Sách ebook này dùng để phục vụ đối tượng sinh viên, học viên cao học, nghiên cứu sinh... và những độc giả chưa có điều kiện mua sách.

Vui lòng không sử dụng file vào mục đích thương mại.

Nếu có khả năng, mời quý độc giả đặt sách giấy để ủng hộ công tác của thư viện.

Chân thành cảm ơn!

THƯ VIỆN HUỆ QUANG
116 Hòa Bình, Hòa Thạnh, Tân Phú, TP. HCM
Website: thuvienhuequang.vn

HÀNH THIỀN

Tỷ Kheo THÍCH MINH CHÂU

thuvienhuequang.vn

TỶ KHEO THÍCH MINH CHÂU

HÀNH THIỀN

một nếp sống lành mạnh,
trong sáng.

một phương pháp giáo dục
hướng thượng.

TÁI BẢN LẦN THỨ 2, CÓ BỔ SUNG THÊM
CÁC KINH NÓI VỀ KẾT QUẢ CỦA HÀNH THIỀN

TU THƯ PHẬT HỌC VẠN HẠNH
716, Võ Di Nguy — Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh
1982

thuvienhuequang.vn

LỜI GIỚI THIỆU

Tập « Hành Thiền, một nếp sống lành một trong sáng, một phương pháp giáo dục hướng thượng » được các Phật tử hoan nghênh và thỉnh hết, trong một thời gian rất ngắn.

Theo lời yêu cầu của một số đông Phật tử và cũng để đáp ứng nhu cầu hành thiền cho các Phật tử, chúng tôi cho tái bản lại tập này. Đặc biệt kỳ tái bản này, chúng tôi có in thêm một số kinh trích trong Tương Ưng Bộ Kinh tập V, liên hệ đến pháp môn : « Niệm hơi thở vô hơi thở ra » để giúp thêm phần tư liệu hành thiền cho các Phật tử. Nhờ vậy, các Phật tử được hiểu biết rõ hơn về phương pháp hành thiền, những lợi ích của hành thiền và ứng dụng hành thiền trong đời sống hằng ngày của mình. Đức Phật thường dạy: « Pháp của Ngài là thiết thực hiện tại, kết quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, chỉ những người có trí mới giác hiểu »

Thiền cũng vậy, là một pháp môn do Đức Phật chỉ dạy, và chỉ có hành thiền, chúng ta mới ý thức được chơn giá trị của pháp môn này và thâu nhận được những lợi ích do pháp môn này đem lại và áp dụng nó vào trong đời sống hằng ngày của chúng ta.

Phật lịch 2526, ngày 22 - 7 - 1982

Mùa an cư năm 1982

VIỆN TRƯỞNG VIỆN PHẬT HỌC VẠN HẠNH

TT. THÍCH MINH CHÂU

716, Võ Di Nguy, Phú Nhuận — TP. Hồ Chí Minh

thuvienhuequang.vn

« NHƯ LAI THIỀN TRONG KINH TẠNG PÀLI » hay « HÀNH THIỀN, MỘT NẾP SỐNG LÀNH MẠNH TRONG SÁNG, MỘT PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC HƯỚNG THƯỢNG » (1)

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Kính thưa toàn thể Phật tử,

Kính thưa Quý vị,

Đề tài thuyết giảng của chúng tôi hôm nay là « NHƯ LAI THIỀN trong kinh tạng Pàli, hay Hành Thiền, một nếp sống lành mạnh trong sáng, một phương pháp giáo dục hướng thượng », chỉ đề cập Như Lai Thiền, không đề cập đến Tổ sư Thiền, hạn chế trong Kinh Tạng Pàli, không có 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 giảng 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 Ànapànasati, 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

---

1) Do Thượng Tọa Thích Minh Châu thuyết giảng tại chùa Xá Lợi vào ngày 27 tháng 6 năm 1982.

thuvienhuequang.vn

bản thân của 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, chớ không phải là những 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, vì 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 là độc đáo, rất là tuyệt diệu ; 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 đưa 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 này, 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. Alàra Klama 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 vô tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng

thuvienhuequang.vn

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 I, tr. 164A — 174B).

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 Chánh đẳng Chánh giác, Ta khéo thấy như thật chánh kiến : « Các dục, vị ít, khổ nhiều, não nhiều, sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn». Dầu Ta khéo thấy với như thật chánh kiến như vậy, nhưng Ta chưa chứng được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sanh, 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 chánh quán : « Các dục, vị 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 sanh, hay một pháp nào cao thượng hơn. như vậy Ta mới khỏi các dục chi phối ». (Trung Bộ I, tr. 92A). Kinh nghiệm này nêu rõ. chỉ một minh như thật quán các dục là vị ít khổ nhiều chưa đủ, phải có Hành Thiền, tức là chứng được hỷ lạc do ly dục sanh 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 6 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 Uruvelà.

Tại đấy, Ngài tìm thấy một địa điểm khả ái, có con sông trong sáng chảy gần, một khóm rừng thoải mái, một trú xứ

thuvienhuequang.vn

thuận tiện để Hành Thiền. Ngài chọn lựa địa điểm ấy và quyết định ngồi xuống tại đấy để tu tri, 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 cần lửa lấy một khúc cây đẫm ướt đầy nhựa sống, đặt vào trong nước rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa để nhúm lửa. Lẽ dĩ nhiên, với điều kiện này, lửa không thể nhem 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 có 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 được ghi trong đoạn kinh sau đây: (Trung Bộ I, tr. 241-242A).

« 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 Chánh đẳng giác... nếu những 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 Chánh đẳng Chánh giác ».

Ba ví dụ trên đã giới thiệu cho Sa môn Gotama biết là muốn Hành Thiền cho có kết quả thời phải ly dục, ly bất thiện pháp. Do vậy, sau này khi dạy về Hành Thiền điều kiện tiên quyết của người Hành Thiền phải làm là phải « ly dục, ly bất thiện pháp ». Còn đắm say các dục, còn làm các hạnh bất thiện, thời không thể Hành Thiền cho có kết quả. Những kinh nghiệm

thuvienhuequang.vn

quý báu này đều 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 đạo lộ nào khác có thể đưa Ngài đến giác ngộ, và sau đây là những lời ghi nhận của Ngài khi Ngài hướng tìm một đạo lộ khác, như đã ghi trong « Saccaka Đại Kinh, » (Trung Bộ I, tr. 246A-246B).

« Nhưng Ta với sự khổ hạnh khốc liệt như thế này vẫn không chứng được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh. Hay là có đạo lộ nào khác đưa đến giác ngộ ».

« Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau : « Ta biết, trong khi phụ thân Ta, giòng 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 sanh, có tầm có tứ, khi an trú như vậy Ta nghĩ : « Theo đạo lộ 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 đạo lộ đưa đến giác ngộ ». Với kinh nghiệm này Sa môn Gotama thực hành Thiền định chứng Sơ thiền, Thiền thứ hai, Thiền thứ ba. Thiền thứ tư. Rồi với Thiền thứ tư, Ngài hướng tâm chứng được Ba minh và cuối cùng Ngài thành Đạo, chứng được Thánh quả, thành bậc Chánh giác. Chúng tôi ghi chép sau đây kinh nghiệm Hành Thiền, chứng đạo của Ngài, như đã được ghi trong « Saccaka Đại Kinh », (Trung bộ I tr. 246B-247-248): « 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 sanh, có tầm có tứ. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối trọng Ta. Diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta,

thuvienhuequang.vn

được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta. Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh 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 lạc 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, được tồn tại, nhưng không chi phối tâm Ta ».

Rồi với tâm định tĩnh trong Thiền thứ tư ấy, Sa 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 : « Sanh 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 sanh, mê tối diệt ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần », (Trung Bộ I, tr. 348A-348B).

Sau khi đức Phật thành Đạo, nếp sống đặc biệt của Ngài như đã được diễn tả trong Kinh tạng Pàli là thuyết Pháp độ sanh, 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 sanh, đức Phật hoàn toàn sống đời sống Hành Thiền. Buổi sáng đi khất thực, độ ngọ song, 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 và ngồi Thiền. 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,

thuvienhuequang.vn

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. Xnất 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 III, tr.157). 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 lợp lại, thường có hai việc phải làm : một là đàm luận về Phật pháp, hai là giữ sự im lặng của bậc Thánh ». (Trung Bộ I. tr. 162). 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 sanh lòng hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các ngươi ». Và khi sắp nhập. Niết bàn, đức Phật nhắc đi nhắc lại nếp sống của một tỷ kheo tối thắng là tu Thiền định, Thiền quán :

« Và này Ànanda, ở đời tỷ kheo quán thần trên thân... quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm nhiếp phục mọi tham ưu ở đời. Như vậy này Ànanda, tỷ kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình y tựa chính mình, không y tựa một vị khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác. Những vị ấy, này Ànanda, là những vị tối thượng trong hàng tỷ kheo của Ta ». (Trường Bộ III, tr. 101). Lời dạy này của đức Phật chính là một lời khuyên tu Thiền và hành Thiền.

Có hai đoạn kinh diễn tả khả năng Hành Thiền của đức Phật. Trong kinh Tiểu Khổ Uẩn, (Trung Bộ I, tr. 146). Thế Tôn đã nói khả năng Hành Thiền của Ngài cho các vị Ni kiền tử :

« Chư hiền Ni Kiền tử, Ta có thể không di động thân

thuvienhuequang.vn

thể, không nói lên một lời, sống cảm giác thuần túy lạc thọ luôn trong một ngày một đêm, luôn trong hai ngày hai đêm, luôn trong ba ngày ba đêm, luôn trong bốn ngày bốn đêm, luôn trong năm ngày năm đêm, luôn trong sáu ngày sáu đêm, luôn trong bảy ngày bảy đêm ».

Trong Kinh Trường Bộ tập II, trang 132, đức Phật có kể lại: Khi Ngài ở tại Atumà, tại nhà đập lúa. Lúc bấy giờ trời mưa, mưa tầm tả ào ào, điện quang chớp lòa, sấm sét vang động, có hai anh em nông phu và bốn con bò đực bị sét đánh chết. Một số đông người từ Atumà đến tụ họp tại chỗ xảy ra tai nạn. Thế Tôn từ nhà đập lúa đi ra, thấy người tụ hội đông đúc, mới hỏi một người trong đám đông. Cuộc nói chuyện sau đây nói lên khả năng Thiền định của Thế Tôn:

— « Này hiền giả, vì sao có số đông người tụ hội như vậy ? »

— « Bạch Thế Tôn, vừa rồi trời đang mưa, mưa tầm tả, ào ào, điện quang chớp lòa, sấm sét vang động, có hai anh em nông phu và bốn con bò đực bị sét đánh chết. Do vậy mà có số đông người ấy tụ họp tại đây. Bạch Thế Tôn, lúc ấy Ngài ở chỗ nào ? »

— « Này hiền giả, lúc ấy Ta ở tại đây ».

— « Bạch Thế Tôn, Ngài không thấy gì cả sao ? »

— « Này hiền giả, Ta không thấy gì ».

— « Bạch Thế Tôn, Ngài không nghe tiếng gì cả sao ? »

— « Này hiền giả, Ta không nghe tiếng gì ».

— « Bạch Thế Tôn, có phải Ngài đang ngủ, phải không ? »

— « Này hiền giả, không phải Ta đang ngủ ».

thuvienhuequang.vn

— « Bạch Thế Tôn, có phải Ngài đang tỉnh thức, phải không ? »

— « Này hiền giả, phải ! »

— « Bạch Thế Tôn, Ngài đang tỉnh thức, nhưng trong khi mưa, mưa tầm tả ào ào, điện quang chói lòa, sấm sét vang động, có hai anh em nông phu và bốn con bò đực bị sét đánh chết, nhưng Ngài không thấy gì, cũng nhự không nghe gì ? ».

— « Này hiền giả, đúng như vậy ! ».

— « Này Pukkusa, người ấy liền tự nghĩ : « Thật là kỳ diệu, thật hy hữu, sự trầm lặng của vị xuất gia, khi thức tỉnh, dầu có mưa tầm tả ào ào, điện quang chói lòa, sấm sét vang động, có hai anh em nông phu và bốn con bò đực bị sét đánh chết mà không thấy gì, không nghe gì hết ! »

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 đều 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 tu hành 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 :« Àramman, ùpanijjhànato-Paccanika—jhàpanato và jhapam » (Vism. 150) nghĩa là do Thiền trên các đối tượng lựa

thuvienhuequang.vn

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 có 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 :

I. SỬA SOẠN HÀNH THIỀN

Sau khi thành tựu Giới uẩn, nghĩa là thành tựu hộ trì các căn, tiết độ trong ăn nống, chú tâm cảnh giác, chánh 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 ». (Trung Bộ I, tr. 274B).

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 người 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 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.

thuvienhuequang.vn

II. 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 thượng xót tất cả chúng hữu tình, gội rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, với tâm hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gội rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trao 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 » (Trung Bộ I, tr. 274B-275). 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 tri tuệ được phát triển. Trong kinh Tăng Chi I, trang 10, đức Phật có nêu-rõ những pháp giúp đoạn trừ 5 triền cái này :

« Tướng bất tịnh, này các tỷ kheo, nếu như lý tác ý, thời dục tham chưa sanh không sanh khởi và dục tham đã sanh được đoạn tận... Từ tâm giải thoát, này các tỷ kheo, nếu như lý tác ý, thời sân chưa sanh không sanh khởi, và sân đã sanh được đoạn tận... Người tinh cần tinh tấn, này các tỷ kheo, hôn trầm thụy miên chưa sanh không sanh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sanh được đoạn tận... Người có tâm tịnh chỉ, này các tỷ kheo, trạo hối chưa sanh không sanh khởi, và trạo hối đã sanh được đoạn tận. Nếu như lý tác ý, này các tỷ kheo, nghi hoặc chưa sanh không sanh khởi, hay nghi hoặc đã sanh được đoạn tận. » (Tăng I, 11-12).

