

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 vậy trước công đức lo chăm sóc đày dả các vị khất sĩ tâm hỷ. Có vị chăm lo đày mồi người, có vị hai mồi người, có vị ba mồi người, có vị bốn mồi người... Các vị khất sĩ tâm hỷ công đức chăm sóc và đày dả như thế dần dần thế hệ dần dần nhiều người tin皈...

Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn tháng tư và Phật đang ngồi ngoài trời với các vị khất sĩ. Người đưa ra một lời nói quán sát để chúng ta hiểu rõ lên tiếng.

- Quý vị khất sĩ! Tăng đoàn chúng ta đây quí là thanh tịnh và có đức hạnh tu học, không mang tính chất phù phiếm và ba hoa, xứng đáng được cúng dường, xứng đáng được gọi là phước điền, xứng đáng được kính nể.

Này quý vị, trong đời chúng ta đây có những vị khất sĩ đã chôn quách A La Hán, đã trừ hết mọi phiền não, đã trút bỏ được mọi gánh nặng, đã thành tựu được trí huệ và giải thoát. Lại có những vị đã cắt đứt năm sợi dây ràng buộc đời, chôn quách Bồ Tát Hoàn, sẽ không còn trở lại luân hồi; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đời, chôn quách Nhứt Hoàn, hàng phục được phẫn nộ của các phiền não tham, sân, si và chấp nhận trở lại một lần; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đời chôn quách Đệ Nhị, đang vững chắc đi vào quách giác ngộ; có vị đang thực tập Tứ Niệm Xứ, có vị đang thực tập Tứ Chánh Cần, có vị đang thực tập Tứ Nhứt Ý Túc, có vị đang thực tập Ngũ Căn, có vị đang thực tập Ngũ Lực, có vị đang thực tập Thất Bồ Đề Phần, có vị đang thực tập Bát Chánh Đạo, có vị đang thực tập Bồ Đề, có vị đang thực tập Vô Thượng Nguyện Quán. Lại có những vị khác đang thực tập Quán Niệm Hai Thứ.

- Quý vị khất sĩ! Phép quán niệm hai thứ nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đem lại những thành quả và lợi ích lớn, có thể làm thành tựu bậc lãnh vực quán niệm; bậc lãnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ làm thành tựu bậc giác ngộ; bậc giác ngộ nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa tới trí tuệ và giải thoát.

Làm thế nào để phát triển và thực tập liên tục phép quán niệm hai thứ, để phép này mang lại những thành quả và lợi ích lớn?

Này đây quý vị khất sĩ! Người hành đi vào rừng hoang dã tìm một gốc cây, ngồi vững vàng, ngồi xuống trong thế thọ hoa sen, giữ thân cho thẳng và đặt vững chánh niệm trước mắt mình. Thế vào, người lấy tay bắt mình thế vào; thế ra, người lấy tay bắt mình thế ra.

Thế vào một hồi dài, người lấy tay bắt: Ta đang thế vào một hồi dài. Thế ra một hồi dài, người lấy tay bắt: Ta đang thế ra một hồi dài.

Thế vào một hồi ngắn, người lấy tay bắt: Ta đang thế vào một hồi ngắn. Thế ra một hồi ngắn, người lấy tay bắt: Ta đang thế ra một hồi ngắn.

Ta đang thế vào và có ý thức về toàn thân ta. Ta đang thế ra và có ý thức về toàn thân ta. Người lấy tay thế tập 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. Người lấy tay thế tập như thế.

Ta đang thế vào và cảm thấy thoải mái vui. Ta đang thế ra và cảm thấy thoải mái vui. Người lấy tay thế tập như thế.

Ta đang thế vào và cảm thấy an lạc. Ta đang thế ra và cảm thấy an lạc. Người lấy tay thế tập 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 gì đức Thế Tôn nói. Đức chúng ai nầy được vui mừng được nghe Ngài dạy. (Anapanasati sutta, M. 118. Tham khảo các kinh 815, 803 và 810 của Tập A Hàm, 99 Tập Kinh Đức Chánh)