

KINH QUÁN NIỆM HAI THỨ

Tôi nghe như vậy. Hồi đó, Phật còn ở tại nơi các Xá-Vô, cư trú trong vườn Kệ Thọ với nhiều vị đấng bậc tôn quý: Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ca Chiên Diên, Câu Thi La, A Nậu Lâu Đà, Ưu Bà Đa, A Nan Đà v.v... Trong công đức các vị khất sĩ như ngườ và trưởng thành lo chăm sóc đầy đủ các vị khất sĩ tận tâm. Có vị chăm lo đầy đủ người, có vị hai người, có vị ba người, có vị bốn người người... Các vị khất sĩ tận tâm đức chăm sóc và đầy đủ như thế dần dần thế hệ đức nhiếu dần dần...

Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn tháng tư và Phật đang ngời ngoài trời với các vị khất sĩ. Ngườ đấng bậc tôn quý quán sát đấng bậc chúng tôi rồi lên tiếng.

- Quý vị khất sĩ! Tăng đoàn chúng ta đây quở là thanh tịnh và có đức chơn tu, không mang tính chất phù phiếm và ba hoa, xứng đáng đức cúng dường, xứng đáng đức ghi là phước đức, xứng đáng đức kính.

Này quý vị, trong đấng bậc chúng đây có như ngườ vị khất sĩ đã chơn quở A La Hán, đã trừ hết mọi phiền não, đã dứt bỏ đức mọi gánh nặng, đã thành tựu đức trí huệ và giải thoát. Lại có như ngườ vị đã dứt bỏ đức năm sợi dây ràng buộc đấng bậc, chơn quở Bồ Tát Hoàn, sẽ không còn trở lại luân hồi; có như ngườ vị đã dứt bỏ đức ba sợi dây ràng buộc đấng bậc, chơn quở Nhứt Hoàn, hàng phước đức phẫn thủ các phiền não tham, sân, si và chơn chơn trở lại mặt trời; có như ngườ vị đã dứt bỏ đức ba sợi dây ràng buộc đấng bậc chơn quở Di Lâu, đang vắng chơn đi vắng quở vắng giác ngộ; có vị đang đức tiếp tiếp Niệm Xứ, có vị đang đức tiếp tiếp Chánh Chơn, có vị đang đức tiếp tiếp Nhứt Ý Túc, có vị đang đức tiếp tiếp Ngũ Căn, có vị đang đức tiếp tiếp Ngũ Lực, có vị đang đức tiếp tiếp Thủ Tạng Bồ Tát Phẫn, có vị đang đức tiếp tiếp Bát Chánh Đạo, có vị đang đức tiếp tiếp Phật, có vị đang đức tiếp tiếp Bi, có vị đang đức tiếp tiếp Hộ, có vị đang đức tiếp tiếp Xứ, có vị đang đức tiếp tiếp Cửu Tạng Quán, có vị đang đức tiếp tiếp Vô Thủ thành Quán. Lại có như ngườ vị khác đang đức tiếp tiếp Quán Niệm hai thứ.

- Quý vị khất sĩ! Phép quán niệm hai thứ như đức phát triển và đức tiếp liên tục sẽ đem lại như ngườ thành quở và lợi ích lớn, có thể làm thành tựu bậc lãnh vực quán niệm; bậc lãnh vực quán niệm như đức phát triển và đức tiếp liên tục, sẽ làm thành tựu bậc y yu t giác ngộ; bậc y yu t giác ngộ như đức phát triển và đức tiếp liên tục sẽ đấng bậc trí tuệ và giải thoát.

Làm thế nào đức phát triển và đức tiếp liên tục phép quán niệm hai thứ, đức phép này mang lại như ngườ thành quở và lợi ích lớn?

Này đây quý vị khất sĩ! Ngườ hành đi vào rừng hoang tại mặt gốc cây, nơi vắng vẻ, ngườ xuông trong thế giới hoa sen, giải thân cho thế giới và dứt vắng chánh niệm trước mặt mình. Thế vào, ngườ y bi t mình thế vào; thế ra, ngườ y bi t mình thế ra.

Thế vào mặt hồi dài, ngườ y bi t: Ta đang thế vào mặt hồi dài. Thế ra mặt hồi dài, ngườ y bi t: Ta đang thế ra mặt hồi dài.

