chú giải thích rằng:

"Samādhisassa nimittagāhanene"

"Bằng cách nhớ lại những nguyên nhân dẫn tới tâm an tịnh, dẫn tới Định, nhớ lại những ấn chứng trong những lần đắc định trước đây, hành giả sẽ phát triển ngũ quyền và thành tựu tuệ giác".

Sau mỗi lần ngồi thiền, hành giả phải nhớ rằng điều này. Hành giả sẽ nhận ra rằng trong một buổi nào đó, hoặc một giai đoạn nào đó trước đây, việc hành thiền có kết quả hơn. Hành giả cố nhớ xem nguyên nhân nào đã khiến cho những quán niệm tốt hơn trong những lần đó. Có phải là do chỗ ngồi thích hợp, hay do thời tiết dễ chịu, hay do vật thực phù hợp, hay do oai nghi thuận tiện, hay do có sự tinh tấn đúng mức của thân và tâm.

Có thể là một hay nhiều yếu tố đã tạo nên sự thành công trong lần hành thiền đó. Hành giả nên biết rằng nhờ những yếu tố thuận lợi đó mà việc hành thiền của mình được tốt đẹp, và mình có được những ấn chứng của thiền quán. Đây là một trong những yếu tố để phát triển ngũ quyền.

Cũng có lúc hành giả hành thiền không có kết quả. Hãy cố nhớ lại tại sao mình không thể quán niệm tốt trong những lần đó. Có phải vì ăn quá nhiều không, vì ăn quá nhiều thì không thể chú niệm tốt như lúc bình thường được. Hoặc nếu môi trường hành thiền không thích hợp cũng có thể làm chosự chú niệm bị gián đoạn. Đôi lúc khi hậu khắc nghiệt mà hành giả không hành thiền tốt.

Nếu biết được lý do của những thành công và thất bại trong việc hành thiền, hành giả có thể điều chỉnh có kết quả tốt hơn.

Khi sự hành thiền bị trở ngại, nếu là do chỗ ngồi không thích hợp, hành giả chỉ cần sắp xếp lại chỗ ngồi là ổn. Nếu thấy rằng đó là do ăn quá nhiều thì lần sau hành giả nên ăn bớt lại thì sự chú niệm sẽ tốt hơn. Nếu do tư thế không thích hợp thì nên đổi oai nghi, hoặc nếu do thiếu tinh tấn thì nên gia tăng sự tinh tấn quá mức hay do tâm quá trạo cử, hành giả nên thư giãn bớt để cho sự chú niệm có thể trở nên hoàn hảo.

Vì vậy quan sát và nhớ lại những ấn chứng và điều kiện liên quan đến những lần hành thiền trước đây cũng là một yếu tố phát triển ngũ quyền và tiến bộ trong tu tập. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Đề phát triển thiền định
Những ấn chứng trước đây
Phải được khéo ghi nhớ*

Nếu hành giả không quan sát và ghi nhớ những ấn chứng thì khi sự quán niệm gặp trở ngại, hành giả sẽ không biết được nguyên nhân và do vậy rất khó điều chỉnh. Khi đó sự quán niệm sẽ bị gián đoạn và sự đắc pháp sẽ bị chậm lại.

Nhờ sự quan sát, hành giả sẽ biết được nguyên nhân của những thành công và thất bại trong những lần hành thiền, do đó có thể điều chỉnh một cách thích hợp, khiến cho sự quán niệm được nâng cao. Ngũ quyền của hành giả sẽ phát triển và sự tu tập tiến bộ nhiều hơn.

b. Mức độ Tuệ giác mà hành giả đạt được

Khi hành thiền, do mức độ tuệ giác đạt được, mà có khi hành giả ngồi thiền rất tốt, có khi lại không tốt. Cũng giống như một con chim đang bay giữa bầu trời, đôi lúc nó bay sát mặt đất, đôi lúc nó bay mãi tận trời cao. Tương tự, hành thiền có nhiều giai đoạn khác nhau.

