

DHĀTUMANASIKĀRA: MỘT SỰ PHÂN TÍCH VỀ TÂM ANH HUỞNG VÀO NHỮNG THIỀN GIẢ PHẬT GIÁO CỦA MIẾN ĐIỆN

Pannyavara*

1. GIỚI THIỆU

Dhātumanasikāra là một sự thực hành về chánh niệm đã được đề cập trong phân niệm thân (*Kāyānupassanā*) của Kinh Niệm Xứ (*Mahāsatipaṭṭhānasutta*) và sự thực tập của rừng thiền *Bodhipakkhiya* ở Miến Điện. Với sự quán tưởng được duy trì liên tục của *dhātumanasikāra*, những thiền giả cố gắng truyền bá sự thực hành *dhātumanasikāra* và tổ chức những chương trình tu thiền sau khi có được những trải nghiệm thiền.

Trong văn học Pāli, đã có một cô công chúa, người đã thay đổi quan điểm tích cực trong cuộc sống, nhờ những mối quan hệ tương trợ và cách mà cô ấy đã nhìn nhận và cố gắng đạt được bằng sự quán tưởng duy trì liên tục đến tứ đại. Cô ấy là *Janapadakalyāṇī* (hoa khôi) và cũng được biết đến như là *Rūpanandā* bởi vì cô ấy rất xinh đẹp. Cô ta đã nhìn thấy nhiều người trong gia đình mình thay đổi cách sống, từ bỏ cuộc sống hoàng cung để trở thành vị tỷ kheu. Sau khi nhìn thấy sự từ bỏ của mẹ mình là Gotamī, và anh trai mình là Tất Đạt Đa, và chồng mình là hoàng tử Nan-Đà và đứa cháu trai của mình là La Hấu La, cô đã chọn lối sống của một vị tỷ kheo ni, bởi

* Instructor. Người dịch: Liễu Pháp và Nguyên Nghĩa

vì cô cảm thấy rất đơn độc. Kết quả là, cô đã đối mặt với nhiều khó khăn mới tạo ra được sự thay đổi tích cực lâu dài.

Có thể nói rằng, cô ấy đã đấu tranh để hòa nhập vào một môi trường mới và giáo pháp mới như vô thường, khổ và vô ngã của thân xác này. Vì thế, lúc đầu cô đã né tránh và chạy trốn khỏi đức Phật. Sau cùng khi nghe được những lời ca tụng đức Phật, cô quyết định gặp đức Phật, và đi đến tịnh xá để lắng nghe giáo lý của ngài cùng với những người khác. Đức Phật đã khuyên cô ấy thực tập thiền quán tứ đại. Bằng việc thiền quán tứ đại được duy trì liên tục, chứng ngộ tính không mà cô tạo nên sự thay đổi cuộc sống tích cực lâu dài. Cô đã đắc quả Tu Đà Hườn (Sotāpatti) sau khi liễu tri và trải nghiệm thực tính của ngũ uẩn.

Bằng cách này, người cháu trai của cô là La Hâu La cũng đã học được những bài học từ thiền quán tứ đại của đức Phật. La Hâu La đã rất hài lòng và hoan hỷ những giáo lý và lời dạy của Thế Tôn. Những giáo lý về thiền quán tứ đại dành cho La Hâu La, đưa con trai của đức Phật được tìm thấy trong kinh Mahārāhulovāda (Đại kinh giáo giới La Hâu La). Theo chú giải, độ tuổi của La Hâu La là 18 tuổi khi ngài học những bài thuyết giảng này của đức Phật. Kết quả là những bài thuyết giảng này đóng vai trò thiết yếu cho những sự thay đổi tích cực lâu dài cho những thiền giả thực hành thiền quán tứ đại cũng như sự ảnh hưởng của nó vào sự hòa thuận của gia đình.

Vì thế, thiền quán tứ đại là một pháp tu để liễu tri về bản chất của thân tứ đại và sự hiện hữu của chúng ta một cách hợp lý. Và nó trở thành một giáo lý có liên quan đến đời sống của chúng ta.

