Giới thiệu pháp Thiền nguyên thủy của đức Phật

ISSN: 2734-9195 15:10 04/06/2025

Chúng ta hãy cố gắng làm sống dậy ý nghĩa lành mạnh của hành Thiền nguyên thủy, áp dụng pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra trong đời sống hằng ngày của chúng ta...

Hòa thượng Thích Minh Châu

Như Lai Thiền trong kinh tạng Pàli, hay **"*Hành Thiền, một nếp sống lành mạnh trong sáng, một phương pháp giáo dục hướng thượng*"**, là một công trình nghiên cứu chỉ đề cập đến Như Lai Thiền mà không đề cập đến Tổ Sư Thiền. Ở đây chúng tôi hạn chế trong Kinh Tạng Pàli mà không đề cập đến A-tỳ-đàm - Tạng Pàli, với chủ đích muốn giới thiệu cho các phật tử hiểu rõ **Thiền nguyên thủy** là gì, trước hết là ngang qua kinh nghiệm bản thân của đức Phật khi ngài chưa thành Đạo, khi Ngài thành Đạo, trong suốt 45 năm thuyết pháp và cuối cùng khi Ngài nhập Niết-bàn.

Tiếp đến chúng tôi giới thiệu pháp môn Thiền ngang qua những lời dạy của Ngài trong kinh điển, chú trọng giới thiệu pháp môn Thiền như là một nếp sống lành mạnh trong sáng, một phương pháp giáo dục hướng thượng có thể ứng dụng ngay trong đời sống hiện tại, vừa là một tiến trình đưa đến giải thoát và giác ngộ.

Cuối cùng, chúng tôi xin giới thiệu một pháp môn Thiền: Pháp môn Anapànasati, niệm hơi thở vô hơi thở ra, một Pháp môn Thiền nguyên thủy do đức Phật giảng dạy, một pháp môn Chỉ quán, Định Tuệ song tu mà mọi người có thể thực hành, ngay trong hiện tại đối với bản thân mình.

Mọi trình bày của chúng tôi đều nêu rõ xuất xứ, trích từ trong Kinh tạng Pàli nào, để xác chứng đó là những lời dạy của đức Phật, chứ không phải là những sản phẩm tưởng tượng của diễn giả, và giúp cho những ai muốn tự mình nghiên cứu tư liệu cũng có thể truy nguyên đến nguồn gốc một cách chính xác.

Trước hết, chúng tôi xin trình bày: Những kinh nghiệm cá nhân của đức Phật về Thiền.

Thiền là một pháp môn do sáng kiến của đức Phật, do kinh nghiệm tu tập bản thân của Ngài, không một ai dạy cho Ngài, và chính nhờ kinh nghiệm bản thân ấy mới giúp cho Ngài xây dựng một pháp môn giải thoát và giác ngộ, rất độc đáo, tuyệt diệu; đó là pháp môn: ***Giới Định Tuệ***.

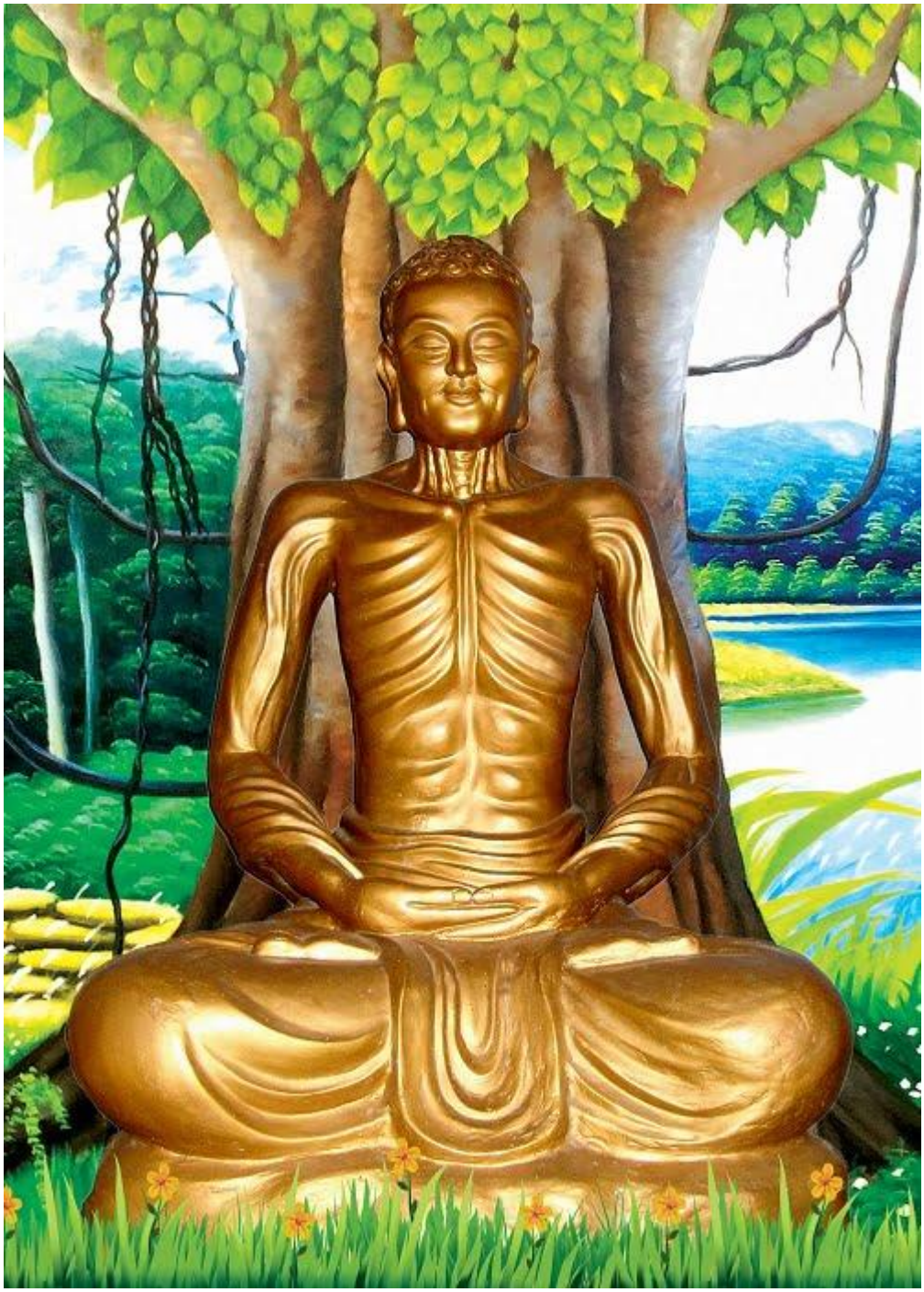
Kinh nghiệm Thiền đầu tiên của đức Phật là khi Ngài đến học đạo với Alara Kalama về pháp môn Vô-sở-hữu-xứ, và học đạo với Uddaka Ramaputta về pháp môn Phi-tưởng Phi-phi-tưởng-xứ. Hai pháp môn Thiền ngoại đạo, Ngài học, Ngài hành, Ngài chứng và được hai vị ngoại đạo sư xác nhận là đã thật chứng.

Nhưng Ngài nhận thấy hai pháp môn ấy không đem đến giải thoát nên Ngài đã bỏ đi. Hai vị ngoại đạo sư ấy xác nhận: "*Pháp mà tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố, chính pháp ấy hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú. Pháp mà hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú, chính pháp ấy tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố. Pháp mà tôi biết, chính pháp ấy hiền giả biết; Pháp mà hiền giả biết, chính Pháp ấy tôi biết. Tôi như thế nào, hiền giả là như vậy; hiền giả như thế nào, tôi là như vậy. Nay hãy đến đây, hiền giả! Hai chúng ta hãy chăm sóc hội chúng này*". Như vậy, này các Tỷ-kheo, Alara Kalama là đạo sư của Ta, lại đặt Ta, đệ tử của người ấy ngang hàng với mình, và tôn sùng Ta với sự tôn sùng tối thượng. Này các Tỷ-kheo, rồi ta tự suy nghĩ: "*Pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết-bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Vô sở hữu xứ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta không tôn kính Pháp này, và từ khước pháp ấy, Ta bỏ đi*" (Trung Bộ Kinh).