Ở mức độ danh sắc phân tích trí, khi hành giả có thể phân biệt giữa danh pháp và sắc pháp, sự chú niệm thường là tốt. Với Duyên nhiếp thủ trí, khi hành giả thấy rõ nhân quả, sự chú niệm cũng khá tốt. Đến Tư duy trí, thì chỗ đang chú niệm khá tốt, bỗng nhiên hành giả nhận thấy chiều hướng chột xấu đi. Hành giả phải chịu đựng những cảm giác đau nhức, buồn nôn, ngứa ngáy, lúc lắc, dao động, nặng nề, v.v....., đủ các loại thô.

Hành giả muốn bỏ việc hành thiền. Khi nghe tiếng chuông báo hiệu giờ hành thiền, hành giả đi vào thiền đường một cách rất miễn cưỡng.

Hành giả nào thực hành đúng đắn theo phương pháp sẽ đạt đến Tư duy trí trong khoảng 10 ngày sau. Những thọ khổ trong giai đoạn này quá nhiều và quá khó chịu nên hành giả đâm sợ việc hành thiền. Do quá sợ ngồi thiền, hành giả chỉ thích đi kinh hành để thay thế.

Chính tôi trước đây cũng vậy. Khi đạt đến Tư duy trí, mỗi lần ngồi thiền, tôi thấy khổ sở đến nỗi chỉ muốn hành thiền trong oai nghi đứng thôi, và thậm chí đã thưa với ngài thiền sư về điều đó.

Một hôm tôi cùng với một vị sư bạn đến gặp ngài thiền sư để trình pháp. Vừa mới đánh lễ thầy xong, vị sư bạn kia đã nói ngay điều mà tôi đang định nói:

"Bạch Ngài, khi ngồi con thấy quá nhiều thọ khổ, chịu không nổi, xin Ngài cho con được hành thiền trong oai nghi đứng thôi".

Ngài thiền sư trả lời:

"Sư chỉ hành thiền có 10 ngày, nên tôi không thể cho phép sư điều đó".

Đến Tư duy trí, hành giả phải nghe theo lời chỉ dẫn của thiền sư, và phải chú niệm hết sức cẩn trọng và thấu suốt. Một khi sự chú niệm đúng mức hành giả sẽ đạt đến Sinh

diệt trí. Đến đây, cảm thọ chuyển từ khổ sang lạc. Hành giả sẽ bắt gặp tất cả các trạng thái an lạc:

- Thân và tâm đều nhẹ nhàng (Kāyaslahutà, cittalahutà)
- Thân và tâm đều nhẹ nhàng (Kāyamudutà, cittamudutà).
- Thân và tâm đều thuận thực (Kāyapàgunnatà, cittapàgunnatà), có vẻ như đối tượng và tâm chú niệm đều làm việc một cách tự động, hành giả chỉ ngồi và quan sát. Sự chú niệm hết sức dễ dàng.

Trong các giai đoạn trước, tức là ở Danh sắc phân tích trí, Duyên nhiếp thủ trí và tư duy trí, hành giả cần phải thay đổi tư thế một hoặc hai lần trong giờ ngồi thiền, nhưng đến sinh diệt trí, hành giả không cần thay đổi tư thế nữa. Hoặc trước đây hành giả chỉ có ngồi một tiếng thì đến Sinh diệt trí hành giả có thể ngồi một lúc bốn hoặc năm tiếng đồng hồ. Vì khi đạt đến Sinh diệt trí, thân và tâm đều thích ứng với công việc, nên sự chú niệm của hành giả trở nên rất tốt.

Như vậy, tùy theo mức độ tuệ giác mà có những giai đoạn chú niệm tốt hay không tốt. Các thiền sư hiểu rõ trường hợp như vậy và có thể hướng dẫn đề cho thiền sư có thể phát triển ngũ quyền và tiến bộ trong tu tập.

c. Hoàn cảnh sống mà hành giả đã huân tập trong đời này và những đời trước

Do hoàn cảnh sống mà hành giả đã huân tập trong đời này và những đời trước.