Đức Phật dùng 5 ví dụ để diễn tả trạng thái một người đã đoạn trừ 5 triền cái :

« 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 làm các nghề nghiệp.

thuvienhuequang.vn

Những nghề này được phát đạt, ta không những trả được các nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng 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 nhốt trong ngục. Người ấy sau một thời gian được khỏi từ 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 5 triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bệnh 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,

thuvienhuequang.vn

như được đất lành yên ổn, này các tỷ kheo, tỷ kheo quán 5 triền cái khi chúng được diệt trừ. »

Như vậy đối với người hành Thiền, 5 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 5 triền cái đã đoạn trừ, người hành Thiền mới thực sự bước vào Thiền định, do một tiến trình diễn tiến như sau, như được diễn tả trong kinh Trường Bộ I, trang 182 : « Khi quán từ thân đã xả ly 5 triền cái ấy, hân hoan sanh. Do hân hoan nên hỷ sanh ; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an, do thân khinh an lạc thọ sanh. Do lạc thọ, tâm được định tĩnh ».

III. CHỨNG SƠ THIỀN CHO ĐẾN THIỀN THỨ TƯ

Đức Phật giải thích rất tỉ mỉ 5 Thiền được chứng đắc, theo thứ tự trước sau, cùng với các Thiền chi :

« Sau khi đoạn trừ 5 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 sanh, với tầm với tứ. Người ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không có hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Này các tỷ kheo, như một người hầu tắm lão luyện, hay đệ tử người hầu tắm, sau khi rắc bột tắm trong thau bằng 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 sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh 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 sanh,

thuvienhuequang.vn

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 sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh 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 sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần.»

« Lại nữa, này các tỷ kheo, tỷ kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh 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 sanh 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, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy 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 thấm 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

thuvienhuequang.vn

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 đầy, 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 tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm 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 5 thiền cái Dục Tham, Sân, Hôn trầm Thụy miên, Trao hối và Nghi, bằng 5 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 dán 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 dán 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 sanh và do định sanh thấm nhuần cùng khắp thân của hành giả, không một chỗ nào không được thấm nhuần. Như bột 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 sanh ra trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, từ rễ đến ngọn đều thấm 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* và *thân thoải mái*, khác với quan niệm của người đời xem Thiền là cái gì khắc khổ, dị

thuvienhuequang.vn

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 sanh. Do hỷ sanh nên thân được khinh an. Do thân khinh an nên lạc thọ sanh. Do lạc thọ nên định sanh » (Trường Bộ I, tr. 182). Như vậy định *sanh* nhờ *lạc thọ*. *Lạc thọ* sanh là nhờ *thân khinh an*, 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 trong Thiền, do Thiền đưa đến và cũng chính 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, trạng thái hỷ lạc lại đưa đến những kết quả tai hại như vậy.

Một nhận xét nữa của chúng tôi là ở. Sơ thiền, 5 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 tâm vào đối tượng, do vậy tâm phải sinh hoạt mạnh mẽ mới khỏi rơi vào 2 triền cái *hôn trầm thụy miên* và *trạo hối*. 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 lại *hỷ lạc* và nhất tâm. Nhưng *hỷ* của Thiền thứ hai cũng làm cho Thiền thứ hai giao động, cho nên lên đến Thiền thứ ba, thời *hỷ* bị bỏ rơi, và chỉ còn lại *xả niệm trú*. Rồi lên đến Thiền thứ tư, *lạc* cũng lá một yếu tố làm Thiền thứ tư giao động, do vậy *lạc* được xả thay thế, còn lại *xả* và *nhất tâm*, và Thiền thứ tư được gọi là xả niệm thanh tịnh. Đoạn kinh sau đây (Trung Bộ I, tr. 464B) nói lên rõ ràng 3 Thiền đầu còn giao động, chỉ có Thiền thứ tư mới được gọi là bất động :

thuvienhuequang.vn

« Ở đây này Udàyi, tỷ kheo ly đục, ly bất thiện pháp và trú *Thiền thứ nhất*, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Thiền này, này Udayi. 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 sanh, 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 trú xả*, chánh 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, 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 đến 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 tập III B, 128, A.V.133).

« 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 5 triền cái : Dục tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối và nghi,

thuvienhuequang.vn

thay thế bằng 5.Thiền chi *tầm tứ hỷ lạc và nhất tâm*, những tầm tăng thượng đem lại lạc trú và vì vậy 4 Thiền này cũng được gọi là *Tăng thượng tâm hiện tại lạc trú* (Abhisancetanà ditthâdhammavihàri).

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 4 lợi ích hay 4 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 5 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 (Trung Bộ I, tr. 175) 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 5 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 như 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 la môn nào không bị trói buộc, không bị tham đắm, không bị mê say bởi 5 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 ngươi không rơi vào bất hạnh, không rơi vào tai họa, không bị Ác ma sử dụng như muốn ». Này các tỷ kheo, như một

thuvienhuequang.vn

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, ví 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 sanh, 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 sanh, 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, chánh niệm tỉnh 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, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, 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 5 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 Chánh đẳng Chánh giác. Ta khéo thắng với như thật chánh kiến : « Các dục vị ít, khổ nhiều, não nhiều. Sự nguy hại ở đây lại nhiều hơn ». Dầu Ta khéo thấy với như thật

thuvienhuequang.vn

chánh kiến như vậy, nhưng Ta chưa chứng được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sanh 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 chánh quán, các dục vị 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 sanh hay một pháp nào cao thượng hơn, như vậy Ta khỏi bị các dục chi phối».

Trong kinh Bẫy Mồi. (Trung bộ I trang 151), Đức Phật dùng ví dụ 4 đoàn 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 các 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 nấp gần các bẫy mồi của các người thợ săn, ăn các bẫy mồi nhưng không xâm nhập, không tham đắm, nên không rơi vào trong tay của các người thợ săn. Nhưng các người 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 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 ăn 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

thuvienhuequang.vn

các Sa môn, Bà la môn xâm nhập, đắm say năm dục trưởng dưỡng nên trở thành nạn nhân của Ác ma. Đoàn nay 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 khan 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 mồi do Ác ma gieo ra và các vật 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 cũng 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 ăn các Ác ma có thể tìm được. Chúng làm một chỗ ẩn nấp khiến cho Ác ma và Ác ma quen thuộc không thể đến được. Làm chỗ ẩn nấp xong, chúng không 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 người 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 thứh ai... 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 » (Trung bộ I, trang 158A-158B).

thuvienhuequang.vn

Một sức mạnh của Thiền là đem lại sự không sợ hãi cho người Hành Thiền. Trong kinh Chư Thiên, (Tăng chi bộ kinh tập III, quyển A trang 404, A.IV, 432), 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 chạy 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 lắm 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 » (A.IV. 432). « 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 sanh, 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 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 Mara». 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 này 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, A.V.201, 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 là sống tại các rừng núi cao nguyên, các trú xứ xa vắng. Khó khăn là đời sống viễn ly, khó ưa thích là

thuvienhuequang.vn

Sách ebook này dùng để phục vụ đối tượng sinh viên, học viên cao học, nghiên cứu sinh... và những độc giả chưa có điều kiện mua sách.