Kinh nghiệm thứ hai là kinh nghiệm của đức Phật khi chưa thành Đạo, Ngài muốn đoạn trừ các dục, nhưng vì Ngài chưa hành Thiền, nên chưa đoạn trừ được tham sân si, như đoạn kinh sau đây nêu rõ: "*Này Mahànàma, thuở xưa, khi Ta còn là vị Bồ-tát, chưa chứng được Bồ-đề, chưa thành Chính đẳng, Chính giác, Ta khéo thấy như thật chính kiến: "Các dục, vị ít, khổ nhiều, não nhiều, sự nguy hiểm ở đây nhiều hơn". Dầu ta khéo thấy với như thật chính kiến như vậy, nhưng Ta chưa chứng được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sinh, hay một pháp nào khác cao thượng hơn, và như vậy, Ta biết rằng ta chưa khỏi bị các dục chi phối. Và này Mahànàma, khi nào Ta khéo thấy với như thật chính quán: "Các dục, vui ít, khổ nhiều, não nhiều, và sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn". Và ta chứng được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sinh, hay một pháp nào cao thượng hơn, như vậy ta mới khỏi các dục chi phối*" (Trung Bộ Kinh)

Kinh nghiệm này nêu rõ, chỉ một mình như thật quán các dục là vui ít khổ nhiều chưa đủ, phải có hành Thiền, tức là chứng được hỷ lạc do ly dục sinh mới có thể nhiếp phục và đoạn trừ các dục. Chính do kinh nghiệm này, đức Phật sau này

đã hành Thiền định để nhiếp phục các dục và đã thiết lập pháp môn Giới Định Tuệ, trong ấy có Thiền để đưa hành giả đi đến giác ngộ giải thoát.



Kinh nghiệm thứ ba của Sa-môn Gotama là khi tu hành sáu năm khổ hạnh đã xong, Ngài nhận thấy khổ hạnh không đưa con người đến giác ngộ và giải thoát, nên Ngài đã từ bỏ khổ hạnh và đi đến Uruvela.

Tại đây, Ngài tìm thấy một địa điểm khả ái, có con sông trong sáng chảy gần, một khóm rừng thoải mái, một trú xứ thuận tiện để hành Thiền. Ngài chọn lựa địa điểm ấy và quyết định ngồi xuống tại đấy để tu trì. Nhưng ba ví dụ đã khởi lên, giúp Ngài hiểu rõ phải hành Thiền như thế nào mới có kết quả.

Ví dụ thứ nhất, một người cầm lửa lấy một khúc cây đẫm ướt đầy nhựa sống, đặt vào trong nước rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa để nhen lửa. Lẽ dĩ nhiên, với điều kiện này, lửa không thể nhen nhúm được.

Ví dụ thứ hai cũng giống như trên, lần này khúc cây vẫn đẫm ướt, vẫn đầy nhựa sống, nhưng được vớt ra khỏi nước, nếu có cọ xát với dụng cụ làm lửa để nhen lửa, lẽ dĩ nhiên với điều kiện này lửa cũng không thể nhen nhúm được.

Ví dụ thứ ba nói đến khúc cây không có nhựa, được vớt khỏi nước, và đặt trên đất khô. Nếu người này cọ xát khúc cây ấy với dụng cụ làm lửa, thời lửa có thể hiện ra. Ví dụ này giới thiệu cho Sa-môn Gotama rõ là muốn hành Thiền cho có hiệu quả thời phải ly dục, ly bất thiện pháp mới hy vọng chứng quả như đã ghi trong đoạn kinh Trung Bộ:

"*Này Aggivessana, những tôn giả Sa-môn hay Bà la môn nào sống không xả ly các dục vọng về thân, về nội tâm chưa được khéo đoạn trừ, chưa được khéo làm cho nhẹ bớt, những tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy không có thể chứng được Vô thượng Chính đẳng giác... Nếu tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn nào sống xả ly các dục vọng về thân... và nội tâm đã được khéo đoạn trừ, đã được khéo làm cho nhẹ bớt, những tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn ấy có thể chứng được tri kiến Vô thượng Chính đẳng Chính giác*".

Ba ví dụ trên đã giới thiệu cho Sa-môn Gotama biết là muốn hành Thiền cho có kết quả thì phải ly dục, ly bất thiện pháp. Do vậy, sau này khi dạy về hành Thiền điều kiện tiên quyết của hành Thiền phải làm là **"*ly dục, ly bất thiện pháp*"**. Còn đắm say các dục, còn làm các hạnh bất thiện, thì không thể hành Thiền cho có kết quả. Những kinh nghiệm quí báu này điều được đức Phật áp dụng khi Ngài giảng dạy về Thiền.

Một kinh nghiệm nữa đến với Sa-môn Gotama: Sau khi tu hành khổ hạnh trong 6 năm không có kết quả, Ngài tự hỏi có con đường nào khác có thể đưa Ngài đến giác ngộ, và sau đây là những lời ghi nhận của Ngài khi Ngài hướng tìm một con đường khác, như đã ghi trong Đại kinh Saccaka, Trung Bộ Kinh:

"*Nhưng ta với sự khổ hạnh khốc liệt như thế này vẫn không chứng được pháp thượng nhân, tri kiến thù thăng xứng đáng bậc Thánh. Hay là có con đường nào khác đưa đến giác ngộ?*".

"*Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta biết, trong khi phụ thân Ta, dòng họ Thích Ca, đang cày và Ta đang ngồi dưới bóng mát cây Diêm phù đề. Ta ly dục ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm có tứ, khi an trú như vậy Ta nghĩ: "Theo con đường này*

có thể đưa đến giác ngộ chăng"? Và này Aggivessana, tiếp theo ý niệm ấy, ý thức này khởi lên nơi Ta: "Đây là con đường đưa đến giác ngộ".

Với kinh nghiệm này, Sa-môn môn Gotama thực hành Thiền định chứng Sơ thiền, Thiền thứ hai, Thiền thứ ba, Thiền thứ tư. Rồi đến Thiền thứ tư, Ngài hướng tâm và chứng được ba minh và cuối cùng, Ngài thành Đạo, chứng được Thánh quả, thành bậc Chính giác.

Chúng tôi ghi chép sau đây kinh nghiệm hành Thiền, chứng đạo của Ngài như đã được ghi trong Đại Kinh Saccaka:

"*Và này Aggivessana, sau khi ăn thô thực và được sức lực trở lại, Ta ly dục ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh có tầm có tứ. Này Aggivessana, như vậy là thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Ly hỷ trú xả, chính niệm tĩnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Xả niệm xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta*".

Rồi với tâm định tĩnh trong Thiền thứ tư ấy, Sa-môn môn Gotama hướng tâm đến Túc mạng minh, đến Thiên nhãn minh, đến Lậu tận minh:

"*Nhờ hiểu biết như vậy, tâm của Ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Ta đã biết: "Sinh đã tận, phạm hạnh đã thành. Việc cần làm đã làm. Không còn trở lui trạng thái này nữa". Này Aggivessana, đó là Minh thứ ba, Ta đã chứng được trong canh cuối, vô minh diệt minh sinh, mê tối diệt ánh sáng sinh, do ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần" (Trung Bộ Kinh).*

Sau khi đức Phật thành Đạo, nếp sống đặc biệt của Ngài như đã được diễn ra trong Kinh tạng Pàli là thuyết pháp độ sinh, và hành Thiền giải thoát. Thật sự ở nơi đây hai hình ảnh linh động nhất của bậc giáo chủ đạo Phật là thuyết Pháp và hành Thiền. Trong đời sống hàng ngày của đức Phật, ngoài trách nhiệm thuyết Pháp độ sinh, đức Phật hoàn toàn sống đời sống hành Thiền. Buổi sáng đi khất thực, độ ngọ xong, Ngài đi sâu vào rừng núi để hành Thiền. Buổi chiều, đức Phật thường từ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, tức là buổi chiều Ngài cũng hành Thiền. Ban đêm, trong canh một Ngài đi kinh hành. Trong canh hai, Ngài

đi kinh hành và ngồi Thiền. Canh ba, Ngài nằm nghỉ với dáng nằm con sư tử. Ngài thức dậy, lại đi kinh hành và ngồi Thiền. Khi Ngài nhập Niết bàn, Ngài cũng từ nơi cảnh Thiền định mà nhập Niết bàn: "*Xuất Thiền thứ tư, Ngài nhập định Thiền thứ ba. Xuất Thiền thứ ba, Ngài nhập định Thiền thứ hai. Xuất thiền thứ hai, Ngài nhập định Sơ Thiền. Xuất Sơ Thiền, Ngài nhập định Thiền thứ hai. Xuất Thiền thứ hai, Ngài nhập định Thiền thứ ba. Xuất Thiền thứ ba, Ngài nhập định Thiền thứ tư. Xuất Thiền thứ tư, Ngài lập tức Nhập diệt*" (Trung Bộ Kinh).