Thế vào mặt hồi ngắn, ngườ y bi t: Ta đang thế vào mặt hồi ngắn. Thế ra mặt hồi ngắn, ngườ y bi t: Ta đang thế ra mặt hồi ngắn.

Ta đang thế vào và có ý thế đức toàn thân ta. Ta đang thế ra và có ý thế đức toàn thân ta. Ngườ y thế đức tiếp như thế.

Ta đang thế vào và làm cho toàn thân an tịnh. Ta đang thế ra và làm cho toàn thân ta an tịnh. Ngườ y thế đức tiếp như thế.

Ta đang thế vào và cảm thế y mừng vui. Ta đang thế ra và cảm thế y mừng vui. Ngườ y thế đức tiếp như thế.

Ta đang thế vào và cảm thế y an lạc. Ta đang thế ra và cảm thế y an lạc. Ngườ y thế đức tiếp như thế.

th .

Ta đang th vào và có ý th c v nh ng ho t đ ng tâm ý trong ta. Ta đang th ra và có ý th c v nh ng ho t đ ng tâm ý trong ta. Ng i y th c t p nh th .

Ta đang th vào và làm cho nh ng ho t đ ng tâm ý trong ta đ c an t nh. Ta đang th ra và làm cho nh ng ho t đ ng tâm ý trong ta đ c an t nh. Ng i y th c t p nh th .

Ta đang th vào và có ý th c v tâm ý ta. Ta đang th ra và có ý th c v tâm ý ta. Ng i y th c t p nh th .

Ta đang th vào và làm cho tâm ý ta hoan l c. Ta đang th ra và làm cho tâm ý ta hoan l c. Ng i y th c t p nh th .

Ta đang th vào và thu nhi p tâm ý ta vào đ nh. Ta đang th ra và thu nhi p tâm ý ta vào đ nh. Ng i y th c t p nh th .

Ta đang th vào và c i m cho tâm ý ta đ c gi i thoát t do. Ta đang th ra và c i m cho tâm ý ta đ c gi i thoát t do. Ng i y th c t p nh th .

Ta đang th vào và quán chi u tính vô th ng c a v n pháp. Ta đang th ra và quán chi u tính vô th ng c a v n pháp. Ng i y th c t p nh th .

Ta đang th vào và quán chi u v tính không đáng tham c u và v ng m c c a v n pháp. Ta đang th ra và quán chi u v tính không đáng tham c u và v ng m c c a v n pháp. Ng i y th c t p nh th .

Ta đang th vào và quán chi u v b n ch t không sinh di t c a v n pháp. Ta đang th ra và quán chi u v b n ch t không sinh di t c a v n pháp. Ng i y th c t p nh th .

Ta đang th vào và quán chi u v s buông b . Ta đang th ra và quán chi u v s buông b . Ng i y th c t p nh th

Phép quán ni m h i th theo nh ng ch d n trên, n u đ c phát tri n và th c t p liên t c s đem đ n nh ng thành qu và l i l c l n.

Phát tri n và th c t p liên t c nh th nào đ phép quán ni m h i th có th thành t u đ c b n lĩnh v c quán ni m ?

Khi hành gi th vào ho c th ra m t h i dài hay m t h i ng n mà có ý th c v h i th và v toàn thân mình, ho c có ý th c là đang làm cho toàn thân mình an t nh, thì khi y hành gi đang an trú trong phép quán thân trong thân, tinh ti n, t nh th c, bi t rõ tình tr ng, v t kh i m i tham đ m cũng nh m i chán ghét đ i v i cu c đ i. H i th vào và h i th ra có ý th c đ đây thu c lĩnh v c quán ni m th nh t là thân th .

Khi hành gi th vào ho c th ra mà có ý th c v s vui thích ho c v s an l c, v nh ng ho t đ ng c a tâm ý, ho c đ làm cho nh ng ho t đ ng c a tâm ý an t nh, thì khi y hành gi đang an trú trong phép quán c m th trong c m th , tinh ti n, t nh th c, bi t rõ tình tr ng, v t kh i m i tham đ m cũng nh m i chán ghét đ i v i cu c đ i. Nh ng c m th đ c ch ng nghi m trong h i th có ý th c y thu c lĩnh v c quán ni m th hai là c m th .