Vui lòng không sử dụng file vào mục đích thương mại.

Nếu có khả năng, mời quý độc giả đặt sách giấy để ủng hộ công tác của thư viện.

Chân thành cảm ơn!

THƯ VIỆN HUỆ QUANG
116 Hòa Bình, Hòa Thạnh, Tân Phú, TP. HCM
Website: thuvienhuequang.vn

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 xuống đáy hay nổi lên mặt nước ». Rồi đức Phật dùng ví dụ một con voi to lớn có thể lặn xuống hồ hước lớn, tắm rửa và chơi các trò chơi nước 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 se 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 nhớ gương sáng của 10 tỷ kheo ni trong Tương ưng bộ kinh tập I, trang 159, từ tỷ kheo ni Alavikà đến tỷ kheo ni Vajirà, cả 10 tỷ kheo ni này đối diện với Ác ma mà không một tỷ kheo ni nào hoảng hốt bỏ chạy, vì tất cả 10 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 hỷ lạc do ly dục sanh, đến nhị thiền do định sanh, 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 làm cho

thuvienhuequang.vn

người Hành Thiền hiện tại lạc trú, đúng như câu từ ditthadhamanasukkha vihàri 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, Tịnh, 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 nhuyến, dễ xử 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 : « Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa ». (Trung Bộ I, trang 278B-279).

Một quá trình giải thoát nữa được đề cập đến trong Bát thành kinh (Trung Bộ I, tr. 350B-351), 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 v.v... 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

thuvienhuequang.vn

thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Vị ấy suy tư và được biết : « Sơ thiền này là pháp hữu vi, do suy tư tác thành. Phàm sự vật gì 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, nhờ tham luyến pháp này, nhờ hoan hỷ pháp này, vị ấy đoạn trừ được năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, 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 Tri giả, bậc Kiến giả, Bậc A la hán, Chánh đẳng giác tuyên bố. Nếu tỷ kheo nào không phóng dật, nhiệt tâm tinh cần, sống hành trì pháp ấy, thì tâm vị ấy chưa thoát được giải thoát và các lậu hoặc chưa được đoạn trừ đi đến đoạn trừ, và pháp vô thượng an ổn 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 Thiền 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, và cuối cùng Thiền định đưa đến trí tuệ, tâm giải thoát và tuệ giải thoát.

Kính thưa quý vị,

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,

thuvienhuequang.vn

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 5 thiền chi và 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 Nikàya (Tương Ưng bộ kinh, tập 5). 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 Ànapànasati, dịch là niệm hơi thở vô, hơi thở ra, và được diễn tả như sau trong kinh « Một pháp », Tương Ưng 5, trang 239, bản ronéo (Sv, 311).

«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 như 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 chánh niệm thở vô, chánh 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 rõ biết : « Tôi thở ra ngắn ».

« *Cảm giác* toàn thân tôi sẽ thở 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

thuvienhuequang.vn

thọ, tôi sẽ thở», 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 ».

« 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, này 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 Chánh tri 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 Chánh tri. Nếu có dư y, chứng quả Bất lai ». (S.5. 313)

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,

thuvienhuequang.vn

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 5, trang 243 bản Ronéo).

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

« Này các tỷ kheo, Ta trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh 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 này, thân Ta và con mắt không có mệt nhọc, và tâm Ta được thoát khỏi 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, S.V,316. Tương Ưng 5 trang, 244 bản Ronéo).

Có nhiều tỷ kheo trong khi quán bất tịnh đối với thân thể, muốn từ bỏ với thân này, nhàm chán yếm ly đối với thân này, 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 này :

« 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 (asecanako), lạc trú, làm cho các ác bất thiện pháp đã sanh hay chưa sanh, làm chúng biến mất, tịnh chỉ lập tức. Ví như, này các tỷ kheo, trong cuối tháng mùa hạ, bụi và nhớp bay lên, và 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 các ác, bất thiện pháp đã

thuvienhuequang.vn

sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức» (Kinh Vesali, S.V, 320, Tương Ưng 5, trang 249 bản Ronéo).

Khi tu tập 16 đề tài, dựa trên thân, 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 : (Được ghi rõ trong kinh Kimbila, S.V, 322 Tương Ưng 5, trang 250-251 bản Ronéo).

« Này Ànanda, sống quán thân trên thân, vị tỷ kheo trú trong khi ấy nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì cớ sao.? Này các tỷ kheo, Ta tuyên bố rằng tùy thuộc về thân, tức là hơi thở vô hơi thở ra. Do vậy này Ànanda, quán thân trên thân, trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm. nhiếp phục tham ưu ở đời... Này Ànanda, Ta tuyên bố rằng tùy thuộc về thọ, tức là hơi thở vô hơi thở ra được khéo tác ý. Do vậy này các tỷ kheo, quán thọ trên các cảm thọ, tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... Quán tâm trên tâm, tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì cớ sao ? Này Ànanda, Ta tuyên bố rằng tu tập định niệm hơi thở vô hơi thở ra, không phải cho người thất niệm và không tỉnh giác, do vậy này Ànanda, quán tâm trên tâm, tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... Này Ànanda, quán pháp trên các pháp, tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh 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 Ànanda, quán pháp trên các pháp, tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời ».

« Ví như, này Ànanda, 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 bớt đi, nếu từ phương Tây... nếu từ phương

thuvienhuequang.vn

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 tâm trên tâm... 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 vô hơi thở ra, chúng ta tìm hiểu và phân tích, và chúng ta có những nhận xét sau đây về Pháp môn Anapànasati này :

1) Pháp môn này thuộc về pháp môn 4 niệm xứ (cattàrosatipatthàna) tức là Pháp môn đề cập đến 4 chỗ (xứ) để an trú tâm, tức là thân, thọ, tâm và pháp. Pháp môn Anapànasati này đề cập đến 16 đề tài để an trú tâm : 4 đề tài về thân, 4 đề tài về cảm thọ, 4 đề tài về tâm, 4 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, không cho rời khỏi 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

thuvienhuequang.vn

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. Vi 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 lựa chọn 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 Chánh tri 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 Ànapànasati 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 phương pháp giáo dục hướng

thuvienhuequang.vn

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.

Kính thưa quý vị.

Chúng tôi đã trình bày với quý vị, 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 có thể nghiên cứu và thực hành.

Nếu quý vị 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 quý vị sẽ thân nhận được những 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 » (Ārogyà 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 quý vị nhiều cảm giác kỳ diệu. Đối với những vị muốn giáo dục cảm thọ, nuôi dưỡng các cảm thọ lành mạnh, đối trị với khổ ưu, tn dưỡng hỷ lạc, niệm hơi thở vô hơi thở ra có thể giúp quý vị 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

thuvienhuequang.vn

môn Thiền về hơi thở này giúp chúng ta đạt được cứu cánh của Phạm hạnh chứng được tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

Chúng tá 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 sạnh 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.