Thiền quán tứ đại

Đức Phật dạy trong phần niệm thân *Kāyānupassanā* của kinh Tứ Niệm Xứ *Mahāśiṣipatthāna*. Có 6 phần trong *Kāyānupassanā* được gọi là *Ānāpāna* (niệm hơi thở), *Iriyāpatha* (niệm tứ oai nghi), *Sampajaña* (niệm tất cả sự), *Paṭikulamanasikāra* (quán bất tịnh), *Dhātumanasikāra* (quán tứ đại), và *Navasivathika* (quán tứ thi). *Dhātumanasikāra* là một trong những phần này và nó chỉ bao gồm một vài dòng bởi vì nó là một lời dạy súc tích.

“Cũng như vậy, này các tỳ kheo, một người bán thịt bò khéo tay hay là người tập sự của ông ấy, sau khi giết một con bò và chặt nó ra thành nhiều phần, đã ngồi ở ngã ba đường; này các tỳ kheo cũng giống như thế, tuy nhiên vị tỳ kheo sẽ quán chiếu vào thân thể này và nó sẽ bị thối rữa, hoại diệt vì bản chất nó được hợp thành từ các yếu tố như đất, nước, gió, lửa.”

Trong việc thiền quán về 4 yếu tố này, thật sự rất quan trọng để liễu tri ý nghĩa của tứ đại là gì. Ý nghĩa của dhātu trong phạm vi này là thực tánh bên trong (*sabhāvattha*). Tuy nhiên, ngày nay người ta thường hiểu *Pathavī dhātu* là đất, *Āpo dhātu* là nước, *Tejo dhātu* là lửa và *Vāyo dhātu* là gió. Kết quả là, thiền giả đã tập trung vào các đề mục như đất, nước, gió và lửa. Đặc tính của đất, nước, gió, lửa đã bị sao lãng một cách ngạc nhiên cho đến thời gian gần đây.

Sự mô tả đặc điểm của dhātu

“*Dhātuttho nāma sabhāvattho*” (dhātu có nghĩa là tự tánh) đã trở thành đề mục để thực hành những sự quán tưởng khác nhau. Theo ngài *Depa Yin Sayādaw*, tác giả của bộ *Paramatthacakkhu*, đất, nước, gió, lửa không thể định nghĩa như là dhātu bởi vì chúng được tạo nên bởi hình dáng, màu sắc và các thành phần được gọi là các nguyên tố (*Sasambhāva*). Chúng không được sử dụng như là một đề mục thiền trong thiền quán dhātu mặc dù chúng được gọi là đất, nước, gió và lửa. Hơn nữa, để đạt được trí tuệ của thiền *Vipassanā*, *Ledi Sayādaw*, *Dhammavīdi Sayādaw*, *Mahasi Sayādaw*, *Mingun Sayādaw*, *Phar aut Thawya Sayādaw*, *Thapeit Ai Thawya Sayādaw*, *Sītagū Sayādaw*, *Bodhipakkhiya Sayādaw*, và những *Sayādaw* nổi tiếng khác đều hướng dẫn cách thực tập đặc tính của các yếu tố này. Tương tự như vậy, bộ *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga)* cũng đề cập đến quán tưởng đặc tính của dhātu. Cũng vậy, Bộ Phân Tích (*Vibhaṅga*) cũng chỉ ra rằng đặc tính của dhātu hay thực tính bên trong của chúng có thể chỉ được định nghĩa như là Dhātu. Kết quả là, ý nghĩa của dhātu là thực tính bên trong và đặc tính của yếu tố (*sabhāva*).

Theo truyền thống, các nhà nghiên cứu thường đề cập 20 loại đất (*Pathavī*), 12 loại nước (*Āpo*), 4 loại lửa (*Tejo*) và 6 loại gió (*Vājo*). Tuy nhiên, một loại tập trung và quán tưởng như vậy có lẽ không giải thích đầy đủ các yếu tố thực của chúng là gì. Bởi vì chúng chỉ là tên gọi cho nên rất khó để thấy được thực tại rốt ráo (pháp

chơn đẽ). Vì thế, thay vì quán tưởng vào sự vững chắc, những thiền giả phải quán tưởng vào những đặc tính của dhātu.

