Gioi Thieu Dao Phat - Binh Anson (15)

Giới Thiệu Đạo Phật (Bình Anson)

Gioi Thieu Dao Phat - Binh Anson

Vietnamese, with Unicode Times font

Giới thiệu Đạo Phật

Bình Anson

NXB Tôn Giáo

TL. 2005 - PL. 2549

-17-

Quán niệm hơi thở

Thiền sư U Acinna

C ác bạn có thể bắt đầu pháp quán niệm hơi thở (anapana sati) bằng cách định tâm v ào hơi thở vào, hơi thở ra tại lỗ mũi hay ở môi trên. Có người hỏi là ta nên định tâm v ào hơi thở hay sự chạm xúc của hơi thở? Câu trả lời là chỉ nên định tâm v ào hơi thở . Hơi thở chạm xúc vào lỗ mũi hay môi trên là nơi dễ theo dõi nhất. Sự chạm xúc là một đề t ài thiền quán khác biệt, thuộc về pháp môn quán danh (quán danh-sắc). Đó l à pháp quán Xúc giới và các tâm sở có liên quan. Ở đây, chúng ta chỉ quán niệm v ào hơi thở, hơi thở có chạm xúc, mà không quán vào sự chạm xúc. Quán niệm hơi thở nầy cần có một chánh niệm vững mạnh và tuệ giác tri.

Bây giờ ta đem tâm v ào hơi thở, hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu thiền sinh không thể chú tâm vào hơi thở sau một vài buổi thiền, thì có thể tập đếm hơi thở . Việc nầy để giúp họ phát triển định lực. Thiền sinh đếm số sau mỗi hơi thở, như sau: "thở vào ... thở ra ... một", "thở vào ... thở ra ... hai", "thở vào ... thở ra ... ba", ... cho đến "thở v ào ... thở ra ... tám" . Có thể đếm từ năm đến mười, rồi trở lại số một. Tuy nhi ên, thiền sinh nên đếm đến số tám rồi trở lại từ đầu. Số tám l à để nhắc nhở chúng ta về Con Đường Tám Chánh (Bát Chánh Đạo) m à chúng ta đang cố gắng h ành trì để giác ngộ. Các bạn cần phải cương quyết không để phóng tâm, tâm lang thang chỗ nầy chỗ kia, trong khi đếm hơi thở. Chỉ chú tâm theo d õi hơi thở và đếm số, từ 1 đến 8 rồi trở lại 1 ... Qua việc chỉ chú tâm v ào đếm hơi thở như thế, tâm sẽ trở n ên an định hơn. Thông thường th ì cần phải thực hành như thế trong một giờ để tâm được an định v à vững chắc.

Khi tâm an định, bạn có thể bỏ lối đếm hơi thở v à chuyển sang giai đoạn kế. Nếu bạn thở v ào một hơi dài , bạn biết đó l à một hơi dài. Nếu bạn thở ra một hơi dài, bạn biết đó l à một hơi dài. Tương tự, nếu bạn thở vào một hơi ngắn , bạn biết đó l à một hơi ngắn. Nếu bạn thở ra một hơi ngắn, bạn biết đó l à một hơi ngắn. Ở đây, d ài hay ngắn là gì ? Đó l à khoảng thời gian. Nếu cần một thời gian dài để thở th ì đó l à hơi thở dài. Nếu cần một thời gian ngắn để thở th ì đó l à hơi thở ngắn. Tuy nhiên, phải thở bình thường mà không cố gắng ép hơi thở. Không nên đặt t ên nó là "dài" hay "ngắn". Nếu

cần phải đặt t ên thầm trong tâm, thì đặt t ên nó là "thở vào, thở ra" mà thôi. Chỉ cần biết nó là hơi dài hay ngắn, nhưng lúc nào cũng phải chú tâm vào luồng hơi đang chạm xúc v ào lỗ mũi hay môi trên. Không nên đem tâm đi theo luồng hơi v ào trong thân thể hay chạy ra ngoài thân thể. Nếu thiền sinh để tâm theo d õi luồng vào trong thân hay ra ngoài thân thì sẽ không thể làm hoàn hảo sự định tâm. Cần phải chú tâm ghi nhận hơi thở đang chạm xúc lỗ mũi hay môi tr ên trong một, hai, hoặc ba giờ.