Do hoàn cảnh sống mà hành giả đã huân tập trong đời này và những đời trước, mà sự chú niệm có thể tốt hay không tốt. Căn cứ vào đó có 4 hạng người.

1. Hạng người khi hành thiền phải trải qua nhiều khó khăn và đau đớn, mà quá trình đặc pháp cũng chậm (Dukkhatipadà - dandha - abhinna)
2. Hạng người khi hành thiền phải trải qua nhiều khó khăn và đau đớn, nhưng đặc pháp nhanh (Dukkha - patipadà - khippa - abhinna)
3. Hạng người khi hành thiền, quán niệm rất dễ dàng thoải mái và quá trình đặc pháp chậm (Sukha - patipadà - khippa - abhinna)
4. Hạng người khi hành thiền, quán niệm rất dễ dàng thoải mái và đặc pháp cũng nhanh (Sukha - patipadà - khippa - abhinna)

1- Hạng người thứ nhất là người trong kiếp hiện tại cũng như trong các quá khứ chưa hề hành thiền chỉ cũng như thiền quán. Bây giờ khi thực hành thiền quán, người ấy phải trải qua khó khăn và đau đớn, và việc đặc pháp cũng hết sức chậm chạp.

2- Hạng người thứ hai là hạng người kiếp này cũng như kiếp trước, có hành thiền quán mà không hành thiền chỉ. Bây giờ khi hành thiền chỉ, thiền quán, người ấy phải trải qua khó khăn và đau đớn, tuy nhiên việc đặc pháp lại nhanh chóng.

3- Hạng người thứ hai là hạng người kiếp này cũng như những kiếp trước có hành thiền chỉ mà không hành thiền quán. Bây giờ khi hành thiền chỉ, thiền quán, người ấy hành rất dễ dàng thoải mái nhưng quá trình đặc pháp thì chậm chạp.

4- Hạng người thứ tư hạng người kiếp này cũng như những kiếp trước đã có hành cả thiền chỉ lẫn thiền quán. Bây giờ khi hành thiền quán, việc đặc pháp của người ấy rất nhanh chóng.

Các hành giả có thể tự mình xem xét mình thuộc hạng người nào. Quý vị có thể xác định được mình thuộc một trong bốn hạng người nói trên.

Lẽ dĩ nhiên ai cũng muốn thuộc hạng người thứ tư - quán niệm dễ dàng thoải mái và đắc pháp nhanh. Tuy nhiên không phải mọi thứ đều như mình muốn, mà nó tùy thuộc vào những gì mình đã tạo tác trong quá khứ.

d. Hai hạng người đắc pháp chậm

1. Khó hành đắc chậm với hạng người khi hành thiền phải trải qua nhiều khó khăn và đau đớn, và đắc pháp chậm, thì phải tinh tấn chú niệm hơn nữa để vượt qua thọ khổ. Chỉ khi đó mới diệt được sân tùy miên và thấy được pháp.

Sân tùy miên sẽ khởi lên nếu với cảm giác đau như ngứa ngáy, tâm hành giả liền cảm thấy khó chịu, bực bội. "Thật là đau đớn! Thật là khủng khiếp! Sự đau đớn này có chịu biến mất không? Tôi sợ là nó sẽ không bao giờ biến mất cho!" Trạng thái khổ sở đó gọi là sân tùy miên đi kèm với khổ thọ. Xin hãy đọc 3 lần.

Yếu Pháp:

*Đi liền với khổ thọ
Chính là sân tùy miên
Là pháp cần đoạn diệt.*

Chỉ khi diệt tận sân tùy miên hành giả mới có thể thấy pháp và tiến bộ trong pháp. Phải làm như thế nào? Đức Phật dạy:

"Dukkha vedanā sallato dathabbā".

"Khi khổ thọ phát sinh trong ngũ uẩn, hành giả phải chú niệm cho đến khi thấy khổ thọ như một cái gai."

Chẳng hạn có người đang làm việc trong một khu rừng bị gai đâm vào tay hay vào chân, người đó chỉ có thể tiếp tục hay làm việc sau khi đã lấy cái gai ra. Nếu người đó thấy công việc quan trọng hơn nên cứ tiếp tục làm mà không nhổ cái gai ra.

