

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 đại đệ tử như ngài kinh sư: 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 việc các vị khất sĩ như ngài kinh sư lo chăm sóc dạy dỗ các vị khất sĩ tân học. Có vị chăm lo dạy dỗ một vị, có vị hai vị, có vị ba vị, có vị bốn vị, có vị năm vị... Các vị khất sĩ tân học được chăm sóc và dạy dỗ như thế dần dần thế hệ tiếp nối nhau...

Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn tháng tư và Phật đang ngồi ngoài trời với các vị khất sĩ. Ngài đã đem lòng quán sát để chúng ta hiểu rõ về đời sống.

- Quý vị khất sĩ! Tăng đoàn chúng ta đây quý 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 bậc hiền nhân, xứng đáng được kính trọng.

Này quý vị, trong đời chúng ta đây có những vị khất sĩ đã chịu đựng khổ hạnh A La Hán, đã trừ hết mọi phiền não, đã dứt 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, chịu đựng được bậc Bồ tát Hoàn, sẽ không còn trở lại luân hồi; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đời, chịu đựng được bậc Nhứt Hoàn, hàng phục được 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 chịu đựng được bậc Lưu, đang vững chắc đi vào quả vị 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 Tứ, có vị đang thực tập Bi, có vị đang thực tập Hỷ, có vị đang thực tập Xả, có vị đang thực tập Cầu Tòng Quán, có vị đang thực tập Vô Thối Chuyển Quán. Lại có những vị khác đang thực tập Quán Niệm Hai Thứ.

- Quý vị khất sĩ! Phép quán niệm hai thứ như 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 đạo quán niệm; bậc lãnh đạo quán niệm như được phát triển và thực tập liên tục, sẽ làm thành tựu bậc giác ngộ; bậc giác ngộ như được phát triển và thực tập liên tục sẽ đem lại 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! Ngài đã hành đi vào rừng hoang dã tìm kiếm cây, nơi vắng vẻ, ngài đi xuống trong thế giới hoa sen, giải thoát cho thế gian và dứt bỏ những chánh niệm trước mắt mình. Thế vào, ngài đi vào biển mình thế vào; thế ra, ngài đi vào biển mình thế ra.

Thế vào một hồi dài, ngài đi vào biển: Ta đang thế vào một hồi dài. Thế ra một hồi dài, ngài đi vào biển: Ta đang thế ra một hồi dài.

Thế vào một hồi ngắn, ngài đi vào biển: Ta đang thế vào một hồi ngắn. Thế ra một hồi ngắn, ngài đi vào biển: 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. Ngài đi vào 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. Ngài đi vào thế tập như thế.

Ta đang thế vào và cảm thấy thoải mái vui. Ta đang thế ra và cảm thấy thoải mái vui. Ngài đi vào thế tập như thế.

Ta đang thế vào và cảm thấy an lạc. Ta đang thế ra và cảm thấy an lạc. Ngài đi vào 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 thực, 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 giả được duy trì vững chắc và bền bỉ; và hành giả đạt được yếu đuối giác ngộ thực như 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 giả cảm thọ y thân 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 giả 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 giả 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 bạn 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 tới 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. Để chúng ai nầy 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 Đại Chánh)