Đến đây, định tướng (nimitta) sẽ phát sinh. Nếu định tướng không phát sinh th ì bạn có thể chuyển sang hành trì như sau: thiền sinh để tâm ghi nhận toàn luồng hơi liên tục từ đầu đến cuối . Bạn không nên đặt t ên là: "chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối". Nếu cần phải đặt t ên thầm trong tâm, thì đặt t ên nó là "thở vào, thở ra" mà thôi. Trong lúc đó, nhận biết to àn luồng hơi từ đầu đến cuối, đang chạm xúc tại một nơi cố định (lỗ mũi hay môi tr ên), và tuyệt đối không theo d õi nó vào bên trong thân thể hay ra bên ngoài. Nếu thiền sinh hành trì như thế trong một hay hai giờ thì định tướng có thể sẽ phát sinh.

Bây giờ, cho dù định tướng có hiện ra hay không, thiền sinh tiếp tục sang giai đoạn kế. Trong giai đoạn nầy, bạn tạo một ước nguyện trong tâm: " Nguyện cho hơi thở của tôi được nhu nhuyễn ". Từ từ, hơi thở sẽ tự nó trở nên dịu dàng, nhẹ nhàng, nhu nhuyễn. Bạn không nên cố tình ép hơi thở để nó nhẹ nh àng. Bởi vì nếu làm như thế thì chẳng bao lâu, bạn sẽ bị hụt hơi và tạo mệt nhọc. Khi hơi thở tự nó trở nên nhẹ nhàng và tâm an định theo nó, qua thiền lực, hầu hết các thiền sinh sẽ cảm thấy lâng lâng, như thể l à họ không có đầu, không có mũi, không có thân nữa, m à cảm thấy chỉ có hơi thở vào ra nhẹ nhàng và một cái tâm đang theo d õi nó. Lúc nầy, bạn cảm thấy là không có "tôi", mà cũng không có "nó". Bây giờ, chỉ còn có một tâm đang gắn chặt v ào hơi thở. Nếu tâm được an định v à ch ăm chú v ào đó trong một giờ, th ì trong thời gian nầy, tâm không còn liên hệ đến các chuyện thế tục nữa. Tâm đang ở trong trạng thái thiện (kusala), và trạng thái thiện nầy rất gần đến trạng thái cận định (upacara samadhi).

Đến đây, t ùy theo giới hạnh của từng cá nhân, định tướng sẽ hiện ra. Mỗi cá nhân khác nhau sẽ có những định tướng khác nhau. D ù đang nhắm mắt, theo d õi hơi thở, dần dần thiền sinh sẽ thấy định tướng hiện ra, có khi như l à một làn chỉ trắng, một luồng ánh sáng trắng, một ngôi sao, một cụm mây hoặc một nhúm bông gòn. Nó có thể rất to, trùm cả khuôn mặt, hoặc như mặt tr ăng, mặt trời, hoặc một vi ên ngọc thạch, một viên ngọc trai. Nó hiện ra trong các hình sắc khác nhau là vì nó do tưởng uẩn (saññ ā) tạo ra.

Lúc ban đầu, định tướng có thể giống như có m àu khói xám. Dần dần, nếu giữ tâm được an định v ào hơi thở, hơi thở và màu khói xám trở thành đồng nhất với nhau, không khác biệt. Sau đó, nếu tâm được an nhẹ v à chỉ chú mục vào hơi thở, màu sắc đó trở th ành trắng đục. Mặc d ù là màu trắng, nhưng nếu bạn chỉ chú mục vào hơi thở, hơi thở sẽ trở thành định tướng v à định tướng chính l à hơi thở. Nếu hơi thở và định tướng l à một, không khác biệt, khi bạn chú mục vào hơi thở thì bạn cũng chú mục vào định tướng, v à khi bạn chú mục vào định tướng th ì bạn cũng chú mục vào hơi thở. Và như thế, bạn hành thiền tốt và nghiêm túc.

Nếu định tướng trở n ên vững bền và nếu bạn chỉ chú tâm vào định tướng của hơi thở (anapana nimitta), mà không chú tâm vào hơi thở nữa, tâm bạn trở nên tập trung vào định tướng lúc đó. Trong giai đoạn nầy, điều quan trọng l à thiền sinh không nên tìm cách chuyển hóa định tướng. Bạn không n ên tìm cách đẩy nó đi xa, hoặc l àm cho nó thay đổi h ình dạng. Nếu làm như thế, định lực của bạn sẽ không phát triển, v à định tướng có thể sẽ biến mất.

