

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
THERAVĀDA

SƯ THANH MINH

BÀI GIẢNG
PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH
THIỀN HƠI THỞ



CHÙA PHÚC MINH 2022
(Tài liệu lưu hành nội bộ)

**PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
THERAVĀDA**

SƯ THANH MINH

**BÀI GIẢNG
PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH
THIỀN HƠI THỞ**



CHÙA PHÚC MINH 2022

Mục lục

I. TẠI SAO CẦN PHẢI THỰC HÀNH THIỀN?.....	5
II. PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH THIỀN NIỆM HƠI THỞ	23
III. Ý NGHĨA CỦA VIỆC THỰC HÀNH PHÁP THIỀN HƠI THỞ	89
IV. THỰC HÀNH THIỀN NIỆM HƠI THỞ VỚI SỰ THANH MINH	114

Bài giảng
PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH
THIỀN HƠI THỞ

*(Sư Thanh Minh giảng tại chùa
An Lạc – Thủ Đức - TPHCM
ngày 24/7/2022)*

Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammā Sambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammā Sambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammā Sambuddhassa

Bài pháp hôm nay mà Sư sẽ chia sẻ đến quý Phật tử là bài "Phương pháp thực hành thiền niệm hơi thở". Trong bài Pháp này Sư sẽ nói về ba ý chính, ba vấn đề:

1. Tại sao chúng ta phải thực hành thiền?
2. Phương pháp thực hành thiền niệm hơi thở như thế nào?
3. Thực hành thiền niệm hơi thở để làm gì?

I. TẠI SAO CẦN PHẢI THỰC HÀNH THIỀN?

Nếu như chúng ta có học về giáo pháp của Đức Phật thì sẽ biết rằng Đức Phật dù có nói rất nhiều pháp môn khác nhau nhưng mà trong giáo pháp của Ngài chỉ có một mục đích duy nhất đó là hướng đến giải thoát khổ đau. Cho nên Đức Phật nói rằng: “*Nước biển mênh mông thì cũng chỉ có một vị duy nhất, đó là vị mặn*”, thì giáo pháp của Đức Phật dù có phân chia ra thành nhiều những pháp môn khác nhau nhưng mà chỉ có một vị duy nhất đó là vị giải thoát, giải thoát khỏi khổ đau. Vậy thì trên cuộc đời này, ai cũng đã từng trải nghiệm

hay cũng đã từng thấy được những nỗi khổ đau, như là cái khổ về sinh - già - bệnh - chết, sầu - bi - khổ - ưu - não... Có thể có những cái khổ mình thấy được, cảm nhận được, nhưng cũng có những cái khổ mình không thấy, không cảm nhận được mà phải thông qua lời dạy của Đức Phật. Qua những lời dạy của Đức Phật, chúng ta mới biết được rằng ngoài những cái gì có thể thấy được bằng các giác quan này còn có nhiều cái mà chỉ có trí tuệ mới thấy được. Chỉ có Đức Phật là một bậc đã giác ngộ, có một trí tuệ tuyệt đối cho nên Đức Phật mới thấy được những điều sâu xa hơn, Đức Phật mới thấy được con đường nào đi đến hạnh phúc tuyệt đối và con đường nào sẽ dẫn đến khổ đau. Ngoài những cái khổ đau mình có thể cảm nhận được trong cuộc sống này, còn có những nỗi khổ đau ở các đọa xứ như địa

ngục, ngạ quỷ, súc sanh, mà những điều đó thì chỉ có người học giáo pháp của Đức Phật mới biết được, và những con đường tu tập là để giải thoát khỏi nỗi khổ.

Nguyên nhân tại sao lại có những nỗi khổ ấy?

Chính là do cái tâm ô nhiễm của tất cả chúng sanh. Người nào ô nhiễm nhiều thì sẽ khổ nhiều, người nào có tâm ô nhiễm ít thì sẽ khổ ít, người nào có tâm thanh tịnh nhiều thì đạt được sự an lạc nhiều, người nào có tâm thanh tịnh ít thì an lạc ít. Cho nên trong Kinh Pháp Cú Đức Phật dạy rằng:

*“Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ, ý tạo
Nếu với ý ô nhiễm
Nói lên hay hành động*

*Khổ nào bước theo sau
Như xe chân vật kéo”.*

Khi cái tâm của chúng ta mà bị ô nhiễm thì mỗi một lời nói mình nói ra đó cũng là một lời nói ô nhiễm. Tức là mình đang tạo những ác nghiệp từ những lời nói, từ những hành động mà nó đã phát sinh ra từ cái tâm ô nhiễm, đó sẽ là những cái ác nghiệp, những cái tội lỗi. Khi mình tạo những cái ác nghiệp, những cái tội lỗi, đó là đang gieo một cái nhân khổ đau cho tương lai. Cho nên có những chúng sanh ở trên đời này luôn gặp những khổ đau về thân hay những khổ đau về tinh thần, có những chúng sanh thì phải sanh ở cõi thuần thọ khổ như là các cảnh giới địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Nhìn trên cuộc đời này mình sẽ thấy có rất nhiều nỗi khổ, mà những nỗi

khổ đó có nguyên nhân chính là từ cái tâm ô nhiễm của chúng sanh.

Cũng như vậy, Đức Phật dạy câu Pháp Cú này:

*“Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ, ý tạo
Nếu với ý thanh tịnh
Nói lên hay hành động
An lạc bước theo sau
Như bóng không rời hình”.*

Nếu một người có cái tâm thanh tịnh thì người đó nói lên những lời gì thì lời nói đó sẽ là lời nói thanh tịnh, lời nói thiện lành, tạo ra cái công đức phước lành. Cái tâm thanh tịnh ấy mà phát sinh ra một hành động nào thì đó sẽ là hành động phước lành, một hành động tạo ra cái nhân an vui hạnh phúc cho cả đời này và cho cả đời sau.

Đó là những cái nghiệp nhân quả báo, gieo nhân đời trước thì nó cho ra quả ở đời này. Vì vậy, một người hiểu sâu sắc về giáo pháp của Đức Phật thì sẽ không trách Trời, trách đất, trách bản thân mình, hay trách ai, mà mình trách cái tâm của mình nó ô nhiễm thì nó tạo ra cái khổ đau. Còn nếu chúng ta thấy bản thân mình hay tất cả những chúng sanh, những người khác có sự hạnh phúc an lành thì cũng không phải là ai ban cho, cũng không phải do tự nhiên mà có sự an vui đó, mà đó là do người đó biết cách gột rửa làm cho cái tâm được thanh tịnh cho nên họ đạt được sự an vui như vậy.

Mức độ ô nhiễm của chúng sanh khác nhau, mà mức độ thanh tịnh của chúng sanh cũng khác nhau. Khi Đức Phật thành đạo Ngài quán sát căn cơ của chúng sanh thì Ngài thấy tất cả chúng sanh phần lớn là

bị ô nhiễm từ những phiền não, từ những cái tâm bất thiện chi phối cho nên rất khó có thể giác ngộ, có thể hiểu được giáo pháp của Đức Phật. Mặc dù vậy, nhưng mà vẫn có những chúng sanh có ít phiền não, ít ô nhiễm, như hoa sen đã lên khỏi bùn, những chúng sanh ấy có thể hiểu được, có thể giác ngộ được giáo pháp của Đức Phật. Cũng chính vì vậy cho nên Ngài đã thuyết giảng giáo pháp phổ độ chúng sanh.

Mục đích của giáo pháp Đức Phật là để cho chúng ta thấy được cái tâm ô nhiễm của mình, và người có cái tâm ô nhiễm biết nó là tâm ô nhiễm thì cũng giống như người có cái bệnh ở trên thân, mình biết rằng thân mình có bệnh. Khi chúng ta biết, và tìm ra được cái nguyên nhân mà nó phát sinh ra bệnh thì mình cũng biết cách đối trị, chữa trị bệnh đó cho nó được lành.

Cũng như vậy, một người có cái bệnh về tâm mà biết được nguyên nhân thì cũng sẽ tìm ra được phương pháp để chữa trị cho nó lành cái tâm bệnh, để cho cái tâm được thanh tịnh ra. Thì đó chính là con đường thực hành thiền, và chỉ có con đường thực hành thiền sẽ làm cho cái tâm của chúng ta càng ngày càng thanh tịnh, con đường thực hành thiền sẽ làm cho cái ô nhiễm mỗi ngày giảm bớt đi. Khi cái tâm ô nhiễm giảm bớt thì cái tâm thanh tịnh tăng trưởng lên. Và phải thực hành như vậy cho đến khi nào mình có thể đoạn trừ một cách hoàn toàn tuyệt đối, dứt bỏ được tất cả những cái ô nhiễm nó ngủ ngầm ở trong tâm và làm cho cái tâm trở nên thanh tịnh một cách hoàn toàn tuyệt đối giống như Đức Phật. Đức Phật đã gột rửa, đã diệt trừ được tất cả những ô nhiễm ngủ ngầm ở

trong tâm, không còn một chút mây may, ngay cả đến những tập khí, những cái tiền khiên tật từ nhiều đời nhiều kiếp cũng không còn dư sót một chút nào, hay là các bậc A-la-hán - là những người đã diệt trừ hết tất cả cái tâm ô nhiễm đó và trở thành những bậc Thánh nhân. Người gột rửa hết cái tâm ô nhiễm thì cái tâm nó tỏa sáng, cái tâm trong sáng thì người đó sẽ thấy được các sự thật. Một người mà thấy được các sự thật thì được gọi là giác ngộ, người giác ngộ là người giải thoát, giải thoát khỏi cấu uế, phiền não, giải thoát khỏi khổ đau, giải thoát khỏi luân hồi, tái sinh. Đó chính là cái lý do, nguyên nhân tại sao mà chúng ta cần phải tập thực hành thiền. Thực hành thiền là để gột rửa những cấu uế ngủ ngầm trong tâm.

Con đường thực hành thiền Đức Phật đã dạy rất nhiều phương pháp, nhưng nói chung lại có hai pháp thiền, đó là Thiền tuệ và Thiền định. Con đường mà để đi đến đoạn trừ tất cả những ô nhiễm trong tâm đó là Thiền tuệ. Nhưng muốn phát sinh ra được trí tuệ thì cần phải có được cái tâm thanh tịnh, định tĩnh, cho nên nếu đi theo một lộ trình tu tập tuần tự từ thấp đến cao thì vị đó cần phải tu tập về giới, vì nhân giới sinh định, nhân định sinh tuệ. Tức là vị đó cần có sự giữ giới thanh tịnh rồi sau đó mới hướng lên tu tập pháp tăng thượng tâm làm cho tâm mình được định tĩnh, thanh tịnh. Khi đạt được cái tâm thanh tịnh rồi thì sau đó phát triển đến pháp Thiền quán để thấy được các pháp như nó thật sự là, tức là thấy được sự thật các pháp. Đó là lộ trình tu tập.

Trong thực hành về Thiền định, Đức Phật dạy rất nhiều pháp thực hành Thiền định khác nhau. Nếu như người đó có kiến thức pháp học sâu rộng, hay có những vị Thầy có kinh nghiệm về pháp học, pháp hành hướng dẫn thì có thể tùy ý tự chọn một pháp môn tu tập về Thiền định nào đó mà bản thân cảm thấy ưa thích, cảm thấy phù hợp, sau đó chuyển sang Thiền tuệ.

Có một pháp Thiền định mang tính phổ thông nhất mà cũng được chính bản thân Đức Phật từng thực hành và Đức Phật cũng đã từng dạy cho rất nhiều vị đệ tử của mình thực hành, và còn được lưu truyền trong rất nhiều bài Kinh Nikaya, đó là thiền niệm hơi thở, hơi thở vào hơi thở ra. Đó cũng chính là kinh nghiệm đã thực hành của chính Đức Phật khi Ngài còn là Bồ Tát. Năm lên bảy tuổi sau khi tham gia Lễ hạ điền thì Bồ Tát

Tất-đạt-đa ngồi dưới cây hồng táo, Ngài không tham gia những trò vui của thế gian mà Ngài ngồi chú tâm vào hơi thở và trong lúc đó Ngài cũng chứng đắc được Sơ thiên, đó cũng là kinh nghiệm đầu tiên. Mà sau này khi vị Bồ Tát đó lớn lên, Ngài lập gia thất rồi từ bỏ đời sống thế gian đi tầm sư học đạo. Trong thời kỳ đầu đi tầm sư học đạo thì Bồ Tát Tất-đạt-đa đã từng học những pháp Thiên định với hai vị Thầy và vị ấy đã tu tập chứng được những pháp Thiên Sắc giới, Vô sắc giới. Các tầng thiên Sắc giới là: Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên, rồi từ những tầng Thiên Sắc giới đó tu tập để chứng đến các tầng Thiên Vô sắc là: Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, đó là kinh nghiệm thực hành về Thiên định khi Bồ Tát Tất-đạt-đa đi tầm sư học đạo. Và

sau đó Ngài cũng không tìm ra con đường giác ngộ từ pháp Thiền định.

Trải qua sáu năm tu khổ hạnh như là nín thở, nhịn ăn nó cũng không đem đến sự giải thoát và giác ngộ tuyệt đối, và lúc đó Bồ Tát Tất-đạt-đa đã nhớ đến kinh nghiệm thuở còn thơ ấu lúc lên bảy tuổi, đó là nhận biết hơi thở vào ra, và cũng lúc đó đã chứng được Sơ thiền. Khi đó Ngài đã ngồi dưới gốc cây Bồ đề và tiếp tục thực hành thiền hơi thở. Trong sự thực hành thiền hơi thở đó Ngài đã nhập vào các tầng thiền một cách dễ dàng, nhanh chóng, Ngài vào Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Từ cái năng lực của pháp Thiền định, với cái tâm định tĩnh, thuần tịnh, nhu nhuyến, vững chắc đó Bồ Tát hướng tâm về quá khứ thì lúc đó Ngài thành tựu được Túc mạng minh. Ngài nhớ ra được rất nhiều kiếp quá

khứ của mình, một đời, hai đời, mười đời, hai mươi đời, một trăm đời, hàng trăm đời, hàng trăm ngàn đời, nhiều thành kiếp, nhiều hoại kiếp, nhiều thành và hoại kiếp... Ngài có thể nhớ được những kiếp quá khứ đó một cách đại cương hoặc chi tiết. Đó là năng lực của Thiên định, nhờ Thiên định mà có thể nhớ về kiếp quá khứ một cách dễ dàng. Nhưng đó chưa phải là con đường giác ngộ, chưa phải là con đường giải thoát hoàn toàn.

