

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

Lời Bạt

-ooOoo-

Những ngày nay thiền Vipassanā không còn dành riêng cho các thiền viện nghiêm mật thuộc các nước Phật giáo Nam Tông (Theravāda) như Myanmar, Sri Lanka v.v... mà đã lan rộng hầu như khắp nơi trên thế giới. Nhiều trung tâm thiền Vipassanā đã được thành lập dưới nhiều hình thức khác nhau và hoạt động rất tích cực ở châu Âu cũng như châu Mỹ. Vipassanā đã thu hút đông đảo giới trí thức phương Tây nhờ tính chất trong sáng, giản dị và khoa học của thiền này.

Thiền Vipassanā chẳng những trực tiếp đưa đến cứu cánh giác ngộ mà còn là phương pháp trị liệu rất hữu hiệu cho những căn bệnh thể chất lẫn tinh thần, nên giới y học phương Tây đã tích cực nghiên cứu và áp dụng lâm sàng tại các trung tâm điều dưỡng của họ. Nhiều tường trình trên báo chí, đài truyền thanh, truyền hình đã công bố kết quả kỳ diệu của phương pháp trị liệu này, nhất là một số ca bệnh nan y.

Mặt khác, thiền Vipassanā không những vượt qua mọi ranh giới dị biệt giữa các tông phái Phật giáo - chẳng hạn như nhiều trường phái Thiền Tông, Tịnh Độ Tông, Mật Tông v.v... Ở Tây Tạng, Trung Quốc, Nhật Bản v.v... ngày nay đều áp dụng thiền Vipassanā như là yếu tố cho pháp môn riêng của mình mà còn thâm nhập vào những sinh hoạt của các tôn giáo khác như Ky-tô giáo, Ấn Độ giáo v.v... chẳng hạn như hàng ngàn vị linh mục ở Pháp, Anh, Đức, Mỹ v.v... đã mời các vị thiền sư Myanmar đến hướng dẫn những khóa thiền Vipassanā tại giáo xứ hay tu viện của họ.

Tuy nhiên trong cái thuận lợi của sự phổ biến sâu rộng đó cũng không khỏi có cái tai hại cho tính thuần túy, trong sáng của thiền Vipassanā, vì bị pha tạp, lai căng và phân hóa. Bản chất thiền Vipassanā là sống trực tiếp, trong sáng, giản dị và tự nhiên ngay trong tính tự tính của thực tại hiện tiền, nhưng phần đông không đủ căn cơ để sống thiền trực tiếp như vậy, họ phải vận dụng thành phương pháp để dễ thể nghiệm và truyền đạt cho người khác, nhờ vậy mà thiền Vipassanā ngày càng được phổ biến rộng hơn, nhưng đó cũng chính là khởi điểm của quá trình đa phức hóa, làm phát sinh nhiều trường phái khác nhau. Thiền của Ngài Kundalābhivamsa thuộc trường phái Thiền sư Mahāsi nổi tiếng ở Myanmar. Vì phần đông tâm hành giả còn nhiều dao động nên phương pháp của phái thiền này là giúp hành giả ổn định tâm rồi mới đi sâu vào quán sau, do đó thiền sư đã hướng dẫn giai đoạn đầu rất niềm mật từng chi tiết. Tuy nhiên khi đã thuần thục thì hành giả có thể dễ dàng sống trực tiếp với pháp một cách thông dong tự tại.

Chính vì thiền Vipassanā là sống trực tiếp nơi pháp (thực tại hiện tiền), không qua ý niệm và ngôn ngữ, nên nói hay viết về thiền Vipassanā đã là việc vô cùng khó khăn huống nữa là phải thông qua các bản dịch gián tiếp. Nguyên Đức Phật giảng thiền

Vipassanà bằng ngôn ngữ Pàli, các vị thiền sư Tích Lan, Myanmar, Ấn Độ, Thái Lan v.v... giảng lại bằng ngôn ngữ của mình, sau đó được dịch ra tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Đức v.v... rồi từ đó chúng ta mới dịch ra tiếng Việt. Quá trình gián tiếp hóa nhiều giai đoạn này chắc hẳn không sao tránh khỏi ít nhiều nhầm lẫn.

Bản dịch tập sách thiền "The Nine Essential Factors Which Strengthening Indriya Of A Vipassana Meditating Yogi" của thiền sư Kundalàbhivamsa do Đại Đức Thiện Minh thực hiện là một cố gắng lớn lao nhằm giảm thiểu những nhầm lẫn chú tâm với tập trung tư tưởng. Vipassanà là Thiền Quán, chỉ sử dụng sát-na định, do đó hành giả thường chú tâm chứ không tập trung tư tưởng như trong thiền định. Chú tâm là chuyên tâm chú niệm trên đối tượng Paramattha luôn luôn sinh động mới mẻ trong sự soi chiếu của trí tuệ ttnh giác, còn tập trung tư tưởng là gắn chặt tâm tử trên một đối tượng Pannatti nhất định do tưởng nắm bắt. Đối tượng của thiền Vipassanà luôn luôn chuyển biến sinh động nên không thể tập trung tư tưởng như trong đối tượng tĩnh của thiền định được.