Tuy nhiên, nếu định tướng hiện ra quá xa đối với lỗ mũi th ì thiền sinh chưa có đủ lực để chuyển sang mức thiền định hơi thở (anapana jhana samadhi) . Tại sao? Bởi vì đây l à một nguyên tắc quan trọng trong việc quán niệm hơi thở. Bản luận giải có đề cập rằng việc luyện tâm thiền định niệm hơi thở (anapanasati samadhi bhavana) chỉ hoàn tất khi nào tâm quán niệm được giữ tại nơi m à hơi thở chạm xúc với cơ thể. Khi thiền sinh chú định v ào bên ngoài, xa lìa nơi chạm xúc, thì rất khó mà đạt v ào tầng thiền định. Do đó, khi định tướng c òn ở xa, thì thiền sinh không nên chú tâm vào nó, mà phải chú tâm vào hơi thở tại một nơi cố định. Từ từ, định tướng sẽ đến gần v à hòa nhập vào hơi thở.

Khi định tướng có m àu khói xám thì đó l à sơ tướng (parikamma nimitta) trong trạng thái sơ định (parikamma samadhi). Nếu nó trở thành màu trắng như một nhúm bông gòn, đó l à học tướng (uggaha nimitta). Đây l à một trạng thái định khá cao. Nếu m àu trắng nầy được vững bền, thiền sinh phải an định tâm v à chú mục vào đó. Trong giai đoạn nầy, bạn không n ên chú ý đến m àu sắc của nó, mà chỉ chú tâm vào đó như l à một loại định tướng m à thôi.

Thí dụ như một ly nước và có một hạt ngọc trai trong đó. Ta chỉ nh ìn hạt trai, như thể đem tâm v ào định tướng. Không n ên điều tra, trạch vấn về Khổ, Vô thường, Vô ng ã. Không cần biết nó nóng hay lạnh, cứng hay mềm, mà cũng không cần phân tích màu sắc của nó. Chỉ cần giữ tâm an định v à chú mục vào định tướng. L àm như thế, dần dần định tướng sẽ chuyển từ m àu trắng đục sang một m àu chói sáng. Đây l à tợ tướng (patibhaga nimitta). Nếu tâm vẫn giữ an định v à chỉ chú mục vào định tướng khoảng 1 đến 2 giờ, hầu hết các thiền sinh đều có thể nhận r õ 5 thiền chi (jhananga) rất dễ dàng nếu họ phân tích chúng lúc đó. Năm thiền chi đó l à:

- Tầm (vitakka): đem tâm hướng về định tướng,

- Tứ (vicara): bám sát vào định tướng,

- Hỷ (pity): ưa thích định tướng,

- Lạc (sukha): cảm giác an lạc, sung sướng khi tiếp xúc với định tướng,

- Nhất tâm (ekaggata): tập trung tâm về một điểm (đó l à định tướng)

Cũng cần biết thêm ở đây l à có khi thiền sinh không thể nhận rõ được năm thiền chi tr ên, là vì lúc đó, thiền sinh vẫn c òn bị các triền cái (nivarana) ng ăn che. Đó l à: Tham dục (kamachanda); Sân hận (vyapada); Hôn trầm (thiramiddha); Trạo cử (udhaccakukucca); và Hoài nghi (vicikiccha).

Thiền sinh phải duyệt xét từng triền cái một, để xem chúng c òn vương vấn trong tâm trong lúc hành thiền hay không. Chúng cần phải được loại bỏ th ì việc đắc thiền mới th ành tựu.

Khi n ăm thiền chi đều c ùng hiện diện đầy đủ, thiền sinh sẽ thấy ngay l à mình đang v ào tầng thiền thứ nhất, với tợ tướng là đề mục trong tâm, có tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Tiếp tục h ành trì trong Nhất Thiền như thế khoảng 1 đến 2 giờ, rồi xuất thiền v à duyệt lại n ăm thiền chi cho tường tận.