Và chúng ta thường gặp hai lời khuyên này của đức Phật cho các Tỷ-kheo xuất gia: "*Này các Tỷ-kheo, khi các người hội họp lại, thường có hai việc phải làm: một là đàm luận về Phật pháp, hai là giữ im lặng của một bậc Thánh*" (Trung Bộ Kinh). Và sự im lặng của các bậc Thánh ở đây là hành Thiền.

Lời dạy thứ hai là lời khuyên hành Thiền của đức Phật: "*Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống. Này các Tỷ-kheo, hãy tu Thiền, chớ có phóng dật, chớ có sinh lòng hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các người*". Và khi sắp Niết-bàn, đức Phật nhắc đi nhắc lại nếp sống của một Tỷ-kheo tối thắng là tu Thiền định, Thiền quán:

"*Và này Ananda, ở đời Tỷ-kheo quán thân trên thân... quán thọ trên các cảm thọ.... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, nhiếp phục mọi tham ưu ở đời. Như vậy này Ananda, Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình y tựa chính mình, không y tựa một vị khác, dùng Chính pháp làm ngọn đèn, dùng Chính pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác. Những vị ấy, này Ananda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta*" (Trường Bộ Kinh, Kinh Đại Bát Niết Bàn).

Lời dạy nầy của đức Phật chính là một lời khuyên tu Thiền và hành Thiền.

Với một bậc Đạo sư, trước khi thành Đạo đã có nhiều kinh nghiệm về Thiền như vậy, đã khám phá ra con đường Giới Định Tuệ đưa đến giác ngộ giải thoát, trong ấy Thiền chiếm một vị trí quan trọng, cho đến khi thành Đạo và nhập Niết-bàn, cũng điều là những kinh nghiệm bản thân về Thiền định. Hơn nữa, từ khi thành Đạo cho đến khi nhập Niết-bàn, Ngài sống một đời sống hằng ngày hành Thiền để hiện tại lạc trú và sách tấn các đệ tử tu hành, cho đến trong suốt 45 năm thuyết pháp, lời giảng dạy của Ngài chính là hành Thiền. Đến giờ phút gần nhập Niết-bàn, lời khuyến khích cuối cùng cho các đệ tử cũng là những lời khích lệ hành Thiền. Đối với một bậc Đạo sư như vậy, tự nhiên hành Thiền chiếm một địa vị vừa ưu tiên, vừa quan trọng trong những kinh điển Ngài dạy.

Vậy nay, chúng ta hãy tìm hiểu Thiền là gì, và hành tướng của Thiền là như thế nào? Chữ Thiền từ chữ Pàli là Jhàna, từ chữ Sanskrit là Dhyàna, được Ngài

Buddhaghosa định nghĩa như sau: "*Aramman, ùpanijjhànato paccanika - jhàpanato và jhapam*" (Thanh Tịnh Đạo, 150) nghĩa là do Thiền trên các đối tượng lựa chọn, và do đốt cháy những gì đối nghịch nên gọi là Thiền. Như vậy, Thiền là có nghĩa lựa chọn một đối tượng rồi Thiền tư trên đối tượng ấy, khiến cho khả năng đốt cháy, thiêu hủy các pháp đối nghịch, ở đây, chỉ cho các triền cái và các kiết sử phiền não.

Định nghĩa về Thiền trong các kinh điển thường lồng vào trong khung cảnh Giới Định Tuệ, và đề cập đến Định tức là Thiền định, tức là Thiền. Những định nghĩa này có rất nhiều chi tiết và ví dụ, và có thể được phân tích thành những giai đoạn như sau:

- Sửa soạn hành Thiền

- Đoạn trừ các triền cái

- Chứng Sơ thiền cho đến Tứ thiền

A. Sửa soạn hành Thiền

Sau khi thành tựu Giới uẩn, nghĩa là thành tựu hộ trì các căn, tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác, chính niệm tỉnh giác, hành giả: "*Lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đống rơm. Sau khi đi khất thực và ăn xong, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú niệm trước mặt*". (Kinh Trung Bộ).

Trong sự sửa soạn hành Thiền, chúng ta thấy rõ hành giả phải giữ Giới, tức là phải sống một nếp sống trong sạch và lành mạnh, mới có thể hành Thiền. Nói một cách khác, hành Thiền chỉ có hiệu quả khi nếp sống của hành Thiền là phải ly dục, ly bất thiện pháp. Những ai ăn nhiều, ngủ nhiều, tất nhiên khó hành Thiền; những ai say đắm năm dục, say đắm về rượu men rượu nấu, làm các hạnh bất thiện về thân, về lời, về ý, tất nhiên khó hành Thiền. Nói tóm lại, người hành Thiền phải sống một đời sống lành mạnh và trong sạch, thời hành Thiền mới có kết quả.

B. Đoạn trừ các Triền cái

"*Vị ấy từ bỏ dục tham ở đời, sống với tâm thoát ly dục tham, gội rửa tâm hết dục tham. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gội rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, với tâm hướng về ánh sáng, chính niệm tỉnh giác, gội rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hối quá, vị ấy sống không trạo cử hối tiếc, nội tâm trầm lặng, gội rửa tâm hết trạo cử hối tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát*

ly khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gội rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp" (Kinh Trung Bộ).

Năm triền cái này có khả năng làm uế nhiễm tâm và làm yếu ớt trí tuệ, nên phải trừ khử để được sáng suốt và để trí tuệ được phát triển. Trong kinh Tăng Chi, đức Phật có nêu rõ những pháp giúp đoạn trừ năm triền cái này:

"*Tướng bất tịnh, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời dục tham chưa sinh không sinh khởi và dục tham đã sinh được đoạn tận... Từ tâm giải thoát, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời sân chưa sinh không sinh khởi, và sân đã sinh được đoạn tận... Người tinh cần tinh tấn, này các Tỷ-kheo, hôn trầm nhụy miên chưa sinh không sinh khởi, hôn trầm thụy miên đã sinh được đoạn tận... Người có tâm tịnh chỉ, này các Tỷ-kheo, nghi hoặc chưa sinh không sinh khởi, hay nghi hoặc đã được sinh đoạn tận*".

"*Này các Tỷ-kheo, như một người mắc nợ, liền làm các nghề nghiệp, những nghề này được phát đạt, người ấy không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia mắc nợ nên ta làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, ta không những trả được các nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi vợ". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người bị bệnh đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Sau một thời gian, người ấy khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị bệnh, đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Nay ta khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục". Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người bị nhốt trong ngục, người ấy sau một thời gian được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị nhốt trong ngục, nay ta được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn". Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Người ấy sau một thời gian thoát khỏi cảnh nô lệ được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị cảnh nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Nay ta thoát cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại". Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người giàu có nhiều tài sản, đang đi qua bãi sa mạc. Người ấy sau một thời gian đã đi khỏi bãi sa mạc ấy, đến đầu làng, yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia giàu có, nhiều tài sản, đi qua bãi sa mạc. Nay ta đã đi qua khỏi bãi sa mạc ấy yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm". Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.*

Cũng vậy này các Tỷ kheo, vị Tỷ-kheo tự mình quán năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bịnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường qua sa mạc. Này các Tỷ kheo, cũng như không mắc nợ, như không bị bệnh tật, như được khỏi tù tội, như được tự do, như được đất lành yên ổn, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán năm triền cái, khi chúng được diệt trừ".

Như vậy đối với người hành Thiền, năm triền cái có tác dụng như một gánh nặng, như một trói buộc và giải thoát chúng có nghĩa là làm vơi nhẹ những gánh nặng và làm giải tỏa những trói buộc. Khi năm triền cái đã đoạn trừ, người hành Thiền mới thật sự bước vào Thiền định, do một tiến trình diễn tiến như sau, như được diễn tả trong kinh Trường Bộ: "*Khi quán tự thân đã xả ly năm triền cái, hân hoan sinh. Do hân hoan nên hỷ sinh; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an, do thân khinh an lạc thọ sinh. Do lạc thọ, tâm được định tĩnh*".