Một điểm đáng lưu ý khác là nhiều dịch giả đã sử dụng từ đệm "à" như : đi à, đứng à, đau à, sân à v.v... nhằm mô tả của một tư thế hay trạng thái đang liên tục diễn biến trên thân, thọ, tâm, pháp khi hành giả chú niệm. Để nhấn mạnh tính liên tục của đối tượng, các thiền sư tạm nói "đi.i.i..." kéo dài nghe như "à" chứ thực ra không có chữ "à" ; vì khi niệm "đi à", "đứng à", v.v... thì hành giả dễ nhầm lẫn với pháp môn niệm Phật, và nếu cứ lặp đi lặp lại nhiều lần như vậy chắc chắn tưởng sẽ phát sinh, tỉnh giác sẽ mờ dần và kết quả có tốt đi nữa cũng chỉ rơi vào thiền định. Vậy niệm trong Vipassanà có nghĩa là chú tâm tinh giác ngay nơi thực tại đang diễn tiến, chẳng hạn diễn tiến của "đi" gồm nhiều động tác liên tục như giờ... bước...đứng...đạp... nghiêng...tới...v.v... cần được quan sát một cách minh bạch tự nhiên trong ttnh thức và lặng lẽ, chứ không niệm bằng ý tưởng hoặc bằng lời như trong niệm Phật. Do đó tôi hoàn toàn đồng ý với dịch giả là chỉ tạm nói "đi...", "đứng...", "đau...", "sân..." cho dễ hiểu chứ không dùng "à" để tránh hiểu nhầm.

Tôi thành thật tán dương công đức của dịch giả đã góp phần làm phong phú cho nền thiền học Việt Nam, và mong rằng tập sách này sẽ giúp cho chư hành giả dễ dàng thâm nhập thiền quán Vipassanà hơn.

Tổ Đình Bửu Long, ngày 6-4-1998
Tỷ kheo Viên Minh

Tham Khảo Từ Vựng Pàli - Việt

Abhikkanta	Tiên tiến, tiến tới
Abhinnà	Thần thông, thắng trí
Adhitthàna	Quyết định
Adosa	Vô sân
Àhàra	Vật thực
Akusala	Bất thiện
Alobha	Vô tham
Àlokita	Chờ đợi, mong ngóng

Amoha
Anatta
Anicca
Anithâyôn
An-upâdisesa Nibbàna
Anusaya
Āpatti
Apâya regions
Arahanta
Ārammana
Ariya

1. Sotâpanna
2. Sakadâgâmi
3. Anâgâmi
4. Arahanta

Asadisa
Asura
Atthakathâ
Āvâso
Avijjâ
Balavant
Bhâsita
Bhassa
Bhava
Bhâvana
Bhaya
Bhojana
Bhûmi
Buddhânussati
Cankama
Canakama samâdhi
Câtumadhu
Cetiya
Cittakammannatâ
Cittalahatâ
Cittamudutâ
Cittapâgunnatâ
Civara

1. Sanghâti
2. Uttarâsanga
3. Antara vâsaka

Dâna

Vô si
Vô ngã
Vô thường
Đối tượng không vừa lòng
Vô dư Niết- bân
Tùy miên
Tội
Ác đạo
A-la-hán
Trần cảnh
Thánh
1. Nhập Lưu (Tu Đà Hoàn)
2. Nhất Lai (Tu Đà Hàm)
3. Bất Lai (A Na Hàm)
4. A-la-hán

Không ai bằng
A-tu-la
Chú giải
Nơi ở, trú xứ
Vô minh
Mạnh mẽ
Lời nói
Nói chuyện
Hữu
Tu tập
Sợ hãi
Vật thực
Cõi, giới
Niệm Phật
Kinh hành
Định đạt được do kinh hành
Bốn loại mật
Chùa, tháp
Tâm thích ứng
Tâm khinh an
Tâm nhu nhuyễn
Tâm thuần thực
Y phục
1. Y tăng già lê
2. Y vai trái
3. Y nội

Bồ thí

Desanà

Dhàtu

1. Pathavi dhàtu
2. Tejo dhàtu
3. Āpo dhàtu
4. Vayo dhàtu

Dittha

Dosa

Domanassa

Dukkha

Gacchati

Gambhira

Gocara

Gocaragàma

Hiri

Indriya

1. Saddhindriya
2. Viriyindriya
3. Satindriya
4. Samadhindriya
5. Pannindriya

Iriyàpatha

Issà

Itthayon

Jāgarita

Jhàna

Kalyānamitta

Kamma

Karuṇā

Kāya

Kāyakammannatà

Kāyalahutà

Kāyamudutà

Kāyapāgunnatà

Khandha

Khanika samādhi

Kilesa

Kusala

Lakkhana

Lobha

Lokiya

Lokuttara

Macchariya

Magga

Thuyết pháp

Yếu tố, giới, đại

1. Yếu tố đất (địa đại)
2. Yếu tố lửa (hỏa đại)
3. Yếu tố nước (thủy đại)
4. Yếu tố gió (phong đại)

Thấy (kiến)