Trong các buổi thiền kế tiếp, thiền sinh tiếp tục ôn tập, và hành trì thuần thục trong tầng thiền thứ nhất. Có n ăm loại thuần thục :

- Thuần thục tác ý: phải thuần thục tác ý các thiền chi khi xuất thiền;

- Thuần thục nhập định : phải thuần thục nhập thiền bất cứ lúc nào mà mình muốn;

- Thuần thục quyết tâm: phải thuần thục giữ mức thiền trong suốt thời gian mà mình đ ã định trước;

- Thuần thục xuất định : phải thuần thục xuất ra khỏi tầng thiền mỗi khi mình muốn;

- Thuần thục quán sát: phải thuần thục quán sát các thiền chi.

Thiền sinh nên nhận thức rằng tầng thiền thứ nhất rất gần với n ăm triền cái - tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cữ, v à nghi ngờ. Thiền sinh cũng nên nhận thức rằng các thiền chi Tầm và Tứ trong tầng thiền thứ nhất làm cho tầng thiền nầy không an định bằng tầng thiền thứ nh ì. Vì thế, từ ước muốn rời bỏ hai thiền chi nầy và chỉ còn giữ thiền chi Hỷ, Lạc, Nhất Tâm, thiền sinh tiếp tục đem tâm v ào tợ tướng. Làm như thế, thiền sinh sẽ có thể đạt v ào tầng thiền thứ nhì, vốn chỉ còn ba thiền chi: Hỷ, Lạc, và Nhất Tâm. Sau khi vào được Nhị Thiền, thiền sinh h ành trì n ăm loại thuần thục tương tự như tr ên.

Sau đó, thiền sinh nhận thức rằng Hỷ cũng không đem lại an định, n ên có ước muốn bỏ Hỷ, chỉ còn giữ lại Lạc và Nhất Tâm, thiền sinh tiếp tục đem tâm v ào tợ tướng. Làm như thế, thiền sinh sẽ có thể đạt v ào tầng thiền thứ ba, vốn chỉ còn hai thiền chi: Lạc, và Nhất Tâm. Sau khi vào được Tam Thiền, thiền sinh h ành trì n ăm loại thuần thục tương tự như tr ên.

Kế tiếp, thiện sinh nhận thức rằng nếu cứ duy trì Lạc thì lại là một hình thức tham thủ vào cảm giác vui sướng. Cho nên, với ý định bỏ Lạc, thiền sinh tiếp tục đem tâm v ào tợ tướng. Làm như thế, thiền sinh sẽ có thể đạt v ào tầng thiền thứ tư. Lúc đó, hai thiền chi mới sẽ sinh ra: Xả v à Niệm, thay thế Nhất Tâm. Lúc bấy giờ, thiền sinh ở trong trạng thái "xả niệm thanh tịnh", không còn câu chấp vào các cảm giác, và hơi thở trở nên nhẹ nhàng, hầu như tan biến. Tợ tướng trở nên rõ ràng, tròn sáng, quen thuộc, gần gũi, không xa lạ, và thiền sinh chú mục vào đó một cách nhẹ nh àng, bình thản. Sau khi vào được Tứ Thiền, thiền sinh h ành trì n ăm loại thuần thục tương tự như tr ên.

Thiền sinh nên tham khảo bộ Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) của Ngài Phật Âm (Buddhaghosa) , nhất là phần Niệm Hơi Thở. Sau cùng, thiền sinh cũng cần nên biết

rằng công phu hành thiền để đắc bốn tầng thiền như tr ên chỉ là một giai đoạn sơ khởi , tạo định lực bền vững , dùng đó để l àm cơ sở phát triển tuệ minh sát và tiến đến giải thoát. Trong tiến tr ình tu học, thiền sinh không nên dừng ở đó, m à cần phải tiếp tục nỗ lực hành trì các giai đoạn kế tiếp, như quán từ bi, quán niệm ân đức Phật, quán tứ đại, quán các sắc pháp, quán thân thể (32 bộ phận), quán các danh pháp, quán lý duy ên sinh và các giai đoạn thanh lọc tâm.

Bình Anson trích dịch,

tháng 12-1997

-ooOoo-

Đầu trang
| 01
| 02
| 03
| 04
| 05
| 06
| 07
| 08
| 09
| 10
| 11
| 12
| 13
| 14
| 15
| 16
| 17
| 18
| 19
| 20
| 21
| Mục lục

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 16-02-2005

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.