Cũng vậy, khi khổ thọ phát sinh trong ngũ uẩn, hành giả phải chú niệm để vượt qua khổ thọ, tương tự như vậy phải lấy cái gai ra trước tiên. Một khi hành giả đã vượt qua cảm thọ, cũng như khi đã lấy được cái gai ra, hành giả đã hoàn thành phận sự đoạn diệt sân tùy miên nương náu nơi khổ thọ. Nhờ vậy hành giả sẽ thấy pháp và tiến bộ trong pháp. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Khi khổ thọ phát sinh
Phải chú niệm tức thì
Như việc nhổ gai đâm.*

Tôi đã nói nhiều về phương pháp vượt qua khổ thọ bằng sự chú niệm. Nhưng vì lợi ích của những hành giả mới, tôi sẽ nhắc lại lần nữa. Khi những cảm giác đau nhức, buồn nôn phát sinh, đầu tiên và trên hết, hành giả phải biết được rằng mình sẽ chịu đựng. Phương châm "Nhẫn nại dẫn đến Niết-bàn" rất lợi ích cho việc hành thiền. Hành giả không nên chán nản nghĩ rằng mình phải đương đầu với khổ thọ này suốt cả buổi ngồi thiền. Hành giả nên tự nhắc nhở rằng "cảm thọ sẽ gây đau đớn theo cách riêng của nó, tuy nhiên phận sự của ta là phải chú niệm".

Và hành giả để cho tâm buông xả. Khi khổ thọ càng bức bách khó chịu, hành giả thường bị căng thẳng lẫn tâm và thân một cách vô ý thức. Hành giả phải cẩn thận đừng để cho điều đó xảy ra.

Khi khổ thọ quá mãnh liệt, hành giả nên buông xả tâm và thư giãn thêm một ít. Sau đó hành giả đặt tâm ngay trên cảm thọ. Hành giả nên quan sát thêm hiện giờ cơn đau nhức như thế nào, nó đang ở trên da, trong gân, trong xương hay thậm chí trong tủy?

Hành giả quán niệm một cách thấu suốt và chú tâm bất cứ cảm thọ nào phát sinh lên. Sau bốn hoặc năm chú niệm liên tục, hành giả thấy khổ ngày càng gia tăng. Nhưng khi đạt đến cao điểm thì nó bắt đầu giảm cường độ. Tuy vậy hành giả không nên lời bớt sự quán niệm mà phải duy trì sự tỉnh tấn như trước đây.

Thấy rõ sự tăng và giảm của cảm thọ tức là thấy được thực tánh của cảm thọ.

Sau đó, khi định tâm vững vàng hơn, hành giả thấy rõ rằng:

- Trong một niệm, cảm thọ gia tăng.
- Trong một niệm khác, cảm thọ giảm xuống.
- Trong một niệm khác nữa, cảm thọ chuyển sang nơi khác.

Như vậy là hành giả đã thấy rõ hơn nữa thực tánh của cảm thọ. Hành giả nghiệm ra rằng cảm thọ không phải luôn luôn là đau nhức mà nó thay đổi hoài.

Khi định tâm mạnh mẽ hơn nữa, niệm một cảm giác đau, hành giả thấy rằng cảm giác đau sanh lên rồi diệt, sau đó lại sanh lên rồi diệt.

Thấy được sinh diệt thì đau không còn là vấn đề quan trọng, mà hành giả cố gắng hết sức để bắt kịp tất cả sự sinh và sự diệt. Và chú niệm một cách thấu suốt là mỗi quan tâm chính yếu của hành giả. Sự chú niệm bắt đầu lần áp khổ thọ.

Tiếp tục chú niệm, nếu hành giả đạt đến Diệt trí, khi niệm "đau... đau..." sự sinh khởi của cơn đau không rõ ràng mà chỉ có sự diệt, mới nổi bật. Ngay khi vừa chú niệm cảm giác đau thì nó liền diệt mất. Do tâm mãi lo bắt kịp sự diệt nên cảm giác đau không còn quan trọng nữa mà nhận biết cảm giác là quan trọng hơn. Như vậy khổ thọ đã bị áp đảo bởi tâm chú niệm.