Sân

Ưu

Khổ

Đi

Sâu, khó thấy

Đồng cỏ, nơi chốn

Hành xử

Tâm (hồ thẹn tội lỗi)

Quyền, khả năng

1. Tín quyền
2. Tấn quyền
3. Niệm quyền
4. Định quyền
5. Tuệ quyền

Oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi)

Tật đố

Đối tượng khả ái

Còn thức (không ngủ)

Thiền

Thiện trí thức

Nghiệp, hành động

Tâm bi

Thân

Thân thích ứng

Thân khinh an

Thân nhu nhuyễn

Thân thuần thực

Uẩn

Sát-na định

Phiền não

Thiện

Tướng

Tham

Thế gian

Siêu thế gian

Xan

Đạo

Mahàbhùta	Tứ đại
Màna	Mạn
Mangala	Hạnh phúc
Mettà	Tâm từ
Moha	Si
Nàma	Danh
Nàma-Dhamma	Danh pháp
Nana	Trí tuệ
Navakamma vatthu	Hiện kim
Nibbàna	Niết-bàn
Nimita	Dấu hiệu, ấn chứng, tướng
Nirodha samàpatti	Diệt tận định
Nisidati	Ngồi
Ottappa	Quý (ghê sợ tội lỗi)
Ovādana	Lời khuyên
Paccavekkhana nàna	Quán sát trí
Pacceka Buddha	Độc giác Phật
Pamuccati	Giải thoát
Panàma	Đánh lễ
Pannatti	Chế định
Paramattha	Chơn đế
Paramitā	Ba-la-mật
Parikkhàra	Nhu cầu
Pariyatti sāsana	Pháp học
Patighanusaya dosa	Sân tùy miên
Patikkanta	Trở về
Patipatti sāsana	Pháp hành
Patirūpadesavāsa	Trú xứ thích hợp
Patta	Bình bát
Peta	Ngạ quỷ
Phala	Quả
Pitaka	Tạng
Piti	Hỷ
Puggala	Người, cá nhân
Puthujjana	Phàm nhân
Rāga	Tham ái
Rūpa	Sắc
Rūpa-dhamma	Sắc pháp
Sabba	Tất cả
Sabbannutā	Toàn tri
Saddhā	Đức tin
Saddhamma	Chánh pháp
Samādhi	Định
Samana	Sa-môn

Samana dhamma

Samatha bhàvanà

Sampajàna

Samàpatti

Samsàra

Sangha

Sanghàti

Santàna

Sappàya

Sàsana

Sati

Satipatthàna

Sa-upàdisesa Nibbàna

Sikkhà

Sikkhàpada

Sila

Taruna

Tunhibhàva

Udaya

Upapatti devà

Upekkhà

Utu

Vàda

Vaya

Vedanà

Veneyya

Veyyàvicca

Vilokita

Vipàka

Vipassanà Bhavana

Vipassanà nàna

1. Sammasana nàna
2. Udayabbayanupassanà nàna
3. Bhanganupassanà nàna
4. Bhayvànupassanà nàna
5. Ādinavànupassanà nàna
6. Nibbidànupassanà nàna
7. Muccitukanyatà nàna
8. Patisankhàrupassanà nàna
9. Sankhàrupekkhà nàna
10. Aluloma nàna

Viriya

1. Kàyika viriya
2. Cetasika viriya

Sa-môn pháp

Tu tập thiền chit

Ttnh giác

Đắc đạo, nhập thiền

Luân hồi

Tăng

Y tăng già lê

Tương tục

Thích hợp

Giáo pháp

Niệm

Niệm xứ

Hữu dư Niết - bàn

Điều học

Giới, điều học

Giới

Non nót

Im lặng

Sinh

Chư thiên hóa sanh

Xả

Thời tiết

Học thuyết

Diệt

Cảm thọ

Tín đồ

Phục vụ

Nhìn qua

Quá

Thiền quán

Minh sát tuệ

1. Tư duy trí
2. Sinh diệt trí
3. Diệt trí
4. Bồ úy trí
5. Quá hoạn trí
6. Yếm ly trí
7. Dục thoát trí
8. Giải trạch trí
9. Hành xả trí
10. Thuận thứ trí

Tinh tấn

1. Thân tinh tấn
2. Tâm tinh tấn

-ooOoo-

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 15-11-2000