C. Chứng Sơ thiền cho đến Đệ Tứ thiền

Đức Phật giải thích rất tỉ mỉ bốn Thiền được chứng đắc, theo thứ tự trước sau, cùng với các Thiền chi:

"*Sau khi đoạn trừ năm triền cái này, những triền cái làm ô nhiễm tâm tư, làm yếu ớt trí tuệ, vị ấy ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng*

thái hỷ lạc do ly dục sinh, với tầm với tứ. Người ấy thấm nhuần, tẩm ướt làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do ly dục sinh, không một chỗ nào trên toàn thân không có hỷ lạc do ly dục sinh ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, như một hầu tắm lão luyện, hay đệ tử người hầu tắm, sau khi rắc bột tắm trong thau đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, trào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy này các Tỷ-kheo, thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân này với hỷ lạc do ly dục sinh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sinh ấy thấm nhuần".

"Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo diệt tầm và tứ chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân này với hỷ lạc do định sinh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sinh ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một hồ nước, nước từ trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra, và thỉnh thoảng trời mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước phun ra, thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy với nước mát lạnh, không một chỗ nào hồ nước ấy không được mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ kheo, vị ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình, với hỷ lạc do định sinh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sinh ấy thấm nhuần".

"Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chính niệm tĩnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Vị ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân này với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng, hay sen trắng. Những bông sen ấy sinh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, tẩm ướt, tràn đầy thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng cậy này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân này với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thầm nhuần".

"Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Vị ấy thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng không một chỗ nào trên

toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng che thấu. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy ngồi, thấm nhuần toàn thân mình với thân thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được thuần tịnh trong sáng ấy thuấm nhuần".

Với những đoạn kinh trên, chúng ta có một số nhận xét như sau:

Thiền là một tập trung tư tưởng trên một đối tượng, nhờ sức tập trung ấy nên có khả năng thay đổi năm triền cái Dục Tham, Sân, Hôn trầm thụy miên, Trạo hối, và Nghi, bằng năm Thiền chi, tức là Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm. Tầm thay thế cho Hôn trầm thụy miên, Tứ thay thế cho Nghi, Hỷ thay thế cho Sân, Lạc thay thế cho Trạo hối, và Nhất tâm thay thế cho Dục tham.

Tầm nghĩa là hướng tâm đến đối tượng. Tứ là gắn tâm trên đối tượng. Tâm không còn chạy theo đối tượng khác, nhờ vậy đối trị được hôn trầm thụy miên và nhờ tâm được gắn chặt trên đối tượng, nên nghi ngờ phân vân không còn nữa. Tiếp đến là hai Thiền chi Hỷ và Lạc, Hỷ là tâm thoải mái, và Lạc là thân thoải mái. Như vậy tu Thiền đem lại tâm thoải mái, thân thoải mái cho hành giả. Hỷ lạc này do ly dục sinh thấm nhuần cùng khắp thân của hành giả, không một chỗ nào không được thầm nhuần. Như bọt tắm được nhồi với nước thấm nhuần nước ướt. Như suối nước mát thấm nhuần tẩm ướt làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước. Như các loại bông sen sinh ra trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, từ rễ đến ngọn đều thầm nhuần nước ướt. Như một người ngồi dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu. Như vậy người hành Thiền được cảm giác hỷ lạc thấm nhuần toàn thân, và lý do này, Thiền được gọi là hiện tại lạc trú (Ditthadhammasukhavihàri). Điều có thể làm cho mọi người bất ngờ là Thiền đưa đến tâm thoải mái, khác với quan niệm của người đời xem Thiền là cái gì khắc khổ, dị thường, bí mật và trốn đời. Như vậy hai Thiền chi Hỷ Lạc sẽ thấm nhuần người hành Thiền như là trợ duyên tốt đẹp cho hành Thiền, và chính Hỷ và Lạc giúp đưa đến Thiền định như chúng ta sẽ thấy theo tiến trình sau đây:

"*Do hân hoan nên hỷ sinh. Do hỷ sinh nên thân được khinh an. Do thân khinh an nên lạc thọ sinh. Do lạc thọ nên định sinh*" (Kinh Trường Bộ).

Như vậy định sinh nhờ lạc thọ. Lạc thọ sinh nhờ thân khinh an, thân khinh an là nhờ tâm hoan hỷ, và tâm hoan hỷ là nhờ tâm hân hoan. Hân hoan, hỷ thọ, lạc thọ đóng một vai trò quan trọng phát khởi Thiền định, nói một cách khác, trạng thái hỷ lạc là một trạng thái hỷ lạc ấy đưa đến Thiền định. Do vậy, thật là kỳ lạ khi nghe nói đến trường hợp tu Thiền bị điên loạn, bị bại chân bại tay, bị nổ con mắt, v.v.... Vì làm sao mà trạng thái hỷ lạc lại đưa đến những kết quả tai hại

như vậy? Đây là điều không thể có!

Một nhận xét nữa của chúng tôi là ở Sơ Thiền, năm Thiền chi - tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm - được đầy đủ. Lên Thiền thứ hai, tầm tứ được bỏ rơi. Lên Thiền thứ ba, hỷ được bỏ rơi. Lên Thiền thứ tư, lạc được xả thay thế và như vậy Thiền thứ tư chỉ còn xả và nhất tâm. Sự kiện này nói lên trạng thái thanh lọc dần dần các Thiền chi có khả năng làm cho tâm tư giao động. Ở Sơ Thiền, phải dùng tầm để hướng tâm đến đối tượng, phải dùng tứ để dán chặt vào đối tượng, do vậy tâm phải sinh hoạt mạnh mẽ mới khỏi rơi vào hai triền cái hôn trầm thụy miên và nghi. Vì phải hoạt động mạnh mẽ, nên tự nhiên có giao động. Vì vậy lên Thiền thứ hai. Tầm tứ bị bỏ rơi và chỉ còn hỷ lạc và nhất tâm. Nhưng hỷ của Thiền thứ hai cũng làm chi Thiền thứ hai giao động, cho nên lên đến Thiền thứ ba, thời hỷ bị bỏ rơi, và chỉ còn lại xả niệm lạc trú. Rồi lên đến Thiền thứ tư, lạc cũng là một yếu tố làm Thiền thứ tư giao động, do vậy lạc được xả thay thế, còn xả và nhất tâm, và Thiền thứ tư được gọi là xả niệm thanh tịnh.

Đoạn kinh sau đây (Trung Bộ Kinh) nói lên rõ ràng ba Thiền đầu còn giao động, chỉ có Thiền thứ tư mới được gọi là bất động:

"*Ở đây này Udàyi, Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm có tứ. Thiền này, này Udàyi, Ta nói rằng ở trong tình trạng giao động. Ở đây chính tầm tứ chưa đoạn diệt, chính tầm tứ này ở trong tình trạng giao động. Ở đây này Udàyi, Tỷ kheo diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Thiền này, này Udàyi, Ta nói rằng ở trong tình trạng giao động. Và ở đây cái gì giao động? Ở đây chính là hỷ lạc chưa được đoạn diệt, chính hỷ lạc này ở trong tình trạng giao động. Ở đây này Udàyi, Tỷ kheo ly hỷ xả trú, chính niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Thiền này, này Udàyi, Ta nói ở trong tình trạng giao động. Và ở đây, cái gì giao động? Ở đây chính là xả lạc chưa được đoạn diệt. Chính xả lạc này ở trong tình trạng giao động. Ở đây này Udàyi, Tỷ kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc xả niệm thanh tịnh. Thiền, này Udàyi, Ta nói là không ở trong tình trạng giao động*".

Đoạn kinh trên nói lên sự thanh lọc các Thiền chi, từ Thiền thứ nhất đết Thiền thứ tư.

Một hình ảnh mới được Đức Phật dùng đến là cây gai, và ở trong Thiền, tiếng động được xem là cây gai cho Thiền, như đã được diễn tả như sau (Tăng Chi Bộ Kinh):

"*Với người chứng Sơ Thiền, tiếng ồn là cây gai. Với người chứng Thiền thứ hai, tầm tứ là cây gai. Với người chứng Thiền thứ ba, hỷ là cây gai. Với người chứng Thiền thứ tư, hơi thở vô hơi thở ra là cây gai. Sở dĩ gọi là cây gai, vì những Thiền chi này làm trở ngại cho sự nhất tâm của người hành Thiền và không đạt được Thiền chứng mong muốn*".