Cũng nhờ năng lực Thiên định đó, Ngài muốn biết một chúng sanh chết ở chỗ này sẽ sinh về đâu, Ngài có thể thấy được điều đó, đó là hướng tâm đến sự sinh tử của chúng sanh. Ví dụ Ngài hướng tâm đến một vị Chư thiên, quán xem vị này do đã làm cái gì, do tạo cái nhân gì mà sanh làm Chư thiên, thì Ngài thấy được nghiệp nhân

trong quá khứ vị đó đã từng làm những thiện nghiệp như bố thí, cung kính, cúng dường, giữ giới, nghe pháp hay là tu tập những thiện pháp, những phước lành ở cõi Dục giới, thì khi thân hoại mạng chung chúng sanh ấy từ bỏ thân ở chỗ này sẽ sanh về chỗ kia, sẽ hưởng được cái phước ở các cõi Thiên giới. Hay Ngài cũng có thể mở rộng ánh sáng của cái tâm định tĩnh đó xuống các cõi địa ngục, Ngài có thể thấy những chúng sanh ở địa ngục và Ngài cũng có thể tác ý xem những chúng sanh này do tạo cái nhân gì mà phải đọa xuống địa ngục. Bồ Tát có thể thấy được cái nhân quá khứ của chúng sanh dưới địa ngục là do tạo những ác nghiệp về thân, về lời nói, về ý nghĩ có tà kiến mà phải đọa vào những cõi khổ ở dưới địa ngục. Đó cũng là cái năng lực của Thiên định, nhờ cái tâm định tĩnh,

thuần tịnh, siêu nhiên ấy thì Bồ Tát có cả
túc mạng trí, cả thiên nhãn trí.

Và cũng từ đó Ngài mới khởi lên cái ý
nghĩ: nguyên nhân nào chúng sanh có thể
chết chỗ này sanh về lại chỗ kia, thì lúc đó
Ngài mới quán sát, quán xét, phân tích ra
những pháp về Thiên tuệ. Ngài phân tích ra
cái thân năm uẩn, hay còn gọi là danh và
sắc, tại sao có già - bệnh - chết? - Là vì có
tái sinh. Tại sao có tái sinh? - Là vì có chấp
thủ. Tại sao có chấp thủ? - Là vì có tham ái.
Tại sao có tham ái? - Là vì có cảm thọ. Tức
là lúc đó Ngài quán về pháp duyên khởi
theo chiều ngược của mười hai nhân
duyên, rồi sau đó Ngài lại quán theo chiều
xuôi: vô minh duyên hành, hành duyên
thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên
sáu xứ, sáu xứ duyên xúc, thọ, ái, thủ, hữu,
sinh, lão tử, sầu bi khổ ưu não, đó là cái tập

khởi hay là cái nguyên nhân của vòng luân hồi tái sinh. Vậy bây giờ muốn chấm dứt vòng luân hồi tái sinh đó thì cần phải diệt trừ được vô minh, vô minh diệt, hành diệt, hành diệt, thức diệt thì danh sắc mới diệt, danh sắc diệt thì xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh lão tử, sầu bi khổ ưu não cũng sẽ diệt theo, thì đó là phải quán được cái tính sanh diệt của cái thân năm uẩn này. Vô minh được diệt trừ thì trí tuệ sẽ sinh khởi và sẽ chấm dứt được vòng luân hồi và tái sinh. Cũng từ sự quán xét, quán sát, tuệ quán, tư duy như thế cho nên vị Bồ Tát vào canh thứ ba trong đêm thành đạo ấy, Ngài đã chứng được Lộ tận minh. Lúc đó Ngài đã thành tựu được thêm một bậc, thành tựu được trí tuệ, giác ngộ của một bậc A-la-hán Chánh đẳng Chánh giác, mới chính thức trở thành một vị Phật và Ngài là một vị giáo chủ đã

thuyết giảng giáo pháp đi đến sự giác ngộ, giải thoát ở trên thế gian này.

Đó là nguyên nhân tại sao chúng ta cần phải thực hành pháp thiền niệm hơi thở, vì đó là pháp mà Đức Phật cũng đã từng có kinh nghiệm tu tập. Và Đức Phật cũng đã từng thuyết giảng các bài pháp về thiền niệm hơi thở này ở trong các bài Kinh rất nổi tiếng, hay rất quan trọng trong Kinh điển Nikaya như là: *Kinh Tứ niệm xứ*, *Kinh quán niệm hơi thở*, hay bài *Kinh giáo giới Rāhula*... Đức Phật cũng đã giảng giải rằng, nếu một vị tu tập pháp thiền niệm hơi thở, được làm cho sung mãn thì Tứ niệm xứ cũng sẽ được viên mãn. Tức là một người mà thực hành một cách thuần thực, viên mãn pháp thiền niệm hơi thở thì vị đó cũng có thể tu tập được viên mãn về pháp Tứ niệm xứ. Tứ niệm xứ mà được tu tập viên

mãn thì cũng làm cho Thất giác chi được viên mãn, khi Thất giác chi được tu tập một cách viên mãn thì sẽ thành tựu được minh và giải thoát cũng sẽ được viên mãn. Đó là nguyên nhân mà cần phải thực hành thiền niệm hơi thở.

II. PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH THIỀN NIỆM HƠI THỞ

Trong Kinh Đức Phật dạy rằng vị ấy có thể đi đến gốc cây, đi đến một ngôi nhà trống, hay đi đến một khu rừng, đi đến một cánh đồng, đi đến chân đồng rơm, vị ấy gột rửa tâm tư khỏi các chướng ngại pháp, tức là lúc đó vị ấy cần phải xua đuổi những cấu uế phiền não trong tâm: dục tham, sân hận, hôn trầm, thụy miên, trạo hối và hoài nghi. Vị ấy hãy ngồi kiết già, lưng thẳng, chánh niệm trước mặt, rồi vị ấy chánh niệm thở vào, chánh niệm thở ra, khi thở

vào dài vị ấy biết tôi đang thở vào dài, khi thở ra dài vị ấy biết tôi thở ra dài, khi thở vào ngắn vị ấy biết tôi thở vào ngắn, khi thở ra ngắn vị ấy biết tôi thở ra ngắn.

Pháp đầu tiên mà người thực hành pháp thiền niệm hơi thở là cần phải đi tìm một cái trú xứ thích hợp, một môi trường, một nơi thích hợp; thích hợp ở đây là một nơi nào đó yên tĩnh, ít người đi lại, ít tiếng ồn ào. Cái trú xứ này ở bất cứ đâu cũng được, chúng ta có một phòng thất riêng biệt, ít tiếng ồn ào là có thể thực hành thiền được. Hay là có thể đến tham gia những khóa thiền ở các Thiền viện, hoặc đến nơi thanh vắng như: công viên, cánh đồng, gốc cây, ngôi nhà trống trải, tất cả những nơi này đều là những nơi thích hợp để thực hành thiền. Khi đã có được trú xứ, môi trường thích hợp rồi thì lúc đó hãy ngồi giữ lưng

thẳng. Đức Phật dạy rằng ngồi kiết già, lưng thẳng, ở đây ai có thể ngồi được kiết già thì có thể ngồi kiết già, nếu không thì có thể ngồi bán già, hoặc ngồi hai chân bằng nhau cũng không sao, hoặc ngồi với tư thế như hiện tại đây, hay ngồi với tư thế như Sư đang ngồi trên ghế cũng đều hành thiền được. Phải cố gắng luôn luôn giữ lưng thẳng, không nên dựa, không nên để lưng bị cong, ngồi cong lưng lâu ngày sẽ làm bế tắc sự lưu thông của máu huyết, sẽ sinh ra đau nhức ở trên thân. Vì vậy phải luôn giữ lưng thẳng, giữ đầu thẳng, nhắm mắt hoàn toàn.

Đức Phật dạy rằng hãy để niệm ở trước mặt, tức là để cái ý thức của mình nó đang nhận biết hơi thở ở trước mặt. Người thực hành thiền hơi thở vị ấy chỉ cần hiểu rằng hơi thở đó là cái gì và vị trí nó ở đâu. Hơi

thở nó cũng là một làn gió, nó rất nhẹ và nó chỉ có ở trên chóp mũi, ở trên cửa mũi của mình. Mình muốn nhận biết được nó thì phải nhắm mắt lại và lúc đó đóng chặt năm căn, tức là không được mở mắt, không được lắng tai nghe âm thanh khác. Đóng chặt mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, không được quan tâm đến hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị và những cái cảm giác ở trên thân này. Lúc ấy chỉ còn cái căn cuối cùng đó là ý căn hay là cái ý thức của mình, nó phải tỉnh táo, sáng suốt, phải có chánh niệm tỉnh giác để nhận biết cái hơi thở đi vào đi ra. Hơi thở là cái làn gió, nó sẽ chạm vào một trong ba vị trí: chạm vào da ở chóp mũi, da ở môi trên, hoặc là da ở hai bên cánh mũi, chỉ có một ba điểm đó. Mình vẫn nhận biết được hơi thở thông qua xúc giác, thông qua sự xúc chạm, nó giống như là

vừa có làn gió ở bên ngoài xúc chạm vào cái da ở trên mặt mình. Mình biết đó là có gió, gió nó không có hình dáng, không có màu sắc, thì hơi thở nó cũng giống y như thế, nó cũng giống như làn gió nhưng nó rất mong manh, vi tế, nhẹ nhàng, nó cũng sẽ xúc chạm vào cái da nhưng nó chỉ xúc chạm vào ba điểm đó là: chóp mũi, môi trên hoặc hai bên cánh mũi. Vậy thì khi thực hành thiền niệm hơi thở mình cần phải để tâm vào một trong ba điểm đó, một là hướng tâm lên chóp mũi thì sẽ thấy hơi thở nó đi vào đi ra nó chạm vào cái da ở trên chóp mũi; hoặc hai là mình hướng tâm xuống môi trên cũng sẽ thấy hơi thở nó đi vào đi ra, nó cũng sẽ chạm vào da ở môi trên; hoặc thứ ba mình để tâm ở hai bên cánh mũi sẽ thấy hơi thở đi vào đi ra nó sẽ xúc chạm vào cái da ở hai bên cánh mũi.

Nhiệm vụ của mình chỉ cần nhận biết hơi thở, chỉ đơn thuần như thế, chỉ ghi nhận nó như thế, và mình không cần phải phân tích, đánh giá, hay suy luận gì về hơi thở đó cả. Chỉ cần biết đặc tính của hơi thở đó là: nó vào thì biết nó vào, nó ra thì biết nó ra; hơi thở vào dài ra dài thì biết nó vào dài ra dài. Nó dài là dài ở cái gì? Hơi thở đó nó dài là dài ở thời gian, ví dụ như có những lúc mình cần có một lượng oxy nhiều thì mình sẽ hít một hơi thở dài, thì hơi thở đó nó sẽ kéo dài thời gian đi vào và kéo dài thời gian đi ra, thì mình quan sát là quan sát về thời gian của hơi thở nó đi vào và đi ra đó. Nó vào chậm chậm, nó ra chậm chậm, thì đó là hơi thở vào dài ra dài. Chứ không được theo hơi thở đi xuống dưới bụng, không được theo hơi thở đi ra xa bên ngoài, đi ra khỏi chóp mũi, mà cái tâm của

mình vẫn để ở sát cửa mũi, và chỉ biết thời gian nó đi vào đi ra, nó vào chậm chậm, nó ra chậm chậm, đó là hơi thở vào dài ra dài. Có những lúc thì mình cần một lượng oxy rất ít, cho nên cái hơi thở nó chỉ thoáng thoáng đi vào, thoáng thoáng đi ra; vậy thì nó vào rất nhanh, nó ra rất nhanh, thì đó là hơi thở vào ngắn vị ấy biết hơi thở vào ngắn, hơi thở ra ngắn vị ấy biết hơi thở ra ngắn. Đức Phật dùng một hình ảnh để ví dụ là giống như một người thợ làm gốm khi vị ấy đang nặn ra sản phẩm, thì khi quay nhanh vị ấy biết là tôi đang quay nhanh, khi quay chậm vị ấy biết tôi đang quay chậm. Cũng như vậy, người thực hành thiền nhận biết hơi thở một cách thiện xạ, một cách khéo léo, một cách chăm chú, thì hơi thở nó vào nhanh vị ấy biết nó vào nhanh, nó ra nhanh vị ấy cũng biết nó ra nhanh, nó vào

chậm, nó ra chậm vị ấy cũng biết nó vào chậm hay nó đang ra chậm. Đó là cách thứ nhất nhận biết hơi thở: hơi thở vào dài ra dài, vào ngắn ra ngắn.

Cách để nhận biết hơi thở nữa đó là: *"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vào, vị ấy tập. Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập."* Cảm giác toàn thân của hơi thở là như thế nào? Rất nhiều người sẽ bị lầm tưởng ở đây, nghĩ rằng mình sẽ cảm nhận những cảm giác trên thân kết hợp với hơi thở, và nghĩ rằng đó là cảm giác toàn thân. Hiểu như vậy là sẽ hiểu sai và từ cái hiểu sai sẽ thực hành sai, lúc đó nếu như mình đang nhận biết hơi thở mà mình đưa tâm vào cảm nhận những cảm giác trên thân này thì cái tâm nó sẽ bắt vào một trong bốn đặc tính của tứ đại. Một là nó sẽ bắt vào phong đại thì lúc đó sẽ thấy toàn thân mình chao đảo,

nó giống như có rất nhiều gió đang cuộn cuộn trên thân, và mình sẽ thấy nó rất là ngứa ngáy, ngồi thì cảm thấy rất là nghiêng ngả, khó chịu. Đó là do tâm mình nó bắt vào phong đại, do mình đi theo hơi thở vào trong cơ thể này cho nên tâm nó sẽ bắt vào phong đại. Hoặc nó sẽ bắt vào địa đại thì mình sẽ cảm thấy rất là cứng hoặc nặng, hoặc mềm, hoặc mịn, hoặc nhẹ. Hoặc là nó sẽ bắt vào hỏa đại thì sẽ cảm thấy nó lạnh hay nó nóng. Hoặc nó bắt vào thủy đại thì sẽ cảm thấy cái thân này nó tan chảy, hay cảm thấy nó như một chất kết dính. Lúc đó sẽ cảm thấy tứ đại bị xáo trộn, tâm sẽ bị tán loạn và rất là khó chịu. Vậy cho nên không được hiểu theo cái ý "*cảm giác toàn thân*" là nhận biết cảm giác trên thân. Mà cảm giác toàn thân của hơi thở có nghĩa là vị ấy biết rõ cái hơi thở đó một cách trọn vẹn từ đầu

đến cuối, biết rõ hơi thở từ lúc bắt đầu đi vào, cái đoạn giữa - cái thời điểm giữa hơi thở nó đang đi vào, biết được đoạn cuối - cái thời điểm cuối hơi thở nó kết thúc đi vào. Vị ấy biết hơi thở đi ra cũng vậy, nó bắt đầu đi ra, thời điểm giữa nó đang đi ra và thời điểm cuối nó kết thúc sự đi ra. Vị ấy biết cái hơi thở một cách trọn vẹn từ đầu đến giữa, đến cuối như vậy thì được gọi là *"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vào, vị ấy tập. Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập"*. Cứ quan sát, cứ nhận biết hơi thở một cách nhẹ nhàng, tự nhiên nhất.