Xin trân trọng kính chào quý vị.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

thuvienhuequang.vn

PHỤ LỤC I

Theo lời yêu cầu của 1 số Phật tử, muốn chúng tôi giới thiệu Pháp môn niệm hơi thở vô, hơi thở ra và thể thức thực hành, nên chúng tôi ghi lại sau đây một vài chi tiết cần thiết.

Pháp môn này được gọi là Ànapànasati, tức là : Niệm hơi thở vô, hơi thở ra ; nghĩa là dùng niệm theo dõi hơi thở vô, hơi thở ra (Xin xem Tương ưng Bộ kinh tập V, trang 239-260 để biết thêm các chi tiết cần thiết).

Xin chú ý 3 nguyên tắc và các động tác ngồi Thiền căn bản sau đây :

I. NGỒI THIỀN.

1) *Chỗ ngồi Thiền* **: Ngồi chỗ nào thoáng khí, không có ruồi muỗi, không có ồn ào, ngồi ngoài trời được thời rất tốt.**

2) *Giờ ngồi Thiền* **: Có thể ngồi Thiền từ khoảng 4 giờ đến 6 giờ sáng, hay buổi chiều khoảng 6 giờ đến 7 giờ hay buổi tối trước khi đi ngủ. Lựa giờ yên lặng, buổi sáng tốt nhất. Có thể ngồi Thiền từ 15 phút, 30 phút đến 1 giờ. Đừng ngồi quá 1 giờ nếu không có người hướng dẫn.**

3) Khi ngồi, giữ thân tâm được sạch sẽ an tịnh. Đừng ăn nhiều, đừng uống rượu trước khi ngồi. Đừng làm động tác mạnh trước khi ngồi.

4) Ngồi kiết già hay bán già, ngồi kiết già tốt hơn, lưng thẳng để niệm trước mặt, nhắm mắt vừa phải và có thể ngồi Thiền ngay.

II. THỞ VÔ, THỞ RA :

1) *Thở vô, thở ra* **: Không quá gấp, không thở khò khè. Thở đều đặn nhẹ nhàng. Ban đầu nên thở dài để niệm dễ theo**

thuvienhuequang.vn

đối. Về sau có thể ngắn hơn, nhưng luôn luôn phân biệt hơi thở vô, hơi thở ra, và hơi thở phải điều hòa.

2) Khi bắt đầu thở, lấy niệm theo dõi và không được rời niệm khỏi hơi thở, từ khi bắt đầu ngồi cho đến khi xả Thiền. Niệm phải được cột chặt vào hơi thở. Khi nào niệm rời hơi thở, nghĩ đến các đối tượng khác, thời Thiền bị lạc hướng. Nếu không chú trọng điều này, thời nhiều khi ngồi Thiền, chúng ta nghĩ lung tung, hay quên mất chúng ta đang ngồi Thiền. Trạng thái quên lãng này, thường xảy đến cho những ai ngồi Thiền thường xuyên mà không khéo cột niệm vào hơi thở. Nếu rơi vào trạng thái này, thời không phải ngồi Thiền nữa, mà chỉ có nghĩa nhắm mắt ngẫm nghĩ sự đời !

Trong khi ngồi Thiền, chớ có cử động tay chân và đầu, vì như vậy sanh giao động, chớ có mở mắt ra, chớ có dùng tay đuổi muỗi, như vậy có hại cho nhứt tâm. Thà ngồi ít và ngắn mà nhứt tâm, hơn ngồi lâu ngồi nhiều mà loạn tâm.

Hành Thiền không nên làm thành một phong trào, chỉ nên xem là một nếp sống lành mạnh, một phương pháp giáo dục hướng thượng, mà tự mình phải kiên trì, nhiệt tâm thực hành.

III. SUY NGHĨ VÀ QUÁN SÁT CÁC ĐỀ TÀI ĐƯỢC ĐỀ CẬP

Vì Pháp môn niệm hơi thở vô, hơi thở ra thuộc về niệm xứ, nên 4 xứ để an trú niệm là thân, cảm thọ, tâm và pháp. Mỗi pháp có 4 đề tài, nên chúng ta có tất cả là 16 đề tài để an trú niệm.

1) 16 đề tài :

a) 4 đề tài về thân :

1) Thở vô dài, tôi rõ biết tôi thở vô dài.
Thở ra dài, tôi rõ biết tôi thở ra dài.

thuvienhuequang.vn

2) Thở vô ngắn, tôi rõ biết tôi thở vô ngắn.
Thở ra ngắn, tôi rõ biết tôi thở ra ngắn.
3) Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
4) An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

b) 4 đề tài về thọ :

5) Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
6) Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
7) Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
8) An tịnh tâm hành, tôi thở vô, vị ấy tập.
An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

c) 4 đề tài về tâm :

9) Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
10) Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
11) Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
12) Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

d) 4 đề tài về pháp :

13) Quán vô thường, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Quán vô thường, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
14) Quán ly tham, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Quán ly tham, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
15) Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
16) Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

thuvienhuequang.vn

2) Theo dõi hơi thở, suy tư, quán tưởng đề tài.

a) Cứ mỗi đề tài, chúng ta thở vô, thở ra một lần, và chúng ta lập lại 10 lần cho mỗi đề tài. Như vậy, nếu Hành Thiền đủ cả 16 đề tài, chúng ta thở vô 160 lần, thở ra 160, thở vừa phải, chúng ta tốn khoảng 20 phút. Nếu thở chậm, thời phải dùng nửa giờ.

b) Hai đề tài đầu, chúng ta cần phải *rõ biết*, khi thở vô, khi thở ra. Nhưng 14 đề tài còn lại, chúng ta phải tu tập từng đề tài một. Ví dụ với đề tài : « *An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô*». Vị ấy vừa dùng niệm theo dõi hơi thở vô vừa tập làm sao khi đang thở vô, thân của mình thật sự an tịnh, không có giao động. Ví dụ với đề tài : « An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô » vị ấy vừa dùng niệm theo dõi hơi thở, vừa tập làm sao khi đang thở vô, tâm của mình thật sự an tịnh, không có giao động. Các đề tài khác, đều được tu tập tương tự. Như vậy, cứ mỗi hơi thở vô, hơi thở ra chúng ta dùng niệm theo dõi hơi thở vô, hơi thở ra, tức là chúng ta tu *niệm*. Chúng ta gạn lọc các tâm tư không thích hợp, chúng ta chú tâm vào sống mũi của chúng ta trong khi thở vô thở ra, như vậy chúng ta tu tập về *định*. Và trong mỗi hơi thở vô hơi thở ra, chúng ta suy tư và quán tưởng đề tài đang được đề cập, như vậy chúng ta tu tập về *tuệ*. Thành thử trong mỗi niệm theo dõi hơi thở vô hơi thở ra, chúng ta vừa tu tập về *niệm* vừa tu tập về *định*, vừa tu tập về *tuệ*. Diệu dụng của Pháp môn hơi thở vô hơi thở ra chính ở nơi đây.