Khi hành gi th vào ho c th ra mà có ý th c v tâm ý, làm cho tâm ý an t nh, thu nhi p tâm ý vào đ nh ho c c i m cho tâm ý đ c gi i thoát t do thì khi y hành gi đang an trú trong phép quán ni m tâm ý trong tâm ý, tinh ti n, t nh th c, bi t rõ tình tr ng, v t kh i m i tham đ m cũng nh m i chán ghét đ i v i cu c đ i. Không quán ni m v h i th thì s không phát tri n đ c chánh ni m và s hi u bi t.

Khi hành gi th vào ho c th ra mà quán chi u v tính cách vô th ng ho c v tính cách không đáng tham c u và v ng m c c a v n pháp, v b n ch t không sinh di t và v s buông b thì khi y hành gi đang an trú trong pháp quán ni m đ i t ng tâm ý trong đ i t ng tâm ý, tinh ti n, t nh th c, bi t rõ tình tr ng, v t kh i m i tham đ m cũng nh m i chán ghét đ i v i cu c đ i.

Phép quán niệm hơi thở nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bạn lĩnh vực quán niệm đến thành tựu viên mãn.

Nhưng nếu được phát triển và thực tập liên tục bạn lĩnh vực quán niệm sẽ đưa bạn yếu đuối giác ngộ đến thành tựu viên mãn. Bằng cách nào ?

Khi hành thiền an trú trong phép quán thân trong thân, quán cảm thọ trong cảm thọ, quán tâm ý trong tâm ý, quán đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tiến, tinh tấn, bình đẳng, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời, thì lúc bấy giờ chánh niệm của hành thiền được duy trì vững chắc và bền bỉ; và hành thiền đạt được yếu đuối giác ngộ thực chất là Niệm yếu đuối này sẽ tiến đến đến thành tựu viên mãn.

Khi hành thiền an trú trong chánh niệm để quán chiếu và quyệt trừ các pháp, đối tượng của tâm ý, thì yếu đuối giác ngộ thực hai được sinh khởi và phát triển đó là yếu đuối Trách Pháp. Yếu đuối này sẽ tiến đến đến thành tựu viên mãn.

Khi hành thiền an trú trong quán chiếu và quyệt trừ các pháp một cách bền bỉ, tinh cần vững chắc, thì yếu đuối giác ngộ thực ba được sinh khởi và phát triển, đó là yếu đuối Tinh Tấn. Yếu đuối này sẽ tiến đến đến thành tựu viên mãn.

Khi hành thiền an trú vững chắc và bền bỉ trong sự hành trì tinh tiến, thì yếu đuối giải thoát thực được sinh khởi và phát triển, đó là yếu đuối Hỷ Lạc xuất thế. Yếu đuối này sẽ tiến đến đến thành tựu viên mãn.

Khi được an trú trong trạng thái hỷ lạc rồi, hành thiền cảm thọ và tâm của mình như nhàng và an tịnh, thì yếu đuối giải thoát thực năm được sinh khởi và phát triển, đó là yếu đuối Khinh an. Yếu đuối này sẽ tiến đến đến thành tựu viên mãn.

Khi thân và tâm mình đã như nhàng và thanh tịnh, hành thiền có thể đi vào định một cách dễ dàng. Lúc đó yếu đuối giải thoát thực sáu được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu đuối Định. Yếu đuối này sẽ tiến đến đến thành tựu viên mãn.

Khi đã thực sự an trú trong định, hành thiền sẽ không còn duy trì sự phân biệt và so đo nữa. Khi đó yếu đuối giải thoát thực bảy là buông thả được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu đuối Hành xả. Yếu đuối này sẽ tiến đến đến thành tựu viên mãn.

Bạn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đưa bạn yếu đuối giác ngộ đến thành tựu viên mãn như thế. Nhưng bảy yếu đuối giác ngộ nếu được phát triển và thực tập liên tục, làm thế nào để có thể đưa đến thành tựu viên mãn của trí tuệ và giải thoát ?

Nếu hành thiền tu tập theo bảy yếu đuối giác ngộ, một mình tĩnh tọa, chuyên quán chiếu và tính cách không sinh diệt của vạn pháp, quán chiếu và sự tự do, thì sẽ đạt được khả năng buông bỏ.

Đó là do tu tập bảy yếu đuối giác ngộ mà thành tựu viên mãn được trí tuệ và giải thoát.

Đó là những người đức Thế Tôn nói. Để chúng ai nếu được vui mừng được nghe Ngộ đạo y. (Anapanasati sutta, M. 118. Tham khảo các kinh 815, 803 và 810 của Tập A Hàm, 99 Tập Kinh Đức Chánh)