Với một người mới tập lúc ấy cái tâm còn bị lăng xăng, dao động, tán loạn thì hơi thở cũng bị thô thiển, nó cũng trở nên rất rõ ràng và mạnh mẽ. Khi tập tốt hơn thì lúc đó cái tâm sẽ trở nên định tĩnh dần dần, do chánh niệm được thực hành liên tục nên cái

tâm sẽ trở nên an tịnh, mỏng manh, nhẹ nhàng, vi tế. Lúc đó nếu như người nào không có tỉnh giác, không có chánh niệm thì mình sẽ cảm thấy như là không còn thấy hơi thở nữa, và lúc đó mình sẽ không biết tại sao, hơi thở nó đi đâu. Bởi vì cái hơi thở mỗi một lúc nó sẽ trở nên nhẹ hơn, nó sẽ trở nên mịn màng hơn, nó sẽ trở nên vi tế hơn. Cho nên Đức Phật mới dạy là *"An tịnh toàn thân tôi sẽ thở vào, vi ấy tập. An tịnh toàn thân tôi sẽ thở ra, vi ấy tập"*. Bởi vì cái hơi thở nó trở nên an tịnh tức là nó trở nên rất vi tế thì lúc đó cần có một cái tâm chánh niệm tỉnh giác thì mới thấy được hơi thở. Cái tâm rất nhẹ nhàng tự nhiên thì mới thấy được hơi thở còn nếu cái tâm của mình bị tán loạn, bị lăng xăng, tạp động thì lúc đó sẽ không thấy hơi thở rõ ràng nữa, và lúc đó mình cứ đi tìm kiếm hơi thở. Thì lúc này

Đức Phật có dạy rằng, nếu như một hành giả nào đang nhận biết hơi thở mà thấy hơi thở nó càng trở nên yếu ớt và nó biến mất, vị ấy cần tác ý, vị ấy cần suy nghĩ rằng: chỉ có một người chết mới không có hơi thở, một người còn sống thì phải có hơi thở, chỉ có một chúng sanh sinh về cõi Phạm thiên mới không có hơi thở, còn chúng sanh mà sinh về cõi Dục giới thì sẽ có hơi thở, một người mà nhập vào thiên diệt thọ tướng định thì sẽ không còn hơi thở, hay một người mà tu tập chứng đắc đến Tứ thiên, nhập vào Tứ thiên cũng sẽ không có hơi thở. Lúc ấy mình chỉ là người sơ cơ mới tập thiền thì mình biết rằng: mình là chúng sanh còn sống không phải là người đã chết vì vậy cho nên nó còn hơi thở, mình cũng chưa vào đến Tứ thiên, chưa nhập vào thiên diệt, cũng không phải là chúng sanh ở cõi

Phạm thiên hay là chúng sinh ở cõi Vô tướng, thì nhất định phải có hơi thở. Lúc đó chỉ cần đưa tâm về một trong ba điểm xúc chạm đó là: chóp mũi, môi trên hoặc là hai bên cánh mũi, để cái tâm nhẹ nhàng tự nhiên thì sẽ thấy hơi thở trở lại.

Vậy trong thời gian hành thiền lúc nào cũng phải nhận biết hơi thở đi vào, hơi thở đi ra. Trong sự tu tập nhận biết hơi thở thì có những người thực hành một cách rất chú tâm, chăm chú, quan sát một cách rõ ràng, và có những người thì để tâm một cách rất hời hợt, không có sự để tâm chăm chú rõ ràng đó. Cả hai cách thực tập như vậy đều sẽ không mang lại kết quả tốt. Sự nhận biết hơi thở nó cần sự nhận biết vừa phải, tự nhiên, nghĩa là chăm chú quá thì cái tâm cũng không định tĩnh được, còn người nào

để tâm một cách nhẹ nhàng, hơi hợt quá thì cũng không đặc định được.

Vậy cần phải thực hành pháp thiền niệm hơi thở này làm sao, tu tập như thế nào để được kết quả, để đặc được định?

Có thể tu tập đặc định không khó khăn, bằng cách là luôn luôn giữ được cái tâm ở mức độ quân bình, ở mức độ trung bình vừa phải. Nếu ai có kinh nghiệm đánh đàn thì biết rằng, nếu dây đàn quá căng thì nó không thể phát ra âm thanh vi diệu - tức là âm thanh ngân nga hay nhất, hay với dây đàn quá chùng thì nó cũng không phát ra được âm thanh hay, mà nếu như vị đó biết điều chỉnh dây đàn không căng không chùng thì sẽ đánh được những tiếng đàn, bản nhạc hay nhất. Cũng như vậy, người thực hành thiền niệm hơi thở nếu như

mình chú tâm không quá mạnh, không quá căng thẳng, không quá chăm chú cũng không quá nhẹ nhàng, hời hợt, biết cách dụng tâm một cách thiện xảo, vừa phải, vừa tầm, vừa mức thì người đó sẽ đắc định được. Đức Phật cũng dùng ví dụ như một người thợ rèn, người đó cần một ngọn lửa phù hợp để nung những vật kim loại, có những lúc vị ấy cần dùng ống thổi để thổi cho ngọn lửa rục cháy lên, cũng có lúc vị ấy dùng nước mát lạnh rưới vào ngọn lửa làm ngọn lửa giảm bớt xuống, và cũng có lúc vị ấy sẽ ngồi nguyên mà không cần phải thổi ống, không cần tưới nước mà cứ để cho ngọn lửa tự nhiên. Sự thực hành thiền chú tâm trên hơi thở cũng phải thế, có những lúc cần phải dùng ý chí, trí tuệ, cần phải dùng tinh tấn, thích thú để phát khởi lên sự phấn chấn, sự chăm chú, sự nhiệt tâm, tinh

cần tỉnh giác, chánh niệm. Vậy làm sao để phát khởi được nó, phát khởi được cái tỉnh tấn trong lúc thực hành thiền?

Nếu tỉnh tấn yếu thì chánh niệm sẽ yếu, sự chú tâm sẽ trở nên lơ là, vậy trong lúc thực hành thiền cần phải tự khích lệ mình, cần phải tác ý, tác ý đến nỗi khổ trong các đọa xứ. Có thể lúc đó mình ngồi có cảm giác đau đớn, nhức mỏi ở trên thân, có sự khó chịu ở trên thân, có thể làm cho mình bị lạc lõng, chán nản vì mình cảm thấy ngồi đây nó đau chân, nó mệt mỏi quá, nó ức chế cả về thân tâm; lúc đó mình chỉ muốn bỏ để đứng dậy đi ra ngoài cho dễ chịu thoải mái. Đó là sự giải đãi nó khởi lên, cần phải trấn áp nó bằng cách tác ý, suy nghĩ rằng những nỗi khổ trong địa ngục sẽ còn lớn hơn, sẽ còn đau khổ hơn như thế này rất nhiều nếu như mình không tu tập,

mình để cho cái tâm này nó ô nhiễm, để cho cái tâm này nó hoang dại, phóng dật thì mình sẽ chết với tâm ô nhiễm ấy, chết với cái tâm còn đầy phiền não này thì khi chết chắc chắn sẽ bị đọa xuống địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và ở đó phải cảm thọ những nỗi khổ đau gấp trăm ngàn lần những nỗi khổ mà mình đang tu tập đây. Vậy sự tu tập này có khổ trước mà có sự an lành, an vui về sau, còn nếu như chúng ta chạy theo những cái niềm vui giả tạm thì đó chỉ là niềm vui trước, nhưng sau này sẽ chuốc lấy những nỗi khổ đau. Hay tác ý đến cái già, bệnh, chết, tác ý rằng bây giờ mình đang còn tuổi trẻ, nếu như không tu tập mai một lớn tuổi hơn thì trí tuệ sẽ kém đi, chánh niệm sẽ yếu hơn, sức khỏe sẽ kém hơn và lúc đó tu tập sẽ khó hơn, cần tác ý phải tu tập càng sớm càng tốt. Hay lúc đó

suy nghĩ rằng bây giờ mình còn có sức khỏe nhưng có thể mai mốt mình sẽ mắc những căn bệnh đau đớn về thể xác, về tinh thần, lúc đó mình sẽ không còn có thể chăm chú chánh niệm tỉnh giác để tu tập được, vì vậy cần phải tu tập khi mình còn sức khỏe. Hay là bây giờ mình còn sống nhưng sẽ không thể biết được cái chết nó đến lúc nào, thường xuyên quán sát về cái chết và thấy rằng cái chết nó rất gần, nó có thể đến bất cứ lúc nào mà không báo trước. Do sự tác ý, quán sát như vậy thì lúc đó mình sẽ vượt qua được sự giải đãi, những mệt mỏi, những cái khó chịu, ức chế ở trên thân và trên tâm, và lúc đó sự kham nhẫn sẽ khởi lên, sự tinh tấn, tỉnh cần sẽ khởi lên, mình sẽ thực hành thiền một cách nhiệt tình, nhiệt tâm, chăm chú. Khi vượt qua được sự mệt mỏi, khó chịu, đau nhức ở trên thân

thì cái tâm sẽ trở nên hoan hỷ, thích thú đối với hơi thở.

Cái dấu hiệu để nhận biết được mình sẽ đắc định hay chuẩn bị đắc định, đó là khi cái tâm nó chấp nhận hơi thở. Chỉ khi nào cái tâm nó chấp nhận an trú trên hơi thở, nó sẵn sàng hợp nhất với hơi thở, và nó sẵn sàng buông bỏ những cái suy nghĩ khác. Tại sao nó sẵn sàng buông bỏ mọi vọng tưởng, suy nghĩ khác mà nó an trú trên hơi thở? Bởi vì lúc đó nó sẽ thấy rằng không còn một cái gì ở trên đời này có giá trị hơn hơi thở. Ví dụ như bây giờ có một người nào đó đem đến một lượng tài sản, vật chất rất lớn đến đánh đổi lấy cái hơi thở của mình, nếu mà có ai đem tất cả cái gì có giá trị nhất ở trên đời đến đổi lấy hơi thở của mình, mình có dám đổi không? Không có hơi thở chỉ vài phút là mình sẽ chết, nhưng không có

những cái vật chất khác mình vẫn tồn tại, vẫn sống được. Vậy người nào mà biết được giá trị, lợi ích của hơi thở thì người đó sẽ chấp nhận hơi thở, sẽ trở nên hân hoan, hoan hỷ, thích thú với hơi thở. Hoặc ví như một người đang đi trên biển mà gặp tai nạn như là: bị chìm thuyền, hay bị nước cuốn trôi giữa vòng xoáy, trong lúc ấy mà vớ được cái phao cứu sinh thì người đó sẽ thấy cái phao rất quan trọng, sẽ khẩn thiết bám víu chặt chẽ lấy cái phao cứu sinh này. Cũng vậy, nếu như người nào có trí tuệ quán sát, biết rằng ở trong sinh tử khổ đau này, tất cả trong Tam giới này không thể nương tựa vào cái gì được. Không thể nương vào bản thân mình vì thân này không tránh khỏi già, bệnh, chết, không thể nương tựa những người thân của mình bởi vì họ cũng phải già, bệnh, chết, không

thể nương tựa vào tài sản của mình bởi vì những tài sản đó nó chỉ là tứ đại, nó có và rồi nó cũng sẽ bị tan hoại vào một lúc nào đó, hoặc lúc mình chết nó không thể đi theo mình. Trong sinh tử luân hồi không có cái gì đáng để cho mình nương tựa, nhưng có một pháp để mình có thể nương tựa được cả đời này lẫn đời sau, có thể đưa mình ra khỏi những khổ đau trong các đọa xứ, đưa mình đi đến bờ an vui, niết-bàn, giải thoát, đó chính là hơi thở này. Hơi thở là pháp môn, là phương tiện có thể cứu mình, tế độ mình, cứu độ mình khỏi khổ đau. Một người có được sự nhận thức về tầm quan trọng của pháp hành thì lúc đó sẽ chấp nhận cái hơi thở đó, sẽ chấp nhận pháp đó như là chỗ nương tựa an lành nhất. Chỉ cần khởi lên được suy nghĩ như thế thì lúc đó có an trú trên hơi thở bao lâu đi

chẳng nữa thì cái tâm nó cũng không mệt mỏi, cái thân cũng không mệt mỏi, mà sẽ cảm thấy thiết tha, thích thú với hơi thở.

Cũng như vậy, trong lúc cái tâm chấp nhận hơi thở thì mình sẽ thấy rất hoan hỷ với hơi thở, giống như bây giờ gặp một người xa lạ, lúc đầu hai người chưa hiểu nhau thì vẫn còn sự e dè, ngần ngại, hai người đó vẫn còn những khoảng cách, khi gặp nhau vẫn còn sự ngượng ngùng, không thân thiện, không tự nhiên, nhưng khi đã hiểu nhau rồi, đã biết được rằng đây là người bạn chân thành, tri ân, tri kỷ thì lúc đó mỗi khi gặp người đó mình cảm thấy hoan hỷ, thích thú, vui mừng. Cũng như vậy, khi chưa hiểu về hơi thở mình còn do dự, hoài nghi, còn nghĩ rằng không biết mình chú tâm vào hơi thở này được cái gì, có lợi lạc gì, có lợi ích gì, mất thời gian,

uổng phí công sức. Nếu còn suy nghĩ như vậy khởi lên thì dù có ngồi thiền bao lâu cũng không đắc định. Bởi vì mình chưa thật sự hiểu biết một cách sâu sắc, chưa coi hơi thở là một chỗ nương tựa vững vàng, cho nên cái tâm nó không tha thiết, không tận tình, ngồi đó nhưng cái tâm nó đi lang thang, lăng xăng, cho nên không đắc định. Chỉ khi nào có được niềm tin tuyệt đối vào hơi thở, biết rằng hơi thở này sẽ đem lại lợi ích, đem lại sự hạnh phúc, an vui cho mình ở đời này và đời sau, mình sẵn sàng buông bỏ tất cả những cái khác vì nó không có lợi ích như hơi thở này cho nên mình không nên hướng tâm sang những cái khác. Tâm lý thông thường của con người đó là chúng ta coi cái gì là quan trọng thì sẽ thường xuyên tác ý, thường xuyên hướng tâm về cái đó, tưởng niệm đến cái đó. Giống như

một người coi sức khỏe là quan trọng thì lúc nào cũng nghĩ cách làm thế nào để tăng trưởng sức khỏe, một người coi học thức là quan trọng thì người đó luôn luôn nghĩ làm sao để trau dồi được nhiều kiến thức, người nào nghĩ rằng tài sản là quan trọng thì người đó luôn nghĩ cách làm sao để tăng trưởng tài sản. Vậy người nào nghĩ rằng sự giải thoát, con đường giác ngộ, giải thoát khổ đau là quan trọng thì người đó luôn luôn hướng về pháp, hướng về sự thực hành. Và người nào nghĩ rằng hơi thở là quan trọng thì người đó luôn luôn hướng về hơi thở, chú tâm trên hơi thở, chánh niệm tỉnh giác trên hơi thở, mỗi khi cái tâm tiếp xúc với hơi thở nó sẽ cảm thấy hân hoan, hoan hỷ, thích thú khởi lên.