Tóm lại, Thiền là một nếp sống lành mạnh trong sáng, một phương pháp giáo dục hướng thượng giúp đoạn trừ năm triền cái: dục tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối và nghi, thay thế bằng năm Thiền chi tầm, tứ hỷ lạc và nhất tâm, những tâm tăng thượng đem lại lạc trú và vì vậy bốn Thiền này cũng được gọi là Tăng thượng tâm hiện tại lạc trú.

Nay chúng ta bước qua một vấn đề khác là hành Thiền đem lại những lợi ích gì, hay nói một cách khác, Thiền định có những công năng gì theo lời đức Phật dạy. Ở nơi đây, chúng tôi chỉ đề cập đến bốn lợi ích hay bốn công năng của Thiền:

-- Một là Thiền có khả năng đoạn trừ các dục, khiến cho ác ma không thấy đường đi lối về.

-- Thứ hai là Thiền có khả năng đối trị sợ hãi.

-- Thứ ba là Thiền đem lại Thiền lạc cho người hành giả.

-- Và thứ tư là Thiền đưa đến thành tựu trí tuệ, đưa đến giác ngộ giải thoát, đưa đến Niết bàn.

Một công năng của Thiền định là giúp thoát ly được sự chi phối của năm dục trưởng dưỡng, nghĩa là nhờ Thiền định người hành Thiền đoạn trừ được lòng dục một cách có hiệu quả. Đoạn kinh sau đây (Kinh Trung Bộ) nêu rõ công năng đoạn dục của Thiền:

"*Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào bị trói buộc, bị tham đắm, bị mê say bởi năm dục trưởng dưỡng này, không thấy sự nguy hại của chúng, những vị ấy cần phải được hiểu là: "Các người đã rơi vào bất hạnh, đã rơi vào tai họa, đã bị ác ma sử dụng theo nó muốn". Này các Tỷ-kheo, như một con nai sống trong rừng bị sập bẫy nằm xuống, con nai ấy cần phải được hiểu là: "Nó đã rơi vào bất hạnh, đã rơi vào tai họa, đã bị thợ săn sử dụng như nó muốn, khi người thợ săn đến, con nai không thể bỏ đi như nó muốn". Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn hay Bà- nào không bị trói buộc, không bị tham đắm, không bị say mê bởi năm dục trưởng dưỡng này, thấy sự nguy hại của chúng, biết rõ sự xuất ly khỏi chúng và thọ dụng chúng, những vị ấy cần phải được hiểu là: "Các người không rơi vào bất hạnh, không rơi vào tai họa, không bị ác ma sử dụng như nó muốn*".

"Này các Tỷ-kheo, như một con nai sống trong rừng, không bị sập bẫy phải nằm xuống, con nai ấy cần phải được hiểu là: "Nó không rơi vào bất hạnh, nó không rơi vào tai họa, nó không bị người thợ săn sử dụng như nó muốn, khi người thợ săn đến, con nai có thể bỏ đi như nó muốn".

"Chư Tỷ-kheo, vì như con nai sống trong rừng đi qua đi lại trong rừng, an tâm nó đi, an tâm nó đứng, an tâm nó ngồi, an tâm nó nằm. Tại sao vậy? Này các Tỷ-kheo, vì nó vượt khỏi tầm tay của người thợ săn.

"Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm có tứ. Này các Tỷ-kheo, Tỷ kheo ấy được gọi là: "Một vị đã làm Ác ma mù mắt, đã diệt trừ mọi vết tích, đã vượt khỏi tầm mắt Ác ma". Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy được gọi là.... đã vượt khỏi tầm mắt của Ác ma. Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả chính niệm tĩnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy được gọi là... đã vượt khỏi tầm mắt của Ác ma. Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo xả khổ, xả lạc, diệt hỷ hưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ ba, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy được gọi là một vị đã làm Ác ma mù mắt, đã diệt trừ mọi vết tích, đã vượt khỏi tầm mắt Ác ma".

Trong kinh Tiểu Khổ Uẩn, Đức Phật nói lên kinh nghiệm của mình khi chưa thành Phật, đối với năm dục trưởng dưỡng, nếu không có Thiền định thời không thể đoạn trừ chúng. Đoạn kinh viết như sau:

"Này Mahànàma, thuở xưa khi Ta còn là Bồ-tát, chưa chứng được Bồ-đề, chưa thành Chính đẳng Chính giác, ta khéo thấy với như thật chính kiến: "Các dục vị ít, khổ nhiều, não nhiều. Sự nguy hại ở đây lại nhiều hơn". Dầu ta khéo thấy với như thật chính kiến như vậy, nhưng Ta chưa chứng được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sinh hay một pháp nào khác cao thượng hơn. Và như vậy, Ta biết rằng Ta chưa khỏi bị các dục chi phối. Và này, Mahànàma, khi nào Ta khéo thấy với như thật chính kiến, các dục vui ít khổ nhiều, não nhiều. Sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn và Ta chứng được hỷ lạc do ly dục ly bất thiện pháp sinh hay một pháp nào cao thượng hơn, như vậy ta khỏi bị các dục chi phối".

Trong Kinh Bẫy Mồi (Kinh Trung Bộ), đức Phật dùng ví dụ bốn đàn nai để nói lên công dụng của Thiền đối trị được các dục trưởng dưỡng, làm cho Ác ma mù mắt không biết đường đi lối về. Đoàn nai đầu, thấy các bẫy mồi do các thợ săn gieo và đặt liền xâm nhập, ăn các bẫy mồi ấy, trở thành tham đắm và rơi vào trong tay các người thợ săn. Đoàn nai thứ hai, thấy kinh nghiệm của đoàn nai đầu,

liền sợ hãi bỏ chạy vào rừng, không dám đến gần các bẫy mồi. Nhưng mùa hạ đến thiếu nước, thiếu đồ ăn, đoàn nai thứ hai phải trở ra, xâm nhập và ăn các đồ bẫy mồi của thợ săn và cuối cùng bị lâm nạn như đoàn nai đầu. Đoàn nai thứ ba tinh khôn hơn, thấy hai đoàn nai đầu bị nạn, liền tìm một chỗ ẩn núp gần các bẫy mồi của các người thợ săn, ăn các bẫy mồi nhưng không xâm nhập, không tham đắm nên không rơi vào tay của các người thợ săn. Nhưng các thợ săn lại tinh khôn hơn. Chúng dò la tông tích của đoàn nai ấy, và tìm được chỗ ẩn nấp của đoàn nai thứ ba, và đoàn nai này cuối cùng cũng rơi vào trong tay của các người thợ săn. Đoàn nai thứ tư rất tinh khôn, rút được kinh nghiệm của ba đoàn nai trước tìm một chỗ ẩn nấp không để lại một dấu vết gì khiến các người thợ săn có thể biết chỗ ẩn nấp của mình, và từ nơi chỗ ấy đi đến các bẫy mồi nhưng không xâm nhập, không có say đắm, nên cuối cùng thoát được cạm bẫy của người thợ săn.

Các người thợ săn tượng trưng cho Ác ma. Các bẫy mồi chỉ cho năm dục trưởng dưỡng. Các đoàn nai chỉ cho các Sa-môn, Bà-la-môn tu hành. Đoàn nai thứ nhất chỉ cho các Sa-môn, Bà-la-môn xâm nhập, đắm say năm dục trưởng dưỡng nên trở thành nạn nhân của Ác ma. Đoàn nai thứ hai diễn tả những Sa-môn, Bà-la-môn học được kinh nghiệm của đoàn nai thứ nhất, hoàn toàn từ bỏ các đồ mồi và các vật dụng thế gian, sống kham nhẫn trong rừng sâu. Nhưng đến mùa hạ, cỏ nước kham hiếm, thân hình các Sa-môn, Bà-la-môn trở thành gầy yếu, sức lực kiệt quệ. Do vậy chúng trở lui lại các đồ mồi do Ác ma gieo ra và các vật dụng thế gian. Chúng xâm nhập, tham đắm các món ăn. Cho nên chúng trở thành nạn nhân của Ác ma như đoàn nai thứ nhất. Đoàn nai thứ ba học được kinh nghiệm của hai đoàn nai đầu, không xâm nhập, không tham đắm, không có chạy trốn vào rừng. Trái lại chúng làm một chỗ ẩn nấp gần các đồ mồi do Ác ma gieo ra và các vật dụng thế gian, không xâm nhập, không tham đắm, chúng ăn các đồ ăn do Ác ma gieo ra và các vận dụng thế gian. Nhờ vậy chúng không trở thành nạn nhân của Ác ma. Nhưng rồi chúng khởi lên các tà kiến: "*Thế giới là thường còn hay không thường còn, thế giới là hữu biên hay vô biên*" v.v... Do vậy, hạng Sa-môn, Bà-la-môn này không thoát khỏi như ý lực của Ác ma. Đoàn nai thứ tư tượng trưng cho hạng Sa-môn, Bà-la-môn rút được kinh nghiệm của ba hạng Sa môn trước, không xâm nhập, không tham đắm thọ dụng năm dục trưởng dưỡng, cho nên Ác ma không thể tìm được dấu vết.... Chúng làm một chỗ ẩn nấp khiến cho Ác ma và Ác ma quyến thuộc không thể đến được. Làm chỗ ẩn nấp xong, chúng không thể xâm nhập không tham đắm ăn các đồ ăn do Ác ma gieo ra và các vật dụng thế gian. Nhờ vậy chúng không trở thành mê loạn và cuối cùng chúng không trở thành những vật bị làm theo ý Ác ma muốn.