IV. KẾT QUẢ CỦA PHÁP HÀNH THIỀN :

1) Đối trị các chứng bệnh về Thiền : Thiền nguyên thủy giản dị, trong lành nên giúp đối trị được một số bệnh hoạn về Thiền.

thuvienhuequang.vn

a) Thiền ngủ gục : Có người ngồi Thiền không có đề tài, nên vừa ngồi Thiền vừa ngủ gục, nhất là khi phải dậy sớm. Thiền nguyên thủy cần phải tu tập về niệm, cần phải suy nghĩ đến đề tài, nên đối trị được thụy miên hôn trầm, không có ngủ gục.

b) Thiền lung tung : Có người ngồi Thiền nhưng suy nghĩ lung tung, hết vấn đề này đến vấn đề khác, Thiền nguyên thủy hạn chế suy tư đến các đề tài nhất định, như vậy, không cho người Hành Thiền suy nghĩ lung tung rối loạn.

c) Thiền đếm hạt : Là chứng bệnh của người lần tràng hạt niệm Phật, nhưng không suy tư đến Phật, Pháp, Tăng và tưởng lầm rằng lần tràng hạt như vậy là Hành Thiền. Đếm tràng hạt và Hành Thiền rất xa khác nhau.

d) Thiền bùa chú bắt ấn : Thiền nguyên thủy chỉ đòi hỏi người Hành Thiền ngồi kiết già, lưng thẳng, để niệm trước mặt. Không cần phải bùa chú, bắt ấn gì cả. Cũng không luyện tinh luyện đan, nên cũng không có vấn đề điên cuồng, nổ hai con mắt, hay đau đầu bệnh hoạn gì cả.

Tóm lại, Thiền nguyên thủy là một nếp sống lành mạnh, một phương pháp huấn luyện tâm lý, đòi hỏi nhiều sáng suốt, kiên trì và giúp đối trị một số bệnh hoạn về Thiền.

2) Đem lại sức khoẻ cho người Hành Thiền : Hành Thiền, nhờ tập hơi thở vô hơi thở ra điều hòa, nhờ nếp sống lành mạnh, nhờ tâm tư gạn lọc nên ngủ ngon giấc, không có ác mộng, thân thể được khoẻ mạnh, cặp mắt được sáng lên.

3) Trí nhớ được huấn luyện, thân tâm được an tịnh, cảm thọ được hỷ lạc : Nhờ tụ tập về niệm, nên trí nhớ được rèn luyện, rất lợi ích cho sinh viên học hành. Nhờ thân tâm được

thuvienhuequang.vn

an tịnh, nên được bình tĩnh, ít bị giao động. Nhờ nuôi dưỡng các cảm thọ hỷ lạc, nên con người được hoan hỷ, yêu đời, tích cực xây dựng.

4) *Pháp môn này tu tập Niệm, Định và Tuệ* : Nên hướng đến giác ngộ giải thoát, đúng với bản nguyện tu hành của người xuất gia.

Như vậy, Pháp môn này thích hợp đủ hạng người, đủ lứa tuổi, xuất gia cũng như tại gia, theo Đạo Phật hay không theo Đạo Phật. Vì là một Pháp môn hiền thiện, nên không có tác hại và đối trị được một số bệnh về Thiền. Nếu tự mình khéo thực hành, thời đem lại nhiều lợi ích cho tự thân.

thuvienhuequang.vn

PHỤ LỤC II

(Trích một số Kinh đề cập đến Hạnh Thiền và kết quả của Hạnh Thiền)

I. NIỆM HƠI THỞ RA, HƠI THỞ VÔ CÓ QUẢ LỚN

1) « Tu tập như vậy, này các tỷ kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô hơi thở ra, có quả lớn, có lợi ích lớn. »

2) « Tu tập như vậy, này các tỷ kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô hơi thở ra, được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích. Thế nào là bảy quả, bảy lợi ích ? ».

« Ngay trong hiện tại *lập tức* thành tựu chánh tri. Nếu ngay trong hiện tại, không lập tức thành tựu chánh tri, thời khi mệnh chung thành tựu Chánh tri. Nếu khi mệnh chung không thành tựu Chánh tri, thời sau khi đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, được trung Bát Niết bàn, được tồn hại Bát Niết bàn, được vô hành Bát Niết bàn, được hữu hành Bát Niết bàn, được thượng lưu, đạt đến sắc cứu cánh thiên ».

« Tu tập như vậy, này các tỷ kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô hơi thở ra, được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích này. »

II. KINH KAPPINA

« Tại Sàvatthi... nói như sau : »

2) « Lúc bấy giờ tôn giả Mahà Kappina đang ngồi kiết già, không xa bao nhiêu, thân thẳng, để niệm trước mặt. »

3) « Thế Tôn thấy tôn giả Mahà Kappina ngồi kiết già, không xa bao nhiêu, thân thẳng để niệm trước mặt, thấy vậy

thuvienhuequang.vn

liền gọi các tỷ kheo : « Này các tỷ kheo, các ngươi có thấy tỷ kheo ấy, thân có rung động hay có giao động không ? »

« Bạch Thế Tôn, chúng con thấy vị tôn giả ấy ngồi giữa tăng chúng hay ngồi một mình, độc cư, chúng con không thấy vị tôn giả ấy thân bị rung động hay giao động. »

4) « Đối với một vị có thiền định như vậy, này các tỷ kheo, nhờ tu tập, nhờ làm cho sung mãn, nên thân vị ấy không rung động hay giao động. nên tâm vị ấy được định như vậy, không có khó khăn. không có gian nan, không có mệt nhọc. »

5) « Và này các tỷ kheo, vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định nào mà thân không rung động hay không giao động, hay tâm không rung động hay không giao động ? ».

« Này các tỷ kheo, do vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô hơi thở ra, nên thân không rung động hay không giao động, hoặc tâm không rung động hay không giao động. »

III. KINH NGỌN ĐÈN

1) « Này các tỷ kheo. Ta trước khi giác ngộ, chưa chứng Chánh đẳng giác, khi còn là Bồ tát, Ta trú nhiều với trú này. Này các tỷ kheo, do Ta trú nhiều với trú này, thân Ta và con mắt không có mệt nhọc. và tâm Ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ ».

2) « 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 ».

3) « Do vậy, này các tỷ kheo, nếu tỷ kheo ước muốn rằng : « Mong rằng : Các niệm, các tư duy của ta được đoạn tận », thời định niệm hơi thở vô hơi thở ra này phải được khéo tác ý ».

thuvienhuequang.vn

4) « Do vậy, này các tỷ kheo, nếu tỷ kheo ước muốn : « Mong rằng : Ly dục, ly pháp bất thiện, tôi sẽ chứng đạt và an trú sơ thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ », thời định niệm...»