Khi cái tâm chấp nhận hơi thở như thế, khi hướng tâm về hơi thở sẽ thấy có hỷ lạc

sinh ra, có cái tâm hoan hỷ sinh ra. Từ cái tâm hoan hỷ đó thì cái thân tâm của mình sẽ rất nhẹ nhàng, tức là từ hoan hỷ sinh ra sự khinh an, ngồi mà cảm thấy rất nhẹ nhàng. Và trạng thái hoan hỷ đó có nhiều mức độ: có sự tiểu hỷ, sự hỷ chớp nhoáng; có khi cái hỷ đó dần dần trở nên sung mãn, nó dạt dào, nó mạnh mẽ, càng lúc mình càng thấy thân tâm thấm nhuần sự hỷ lạc, và mình ngồi đó mà không còn thấy sự nặng nề, không còn thấy sự cứng nhắc trên thân nữa, nó rất là khinh an, nhẹ nhàng. Đó là cái dấu hiệu nhận biết rằng sự chuẩn bị đặc định đã sinh khởi, cả thân nó cũng nhẹ và tâm nó cũng nhẹ, vì khi mình có sự hoan hỷ thì nó sẽ có sự nhẹ nhàng, người mà cái hỷ càng lớn thì sự nhẹ nhàng càng lớn.

Nhân nói về sự hoan hỷ sinh ra, sự khinh an nhẹ nhàng, Sư sẽ nói một chút về pháp thiền niệm ân Đức Phật. Người nào mà thực hành pháp thiền niệm ân Đức Phật sẽ tạo ra một sự hoan hỷ cực kỳ sung mãn và mạnh mẽ, thậm chí có những người đang niệm ân Đức Phật với sự hoan hỷ, sung mãn đó vị ấy có thể bay bổng trên hư không được. Giống như có một vị cư sĩ khi nghe đến danh hiệu của Đức Phật, vị ấy vì cái ba-la-mật trong quá khứ từng tưởng niệm ân Đức Phật nhiều, khi nhớ đến ân Đức Phật vị ấy có hoan hỷ muốn đi tìm gặp Đức Phật. Mà lúc đó trời tối không còn con thuyền nào đi qua sông Hằng, vị ấy quyết định không lùi bước và cũng không thể chờ đợi đến ngày mai để gặp Đức Phật. Vị ấy tưởng đến ân Đức Phật, cái sự hoan hỷ, khinh an nó khởi lên và vị ấy đã đi được trên mặt

nước mà không bị chìm. Vậy thì sự hoan hỷ nó làm cho cái thân được khinh an, nó sẽ trở nên rất rõ ràng nếu như một người có thực hành pháp thiền. Thiền niệm hơi thở nó cũng thế, các pháp thiền đến khi vào đến giai đoạn chuẩn bị có định thì nó sẽ có sự hoan hỷ như thế, thân cũng hỷ, tâm cũng hỷ, từ cái hỷ sinh ra khinh an, từ khinh an sinh ra an lạc.

Khi ngồi thiền mà mình vượt qua được sự nhức mỏi, đau đớn, khó chịu rồi, mà có được chánh niệm tỉnh giác một cách nhẹ nhàng liên tục thì lúc đó những sự đau đớn nhức mỏi ở trên thân dần dần nó sẽ tiêu tan. Lúc đầu mới ngồi thì một lúc sau, 10, 20 hoặc 30 phút sau thì cái đau đớn bắt đầu sẽ xuất hiện, sẽ cảm thấy nó tê, nó nhức ở trên thân, lúc đó có thể thay đổi tư thế cho bớt đau nhức cũng được. Nhưng nếu như

một người mà có chánh niệm tỉnh giác đều đặn thì lúc đó cái hỷ lạc sinh lên và sự đau nhức đó bắt đầu tiêu tan dần dần bởi vì cái lạc chế ngự được cái khổ trên thân. Những cảm thọ về khổ sẽ mất do cảm thọ về hỷ lạc này nó ức chế, chế ngự và mình chỉ còn cảm nhận được sự an lạc và càng ngồi lâu càng thấy cái an lạc đó nó sung mãn, mình cứ muốn an trú trong đó hoài và không muốn rời ra nữa. Sự an lạc sung mãn này sẽ phát sinh ra định, lúc đó mình cứ ngồi cứ an trú ở hơi thở một cách nhẹ nhàng, tự nhiên như vậy thì tâm dần dần trở nên định tĩnh.

Vậy làm sao có thể nhận biết được mình đã đắc định? Và tu tập đến giai đoạn nào, đến mức độ nào thì có thể đắc định được?

Sự tu tập có thể đặc định được với pháp thiền niệm hơi thở này nó sẽ tùy vào ba-la-mật của mỗi người. Có những người mới ngồi ngay trong lần đầu tiên đã đặc định, không khó khăn, không mệt mỏi gì cả, người đó đặc định rất dễ dàng. Giống như Bồ Tát Tất-đạt-đa năm lên bảy tuổi ngồi dưới gốc cây hồng táo Ngài chú tâm vào hơi thở, cũng ngay lần đầu tiên đó Ngài đã chứng đắc Sơ thiền không khó khăn gì hết. Bây giờ cũng có rất nhiều hành giả, người thực tập pháp thiền vị ấy có thể đặc thiền ngay trong ngày đầu tiên, cũng có thể là ngày thứ hai, ngày thứ ba, bốn, năm, sáu, bảy, cũng có thể ở tuần thứ nhất, tuần thứ hai, thứ ba, bốn, năm, sáu, bảy, cũng có thể ở tháng thứ nhất, tháng thứ hai, tháng thứ ba, bốn, năm, sáu, bảy, cũng có thể một năm đầu hoặc năm thứ hai, hoặc nhiều

năm sau, nó tùy vào ba-la-mật của mỗi người. Nếu như người nào ở trong kiếp quá khứ gần nhất mà đã thực hành thiện, đã có được những công phu thực hành thiện một cách sung mãn thì đời này nếu hành thiện mình chỉ cần nhắm mắt, nhất tâm chánh niệm tỉnh giác một thời đầu tiên cũng đắc định. Nhưng mà cũng có người cầu uế nhiều hơn một chút, cái tâm bị chi phối bởi những phiền não, phóng dật, lăng xăng, tâm chánh niệm hơi yếu cho nên phải mất một vài ngày, hay vài tuần, vài tháng, vài năm, không ai giống ai nhưng nó sẽ đắc định.

Khi đắc định thì có ba cái ấn chứng của định bắt đầu sinh khởi: thứ nhất là chuẩn bị tướng, thứ hai là học tướng và thứ ba là tợ

tướng, ba dấu hiệu này sẽ bắt đầu xuất hiện.

Chuẩn bị tướng ở đây là khi mình đang nhận biết hơi thở vào hơi thở ra một cách nhẹ nhàng, tự nhiên thì lúc đó tâm mình sẽ chìm sâu vào hơi thở với cái hỷ lạc, khinh an rất sung mãn, trước mặt mình sẽ xuất hiện quang tướng. Lúc đầu quang tướng chưa rõ ràng, nó lơ mờ như là đám mây, hay là giống như màu khói thuốc lơ mờ trước mặt, đó là dấu hiệu bắt đầu có định. Nếu một hành giả có kinh nghiệm thực hành hoặc có vị Thầy có kinh nghiệm hướng dẫn thì sẽ hướng dẫn vị ấy đừng đi theo cái tướng mới xuất hiện đó, mà vẫn cứ tiếp tục nhận biết hơi thở nhẹ nhàng, tự nhiên nhất. Khi nhận biết hơi thở nhẹ nhàng tự nhiên như vậy thì dần dần cái chuẩn bị tướng đó nó sẽ mạnh lên, sẽ sung

mãn lên thì nó trở thành học tướng. Tức là cái màu xám mờ mờ trước mặt bắt đầu trắng dần lên như bông gòn, trắng lên như tuyết, hay như những đám mây trắng trên trời. Nếu như lúc đó mình không đi theo tướng đó, mình vẫn thản nhiên, vẫn nhẹ nhàng, vẫn nhận biết hơi thở vào ra một cách vừa phải, không quá căng thẳng, không vội vàng hấp tấp, không đi theo cái quang tướng thì bắt đầu dần dần cái học tướng đó sẽ tỏa sáng, tỏa chiếu rực rỡ lên như sao mai, hay là như những ngọn lửa, hay là như những bóng đèn, bóng điện xuất hiện trước mắt mình. Thì đó được gọi là tợ tướng, hay là cái quang tướng xuất hiện, đó là dấu hiệu của người tu tập đã đặc định.

Mà tại sao gọi là đặc định, mà cái quang tướng đó là cái gì?

Quang tướng đó là một loại sắc do tâm mình sinh ra, tức là tâm thanh tịnh thì nó tạo ra cái sắc do tâm sinh thanh tịnh. Bình thường tâm chúng ta luôn luôn tạo ra cái sắc pháp trên thân thể mình nhưng mình không thấy được, ví dụ như một người có tâm từ ái thì sẽ thấy người đó có khuôn mặt hiền từ, nhân ái, người nào hay có tâm sân hận thì lúc đó cũng phát sinh ra hình tướng rất dữ tợn, còn người hay có tâm hoan hỷ và niềm vui sẽ thấy người đó rất tươi tắn, người hay buồn phiền, ảo não thì người đó sẽ rất sầu muộn, khô héo... đó là do tâm tạo ra, là những cái sắc do tâm sinh. Cái tâm mà cấu uế, ô nhiễm thì nó cũng tạo ra những cái sắc thấp kém, còn cái tâm cao thượng thì cũng sẽ tạo ra cái sắc cao thượng và trong sáng.

Trong lúc chúng ta thực hành thiền, chánh niệm nhận biết hơi thở vào hơi thở ra, và vị Thầy luôn luôn dạy người học trò mới hành thiền phải giữ chánh niệm, phải tỉnh giác. Chánh niệm đó là gì? Nó là một trong hai mươi cái tâm tịnh hảo, chánh niệm là cái tâm đang ghi nhận cái hơi thở nó đang đi vào đi ra ở cái thời điểm hiện tại đó, chánh niệm đó tức là không đi theo vọng tưởng về quá khứ và cũng không suy tưởng đến những chuyện chưa diễn ra ở trong tương lai, mà nó chỉ có nhận biết được thời điểm hiện tại hơi thở đi vào đi ra, đó gọi là tâm chánh niệm. Chánh niệm ấy mỗi ngày nó một sung mãn lên, nhưng cái tâm chánh niệm nó không sinh một mình mà nó sẽ đi kèm với tất cả những cái tâm cao thượng, cái tâm tịnh hảo khác. Nếu như Phật tử nào đã được học về giáo lý, về

Vi diệu pháp, học về các tâm và tâm sở rồi thì hiểu được các tâm, tâm sở, có những tâm thiện, tâm bất thiện, có những tâm cao thượng, có những tâm hạ liệt, trong đó có những cái tâm tịnh hảo nó sẽ đi cùng với nhau. Chánh niệm nó sẽ đi cùng với đức tin, vậy thì mỗi ngày chúng ta thực hành thiền chánh niệm sẽ dần dần tăng trưởng lên, lớn mạnh lên, niềm tin nó cũng tăng trưởng và lớn mạnh lên, cái tâm biết hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi cũng tăng trưởng lên dần dần. Khi mà mình đang ngồi chú tâm trên hơi thở, một cái tâm tham ái, tham dục khởi lên, mình cảm thấy rất hổ thẹn, cảm thấy ghê sợ, mình sẽ diệt trừ nó ngay tại đó và dần dần nó suy yếu đi; một cái tâm sân hận nó khởi lên, mình cũng sẽ ngay tại đó nhìn thẳng vào nó, thấy nó là nguy hại, nguy hiểm, không chấp

nhận nó, xua đuổi nó đi thì dần dần cái tâm sân hận nó suy yếu đi. Thì bắt đầu cái tâm vô tham nó tăng trưởng lên, tâm vô sân nó tăng lên, rồi những cái tâm xả ly, không tham ái, không dính mắc nó cũng sẽ tăng trưởng lên, những cái tâm thanh tịnh mỗi ngày nó trong sáng hơn tăng trưởng lên, những cái tâm nhẹ nhàng, khinh an đó nó tăng trưởng lên, những cái tâm nhu nhuyến thuần thực đó nó sẽ tăng trưởng lên, những cái tâm mềm mại, chân chánh tăng trưởng lên, và cái trí tuệ cũng tăng trưởng lên, những sự si mê, tâm bất thiện dần dần yếu đi. Sự thanh tịnh là như vậy. Mỗi một thời thực hành thiền là một thời làm cho những cái tâm cao thượng nó có cơ hội được phát triển mạnh mẽ lên. Cho đến khi có sự phát triển đồng đều, mạnh mẽ, sung mãn rồi thì nó trở nên thanh tịnh và

lúc đó mình sẽ thấy trước mặt mình nó tỏa sáng, chính là cái tâm của mình nó thanh tịnh do nó đã giảm bớt đi những cấu uế, do nó đã giảm bớt đi những cái lăng xăng, phóng dật, những cái phiền não, ô nhiễm nó giảm bớt dần dần đi. Đó là dấu hiệu đầu tiên của cái tâm thanh tịnh.

Cho nên con đường thực hành thiền cũng còn được gọi là con đường làm cho thanh tịnh tâm. Trong Thanh Tịnh Đạo có bảy bước đi đến sự thanh tịnh, mà bước thứ nhất là thanh tịnh giới, bước thứ hai là thanh tịnh tâm. Thanh tịnh giới là thực hành về giữ giới, còn thanh tịnh tâm chính là con đường thực hành về thiền. Trong bốn mươi pháp thực hành Thiền định đều đem đến sự thanh tịnh tâm. Cái tâm thanh tịnh nó sẽ được thể hiện rõ ràng ở một người có tu tập đạt đến sự sung mãn. Có tu tập thì

khi mình đạt được cái kết quả của cái tâm đặc định thì nó sẽ thanh tịnh, và điều đó chúng ta hoàn toàn có thể chứng ngộ, chứng đạt và chứng đắc được cái tâm thanh tịnh đó. Đó gọi là chứng đắc, đắc được cái định.