Và đức Phật dạy: "*Này các Tỷ-kheo, sao gọi là Ác ma và Ác ma quyến thuộc không thể đến được? Ở đây này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp,*

chứng và trú Thiền thứ nhất.... chứng và trú Thiền thứ hai.... chứng và trú Thiền thứ ba... chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm, thanh tịnh. Như vậy gọi là Tỷ-kheo làm Ác ma mù mắt, đoạn tuyệt mắt của Ác ma, không còn dấu tích khiến Ác ma không thấy đường đi lối về".

Một sức mạnh của Thiền là đem lại sự không sự hãi cho người hành Thiền. Trong kinh Chư Thiên (Tăng Chi Bộ), có đề cập đến chư Thiên đánh nhau với A-tu-la. Trong trận chiến này chư Thiên bại trận và bỏ chạy, các A-tu-la đuổi theo. Chư Thiên dừng lại đánh trận thứ hai, cũng bại trận và chạy dài, và các A-tu-la đuổi theo. Chư Thiên dừng lại đánh trận thứ ba, cũng bị bại trận và cũng chạy dài. Lần này chư Thiên lại vào ẩn náu trong thành phố chư Thiên, và chư Thiên biết rằng vào núp trong thành này, các A-tu-la không có thể đến đánh. "*Chư thiên suy nghĩ như sau: "Nay chúng ta đã đi đến chỗ ẩn náu của những người sợ hãi. Hiện nay, chúng ta sống với chúng ta, không có gì phải làm với các A-tu-la*". *Này các Tỷ-kheo, các A-tu-la cũng suy nghĩ như sau: "Nay chư Thiên đã đi đến chỗ ẩn náu của những người sợ hãi. Hiện nay chúng sống với chúng nó, không có gì phải làm với chúng ta*".

"*Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú Sơ Thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm, có tứ.... chứng đạt và an trú Thiền thứ hai.... chứng đạt và an trú Thiền thứ ba.... chứng đạt và an trú Thiền thứ tư... trong khi ấy này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy suy nghĩ như sau: "Với sự đi đến chỗ ẩn náu của sợ hãi, ta sống với tự ngã, không có việc gì phải làm với Ác ma*". *Này các Tỷ-kheo chính Ác ma cũng suy nghĩ như sau: "Với sự đi đến chỗ ẩn náu của sợ hãi, Tỷ-kheo sống với tự ngã, không có việc gì phải làm với ta..." Này các Tỷ-kheo như vậy gọi là Tỷ-kheo làm Ác ma mù mắt, đoạn tuyệt mắt của Ác ma, không còn dấu tích, khiến Ác ma không thấy đường đi lối về*".

Trong kinh Upàli (Tăng Chi Bộ), đức Phật nói đến sức mạnh của hành Thiền, và khuyên chỉ có những Tỷ-kheo hành Thiền mới nên ở tại các rừng núi xa vắng. Tôn giả Upàli, muốn tu hành tại các trú xứ xa vắng, đức Phật dạy: "*Thật không dễ dàng sống tại các rừng núi cao nguyên, các trú xứ xa vắng. Khó khăn là đời sống viễn ly, khó ưa thích là đời sống độc cư. Ta nghĩ rằng các ngôi rừng làm loạn ý Tỷ kheo chưa được Thiền định. Này Upàli, ai nói như sau: "Dầu tôi chưa được Thiền định, tôi sẽ sống tại các rừng núi cao nguyên, tại các trú xứ xa vắng, thời người ấy được chờ đợi như sau: "Vị ấy sẽ chìm vắng, thời người ấy được chờ đợi như sau: "Vị ấy sẽ chìm xuống đáy hay nổi lên trên mặt nước*".

Rồi đức Phật dùng ví dụ một con voi lớn có thể lặn xuống hồ nước lớn, tắm rửa và chơi các trò chơi của con voi, xong rồi leo lên bờ một cách an toàn. Vì tự ngã

to lớn của con voi, tìm được chân đứng trong hồ nước. Trái lại một con mèo hay một con thỏ, thấy con voi làm vậy cũng bắt chước làm theo, nghĩ rằng con voi làm được thời mình cũng làm được. Không suy nghĩ tính toán, nó nhảy xuống hồ nước. Với con mèo hay con thỏ ấy, được chờ đợi là nó chìm xuống đáy nước hay nổi lên trên mặt nước, vì tự ngã nhỏ bé của nó không tìm được chân đứng trong hồ nước.

Cũng vậy này Upàli, ai nói rằng: "*Dầu tôi không được Định, tôi sẽ sống trong các rừng núi cao nguyên tại các trú xứ xa vắng*". *Với vị ấy, được chờ đợi rằng* "*Nó sẽ chìm xuống hay nổi trên mặt nước*". Như vậy Thiền đem lại cho chúng ta một sự không sợ hãi, làm lắng dịu mọi hoảng hốt run sợ, khiến người hành Thiền có thể sống trong rừng sâu hoang vắng, không chút sợ hãi.

Ở đây, chúng ta nhờ gương sáng của mười Tỷ-kheo-ni trong Tương Ưng Bộ Kinh, từ Tỷ-kheo-ni Alavikà đến Tỷ-kheo-ni Vajirà, cả mười Tỷ-kheo-ni này đối diện với Ác ma mà không một Tỷ-kheo-ni nào hoảng hốt bỏ chạy, vì tất cả mười vị Tỷ-kheo-ni này đều tu Thiền định.

Một khả năng nữa của Thiền là đem lại sự hỷ lạc cho người hành Thiền, từ Sơ Thiền với các hỷ lạc do ly dục sinh, đến nhị Thiền do định sinh, đến Thiền thứ ba không có hỷ chỉ có xả niệm lạc trú, đến Thiền thứ tư với xả niệm thanh tịnh, mỗi hỷ lạc tuần tự vi diệu hơn hỷ lạc trước, và các hỷ lạc này không chi phối tâm của người hành Thiền, trái lại là cho người hành Thiền hiện tại lạc trú, đúng như danh từ Ditthadhammasukhavihàri được định nghĩa cho Thiền. Như vậy, Thiền còn đem lại hỷ lạc cho người hành Thiền, và hỷ lạc có tác động như món ăn được gọi là xúc thực, đem lại sự lạc quan, nỗ lực, tinh tấn, phấn chấn, nghị lực cho người hành Thiền, chứ không phải đem lại bệnh hoạn, điên cuồng, loạn tâm, chán đời, tiêu cực như người ta đã gán một cách sai lạc cho hành Thiền.

Một trong những công năng tuyệt diệu của Thiền là đưa đến trí tuệ, từ trí tuệ đưa đến giải thoát, giải thoát tri kiến theo đúng quá trình Giới, Định, Tuệ, Giải thoát, Giải thoát tri kiến.

Quá trình thứ nhất là từ Thiền thứ tư, với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc bình tĩnh như vậy, hành giả hướng tâm đến Túc mạng minh, đến Thiên nhãn minh, đến Lậu tận minh. "*Vị ấy biết như thật* "*Đây là khổ*", *biết như thật* "*Đây là khổ tập*", *biết như thật* "*Đây là khổ diệt*", *biết như thật* "*Đây là con đường đưa đến khổ diệt*", *biết như thật* "*Đây là các lậu hoặc*", *biết như thật* "*Đây là nguyên nhân các lậu hoặc*", *biết như thật* "*Đây là lậu hoặc diệt*", *biết như thật* "*Đây là con đường đưa đến lậu hoặc diệt*". Nhờ hiểu biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối

với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết "Ta đã giải thoát" vị ấy biết "Sinh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa". (Kinh Trung Bộ).

