Spng trong tung sat-na - 00

Sống Trong Từng Sát-na

Spng trong tung sat-na - 00

Vietnamese, with Unicode Times font

Sống trong từng sát-na

Trường Đinh

Anh quốc, 2002

Mục Lục

1. Quán thân

- quán về hơi thở

- quán về bốn oai nghi

- quán về thân hành

- quán về thân bất tịnh

- quán về thân tứ đại

- quán về cửu tưởng

2. Quán thọ

- cảm thọ khoái lạc

- cảm thọ đau khổ

- cảm thọ trung tính

3. Quán tâm

- tâm ý tham dục

- tâm ý sân hận

- tâm ý si mê

- tâm ý thu nhiếp

- tâm ý tán loạn

- tâm ý trở thành rộng lớn

- tâm ý trở thành hạn hẹp

- tâm ý đạt đến trạng thái cao nhất

- tâm ý có định

- tâm ý giải thoát

4. Quán pháp

- quán về ngũ triền cái

- quán về ngũ uẩn

- quán về sáu nội ngoại xứ

- quán về thất giác chi

- quán về tứ diệu đế

5. Quả vị

6. Kinh Tứ niệm xứ

-ooOoo

S ống Trong Từng Sát Na là phương pháp thực tập sống tỉnh thức, sống và ý thức về sự sống trong từng phút giây. Đây là phương thức tu tập dựa trên tinh thần kinh Bốn lãnh vực quán niệm.

Kinh Bốn lãnh vực quán niệm (satipatthana sutta), còn gọi là kinh Tứ niệm xứ, là bản kinh do Ngài đại đức Ananda thuật lại lời thuyết giảng của Đức Phật lúc Đức Phật đang cư trú tại thành phố Kammasadamma, thủ phủ của xứ Kuru.

Con đường tu tập bốn lãnh vực quán niệm là con đường độc nhất một lối đi để đạt tới đích điểm, là con đường tu tập tỉnh thức mà bản thân mình tự nỗ lực hành trì. Đó là con đường thiền quán mà Đức Phật đã giác ngộ, là con đường đưa đến mục tiêu giải thoát tâm linh, đạt tới niết bàn thanh tịnh ngay trong giờ phút hiện tại.

Bốn lãnh vực quán niệm là phương pháp tu trì dùng trực giác để ghi nhận và quán sát về các sự kiện đang xảy ra liên quan đến thân thể, cảm thọ, tâm thức và đối tượng của tâm thức. Sự ghi nhận cần phải thật khách quan, nghĩa là ý thức về sự việc không dính mắc đến đề mục "ta" trong quá trình quán niệm.

Phương pháp tu tập tứ niệm xứ bao gồm 2 tiến trình là niệm và quán. Niệm là chú tâm ghi nhận. Ghi nhận để thấy rõ quá trình sinh và diệt của sự việc, để không bám víu vào năm uẩn. Quán là quán sát khách quan. Quán sát để trực nghiệm về tánh vô thường và bản chất vô ngã của mọi sự kiện. Như vậy, quán niệm là chú tâm ghi nhận và quán sát khách quan về các sự việc đang xảy ra liên quan đến thân thọ tâm pháp trong giờ phút hiện tại, còn được hiểu là "niệm xứ" hay "niệm trú", nghĩa là an trú tâm trong ý thức giác tỉnh.

Lãnh vực đầu tiên là quán thân nơi thân. Quán niệm về hơi thở, các tư thế của thân thể, các cử động của thân thể, các bộ phận trong thân thể, bốn yếu tố cấu thành thân thể, chín giai đoạn tan rã của một tử thi.

Lãnh vực thứ nhì là quán thọ nơi thọ. Quán niệm về các cảm giác khoái lạc, cảm giác đau khổ, cảm giác trung tính không khoái lạc cũng không đau khổ.

Lãnh vực thứ ba là quán tâm nơi tâm. Quán niệm về các ý niệm tham dục, sân hận, si mê, tâm ý thu nhiếp, tán loạn, tâm ý trở thành rộng lớn, hạn hẹp, tâm ý đạt đến trạng thái cao nhất, tâm ý có định, tâm ý giải thoát.

Lãnh vực thứ tư là quán pháp nơi pháp. Quán niệm về năm hiện tượng ngăn che của sự giác ngộ, năm uẩn, sáu giác quan, sáu đối tượng của giác quan, bảy yếu tố của sự giác ngộ, bốn sự thật cao quý.

Tại sao gọi là quán thân nơi thân, quán thọ nơi thọ, quán tâm nơi tâm, quán pháp nơi pháp? Có nghĩa là ghi nhận và ý thức về thân thể ở nơi thân thể của chính mình, về cảm thọ ở nơi cảm thọ của chính mình, về tâm thức ở nơi tâm thức của chính mình, về đối tượng tâm thức ở nơi đối tượng tâm thức của chính mình. Ta chú tâm quán sát và ghi nhận, thân thể chỉ là thân thể, cảm thọ chỉ là cảm thọ, ý niệm chỉ là ý niệm, các pháp chỉ là các pháp. Không dựa vào nghĩ suy luận lý của tâm thức để phân tích về cảm thọ, cũng không dùng cảm thọ để phân tích về thân thể hay tâm thức hay đối tượng của tâm thức, cũng không dính mắc vào đề mục "ta" "thuộc về ta" trong quá trình quán niệm.

Yếu tố cần yếu trong quá trình tu tập là sự tinh tấn. Bản thân nỗ lực tinh chuyên hành trì trong mọi phút giây. Thực tập sống tỉnh thức trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống, bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào. Tu tập bốn lãnh vực quán niệm mà thiếu sự tinh tấn thì không thể nào gặt hái được thành quả của sự tỉnh thức.

-ooOoo-

Đầu trang | Mục lục | 01 | 02 | 03

Chân thành cám ơn anh Trường Đinh đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 07-2002)

[Trở về trang Thư Mục]

updated: 02-07-2002

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