Đặc định thì sẽ có một trong ba cái tướng, quang tướng xuất hiện như thế, đó là: chuẩn bị tướng, học tướng và tợ tướng. Lúc này đặc định nhưng chưa đắc thiên, từ đặc định cho đến đắc thiên là còn cả một vấn đề, cả một quá trình nữa, chứ không phải đặc định là đã xong phần tu tập. Việc tu tập đặc định sẽ tùy theo từng người, nếu người nào có định mạnh, người đó sẽ duy trì cái định ấy rất lâu, có những người đặc định rồi người ta có thể duy trì, an trú ở trong cái định đó 10 phút, 20 phút rồi kéo dài lên 1 tiếng, 2 tiếng, 3 tiếng, có thể trú

được ở cái định đó càng lâu thì cái định đó sẽ càng sâu. Còn có những người mặc dù đã đắc định, nhưng cái định đó còn rất là non nớt, yếu ớt, lúc ấy cái định đã chứng đắc nó giống như một hạt giống nảy mầm, hạt giống đó nếu như người gieo hạt biết bảo vệ, biết giữ gìn, thì sẽ dần dần lớn lên, nó phải lớn lên một cách dần dần chứ không thể lớn lên ngay tức thì được. Cũng vậy, một người đắc định rồi, nếu như người đó biết cách bảo vệ, giữ gìn cái mầm định của mình, nuôi dưỡng, phát triển nó, làm cho nó mỗi ngày một mạnh mẽ lên thì dần dần mới đắc thiên được. Khi cái tâm của mình có quang tướng xuất hiện, nhưng mà nếu như lúc đó chỉ một cái tạp niệm khởi lên, một tâm ô nhiễm, một cái lăng xăng, phiền não, tham sân si nào đó khởi lên nó sẽ làm tiêu tan luôn cái định đó. Vì vậy cho

nên là khi đã đặc định rồi, vị ấy cần giữ gìn thận trọng giống như một bà mẹ mang thai, giữ gìn thai nhi của mình như thế nào, thì người tu tập đã có một chút định rồi phải tu tập giữ gìn Thánh thai của mình. Đó chính là mầm của cái định này, nuôi dưỡng, phát triển nó rồi dần dần cái định sẽ mạnh lên. Khi đã đặc định, vị đó có thể trú trên hơi thở 5 phút, 10 phút, 20 phút hay 30 phút sau sẽ thấy các quang tướng đó xuất hiện và mỗi ngày có thể duy trì nó được lâu hơn, ánh sáng đó càng ngày nó sẽ càng tỏa sáng, càng rực rỡ, càng tỏa chiếu mạnh mẽ hơn. Lúc đầu thì rất là yếu nhưng sau đó sẽ mạnh dần lên, cũng giống như một đứa trẻ mới tập đi có thể lúc đầu chỉ đi được vài bước rồi ngã xuống, rồi những ngày sau nó sẽ cứng cáp, vững vàng hơn, nó sẽ đi được một đoạn xa hơn, rồi dần dần

khi trưởng thành, nó có thể đứng vững trên hai chân và đi suốt ngày không còn té ngã nữa. Một vị mà tu tập đắc định, lúc đầu vị đó chỉ duy trì được cái định tướng đó một lúc rồi sau đó nó sẽ mất đi, rồi vị đó cứ tiếp tục thực hành một cái miên mật thường xuyên, dần dần cái định đó nó sẽ mạnh mẽ, sung mãn lên, rồi vị đó sẽ có thể an trú trong định suốt cả ngày lẫn đêm. Vị đó có thể an trú 1 tiếng, 2 tiếng, 10 tiếng, 20 tiếng cũng được nếu như vị đó có sức khỏe, vị đó ngồi được bao lâu thì sẽ trú được ở trong định bấy lâu mà không còn bị mất cái định đó, cái định đó sẽ không còn bị tan biến đi nữa. Cái định nó sẽ trở nên mạnh mẽ dần dần như vậy.

Để tu tập phát triển được cái định ấy cần phải biết cách quân bình được năm căn. Nếu như người nào tu tập mà biết cách

quân bình năm căn, phát triển năm căn thì sự tu tập mỗi ngày sẽ một tiến bộ. Còn nếu như chúng ta tu tập năm căn không phát triển, hay là một cái căn này lấn át các căn khác thì cái sự thực hành thiền ấy cũng sẽ không thành công. Năm căn ở đây là : Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

1/ Tín căn: tức là niềm tin, niềm tin vào con đường thực hành, niềm tin vào giáo pháp, vào sự thực hành pháp, nó phải mạnh mẽ, vững vàng và mỗi ngày nó phải tăng trưởng lên. Làm sao để tăng được niềm tin? Đó là phải luôn luôn tưởng nhớ về ân đức Phật, ân đức Pháp, ân đức Tăng, tưởng nhớ về nghiệp và những cái quả của nghiệp, luôn luôn tưởng nhớ hay thực hành những pháp tùy quán, tùy niệm về ân Phật, Pháp, Tăng, hay tùy niệm về giới, tùy niệm về sự bố thí, tùy niệm Thiên, tùy niệm về sự

chết, tùy niệm về nghiệp và quả của nghiệp. Như vậy thì mỗi một ngày cái đức tin sẽ mạnh lên và mình tin về con đường tu tập này nó cũng sẽ mạnh lên, trong lúc đó cái hoài nghi bắt đầu giảm dần.

2/ Tấn căn: căn có sự phát triển về tinh tấn. Muốn cái tâm của mình càng lúc càng mạnh hơn, phát triển định sâu hơn thì cần phải tinh tấn, tinh tấn cả về thân và cả về tâm. Tinh tấn về thân thì trong lúc ngồi thiền cần phải cố gắng ngồi ngay thẳng, ngồi được càng lâu càng tốt, kham nhẫn những cái sự nóng lạnh. Đôi khi thời tiết nóng bức, mình cố gắng kham nhẫn, trời lạnh cũng kham nhẫn, khi đói, khi no cũng đều cần có sự kham nhẫn, giữ được sự tinh tấn thực hành về thân. Giữ được sự tinh tấn ở nơi tâm đó là không dễ duôi, không giải đãi, cố gắng bám lấy đối tượng, bám lấy đề

mục thiền, cứ chăm chú như vậy và nỗ lực chế ngự những cái phiền não, những cái vọng tưởng, phải khắc phục và chế ngự được năm triền cái. Thì đó là tinh tấn cả về thân và về tâm.

3/ Niệm căn: giữ được chánh niệm trong lúc ngồi thiền không bị quên. Sự thực hành thiền của mình muốn cho tiến bộ nhất thì cái quan trọng nhất là luôn luôn có được chánh niệm. Chánh niệm là lúc nào cũng ghi nhận được, ví dụ như mình đang nhận biết hơi thở thì đi, đứng, nằm, ngồi mình cũng nhận biết được hơi thở, thì đó là chánh niệm được miên mật. Cái chánh niệm này cũng giống như một người dùng bếp lửa để nấu một nồi nước sôi, nếu như một người nào đó nấu nồi nước này, cứ được một lúc lại dụi tắt ngọn lửa đi rồi ngày hôm sau nấu lại, khi mà nước chưa sôi thì

lại dụi tắt ngọn lửa đi đến hôm sau lại nấu tiếp, cứ nấu như thế mãi thì nước không bao giờ sôi được. Còn nếu như một người dùng ngọn lửa đó nấu liên tục, từ lúc bắt đầu cho đến lúc nó sôi hoàn toàn thì người đó sẽ thành công, không mất nhiều thời gian và cũng không phí sức. Cũng như vậy, chánh niệm được thực hành một cách miên mật thì khi ngồi thiền cái tâm cũng có chánh niệm tỉnh giác nhận biết đề mục thiền, khi đi kinh hành cái tâm nó cũng chánh niệm tỉnh giác nhận biết đề mục thiền, khi đứng, khi nằm, khi ngồi, khi ăn, khi ngủ cái tâm nó đều tỉnh giác, đều tha thiết, đều bám lấy pháp thiền đó. Chánh niệm được thực hành một cách thuần thực, miên mật như vậy thì sự chứng đắc thiền sẽ rất là nhanh chóng, không có khó khăn.

4/ Định căn: có nghĩa là nhất tâm, nhất tâm trên pháp thiên đó.

5/ Tuệ căn: có nghĩa là có trí tuệ, cái tuệ đó là mình không bị mê mờ, không bị ảo tưởng, và lúc nào cũng có sự tỉnh giác rõ ràng, biết quân bình các cái căn đó với nhau.

Khi các cái căn đó được khởi lên một cách đồng đều, không mạnh quá, không yếu quá thì sự thực hành mới tiến bộ.

Ví dụ như niềm tin là thứ cần có, nhưng nếu niềm tin mạnh quá nó lấn át trí tuệ. Như trên đời này có những người có niềm tin rất là mạnh mẽ đối với giáo pháp, nhưng lại không phân biệt được đâu là chánh pháp, đâu là tà pháp. Họ có niềm tin với Đức Phật nhưng lại không phân biệt được giữa Phật với các vị Thần thánh, các vị

Chư thiên khác nhau, có niềm tin đối với các vị Thầy nhưng lại không phân biệt được Thầy nào có giới - định - tuệ hay là vị Thầy nào có giáo pháp không chân chánh. Tức là vị đó có Tín mạnh quá, ai nói gì cũng tin theo thì sẽ dễ rơi vào mê tín, dễ rơi vào những tà pháp ở thế gian, đó là Tín mạnh quá. Trong lúc thực hành cũng thế, nếu niềm tin của mình mạnh quá nó sẽ dễ khởi lên niềm xúc động dạt dào. Có những người nói rằng ngồi thiền nhưng tâm của mình nó cứ khóc, vị đó cứ chảy nước mắt dạt dào, tại sao lại như thế? Đó là vì vị đó cảm thấy mình có một cái tâm thiết tha, cảm thấy mình có một cái tình cảm, một cái tâm lưu luyến đối với pháp hành, thì lúc đó là cái đức tin đã trở nên mạnh quá, trở nên dao động vì nó lấn át mất trí tuệ. Vậy thì vị đó cần khởi lên trí tuệ, cần phân tích

nhận định ra những mặt tốt mặt xấu, những cái gì nên tin và không nên. Khi mà cái tâm có lý trí, biết suy luận, biết phân tích so sánh một chút thì cái niềm tin nó sẽ giảm đi, nó được quân bình lại với trí tuệ. Khi muốn học một cái gì đó, chúng ta khởi lên niềm tin nhưng cũng cần có trí tuệ để suy xét, để biết là cái pháp này có là chánh pháp hay không. Đó là Tín được quân bình với Tuệ.

Còn người nào có Tuệ mạnh quá thì lại trở nên suy xét, trở nên sẫm soi, vị đó lại trở nên phân tích một cách quá thừa. Khi có Tuệ mạnh quá, sẽ luôn luôn phân tích mổ xẻ, chia sẻ, khi chú tâm trên hơi thở, vị đó cũng sẽ phân tích hơi thở một cách quá chi tiết thì cái tâm cũng trở nên bị loạn động. Khi nghe pháp vị đó lại phân tích, sẫm soi quá nhiều, có những cái không

hiếu được vị đó lại không tin, có những cái vị đó nghĩ là khi nào mình thấy tận mắt, tai nghe thì mới tin. Cái trí tuệ đó mạnh quá thì trong lúc hành thiền tâm cứ hay so sánh, phân tích, so sánh giữa thời trước với thời này, nó so sánh mình với người khác, phân tích sự thực hành như thế này là đúng hay sai. Sự phân tích quá nhiều, so sánh mổ xẻ quá nhiều thì sẽ bị loạn động. Vị ấy cần phải khởi lên niềm tin vì biết rằng có những cái mình chưa đủ trí tuệ để thấy, để suy luận được, mình cần phải tin. Như là bây giờ mình chưa thấy niết-bàn thì mình không thể dùng cái tâm tầm thường, cái tâm phàm phu của mình để suy luận về niết-bàn, để mổ xẻ, phân tích về niết-bàn được, mà mình phải tin rằng có niết-bàn, có con đường đi đến niết-bàn và sự thực hành thiền là con đường đi đến niết-bàn,

khi nào thành tựu thì mình sẽ chứng ngộ, chứng đắc được niết-bàn. Có niềm tin như vậy thì trí tuệ sẽ giảm bớt xuống và đỡ phân tích đi, đó là hai cái căn đó được quân bình với nhau.

Thứ nữa là có người mà Tinh tấn với Định cần được quân bình với nhau. Có người khi ngồi thiền nỗ lực quá, tinh tấn quá mức, chăm chú quá mức, chú tâm quá mạnh mẽ, quá quyết liệt, quá hăng say, thậm chí sẵn sàng bỏ ăn, bỏ ngủ để thực hành pháp, để mong chứng đắc được pháp này một cách sớm nhất, đó là tinh tấn trở nên thái quá. Tinh tấn thái quá như vậy cũng làm cho tâm bị dao động, bị căng thẳng, vì đó lại cần có sự định tĩnh để quân bình lại, vì đó cần có sự thản nhiên, giữ được tâm xả, không quá mạnh, không quá yếu. Lúc đó vị đó bớt cái gấp rút đi, tức là

cứ lơ là đi một chút để giảm bớt cái quyết liệt, cái gấp rút đi thì cái Định sẽ quân bình lại với cái Tinh cần.

Nó có năm căn, thì chánh niệm nó không quân bình với cái gì cả. Chánh niệm luôn cần thiết, luôn cần phải có mặt, có nghĩa là chỉ cần nó có mặt, có chánh niệm, có sự ghi nhận, nhận biết hơi thở đang đi vào, đi ra, đó là có chánh niệm. Tín cần được quân bình với Tuệ, và Định - cái nhất tâm cần được quân bình với sự tinh tấn. Năm căn Tín - Tấn - Niệm - Định - Tuệ được phát triển và được quân bình thì cái định của vị ấy sẽ dần dần lớn mạnh lên và dần dần sẽ đạt đến cận định hành, sẽ đạt đến an chỉ định.

Khi một hành giả thực hành pháp thiền niệm hơi thở thì dần dần sẽ đắc định và dần

dần đi đến đắc thiên. Đắc định là khi có những cái quang tướng xuất hiện thì được gọi là đắc định. Trong khi đắc định rồi thì vẫn cần phải tiếp tục phát triển cho cái định đó mỗi ngày mỗi lớn dần lên, thì dần dần sẽ đạt được sự đắc thiên. Đắc thiên đó là cái tâm của mình nó sẽ nhận biết cái quang tướng đó, nó hợp nhất với cái quang tướng đó, hơi thở hợp nhất với quang tướng đó, lúc đó hành giả sẽ chuyển tâm sang nhận biết quang tướng là cái ánh sáng rực rỡ trước mặt, an trú trên đó liên tục một tiếng, hai tiếng. Vị ấy có thể an trú ở đó suốt ngày suốt đêm mà không bị gián đoạn, thì lúc đó tức là vào được vào an chỉ định. Vào an chỉ định, bước đầu sẽ chứng đắc được Sơ thiên, trong Kinh Đức Phật dạy rằng: "*Vị ấy ly dục, ly ác bất thiện pháp,*

chứng và an trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh với tâm với tứ".

Vị ấy khi vào được trạng thái của Sơ thiền thì nó ly dục hoàn toàn ở đây. Ly dục có nghĩa là lúc đó năm căn của mình: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân không chạy theo những cảnh trần khả ái hấp dẫn, đó là: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nữa, vì lúc an trú ở trên một tầng thiền thì mắt mình nhắm lại hoàn toàn, nó không còn chạy theo những cảnh sắc, tai không chạy theo những âm thanh, mũi không chạy theo mùi hương, lưỡi không chạy theo cái vị ngon, và thân không chạy theo những sự xúc chạm về dục. Lúc đó chỉ còn một cái ý thức, nó nhận biết một đối tượng là cái quang tướng đó, mà nó có thể an trú liên tục như vậy trong suốt thời thiền kéo dài 1, 2, 3 tiếng hay nhiều hơn nữa mà nó không bị gián đoạn

thì đó được gọi là: "ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và an trú thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh", thì lúc ấy toàn thân vị đó thấm nhuần cái cảm thọ, đó là sự hỷ lạc do ly dục sinh. Đức Phật đã dùng hình ảnh như một người hầu nhúng cái cục bột tắm dưới nước thì cả cục bột tắm đó sẽ thấm nhuần nước từ đầu đến cuối, không có chỗ nào trên cục bột tắm đó mà không thấm nhuần với nước. Cục bột tắm thời xưa, thời nay không biết nó là cái gì nhưng chúng ta có thể cầm một nắm bông nhúng với nước thì nó sẽ thấm nhuần từ đầu đến cuối mà không có chỗ nào là không thấm nhuần. Cũng như vậy, một vị mà chứng và an trú vào Sơ thiên thì toàn thân vị đó thấm nhuần trạng thái hỷ lạc, tâm thì hoan hỷ mà thân thì an lạc, một sự an lạc sung mãn toàn thân

như thế, không có chỗ nào trên toàn thân mà không thấm nhuần sự hỷ lạc đó.