Một quá trình giải thoát được đề cập đến trong Bát thành Kinh (Kinh Trung Bộ), trong quá trình này Định và Tuệ, Chỉ và Quán đồng tu với nhau, từ Thiền thứ nhất hướng đến quán, từ Thiền thứ hai hướng đến quán, từ Thiền thứ ba hướng đến quán, từ Thiền thứ tư hướng đến quán... đưa đến đoạn trừ các lậu hoặc:

"*Ở đây này gia chủ, vị Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm có tứ. Vị ấy suy tư và được biết: "Sơ Thiền này là pháp hữu vi, do suy tư tác thành thời sự vật ấy là vô thường, chịu sự đoạn diệt. Vị ấy vững trú ở đây, đoạn trừ được các lậu hoặc. Và nếu các lậu hoặc chưa được đoạn trừ, do tham luyến pháp này, do hoan hỷ pháp này, vị ấy đoạn trừ được năm hạ phần kiết sử, được hóa sinh, nhập Niết-bàn tại cảnh giới ấy, khỏi phải trở lui đời này. Như vậy, này gia chủ, là pháp độc nhất do Thế Tôn, bậc Trí giả, bậc Kiến giả, bậc A-la-hán, Chính Đẳng Giác tuyên bố. Nếu Tỷ-kheo không phóng dật, nhiệt tâm tinh cần, sống hành trì pháp ấy, thì tâm vị ấy chưa giải thoát được giải thoát và các lậu hoặc chưa được đoạn trừ đi đến đoạn trừ, và pháp vô thượng an tổn khỏi các ách phược chưa chứng đạt được chứng đạt". Cũng như vậy, đối với Thiền thứ hai, đối với Thiền thứ ba, đối với Thiền thứ tư".*

Nhìn một cách tổng quát về Thiền, chúng ta thấy rõ vị trí quan trọng của Thiền trong quá trình Giới, Định, Tuệ và như vậy giúp chúng ta đoạn trừ các dục, khiến cho ác ma không thấy đường; Thiền giúp chúng ta đoạn trừ các sợ hãi; Thiền đem đến cho chúng ta hỷ và lạc, thoải mái về tâm, thoải mái về thân, Thiền đem đến sức khoẻ cho thân và cho tâm, và cuối cùng Thiền định đưa đến trí tuệ, tâm giải thoát và tuệ giải thoát.

Qua những định nghĩa trên, chúng ta thấy Thiền định là một pháp môn có những định nghĩa, những hành tướng đặc biệt và đa dạng. Trước hết, Thiền định là một sự hòa hợp giữa nhân lực và sức mạnh thiên nhiên, một sự hòa hợp nhờ vị trí ngồi Thiền, thời gian ngồi Thiền, khung cảnh ngồi Thiền. Thiền định lại còn một khả năng quyết trạch về thiện, hướng thiện, và cứu cánh là thiện. Hơn nữa Thiền có thể được xem là một sự giáo dục về cảm thọ, nuôi dưỡng các cảm thọ tốt đẹp như hỷ, lạc, xả và từ bỏ các cảm thọ không tốt đẹp, như khổ, ưu. Thiền định là một sự giáo dục tâm lý, đoạn tận các tâm lý không tốt đẹp như năm triền cái, tham sân si, và thay thế bởi những tâm lý tốt đẹp là năm Thiền chi là không tham, không sân, không si. Nói tóm lại, Thiền định là một giai đoạn tiếp theo giới và bước vào tuệ tức là Thiền quán.

Ở đây, chúng tôi xin giới thiệu một pháp môn tu Thiền mà chúng tôi tìm ra được trong khi chúng tôi dịch bộ Samyutta Nikaya (Kinh Bộ Tương Ưng). Chúng tôi xin tóm tắt trình bày để giới thiệu với quý vị, nhất là quý vị có thể áp dụng thực hành, để có thể đánh giá đứng đắn Pháp môn này và hưởng được những kết quả do Pháp môn này đưa đến. Đó là pháp môn Anàpànasati, dịch là niệm hơi thở vô hơi thở ra, và được diễn tả như sau trong kinh "Một pháp" (Tương Ưng, V):

"*Có một pháp, này các Tỷ kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn. Thế nào là một pháp? Niệm hơi thở vô, hơi thở ra. Và này các Tỷ kheo, niệm hơi thở vô hơi thở ra, tu tập thế nào, làm cho sung mãn thế nào, có quả lớn, có lợi ích lớn?*".

"*Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo đi đến rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến chỗ nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng. Đặt niệm trước mặt, vị ấy chính niệm thở vô, chính niệm thở ra*".

"*Thở vô dài, vị ấy rõ biết "Tôi thở vô dài". Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài". Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". Thở ra ngắn, vị ấy biết biết: "Tôi thở ra ngắn*".

"*Cảm giác toàn thân tôi sẽ trở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân tôi thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra", vị ấy tập*".

"*Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập*".

"*Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập, "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập*".

"*Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập*".

"*Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ tôi sẽ thở ra", vị ấy*

tập".

"*Tu tập như vậy, nầy các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn, như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra có quả lớn, có lợi ích lớn*".

Pháp môn này được đức Phật xác chứng là đưa đến hai quả là Chính trí và Bất lai:

"*Niệm hơi thở vô và hơi thở ra, được tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, được làm cho sung mãn như vậy, được chờ đợi một trong hai quả sau: "Ngay trong đời hiện tại được Chính trí. Nếu có dư y, chứng quả Bất lai*". (Tương Ưng Bộ).

Pháp môn này giúp người hành Thiền thoát khỏi thân rung động và tâm rung động:

"*Nhờ tu tập như vậy, định niệm hơi thở vô hơi thở ra, này các Tỷ-kheo nhờ làm cho sung mãn như vậy, nên thân không bị rung động hay giao động, tâm không rung động, không giao động*" (Kinh Kappina, Tương Ưng V).

Khi chưa giác ngộ, đức Phật tu tập Pháp môn này thân và mắt của đức Phật không bị mệt nhọc và tâm được giải thoát khỏi các lậu hoặc:

"*Này các Tỷ-kheo, Ta trước khi giác ngộ, chưa chứng Chính đẳng giác, khi còn là Bồ-tát, Ta trú nhiều với an trú này (Niệm hơi thở vô hơi thở ra); Do Ta trú nhiều với an trú nầy, thân Ta và con mắt không có mệt nhọc, và tâm Ta được giải thoát các lậu hoặc, không có chấp thủ. Do vậy, này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ước muốn rằng: "Mong rằng thân và mắt khỏi bị mệt mỏi và mong rằng tâm tôi được giải thoát khỏi các lậu hoặc không có chấp thủ, thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này cần phải khéo tác ý*". (Kinh Ngọn đèn, Tương Ưng V).

Có nhiều Tỷ-kheo trong khi quán bất tịnh đối với thân thể, muốn từ bỏ với thân nầy, nhàm chán, yếm ly đối với thân nầy, nên một số Tỷ-kheo đã đem lại con dao để kết liễu đời sống của mình. Đức Phật nghe được liền tụ họp các Tỷ-kheo lại, khiển trách và dạy tu Pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra nầy.

"*Này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô hơi thở ra này, được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất (Arecanako), lạc trú, làm cho các ác bất thiện pháp đã sinh hay chưa sinh, làm chúng biến mất, tịnh chỉ lập tức. Ví như, này các Tỷ-kheo, trong cuối tháng mùa hạ, bụi và nhớp bay lên, là đám mưa lớn trái mùa lập tức làm chúng biến mất, chỉ tịnh. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô hơi thở ra, được tu tập, được làm cho sung mãn, là tịch tịnh thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho sung mãn, là tịch tịnh thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sinh biến mất, tịnh chỉ lập*

tức" (Kinh Vesali, Tương Ưng V).

Khi tu tập 16 đề tài, trên các cảm thọ, trên tâm và trên các pháp, đức Phật chỉ dạy cho chúng ta tập trung tâm tư như thế nào để đạt được kết quả trong khi hành Thiền.

Ngài dạy như sau (Kinh Kimbila, Tương Ưng V):

"*Này Ananda, sống quán thân trên thân, vị Tỷ-kheo, trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì có sao? Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố rằng tùy thuộc về thân, tức là hơi thở vô hơi thở ra. Do vậy này Ananda, quán thân trên thân, trong khi trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.... Này Ananda, Ta tuyên bố rằng tùy thuộc tụ tập định niệm hơi thở vô hơi thở ra, không phải cho người thất niệm và không tĩnh giác, do vậy này Ananda, quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... Này Ananda, quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Đoạn tận tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo léo trú xả. Do vậy, này Ananada quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tĩnh giác, chính niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời*".