5) « Do vậy, này các tỷ kheo, nếu tỷ kheo ước muốn : « Mong rằng : Làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, tôi sẽ chứng đạt và an trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tỉnh, nhất tâm », thời định niệm...»

6) « Do vậy, này các tỷ kheo, nếu tỷ kheo ước muốn : « Mong rằng : Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, tôi sẽ chứng đạt và an trú thiền thứ ba », thời định niệm...»

7) « Do vậy, này các tỷ kheo, nếu tỷ kheo ước muốn : « Mong rằng : Đoạn lạc, đoạn khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ trước, tôi chứng đạt và an trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh », thời định niệm...»

8) « Trong khi tu tập định niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, này các tỷ kheo, trong khi làm cho sung mãn như vậy, vị ấy cảm giác lạc thọ. Vị ấy rõ biết : « Thọ ấy là vô thường ». Vị ấy rõ biết « Không có chấp trước thọ ấy ». Vị ấy rõ biết : « Không có hoan duyệt thọ ấy ». Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, vị ấy rõ biết : « Thọ ấy là vô thường. » Vị ấy rõ biết : « Không có chấp trước thọ ấy. » Vị ấy rõ biết : « Không có hoan duyệt thọ ấy. » Nếu vị ấy cảm giác phi khổ phi lạc thọ, vị ấy rõ biết : « Thọ ấy là vô thường ». Vị ấy rõ biết : « Không có chấp trước thọ ấy ». Vị ấy rõ biết : « Không có hoan duyệt thọ ấy ».

9) « Nếu vị ấy cảm giác lạc thọ, thọ ấy được cảm thọ, không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm giác khổ thọ, thọ ấy được cảm thọ, không bị trói buộc. Nếu vị ấy cảm giác phi khổ phi lạc thọ, thọ ấy bị cảm thọ, không bị trói buộc. Khi vị ấy đang cảm

thuvienhuequang.vn

giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy rõ biết : « Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân ». Khi vị ấy cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy rõ biết : « Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạnh ». Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết : « Ở đây tất cả mọi cảm thọ đều không có gì được hân hoan, và sẽ trở thành tẻ lạnh. »

10) « Ví như, này các tỷ kheo, do duyên dầu, duyên tim, một cây đèn dầu được cháy sáng Nếu dầu và tim của ngọn đèn ấy đi đến tiêu diệt, nhiên liệu không được mang đến, thời ngọn đèn sẽ tắt. Cũng vậy, này các tỷ kheo, khi tỷ kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân, vị ấy rõ biết : « Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của thân. » Khi tỷ kheo cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng, vị ấy rõ biết : « Tôi cảm giác một cảm thọ tận cùng sức chịu đựng của sinh mạng. » Khi thân hoại mạng chung, vị ấy rõ biết : « Ở đây tất cả những gì được cảm thọ đều không có gì được hân hoan, và sẽ trở thành tẻ lạnh. »

IV. KINH VESÀLI

1) « Rồi Thế Tôn đi đến giảng đường, sau khi đến ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Ngồi xuống, Thế Tôn bảo các tỷ kheo : »

2) « 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 (asecanako)* lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp *đã sanh hay chưa sanh* làm chúng biến mất, tịnh chỉ *lập tức (thànaso)* »

3) « Ví như, này các tỷ kheo, trong tháng cuối mùa hạ, bụi và nhớp bay lên, và một đám mưa lớn trái mùa lập tức làm

thuvienhuequang.vn

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 các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức ».

V. KINH KIMBILA

1) « Lúc nào, này Ananda, tỷ kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết : « Tôi thở vô dài ». Hay khi tỷ kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết : « Tôi thở ra dài ». Hay khi tỷ kheo thở vô ngắn, vị ấy rõ biết : « Tôi thở vô ngắn ». « Hay khi tỷ kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết : « Tôi thở ra ngắn. » — « Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô », vị ấy tập. « Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ 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. Này Ananda, sống « Quán thân trên thân », tỷ kheo trú trong khi ấy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì cớ sao ? »

2) « 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 », tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời ».

3) « Trong khi, này Ananda, tỷ kheo : « 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. « 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 — Trong khi ấy, « Quán thọ trên các cảm thọ », tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì cớ sao ? »

4) « Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc *về thọ*, tức là hơi thở vô hơi thở ra được khéo tác ý. Do vậy, này Ananda,

thuvienhuequang.vn

« Quán thọ trên các cảm thọ », tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời ».

5) « Trong khi, này Ananda, tỷ kheo : « 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 tâm trên tâm », tỷ kheo, trong khi ấy trú nhiệt tâm. tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì cớ sao ? »

6) « Này Ananda, Ta tuyên bố rằng sự tu tập định niệm hơi thở vô hơi thở ra, không phải cho người thất niệm và không tỉnh giác. Do vậy, này Ananda, « Quán tâm trên tâm », tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời »

7) « Trong khi tỷ kheo, này Ananda, « 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. « Quán pháp trên các pháp », này Ananda, tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Đoạn tận các tham ưu, *sau khi thấy* với tri tuệ, vị ấy khéo léo trú xả (?). Do vậy, này Ananda, « Quán pháp trên các pháp », vị tỷ kheo trong khi ấy trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời ».

8) « Ví như, này Ananda, một đống rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương đông một cái xe (Sakatam hay ràtha) đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi, nếu từ phương tây... nếu từ phương bắc... nếu từ phương nam, một cái xe đi

thuvienhuequang.vn

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 tâm trên tâm »... khi trú « Quán pháp trên các pháp »... làm cho giảm bớt đi các ác bất thiện pháp ».

VI. KINH ÀNANDA

I

1) « Định niệm hơi thở vô hơi thở ra, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, làm cho viên mãn bốn niệm xứ ? ».

2) « Ở đây, này Ananda, tỷ kheo đi đến ngôi rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... « Quán từ bỏ tôi sẽ thở ra », vị ấy tập ».

3) « Lúc nào, này Ananda, tỷ kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết : « Tôi thở vô dài»... Này Ananda, sống quán thân trên thân, tỷ kheo trong khi ấy trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì cớ sao ?» (xem § 10, số 15-16)

4) « Trong khi, này Ananda, tỷ kheo : « Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô... «tham ưu ở đời.» (xem § 10, số 17-18)

5) « Trong khi, này Ananda, tỷ kheo : « Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô », vị ấy tập... tham ưu ở đời ». (xem § 10, số 19-20).

6) « Trong khi, này Ananda, tỷ kheo « Quán vô thường, tôi sẽ thở ra », vị ấy tập... nhiếp phục tham ưu ở đời. (xem § 10, số 20-21).

thuvienhuequang.vn

« Định niệm hơi thở vô hơi thở ra, này Ànanda, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, làm viên mãn bốn niệm xứ ».

II

1) « Tu tập như thế nào, này Ànanda, làm cho sung mãn như thế nào, bốn niệm xứ làm cho viên mãn bảy giác chi? ».