Cái hỷ lạc đó nó sinh ra từ đâu?

Từ sự ly dục mà ra, từ cái tâm nó không chạy theo cái cảnh trần mà nó sinh ra hỷ lạc đó. Nó khác hoàn toàn với một người bình thường ở thế gian mình sẽ chạy theo cái hỷ lạc do cái tham dục mang lại. Người bình thường sẽ nghĩ rằng: chạy những cảnh sắc khả ái hấp dẫn, những cảnh đẹp ở thế gian, chạy theo những âm thanh, hương, vị, xúc ở thế gian, và nghĩ rằng khi có được những điều đó, hưởng thụ ngũ dục ở thế gian và cho rằng đó là hỷ lạc. Cái hỷ lạc này được Đức Phật ví như một người bị bệnh cùi, bệnh hủi, bệnh phong, lở loét toàn thân và người này sẽ thường xuyên đến bên lò lửa, hơ vết thương trên lửa hồng và cảm thấy rất

an lạc, thoải mái, thích thú khi được hơ vết thương gần ngọn lửa; mỗi lần hơ như thế thì vết thương càng lở loét lớn hơn và nhu cầu cần phải hơ vết thương trên ngọn lửa sẽ nhiều hơn. Cũng như vậy, một chúng sanh mà ở trên đời này, ở cõi Dục này chạy theo cảnh sắc, thanh, hương, vị, xúc và hưởng thụ cái hỷ lạc, cái niềm vui thích thú của ngũ dục đó và cảm thấy được thỏa mãn giống như người bệnh cùi hơ vết thương trên lửa thôi. Càng chạy theo ngũ dục thì lòng tham ngũ dục nó càng mạnh lên, càng lớn lên và cái tâm của mình bị trói buộc và càng ngày càng bị ô nhiễm nhiều hơn, và cái tâm đó càng hạ liệt, càng thấp kém, không cao thượng. Còn sự thực hành thiền, chứng đắc được thiền sẽ đạt được hỷ lạc do ly dục sanh giống như người đã chữa lành được bệnh phong, bệnh cùi hủi đó, vị đó

không còn phải hơ vết thương của mình trên lửa nữa, vị đó có được sự an lạc do nó không còn đau khổ, không còn cái bệnh trên thân nữa nên nó an lạc. Người chứng vào tầng thiên đó không còn tham đắm đối với ngũ dục, không bị lửa dục thiêu đốt, không còn bị trói buộc bởi tham dục cho nên vị đó an lạc, vị đó hạnh phúc. Đó là hạnh phúc an lạc, cao thượng do ly dục sinh, đó là trạng thái của tâm thiên thứ nhất.

Vậy nên người thực hành thiên cố gắng tu tập làm sao để đắc định và khi đã đắc định có được cái tợ tướng, quang tướng rồi thì cần phải tu tập làm sao cho đắc thiên thì lúc đó cái định mới được mạnh hơn, sung mãn hơn. Khi nào mà chú tâm trên hơi thở phát triển được tợ tướng, phát triển được ánh sáng rồi, mình cố gắng tiếp tục quan sát hơi thở trong một thời gian dài thì có

thể sẽ phát triển được ánh sáng đó nhiều hơn nữa, duy trì được liên tục hơn thì sẽ đắc được an chỉ định và lúc đó có thể vào được Sơ thiên.

Khi vào được Sơ thiên rồi thì vị đó có nhiệm vụ phân biệt năm thiên chi. Muốn biết mình đã chứng đắc Sơ thiên hay chưa, thì bản thân người thực hành thiên có thể nhận ra được nếu như người đó có pháp học thâm sâu, nhưng cũng rất dễ sinh ra ngộ nhận ở giai đoạn đó. Có những người chưa đắc thiên nhưng mà vị đó cũng tưởng mình đã đắc thiên, bởi vì khi cái tâm nó có định rồi và lúc đó khi an trú trên cái quang tướng mình nghĩ đến cảnh gì thì nó sẽ hiện ra cảnh đó. Ví dụ như lúc đó nghĩ đến cảnh Chư thiên, sẽ thấy hình bóng các vị Chư thiên hiện ra, hoặc nghĩ đến cảnh địa ngục thì dễ thấy hình tượng địa ngục hiện ra,

hay là nghĩ đến Đức Phật thì thấy hình ảnh Đức Phật hiện ra, rồi nghĩ đến đời kiếp quá khứ sẽ thấy cảnh này cảnh kia hiện ra, nhưng đó chỉ là tưởng tượng không phải là trí tuệ thật. Cho nên ở giai đoạn tu tập đặc định thì cần phải có vị Thầy có kinh nghiệm về pháp Thiền định này hướng dẫn thì mới chắc chắn được, còn nếu tự mình thực hành thì không dám chắc chắn. Vì vậy mà ở các Trung tâm thiền, trước kia Sư cũng đã tập thiền bốn năm ở Miến Điện, Sư cũng thấy có rất nhiều bậc Nhất tạng, Nhị tạng, Tam tạng, mặc dù các vị ấy có thể thuộc lòng đến Tam Tạng nhưng khi đi về pháp hành thì các vị ấy cũng vẫn đi đến thọ giáo các vị Thiền sư, nhờ chỉ dẫn và ấn chứng cho sự tu chứng của mình chứ các vị cũng chưa hẳn hoàn toàn tự tin, tự mình tu tập,

tự mình tuyên bố chứng đắc được các tầng thiên đó.

Sự tu tập chứng đắc về thiên chứng là sự thanh tịnh dần dần, tức là mỗi ngày cái tâm nó thanh tịnh hơn cho đến khi nó thanh tịnh một cách rất sâu sắc thì vị đó sẽ chứng đắc các tầng thiên như là Sơ thiên. Khi chứng đắc được như thế thì vị ấy đạt nhất tâm hoàn toàn. Trong lúc đó, vị ấy cũng thấy được cái tâm của mình nó như thế nào và cái quang tướng đó nó sinh ra ở đâu. Lúc ấy vị ấy sẽ thấy được mình có sáu căn: mắt, tai, mũi lưỡi, thân, ý; cái ý thức của mình nó sinh ra từ trong sắc trái tim. Nếu vị ấy nhìn xuống vùng bên trái, hướng tâm sâu vào sắc trái tim thì vị ấy sẽ thấy cái quang tướng xuất hiện ở đó và cũng thấy cái tâm hữu phần hay là cái ý môn của mình nó sáng rực rỡ, và cái quang tướng nó phát

sinh ra từ hơi thở nó cũng phản chiếu ở dưới cái ý môn của mình. Thì đó là vị đó hoàn toàn đạt được sự nhất tâm, thấy tâm với tợ tướng nó hòa hợp, hợp nhất với nhau, cho nên vị đó hướng tâm đến đâu cũng sẽ thấy cái quang tướng và cái ý môn của mình gắn bó với nhau. Nhờ có sự phân tích như vậy, kiểm tra ý môn của mình nó hợp nhất với tợ tướng, với quang tướng thì vị đó cũng sẽ phân tích ra được năm thiền chi: tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.

Tại sao ở trong Sơ thiền mà có được tâm thanh tịnh tuyệt đối?

Bởi vì có năm cái chi thiền nó đè nén năm triền cái. Thứ nhất là thiền chi tâm, nó hướng và đặt tâm vào tợ tướng thì sẽ chế ngự được hôn trầm, thụy miên, vì vậy người nào vào định càng sâu thì cái tâm

càng tỉnh giác, nó không có một chút hôn trầm, thụy miên nào hết. Nếu người nào ngồi thiền mà thấy mình rất hôn trầm, rất buồn ngủ rã rượi, khó làm chủ, khó tỉnh thức thì biết rằng mình có sự chú tâm rất yếu cho nên mới hôn trầm, còn cái tâm định tĩnh thì rất tỉnh táo, rất sáng suốt. Cho nên một vị trú trong Sơ thiền thì tâm hoàn toàn tỉnh giác, hoàn toàn tỉnh táo, biết rõ ràng, không mê mờ, không mơ hồ một chút nào cả, đó là thiền chi tầm nó đè nén hôn trầm, thụy miên. Thiền chi tứ thì đè nén hoài nghi, tức là vị đó sẽ có niềm tin vào cái pháp mình đang thực hành mà không nghi ngờ rằng không biết sự tu tập có chứng đắc hay không, mà lúc ấy vị đó hoàn toàn có niềm tin rằng sự tu tập có kết quả của sự tu tập và sự tu tập là không uổng công nếu như mình bỏ thời gian,

công sức ra. Lúc đó cái tâm nó bám sát lấy đối tượng, không có hoài nghi, nó rõ ràng, có định, có quang tướng của định, mà cái tâm mình nó đang bám trên quang tướng đó, không có nghi ngờ gì cả và vị đó hoàn toàn có niềm tin vào sự tu chứng của mình. Thiền chi hỷ đề nén sân hận trong lúc an trú trong tầng thiền đó, một cái niệm về sân si không khởi lên, tật đố, ganh tỵ, thù hiềm không khởi lên được. Thiền chi lạc thì nó đề nén sự phóng dật, lúc đó hoàn toàn có sự an lạc và cái tâm nó không lăng xăng phóng dật. Thiền chi định nó sẽ đề nén tham dục, tức là lúc đó không thể khởi lên bất cứ một cái niệm gì về tham dục. Cho nên năm thiền chi nó đề nén hoàn toàn năm triền cái.

Vậy nếu trong lúc chúng ta ngồi thiền mà năm triền cái nổi lên, tham dục còn len

lỗi vào trong tâm nó còn khởi lên, sân hận còn trong tâm len lỗi khởi lên, hôn trầm thụy miên nó còn khởi lên, tâm trạo hối trạo cử, phóng dật, hối quá nó nổi lên, hoài nghi nó còn khởi lên thì chưa đắc được Sơ thiền. Khi nào hoàn toàn năm triền cái đó không còn khởi lên thì lúc đó mới vào được Sơ thiền.

Khi vào được Sơ thiền rồi, chứng đắc được an chỉ định rồi thì lúc ấy coi như đạo lộ bắt đầu mở ra, con đường để tiến về sự giác ngộ là bắt đầu, và lúc đó có thể bước đi được những bước cao hơn. Khi vào đến Sơ thiền rồi, vị đó sẽ tu tập thuần thực với pháp Sơ thiền đó, như có thể nhập thiền bất cứ lúc nào, xả thiền bất cứ lúc nào, trú ở trong thiền một tiếng, hai hay ba tiếng, có thể thuần thực như thế, năm pháp thuần thực, có thể quán sát các chi thiền và có thể

phản kháng lại, kiểm tra, phân tích lại các chi thiên đó. Khi thuần thực thì vị đó có thể loại bỏ các thiên chi thô thiên rồi lên Nhị thiên, lên Tam thiên, Tứ thiên rất dễ dàng. Thuần thực Sơ thiên vị đó có thể loại bỏ hai thiên chi tâm và tứ hướng lên Nhị thiên, chỉ còn có hỷ, lạc, nhất tâm, *"một trạng thái hỷ lạc, do hỷ định sinh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm"*, đó là trạng thái của Nhị thiên. Rồi vị đó tu tập thuần thực với Nhị thiên, loại bỏ thiên chi hỷ hướng lên Tam thiên chỉ còn lại lạc với nhất tâm. Sau đó vị đó loại bỏ thiên chi lạc và lên Tứ thiên còn lại xả với nhất tâm.

Đó là trong lúc chứng đắc các tầng thiên, phân tích ra các thiên chi một cách thuần thực rồi, biết cách loại bỏ các thiên chi thô thiên sẽ đạt đến những tầng thiên vi tế hơn, định thâm sâu hơn và đến mức độ cuối

cùng của pháp thiền niệm hơi thở này là chứng đắc được Tứ thiền, còn lại hai thiền chỉ xả với nhất tâm, lúc đó hơi thở sẽ dừng lại hoàn toàn, sẽ không còn hơi thở nữa. Trong suốt quá trình thực hành thiền, từ lúc bắt đầu thì hơi thở rất thô thiển, mỗi ngày khi thực hành thiền hơi thở tiến bộ thì hơi thở sẽ yếu đi, vi tế đi, mỏng manh, nhẹ nhàng đi. Cho đến khi vào Sơ thiền vẫn còn hơi thở nhưng nó rất mong manh, vi tế, an tĩnh, khi lên Nhị thiền nó cũng còn, lên đến Tam thiền nó cũng còn và khi vào đến Tứ thiền thì hơi thở dừng lại hoàn toàn, và không còn thấy hơi thở vào hơi thở ra nữa. Vị đó có thể an trú trong Tứ thiền suốt cả ngày lẫn đêm, vị đó đã chứng đạt và chứng đắc đến Tứ thiền hơi thở.

III. Ý NGHĨA CỦA VIỆC THỰC HÀNH PHÁP THIỀN HƠI THỞ

Lúc này, một người nhiệt tâm hành thiền, có thể chứng đắc đến Tứ thiền, nhưng mà con đường tu tập lúc đó mới ở bước ban đầu, chưa phải chứng đắc đến Tứ thiền mà đã xong lộ trình tu tập. Vẫn còn sự tu tập, chứng đắc đến Tứ thiền hơi thở rồi sau đó mình sẽ làm gì tiếp theo? Sự tu tập chứng đắc thiền hơi thở này để làm gì?