"*Ví như, này Ananda, một đống rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương Đông một cái xe đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm đi, nếu từ phương Tây... nếu từ phương Bắc... nếu từ phương Nam, một cái xe đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi, cũng vậy này Ananda, Tỷ-kheo trong khi trú quán thân trên thân, làm cho giảm bớt đi các ác bất thiện pháp, khi trú quán thọ trên các cảm thọ... Khi trú quán pháp trên các pháp, làm cho giảm bớt đi các ác bất thiện pháp*".

Với những đoạn trích dẫn lời dạy của đức Phật về Pháp môn niệm hơi thở ra, chúng ta tìm hiểu và phân tích, và chúng ta có những nhận xét sau đây về pháp môn Anàpànasati này:

1. Pháp môn này thuộc về pháp môn bốn niệm xứ (cattàrosatipatthàna) tức là pháp môn đề cập đến bốn chỗ (xứ) để an trú niệm tức là thân, thọ, tâm và pháp. Pháp môn Anàpànasati này đề cập đến 16 đề tài để an trú tâm: bốn đề tài về thân, bố đề tài về cảm thọ, bốn đề tài về tâm, bốn đề tài về pháp. Người hành Thiền, vừa thở vô vừa thở ra, vừa suy tư quán tưởng trên 16 đề tài liên hệ đến hơi thở.

2. Pháp môn này gồm cả thiền định và trí tuệ, gồm cả chỉ (samatha) và quán (vipassanà). Cả hai Chỉ Quán, Định Tuệ đều song tu trong pháp môn này. Khi

dùng tầm tứ cột tâm trên hơi thở vô hơi thở ra, như vậy là Chỉ, như vậy là Định. Khi lấy trí tuệ quán sát 16 đề tài được lựa chọn, như vậy là Quán, như vậy là Tuệ.

3. Vì Pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra là Chỉ Quán song tu, Định Tuệ song tu, nên hai động tác chủ yếu của Pháp môn này cần được ghi nhận. Trước hết lấy tầm và tứ hướng tâm và cột tâm vào hơi thở vô hơi thở ra trong suốt thời ngồi Thiền, không rời ra một giây phút nào. Nhờ vậy, đối trị được hôn trầm thụy miên, trạo hối và nghi ngờ. Trong suốt thời ngồi Thiền, tâm chúng ta không rời khỏi hơi thở vô hơi thở ra. Chỉ khi nào đạt đến Thiền thứ tư, chúng ta mới cần phải rời khỏi hơi thở vô hơi thở ra. Tiếp đến, chúng ta lấy trí tuệ quán sát 16 đề tài được chọn lựa, từ đề tài thứ nhất đến đề tài thứ 16, liên tục quán sát như vậy, và trong khi quán sát, chúng ta có sự cố gắng tu tập để thực hiện cho được đề tài mình đang quán sát, như vậy pháp môn này đặt nặng sự luyện tập tâm con người tùy theo đề tài lựa chọn.

Ví như muốn cho tâm của mình được cảm giác hỷ và lạc, thời cần phải tập: "*cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra*" vị ấy tập, "*Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô*" vị ấy tập. "*Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở ra*" vị ấy tập. Muốn cho tâm được an tịnh, thời phải tập "*An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô*" vị ấy tập. "*An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra*" vị ấy tập. Muốn cho tâm được định tĩnh, thời phải tập: "*Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập. "*Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập. Tùy theo mình muốn tu tập tâm gì, quán theo pháp gì, thời mình hoàn toàn chú tâm vào vấn đề ấy để tu tập, đây có thể xem như là một phương pháp tự kỷ ám thị, nhưng có được định lực hộ trì, nên khác với các phương pháp tự kỷ ám thị thông thường. Chúng ta nên xem như là một Pháp môn huấn luyện tâm lý, đặc biệt chọn lựa những tâm lý cảm thấy cần phải huấn luyện để phát triển và luyện cho được tâm lý ấy.

4. Như lời đức Phật dạy, Pháp môn này đưa đến quả chứng được Chính trí ngay trong hiện tại, nếu còn có dư y, chứng được quả Bất Lai. Như vậy Pháp môn này đưa đến cứu cánh giác ngộ và giải thoát.

5. Pháp môn này giúp chúng ta chế ngự được thân rung động và tâm rung động, giúp cho thân của chúng ta, con mắt của chúng ta không có mệt mỏi. Pháp môn này lại là một pháp môn tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, không gây một tác hại gì cho thân tâm. Trái lại giúp người hành Thiền hiện tại lạc trú. Pháp môn này lại có khả năng đoạn tận tham ưu, làm vơi nhẹ các pháp bất thiện.

Do vậy, hành trì pháp môn Anàpànasati này, không đem lại một tác hại gì đến thân tâm, không có bùa chú, không có bắt ấn, không có phù phép, hoàn toàn là một nếp sống lành mạnh, trong sáng, một pp giáo dục hướng thượng chỉ đem

lại lợi ích cho người hành giả nhờ không khí trong lành khi hành Thiền, nhờ thở vô thở ra điều hòa, nhờ nuôi dưỡng các cảm thọ hỷ lạc, nhờ tâm được gột sạch các triền cái nên con mắt được sáng suốt, thân thể được khoẻ mạnh, phổi thở vô thở ra được điều hòa, tim đập được điều hòa, mạch nhảy được điều hòa, giúp người hành giả tiến dần đến giác ngộ và giải thoát.

Chúng tôi đã trình bày những kinh nghiệm bản thân về Thiền của đức Phật trước khi thành Đạo, trong khi thành Đạo, trong suốt 45 năm thuyết pháp, và trong khi Ngài nhập Niết-bàn. Chúng tôi cũng đã trình bày những lời dạy căn bản của đức Phật về vấn đề hành Thiền. Chúng tôi cũng đã giới thiệu pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra để quý vị Phật tử và học giả có thể nghiên cứu và thực hành.

Nếu chúng ta áp dụng Pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra ngay trong đời sống hiện tại, áp dụng một cách giản dị và kiên trì, có thể 15 phút, nửa giờ hay 1 giờ hàng ngày, trong các buổi sớm hay buổi tối, thời dần dần chúng ta sẽ thâu nhận được kết quả thiết thực của pháp môn này. Đối với những vị chú trọng về dưỡng sinh, niệm hơi thở vô hơi thở ra đem lại cho quý vị sức khoẻ thân tâm cần thiết và tiến gần đến "*Vô bệnh, lợi tối thượng*" (Arogyà paramàlabhà).

Đối với những vị muốn hòa hợp sức mạnh nội tâm với sức mạnh thiên nhiên, ngồi Thiền giữa trời, trong cảnh thanh vắng tịch mịch của ban đêm hay trong rừng sâu cô tịch, sẽ đưa lại cho chúng ta nhiều cảm giác kỳ diệu. Đối với những ai muốn giáo dục cảm thọ, nuôi dưỡng các cảm thọ lành mạnh, đối trị với khổ ưu, nuôi dưỡng hỷ lạc, niệm hơi thở vô hơi thở ra có thể giúp họ hiện tại lạc trú và nhìn đời với cặp mắt lạc quan. Đối với những vị muốn đi sâu vào vấn đề tâm lý, giáo dục, nuôi dưỡng cho mình các sức mạnh Niệm, Định, Tuệ; Pháp môn Thiền về hơi thở này giúp họ đạt được cứu cánh của Phạm hạnh chứng được tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

Chúng ta hãy cố gắng làm sống dậy ý nghĩa lành mạnh của hành Thiền nguyên thủy, áp dụng pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra trong đời sống hằng ngày của chúng ta và như vậy chúng ta vừa báo đáp ân đức thuyết pháp độ sinh của đức Phật và tự mình được san xẻ những kinh nghiệm về Thiền của đức Phật. Có vậy chúng ta mới đánh giá đúng đắn phương pháp hành Thiền của đức Phật và được hưởng thọ những ảnh hưởng tốt đẹp của Pháp môn hành Thiền

Hòa thượng Thích Minh Châu
Trích: "Hành Thiền", Tỉnh hội Phật giáo Thừa Thiên, 1993
Nguồn link bài: ***https://budsas.net/uni/1-bai/phap021.htm***