Định tâm phát triển hơn, hành giả thấy rằng khi chú niệm cơn đau, không chỉ cơn đau diệt mà tâm chú niệm cơn đau đó cũng diệt.

Với những hành giả thông tuệ, khi chú niệm cơn đau, họ thấy 3 loại diệt:

- cơn đau diệt.
- tâm nhận biết cảm giác đau diệt.
- tâm quán niệm cảm giác đau diệt.

Do thấy được sự diệt, hành giả nghiệm ra rằng:

- cơn đau là vô thường.
- tâm nhận biết là vô thường.
- tâm chú niệm cũng là vô thường.

Vô thường tiếng Pali gọi là Anicca.

Do sự chú niệm đã áp đảo khổ thọ nên hành giả đã hoàn thành phần sự đoạn diệt sân tỳ miên nương náu trong khổ thọ. Nhờ vậy hành giả sớm đắc pháp và tiến bộ trong

pháp. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*"Tất cả các khổ thọ
Phát sinh lúc quán niệm,
Đều cần phải vượt qua"*

Nếu hành giả đã vượt qua được khổ thọ phát sinh trong lúc quán niệm, thì những cảm thọ cũ đã có trước lúc hành thiền cũng sẽ được khắc phục, và những bệnh tật trước đây của hành giả sẽ được chữa lành.

Hướng dẫn cách quán niệm khổ thọ như vậy rõ ràng.

2. Hạng người khi hành thiền quán niệm rất dễ dàng thoải mái nhưng đặc pháp chậm.

Lý do là vì hành giả dính mắc với thọ lạc khiến cho quá trình đặc pháp bị chậm đi. Do đó hành giả phải đoạn diệt tham tùy miên nương náu trong thọ lạc. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Tham trú trong thọ lạc
Cần phải tri tận gốc
"Khi quán niệm dễ dàng
Tham ái thường sinh khởi
Biết cách dừng lại ngay
Là hành có tiến bộ"*

Khi sự chú niệm tốt đẹp, thọ lạc sẽ phát sinh. Nếu hành giả vô tình để cho tham ái (dính mắc) sinh khởi do bởi thọ lạc đó, thì việc đặc pháp sẽ dừng lại mà không tiến triển thêm. Vì vậy hành giả phải đoạn trừ tham tùy miên mới có thể đặc pháp.

Làm thế nào để vượt qua thọ lạc?

Đức Phật dạy rằng:

*"Sukhà bhikkhave vedanā dukkhāto dathabbā".
"Khi thọ lạc phát sinh, hành giả phải chú niệm cho đến khi thấy nó như là thọ khổ".*

Chú niệm như thế nào? Hành giả chỉ chú niệm thọ lạc nổi bật nhất. Nếu thọ lạc của thân nổi bật, hành giả niệm "an lạc..., an lạc..., an lạc...". Nếu thọ lạc của tâm nổi bật, hạnh giả niệm "an lạc..., an lạc...".

Tiếp tục chú niệm cho đến khi đạt Diệt trí, khi niệm "an lạc... an lạc..." trạng thái an lạc sau khi sinh lên liền diệt mất. Tốc độ sanh diệt quá nhanh đến nỗi hành giả cảm thấy bức bách. Hành giả nhận ra rằng đó là Khổ. Do thấy khổ mà hành giả đã hoàn thành phận sự đoạn diệt tùy miên nương náu trong thọ lạc. Xin hãy đọc 3 lần:

Yếu Pháp:

*Tham trú trong thọ lạc
Cần phải được đoạn diệt
Khi an lạc phát sinh
Thấy nó như đau khổ
Là chú niệm đúng cách*

Khi thợ lặn được xem như thợ khố, phận sự đoạn diệt tùy miên dính mắc với thợ lặn đã hoàn thành hành giả sẽ thấy pháp và tiên bộ trong pháp.

-ooOoo-

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000