Sự tu tập chứng đắc thiền hơi thở này để làm nền tảng để tu tập những pháp thiền khác, để tu tập phát triển chánh trí, để tu tập phát triển trí tuệ cao hơn nữa, để đi đến sự giải thoát thì vẫn còn phải tu tập tiếp. Ví dụ như một người tu tập đã chứng đến Tứ thiền rồi thì vị đó có thể tu tập các pháp thiền khác một rất dễ dàng và nhanh

chóng. Giả sử như lúc chưa chứng được Tứ thiên hơi thở, mình muốn thực hành pháp Thiền quán ba mươi hai thể trước: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, lá lách, phổi, ruột, màng... mình sẽ thấy rất khó. Đức Phật đã dạy quán ba mươi hai thể trước, gọi là pháp thân hành niệm, là một pháp tu tập rất phổ thông trong thời Đức Phật, Ngài và các vị Thánh đệ tử đã từng giảng dạy pháp tu tập Thiền quán đó. Nhưng thời bây giờ một người mà chưa tu chứng, cái tâm chưa có một chút định nào, mình cảm thấy quán không nổi và cảm thấy quán nó chỉ trên khái niệm giống như một người học thuộc lòng bài, mình cảm thấy nó không có sự chứng đắc gì cả. Nhưng nếu như một người thực hành chứng được Tứ thiên hơi thở rồi, vị đó muốn quán về ba mươi hai thể trước,

vị đó sẽ nhập vào Sơ thiên rồi lên Nhị thiên, lên Tam thiên, Tứ thiên, trú ở Tứ thiên cho đến khi cái tâm của mình trở nên định tĩnh, trở nên sung mãn rồi thì ánh sáng sẽ tỏa sáng, tỏa chiếu rực rỡ. Sau đó vị đó mới dùng chính cái ánh sáng của cái tâm thiên đó, của Tứ thiên đó hướng tâm vào trong nội thân mình, vị đó sẽ quán về tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, lá lách, phổi, ruột, màng... cho đến nước tiểu, từ nước tiểu cho đến móng, tóc. Vị đó quán đến đâu, dưới cái ánh sáng của cái tâm thiên, của cái tâm có định tĩnh đó, vị đó sẽ thấy hình dáng và màu sắc của các thân phần rất rõ ràng. Trong cái thời ngồi thiên đó, vị ấy sẽ chứng đắc được pháp Thiên quán về ba mươi hai thể trước không khó khăn. Khi vị đó trú trên từng cái một thì vị đó sẽ đắc Sơ thiên

với từng cái một, vị đó chỉ chú tâm ở trên tóc thôi thì vị đó sẽ chứng được Sơ thiên lấy tóc làm đối tượng, vị đó quán đến răng thì vị đó chú tâm ở trên răng và sẽ chứng đến Sơ thiên lấy răng làm đối tượng, vị đó chú tâm ở trên móng hay ở thịt, gân, xương, tủy, thận... cứ chú ở trên một cái thì nó sẽ vào đến Sơ thiên. Còn nếu như một lúc vị đó nhìn cả ba mươi hai thân phần này thì sẽ đắc đến cận hành định. Nếu như cái tâm nó bắt một lúc nhiều đối tượng khác nhau thì nó không thể vào được những tầng thiên cao mà chỉ đạt được mức cận hành định mà thôi. Ví dụ như một người thực hành pháp niệm ân Đức Phật, khi thực hành một cách sung mãn rồi, nó sẽ đến cái mức định cao nhất đó là cận hành định, bởi vì trong lúc niệm ân Đức Phật phải suy tư, quán sát rất nhiều các ân đức khác nhau. Cho nên nếu

như tu tập theo pháp niệm ân Đức Phật thì chỉ chứng đạt đến cận định và không chứng đạt được an chỉ định, tức là nó ở dưới mức Sơ thiền. Còn nếu chú tâm trên một đối tượng thì mới chứng đắc được những cái cao hơn như là an chỉ định. Thì như vậy, vị đó có thể tu tập chứng đắc được ba mươi hai thể trước rất nhanh chóng nếu vị đó đã đắc thiền hơi thở.

Sau đó nếu vị đó muốn tu tập các biến xứ (kasina) thì sẽ có các kasina về màu đó là: đen, vàng, đỏ, trắng. Một người chưa đắc thiền muốn tu tập các kasina thì cần phải làm một cái biến xứ, tức là vị đó cần phải làm một cái đĩa vòng tròn đường kính 30cm, bằng gỗ hay bằng vật liệu gì đó cũng được, muốn thực hành kasina đen thì phải dùng sơn đen sơn lên cái đĩa và treo trước mặt, mở mắt ra rồi nhắm lại và niệm "đen,

đen, đen..." đến khi nào nó xuất hiện những cái sơ tướng hay xuất hiện cái quang tướng, chú tâm trên đó rồi sẽ đắc được các tầng thiền. Hay là muốn tu tập kasina vàng thì dùng sơn vàng quét lên cái đĩa, tu tập kasina trắng thì dùng sơn trắng, tu tập kasina đỏ thì dùng sơn đỏ quét lên trên đó, rồi mở mắt ra nhìn vòng tròn đó, sau đó nhắm mắt lại và mừng tượng ra vòng tròn đó rồi niệm "trắng, trắng, trắng..." thì sẽ đắc được thiền kasina trắng.

Nhưng với người chưa đắc thiền hơi thở thì lúc nào cũng phải mang theo cái vòng tròn, cái đĩa, cái kasina đó, ngồi thiền ở đâu thì phải để nó trước mặt. Chính vì vậy nên sự thực hành thiền với người sơ cơ thì thường thường sẽ là thực hành pháp thiền niệm hơi thở, bởi vì pháp thiền niệm hơi thở thì không cần phải đem những dụng cụ

theo mà vẫn thực hành được. Cứ nhắm mắt và để tâm trên hơi thở là mình nhận biết được hơi thở vào ra, dán tâm trên hơi thở, chú tâm trên hơi thở và chứng đắc được pháp thiền niệm hơi thở. Sau đó muốn tu tập các kasina màu thì chỉ cần hướng tâm lên màu đen của tóc và niệm "đen, đen, đen..." chỉ trong vài phút đã đắc định rồi. Nếu như đã đắc thiền hơi thở rồi thì tập đến các biến xứ kasina khác rất nhanh. Hay là khi muốn tập kasina trắng thì hướng tâm vào màu trắng của xương hay của răng mà niệm "trắng, trắng, trắng..." thì cũng trong một thời thiền ngắn cũng sẽ đắc thiền đối với kasina đó, hay muốn tập kasina đỏ thì tập chú tâm vào máu, màu đỏ của máu.

Rồi lúc đó vị ấy muốn tập các kasina khác như: đất, nước, lửa, gió thì chỉ cần nhập vào Tứ thiền hơi thở, sau đó xuất ra

tưởng nhớ lại một cái vòng tròn đất mà đã nhìn thấy ở ngoài đường đi, ở ngoài vườn nhà, ở bất cứ đâu cũng có thể tìm được mặt đất bằng phẳng, tưởng nhớ lại và niệm “đất, đất, đất...” sẽ đắc được thiền kasina đất. Vị ấy chỉ cần lấy một chậu nước lên, nhắm mắt vào tưởng ra nước ấy và niệm “nước, nước, nước...” sẽ chứng đắc kasina nước; vị ấy nhớ đến ngọn lửa thì sẽ thực hành kasina lửa; vị ấy nhớ đến đang gió thổi ngoài lá cây hay nó đang chạm vào trên mặt, sẽ thực hành được kasina gió; vị ấy có thể hướng vào cái ánh sáng của bóng điện, ngọn đèn hay là mặt trời chiếu trên mặt đất, có thể tập được kasina ánh sáng; hoặc là kasina hư không thì vị ấy nhìn vào một khoảng không nhỏ là tập được.

Khi chứng đắc được thiền hơi thở rồi, sẽ lần lượt tu tập bốn mươi đề mục thiền còn

lại rất dễ dàng, rất nhanh chóng, nếu như muốn tập các pháp thiền đó. Mình tu tập các pháp thiền kasiṇa đó để làm cái gì?

Có thể tu tập các kasiṇa đó để làm nền tảng phát triển các pháp thiền Vô sắc giới. Vị ấy có thể tu tập chứng đắc đến các tầng thiền: Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Vị ấy có thể tu tập thành tựu tứ thiền bát định được, tu tập tứ thiền bát định một cách viên mãn để làm gì? Nó có hai mục đích: thứ nhất là một người muốn phát triển năng lực thần thông. Ví dụ như là một người muốn nhớ về đời sống quá khứ thì vị ấy cần phải thực hành tứ thiền bát định, thuần thực với tứ thiền bát định và thực hành thiện xảo, làm chủ tâm theo mười bốn cách. Nếu như quý vị nào có học Thanh Tịnh Đạo sẽ dạy rất chi tiết về mười kasiṇa,

thực hành mười bốn pháp thuần thực, hay thực hành năm thắng trí, các năng lực thần thông, như thời Đức Phật các vị Tỳ-kheo có những năng lực thần thông đó rất dễ dàng và tu tập chứng đắc những pháp Thiên chỉ, quán và chứng đắc Đạo quả thì rất dễ dàng. Nhưng càng về sau này, sự tu tập nó sẽ khó khăn hơn do tâm của chúng sinh càng ngày càng ô nhiễm hơn, niềm tin về giáo pháp càng ngày càng yếu đi và người thực hành giáo pháp càng ít đi. Cho nên người tu tập chứng đắc được các pháp rất cao như thời Đức Phật thì bắt đầu dần dần giảm xuống, giảm dần, người tu tập mà còn chứng đắc được như thời Đức Phật thì bắt đầu trở nên khan hiếm và khó tìm. Nhưng mà vẫn có thể tu tập được những pháp Thiên chỉ, Thiên quán chứ không phải là không thể tu được. Vẫn có thể tu được nếu như người đó

còn có niềm tin, còn có sự tinh tấn thực hành thì tất cả bốn mươi pháp thực hành về Thiền định đều có thể tu tập một cách dễ dàng, nhanh chóng. Nếu như vị đó đã chứng đắc thiền hơi thở thì có thể thực hành thiền tâm từ, bi, hỷ, xả, rất nhanh chóng chứng đắc các tầng thiền; và các pháp thiền về quán tử thi, niệm về bộ xương, quán về sự chết, niệm ân Đức Phật, đều có thể tu tập chứng đắc trong một thời thiền đó. Đó là khi mà chứng đắc được thiền hơi thở rồi lấy đó làm nền tảng để chuyển sang các pháp thiền khác nó dễ như vậy.

Thứ hai là sau đó vị ấy sẽ phát triển thực hành những pháp Thiền tuệ, phân tích ra những pháp chân đế. Trong Vi Diệu Pháp chúng ta có thể thấy Đức Phật dạy những pháp chân đế đó là: sắc chân đế, danh chân

đế, tâm, tâm sở, sắc pháp và niết-bàn. Những pháp chân đế đó không thể nào thấy được bằng cái tâm không đặc định, không bao giờ có thể quán sát được, phân tích ra được, chỉ khi nào tu tập đặc định thì mới phân tích ra được.

Đặc định có ba mức độ, đó là: sát-na định, cận hành định và an chỉ định. Người chứng đắc đến Tứ thiên hoi thở là chứng đắc được an chỉ định, còn có những người thực hành thiên tứ đại chỉ cần chứng đắc đến cận định của thiên tứ đại thì vị đó cũng phân tích ra được những pháp chân đế, sắc chân đế và danh chân đế. Ví dụ như một người quán trên thân này có bốn đại: đất, nước, lửa, gió. Vị ấy sẽ quán đất có những đặc tính: cứng, thô, nặng, mềm, mịn, nhẹ; nước có những đặc tính: chảy, dính; lửa có những đặc tính: nóng, lạnh; gió có những

đặc tính đẩy và nâng đỡ. Phân biệt được mười hai đặc tính đó trên thân thì toàn thân sẽ chuyển thành một khối trong suốt, đưa tâm vào cái khối trong suốt đó thì cái khối vỡ tan ra, và cái trí tuệ của vị ấy sẽ thấy được những hạt nguyên tử - tức là những hạt vật chất nhỏ nhất mà trong Kinh Đức Phật hay gọi là những hạt Kalapa, đôi khi nhiều pháp nói là những hạt vi trần. Đức Phật lấy ví dụ như một người lấy một sợi tóc chẻ ra một trăm phần, rồi lấy một phần một trăm đó chẻ ra một trăm phần nữa, và tiếp tục lấy một phần một trăm đó lại chẻ ra một trăm phần, cứ tiếp tục chẻ như thế cho đến khi nào không chia chẻ, không phân tích được nữa thì đó là cái hạt sắc pháp. Trong tất cả những cái vật chất là như thế, cả cái thân của mình được gọi là thân tứ đại, khi phân tích ra được đất,

nước, lửa, gió thì sẽ phân tích ra được các hạt sắc. Với người chưa đắc định rất khó có thể phân tích được, nhưng người thực hành chứng đắc được thiền hơi thở thì lúc đó vị ấy nhập vào thiền hơi thở để cho cái tâm nó định tĩnh rồi chuyển sang phân tích tứ đại ở trên thân sẽ nhanh chóng chứng đắc cận hành định của thiền tứ đại. Sau đó sẽ đưa cái tâm vào trong thân tứ đại và phân tích thấy ra được những hạt sắc chân đế. Đức Phật dạy có hai mươi tám loại sắc khác nhau chia làm bốn nhóm: sắc do nghiệp sinh, sắc do tâm sinh, sắc do thời tiết sinh, sắc do vật thực sinh. Lúc đó vị ấy đều có thể tuệ tri, quán chiếu, có thể thấy được những hạt sắc đó. Khi quán được sắc đó rồi, mình phá vỡ ra những ảo tưởng về cái thân, cái thân này nó chỉ là những hạt sắc đó, nhưng với con mắt thường mình không có nhìn cái

thân này là sắc pháp, là ngũ uẩn, mà mình nhìn đây là thân của tôi rồi sinh ra phân biệt như đẹp hay xấu, rồi sinh ra cái tư tưởng yêu hay ghét. Còn một người mà quán sát rồi, thân đẹp hay xấu, hay nó như thế nào không quan trọng mà chỉ thấy nó chỉ là tứ đại, nó chỉ là hạt sắc pháp mà thôi. Sắc do nghiệp là những nghiệp quá khứ nó tác động trên thân cho nên có thể mình có cái thân tốt đẹp, một phần là do nghiệp, một phần là do tâm - tâm ở hiện tại, nếu cái tâm thanh tịnh thì nó sẽ tạo ra cái sắc thanh tịnh, mình cũng sẽ cảm thấy cái thân của mình nó cũng xinh đẹp, do cái tâm của mình cao thượng. Sắc sinh ra do vật thực là do thức ăn nó tạo ra sắc, hay sắc do thời tiết. Đó là có thể tuệ tri được sắc.

Khi tuệ tri được sắc thì cũng tuệ tri được danh, danh nó nương ở trên sắc. Ví dụ ở

trên mắt của mình có nhãn tịnh sắc là cái sắc thần kinh, và có nhãn thức nương ở trên đó nó nhận biết cảnh sắc, ở trên tai thì có nhĩ tịnh sắc, thần kinh của nhĩ tịnh sắc thì có nhĩ thức nương trên đó nó nhận biết âm thanh, mũi thì có tỷ tịnh sắc nó nhận biết mùi, lưỡi thì có thiệt tịnh sắc nhận biết vị, thân thì có thân tịnh sắc và nó nhận biết những xúc chạm. Còn có một cái là ý, tức là cái ý thức của mình nó sinh ra từ sắc trái tim, tức là những tư tưởng, suy nghĩ, nhận thức của mình. Ví dụ như con mắt của mình nó nhận biết cảnh sắc thì nó chỉ hướng vào cảnh sắc đó nó nhận biết cảnh sắc đó, còn cái tâm mà muốn nhìn cái sắc đó lại sinh ra từ ý, tức là sinh ra từ ở trong trái tim của mình nó khởi lên, rồi cái tâm nó tiếp thu cái cảnh sắc đó nó cũng từ sắc trái tim, cái tâm nó suy xét cái cảnh sắc đó,

rồi cái tâm nó xác định cảnh sắc này là tốt hay xấu cũng sinh ra từ trái tim, rồi nó khởi lên tâm thiện hay tâm bất thiện, tâm tham hay tâm sân, hay là cái tâm tịnh hảo đối với cảnh sắc đó thì những cái tâm đó cũng sinh ra từ sắc trái tim.