2) « Trong khi này, Ànanda, tỷ kheo trú quán thân trên thân niệm được an trú, trong khi ấy, này Ànanda, tỷ kheo có niệm không phải thất niệm. Trong khi này Ànanda, tỷ kheo an trú niệm không phải thất niệm, thời niệm giác chi trong khi ấy, đối với tỷ kheo, được thành tựu. Trong khi ấy, này Ànanda, tỷ kheo tu tập niệm giác chi, niệm giác chi trong khi ấy, được tỷ kheo tu tập đi đến viên mãn. Vị ấy trú chánh niệm như vậy với trí tuệ quyết trạch, tư sát, thành tựu quán pháp ấy ».

3) « Trong khi, này Ànanda, tỷ kheo sống chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát vẫ đi đến quán sát pháp ấy, trong khi ấy này Ànanda, trạch pháp giác chi bắt đầu phát khởi trong tỷ kheo ấy. Trong khi tỷ kheo tu tập trạch pháp giác chi, trong khi ấy nhờ tu tập, trạch pháp giác chi đi đến viên mãn. Trong khi vị ấy với trí tuệ, quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn không thụ động bắt đầu phát khởi nơi vị ấy ».

4) « Trong khi, này Ànanda, tỷ kheo với trí tuệ quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn không thụ động phát khởi trong tỷ kheo ấy. Trong khi tỷ kheo tu tập tinh tấn giác chi, trong khi ấy nhờ tu tập, tinh tấn giác chi đi đến viên mãn, với vị tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên ».

thuvienhuequang.vn

5) « Trong khi, này Ananda, tỷ kheo tinh cần. tinh tấn hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên, trong khi ấy, hỷ giác chi bắt đầu phát phát khởi trong tỷ kheo ấy. Trong khi tỷ kheo tập hỷ giác chi, trong khi ấy nhờ tu tập tập. hỷ giác chi đi đến viên mãn, với vị có ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an ».

6) « Trong khi, này Ananda, tỷ kheo với ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an, trong khi ấy khinh an giác chi bắt đầu phát khởi trong tỷ kheo ấy. Trong khi tỷ kheo tu tập khinh an giác chi, trong khi ấy nhờ tu tập, khinh an giác chi đi đến viên mãn. với vị có thân khinh an, lạc hiện hữu, với vị có lạc, tâm được *định tĩnh*. »

7) « Trong khi, này Ananda, tỷ kheo có tâm khinh an, được an lạc, tâm được định tĩnh, trong khi ấy, này các tỷ kheo, định giác chi bắt đầu phát khởi trong tỷ kheo ấy. Trong khi tỷ kheo tu tập định giác chi, trong khi ấy định giác chi nhờ tu tập đi đến viên mãn, vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, *khéo trú xả, nhìn sự vật* »

8) « Trong khi, này Ananda, tỷ kheo với tâm định tĩnh khéo trú xả, nhìn (sự vật) như vậy, trong khi ấy, này Ananda, xả giác chi bắt đầu phát khởi trong tỷ kheo ấy. Trong khi tỷ kheo tu tập xả giác chi, trong khi ấy xả giác chi nhờ tu tập đến viên mãn. »

9) «Trong khi, này Ananda, tỷ kheo trú quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp...» (như trên từ số 22 đến số 28)

10) « Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, bốn niệm xứ làm viên mãn bảy giác chi ».

thuvienhuequang.vn

III

1) « Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, bảy giác chi làm viên mãn minh và giải thoát ? »

2) « Ở đây, này Ananda, tỷ kheo tu tập niệm giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ »

« Tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, bảy giác chi làm viên mãn minh và giải thoát ».

thuvienhuequang.vn

NHỮNG TÁC PHẨM, DỊCH PHẨM CỦA THƯỢNG TỌA THÍCH-MINH-CHÂU

ĐÃ XUẤT BẢN

1. The Chinese Madhyama Agama and The Pàli Majjhima Nikaya (Luận án Tiến sĩ bằng Anh ngữ)
2. Đường về xứ Phật.
3. Trường Bộ Kinh (Tập I, II, III, IV).
4. Thắng pháp tập yếu luận (Tập I và II).
5. Huyền Trang nhà chiêm bái và học giả (bằng Anh ngữ).
6. Sách dạy Pàli (Tập I, II, III).
7. Những ngày và những lời dạy cuối cùng của đức Phật.
8. Đường lên Trời.
9. Kinh Lời Vàng.
10. Trước sự nô lệ của con người.
11. Đại Thừa và sự liên hệ với Tiểu Thừa.
12. Pāli Milinda Panha and The Chinese Nagasenabhiksusutra, a comparative Study (bằng Anh ngữ).
13. Trung Bộ Kinh (Tập I, II, III).
14. Tương Ưng Bộ Kinh (Tập I, II, III, IV, V).
15. Tăng Chi Bộ Kinh (Tập I, II, III, IV, V).
16. Tiểu Bộ Kinh.
    a) Pháp Cú.
    b) Tập Kinh.
    c) Phật Tự Thuyết Như Vậy.
    d) Kinh Phật Thuyết Như Vậy.
    e) Trưởng Lão Ni Kệ.
    j) Trưởng Lão Tăng Kệ.
17. Nhân danh, Địa danh, và Kinh danh Pāli.
18. Toát yếu Trường Bộ Kinh và Trung Bộ Kinh.
19. Câu chuyện tiền thân Đức Phật tức Bổn Sanh Tập I, II.
20. Hành Thiền

ĐÃ TÁI BẢN

☆ ***Trưởng Lão Tăng Kệ***

☆ ***Tăng Chi Bộ Kinh I, IIA, IIB, IIIA, IIIB.***

☆ ***Tương Ưng Bộ Kinh I, II, III***

ĐANG IN

☆ ***Tương Ưng Bộ Kinh tập IV, V***

SẼ IN

☆ ***Kinh Tập***

thuvienhuequang.vn

TỦ SÁCH KINH TẠNG PÀLI

TƯƠNG ƯNG BỘ KINH

(PÀLI SAMYUTTA NIKÀYA)

TẬP III

Tỷ kheo THÍCH MINH CHÂU
VIỆN TRƯỞNG VIỆN PHẬT HỌC VẠN.HẠNH

Phiên dịch từ nguyên bản Pàli

TU THƯ PHẬT HỌC VẠN HẠNH
716, Võ Di Nguy — Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh
1982

thuvienhuequang.vn

Sách ebook này dùng để phục vụ đối tượng sinh viên, học viên cao học, nghiên cứu sinh... và những độc giả chưa có điều kiện mua sách.

Vui lòng không sử dụng file vào mục đích thương mại.

Nếu có khả năng, mời quý độc giả đặt sách giấy để ủng hộ công tác của thư viện.

Chân thành cảm ơn!

THƯ VIỆN HUỆ QUANG
116 Hòa Bình, Hòa Thạnh, Tân Phú, TP. HCM
Website: thuvienhuequang.vn