Khi phân tích ra như thế thì sẽ thấy ra được cả danh pháp và sắc pháp, từ đó có thể gọi ở cụm từ chung ngắn gọn nhất đó là: "cái thân này là danh sắc", hay có thể chia ra ở mức độ chi tiết, ở mức trung bình đó gọi là: "cái thân này là cái thân năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức". Cái pháp phân biệt đó là Tứ niệm xứ: quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp; hoặc cũng gọi là mười hai xứ: sáu nội xứ, sáu ngoại xứ; hay gọi là mười tám giới: sáu căn, sáu trần và sáu thức. Thì đó cũng chỉ là danh sắc nhưng mà Đức Phật tùy theo cái căn cơ của

mỗi người. Người nào có trí tuệ thâm sâu nhất, trí tuệ sắc bén nhất thì Đức Phật dạy một cách vắn tắt đó là: *"Hãy quán sát cái danh sắc này nó không phải là tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi"* và vị đó sẽ nương vào lời dạy của Đức Phật quán sát, tuệ tri như vậy, vị đó thấy được sự vô thường trên danh sắc vì nó sinh và nó diệt ngay lập tức, thấy được cái khổ trên danh sắc, thấy được cái vô ngã trên danh sắc nên vị đó diệt trừ được vô minh, thành tựu được chánh trí và chứng ngộ niết-bàn. Còn người nào trí tuệ ở mức độ trung bình thì Đức Phật sẽ rằng hãy quán theo thân ngũ uẩn: *"Hãy quán năm uẩn này, nó không phải là tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi"*, vị đó quán như thế thấy được sự vô thường, khổ, vô ngã trên năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức rồi vị đó cũng sẽ

diệt trừ được vô minh, tham ái, chấp thủ và đạt được trí tuệ giác ngộ, chứng đắc niết-bàn. Hoặc cũng có thể Đức Phật dạy vị đó quán theo Tứ niệm xứ: "*Đây là thân, đây là thọ, đây là tâm, đây là pháp*", quán để thấy rằng thân này không phải là tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi; các cảm thọ do sáu căn tiếp xúc sáu trần rồi sinh ra cũng không phải là tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi; các tâm nhận biết các cảnh trần và các xúc pháp đó cũng là vô thường, khổ, vô ngã; thì đó cũng là một cách quán về Tứ niệm xứ. Hoặc người nào trí tuệ chậm chạp hơn thì Đức Phật dạy quán về sáu nội xứ, sáu ngoại xứ, Ngài sẽ dạy là: "*Con mắt này là thường hay vô thường, cảnh sắc này là thường hay vô thường?*", thì cũng vậy: tai, mũi, lưỡi, thân, ý với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; để mà vị đó

thấy ra được cái sự vô thường, khổ, vô ngã trên sáu căn, sáu trần. Còn Ngài dạy theo mức chi tiết nhất là dạy theo Mười tám giới, sáu căn là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; với sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp và sáu thức là: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức; thì đó là pháp quán.

Để tu tập pháp Thiền tuệ, Thiền quán thì dựa trên cái tâm mà có định vị đó mới phân tích ra được những pháp chân đế đó, mới thực hành được pháp Thiền tuệ. Cho nên Đức Phật mới dạy là: một hành giả, Tỳ-kheo mà tu tập thiền hơi thở, làm cho thuần thục, làm cho viên mãn thì vị ấy cũng sẽ làm cho Tứ niệm xứ được viên mãn. Tức là khi tu tập chứng đắc được thiền niệm hơi thở rồi vị đó sẽ phát triển được Thiền quán,

Thiền tuệ và có thể phát triển pháp thiền Tứ niệm xứ.

Lúc thực hành pháp niệm hơi thở được gọi là thân quán niệm xứ, hơi thở nó là một phần của thân, nó thuộc về vật chất, nó là sắc pháp. Khi đắc thiền mình có thể hướng tâm vào hơi thở, phân tích trên hơi thở, mình sẽ thấy hơi thở vào hơi thở ra nó là vật chất, nó là cái nhóm sắc do tâm sinh, nó có đất nước lửa gió, màu, mùi vị, dưỡng chất và âm thanh của hơi thở, vì thế nó thuộc về thân. Vậy thực hành thiền niệm hơi thở vào ra là đang thực hành thân quán niệm xứ. Sau đó mình sẽ phân tích ra những cái danh uẩn, danh pháp, những cái tâm sở nó nương trên cái sắc này nó sinh nên, rồi phân tích ra được thọ quán niệm xứ, tâm quán niệm xứ, pháp quán niệm xứ, đó là thực hành được Tứ niệm xứ. Tứ niệm xứ

được tu tập thuần thực làm cho viên mãn thì Thất giác chi cũng sẽ được viên mãn, lúc đó sẽ phát triển được: trạch pháp, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, khinh an giác chi, niệm giác chi, định giác chi, xả giác chi. Sự tu tập trong các pháp đều được viên mãn, tức là tất cả những pháp về: Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn Ngũ lực, Thất giác chi, Bát chánh đạo, nó đều có ở trong thực hành thiền.

Ngay lúc thực hành pháp thiền niệm hơi thở thì tất cả những pháp cần phải tu tập nó đều được đầy đủ và viên mãn các ba-la-mật mình cần tích lũy. Nếu như một người nào đó nghĩ rằng đời này không có thời gian để chuyên tu, để tu tập, để có thể thành tựu rốt ráo được thì có thể tập sự gieo duyên hay là mỗi ngày bỏ ra một thời công phu, hai thời công phu, thì cũng là

đang tích lũy các ba-la-mật, vì ba-la-mật là các pháp để thành tựu niết-bàn trong ngày vị lai, giống như một vị Bồ Tát phải tích lũy các ba-la-mật trong bốn A-tăng-kỳ một trăm ngàn đại kiếp mới viên mãn được đạo quả niết-bàn. Cũng như vậy, nếu như bây giờ chúng ta muốn đi đến niết-bàn nhưng vẫn còn bị vướng buộc với các pháp thế gian và chưa thể dứt bỏ được hết những phận sự ở thế gian, thì việc thực hành con đường thiền mỗi ngày nó sẽ dần viên mãn các ba-la-mật đó. Tức là trong lúc thực hành thiền sẽ giữ được giới thanh tịnh, mỗi thời ngồi thiền thân - khẩu - ý được thanh tịnh, không phạm một lỗi lầm nào nên giới thanh tịnh, con đường thực hành thiền mà mình ước muốn chứng đắc niết-bàn đó sẽ trở thành trì giới ba-la-mật. Khi thực hành thiền tinh tấn, không có biếng nhác thì nó

trở thành tinh tấn ba-la-mật, mình kham nhẫn thì nó trở thành kham nhẫn ba-la-mật, lúc đó tâm không chạy theo những cái ngũ dục thế gian thì nó thành tựu được xuất ly ba-la-mật - nó giống như các pháp của các bậc xuất gia. Vị ấy tinh tấn thực hành thiền như vậy thì nó cũng thành tựu được chân thật ba-la-mật, do trong lúc thực hành thiền mình phải sống chân thật với chính mình nhất, không có lúc nào cần phải chân thật như lúc thực hành thiền. Lúc đó mình phải có quyết định sẽ ngồi trong một tiếng, hai tiếng, ba tiếng, chưa hết thời gian đó chưa đứng lên thì nó sẽ thành tựu quyết định ba-la-mật. Rồi từ đó nó cũng thành tựu được cả tâm từ, tâm xả ba-la-mật, sau đó chúng ta có thể chia sẻ những pháp thực hành thiền với người khác thì nó cũng thành pháp thí, bố thí ba-la-mật. Vậy

thì nếu một người nào thực hành thiền, tu tập thiền sung mãn thì nó sẽ sung mãn, viên mãn đầy đủ tất cả những pháp mà được Đức Phật đã giảng dạy, đó là cần những thiện pháp gì, những công đức gì, những phước lành gì, nó đều có đầy đủ ở trong sự thực hành thiền. Mỗi một thời thực hành thiền là người đó đang tích lũy, đang bồi bổ được những phước lành, những công đức, những cái pháp để đi đến niết-bàn, có thể là ở hiện tại mà cũng có thể là ở tương lai, nó tùy duyên, tùy theo sự tinh tấn của mỗi người.

Đó là ý nghĩa của việc thực hành pháp thiền hơi thở. Nó sẽ có từng bước cần phải thực hành như vậy, thực hành thiền hơi thở để làm nền tảng phát triển trí tuệ, để đi đến niết-bàn, để chấm dứt khổ đau sinh tử, có thể là trong đời này và cũng có thể ở trong

đời vị lai, nhưng đó là con đường để đi đến niết-bàn. Chúng ta có thể lựa chọn một cái pháp thiền nào đó phù hợp với mình cũng được, nhưng pháp thiền phổ thông nhất, được Đức Phật chú trọng, đề cao, tán dương, và cả thời xưa cho đến thời nay còn rất nhiều người thực hành, đó chính là pháp thiền niệm hơi thở. Trong bài pháp ngày hôm nay, thời gian có giới hạn thì Sư cũng chỉ chia sẻ đến toàn thể các Phật tử chùa An Lạc trong khóa tu đó là phương pháp thực hành thiền niệm hơi thở, đến đây Sư xin chấm dứt bài giảng.

IV. THỰC HÀNH THIỀN NIỆM HƠI THỞ VỚI SƯ THANH MINH

Chúng ta ngồi ở tư thế nào cũng được, quan trọng ở cái tâm của mình để vào đúng vị trí theo pháp thiền. Có thể ngồi kiết già, bán già hay hai chân bằng nhau. Có một

cách ngồi thiền không bị đau chân đó là ngồi hai chân bằng nhau, không gác chân lên nhau, một chân để sát vào bên trong và một chân bên ngoài. Với cách ngồi này thì một người sơ cơ cũng có thể ngồi được từ một, hai, ba tiếng. Tay nào để trên, tay nào để dưới đều được, hoặc có thể để trên hai đầu gối. Trong lúc ngồi thiền đừng để ý đến chân, đừng để ý đến tay, đừng để ý đến thân này.

Ngồi như thế, giữ lưng thẳng vừa phải nhưng vẫn giữ được sự thoải mái, không gò ép, không gồng cứng thân. Nếu như đang giữ lưng thẳng mà mình cảm thấy mệt mỏi thì có thể chùng lưng xuống không sao hết, có những người có sức khỏe kém và cứ ngồi thẳng lưng thì rất mệt và nếu như vị đó ngồi chùng lưng tự nhiên thì lại ngồi được dễ hơn, không cảm thấy mệt.

Giữ lưng thẳng, giữ đầu thẳng, tuyệt đối đầu không được cúi, nếu người nào cúi sẽ không thấy được hơi thở ở mũi mà lúc đó tâm nó sẽ bắt ở trán. Khi tập lâu ngày sẽ thấy nặng ở trên đầu và điều đó không tốt. Giữ lưng thẳng tự nhiên, mắt thì nhắm hoàn toàn một cách rất tự nhiên và phải hướng tâm lên điểm xúc chạm, đó là ở cái da hai bên cánh mũi hoặc ở chóp mũi, hay môi trên. Để ý hơi thở nó đi vào và đi ra, nó sẽ có cái làn gió rất nhẹ chạm chạm vào cái da đó thì đó gọi là điểm xúc chạm.

Nhiệm vụ của mình là biết cái hơi thở đó nó đang đi vào và biết nó đang đi ra mà thôi. Với người mới tập ban đầu có thể hay hướng đến khái niệm đó là: khi vào mình sẽ niệm vào, khi ra mình sẽ niệm ra; cứ vào ra, vào ra. Nhưng với người mới sơ cơ mà cảm thấy nó khó bắt hơi thở quá thì có thể

dựa vào khái niệm cũng được, nhưng không được nương vào khái niệm đó quá lâu. Có thể nương vào khái niệm đó 5 phút, 10 phút thì được chứ không được giữ khái niệm đó suốt thời thiên. Có những người có chánh niệm tốt hướng tâm lên hơi thở sẽ thấy cái đặc tính vào ra của hơi thở mà không cần khởi lên cái khái niệm vào ra. Mình vẫn nhận biết được hơi thở vào ra ngay ở cửa mũi này.

Không được theo hơi thở vào xuống dưới bụng. Không được theo hơi thở vào trong mũi, không được theo hơi thở vào trong ngực, không được theo hơi thở xuống dưới bụng dưới hay đan điền gì hết, tất cả những cái đó phải bỏ qua. Chỉ giữ tâm ở trước cửa mũi này, có thể để tâm vào sát cái da ở mũi cũng được, nhưng lúc nào cảm thấy tâm mình nó căng căng thì để tâm cách cái da

ra một chút, nhưng đừng ra xa quá, đừng vào sâu quá, đó là hai cái cần phải tránh. Để tâm sát sát ở ngay cửa mũi này thôi.

Cứ để tâm như vậy, ý thức của mình luôn luôn biết hơi thở đang đi vào, biết hơi thở đang đi ra. Cứ duy trì cái tâm biết hơi thở đi vào đi ra như thế. An trú cái tâm ở đó, không cần làm gì cả, không cần phải phân tích hơi thở mà chỉ nhận biết hơi thở mà thôi.

Cứ nhận biết hơi thở như thế với sự tập trung vừa vừa, không quá mạnh, không quá yếu. Có ba mức độ tập trung, đó là lúc mới đầu thì phải chú tâm hơi mạnh một chút để gom tâm về cái cửa mũi này, nhưng sau đó lại phải hơi nới lỏng ra nếu như mình cảm thấy cái chú tâm đó nó căng hoặc là giữ tâm ở mức vừa vừa, không

mạnh, không yếu. Nhưng những cái mức độ chú tâm sẽ không liên tục, có lúc nó mạnh lên, khi đó mình phải biết và cần hơi giảm nó xuống một chút. Khi nào sự chú tâm đó yếu quá, mình thấy những suy nghĩ nó khởi lên quá là rõ ràng thì biết rằng cái chú tâm yếu quá cần phải chăm chú lên một chút. Lúc nào mình nhận thấy hơi thở vừa phải, không quá căng, không quá lơ là thì cứ giữ cái tâm thản nhiên như vậy.

Cần phải canh chừng để cái tâm nó không bị quá chăm chú, không bị quá lơ là, giữ được cái tâm ở mức vừa vừa. Trong suốt thời thiền cần làm như thế, thời thiền kéo dài bao lâu thì tự mình tác ý, sẽ ngồi thiền 20-30 phút, hay 1-2-3 tiếng. Tác ý như thế và phải duy trì tâm ở trên cái hơi thở trong khoảng thời gian đó.

Phước lành này của con, nguyện đoạn trừ các lậu hoặc, trầm luân.

Phước lành này của con, nguyện là duyên thành tựu được niết-bàn.

Phước lành này của con, xin chia đều đến tất cả chúng sanh.

Mong cho tất cả hãy thọ nhận phần phước ấy được đều nhau!

(Sādhu! Sādhu! Sādhu! Lành thay!)