Trong khi những sự nghiên cứu ở trên cung cấp giáo pháp đáng giá đối với thiền quán dhātu, thiền giả cần liễu tri những đặc tính của dhātu trước khi quán tưởng nó. Thực tính bên trong của đất có đặc tính cấu tạo thô. Nước có đặc tính của thể lỏng và thể rắn. Bản chất của sự nóng và năng lượng nóng là đặc tính của lửa. Chức năng của sự chuyển động và lực hữu hình là bản chất của gió.

Các đề mục:

- i. Để nghiên cứu thực tính bên trong của các yếu tố cho thiền quán tứ đại.
- ii. Để nghiên cứu sự ảnh hưởng của thiền quán tứ đại vào sự thay đổi tích cực mang tính bền vững cho những thiền giả ở Miến Điện.
- iii. Để nghiên cứu sự ảnh hưởng của thiền quán tứ đại vào sự kết nối của xã hội.
- iv. Để nghiên cứu sự ảnh hưởng của thiền quán tứ đại vào quyền lực của phụ nữ. (nữ quyền)
- v. Để tìm ra mô hình thiền quán tứ đại.

Vấn đề nghiên cứu/giả thuyết:

Ý nghĩa của dhātu trong phạm vi này là thực tính bên trong (sabhāvattha). Tuy nhiên, đặc điểm của tứ đại: đất, nước, lửa và gió đã bị sao nhãng đáng ngạc nhiên cho đến thời gian gần đây. Vì thế, lý do tại sao thiền giả nên quán chiếu thực tính bên trong của thiền tứ đại đã trở thành một đề tài nghiên cứu.

Bằng sự quán chiếu được duy trì liên tục của tứ đại:

- i. Sẽ không còn quan trọng về sức bền, tính kiên định, tiếp thêm năng lượng, ban phúc lành.
- ii. Sẽ không còn cảm nhận về sự tự tin, liên quan đến sự thực tập.
- iii. Sẽ không còn quan trọng về mối quan hệ được hỗ trợ.
- iv. Sẽ không còn quan trọng về sự thay đổi tích cực có khả năng được duy trì liên tục.

Phương pháp và tài liệu

Những người tham dự

Những người tham dự là phụ nữ đến từ vùng thành thị *Meitthila* và *Wamdwin* dành cho những người đã tham dự các chương trình tu thiền Tứ đại và đã đưa ra những câu trả lời liên quan tới việc nghiên cứu những hiệu quả của thiền quán Tứ đại vào sự thay đổi tích cực lâu dài. Họ đã tình nguyện thực tập thiền quán tứ đại và họ là những người tổ chức các chương trình tu tập trong địa phương của họ.

Phương pháp thiền quán

Dhātu đã được đề cập trong Tứ đại của kinh Niệm Xứ là *pathavi dhātu*, yếu tố của sự rắn chắc (địa đại); *āpodhātu*, yếu tố của sự kết hợp (thủy đại); *tejodhātu*, yếu tố của nhiệt (hỏa đại); *vāyodhātu*, yếu tố của sự chuyển động (phong đại). Tuy nhiên, quán chiếu về yếu tố của sự chuyển động (phong đại) được sử dụng trong phạm vi này. Khi một thiền giả quán chiếu về yếu tố của sự chuyển động, vị ấy phải đặt tâm quán chiếu vào chóp mũi. Nó nằm ở giữa hai con mắt và chân mày. Sau khi để tâm quán chiếu tại chóp mũi, thiền giả phải quan sát luồng khí xúc chạm và sự chuyển động của hơi thở ra. Khi thở ra, có một luồng lực có thể cảm nhận được thiền giả phải thiền và quán chiếu nó. Đây gọi là quán chiếu phong đại hay yếu tố của sự chuyển động.

Ý thức về sự cân bằng của các đặc điểm của yếu tố chuyển động (một hơi thở ra vào) với tâm thiền định gọi là *Kammaṭṭhāna* (nghiệp xứ). Quả thật đặc tính của tứ đại là *Kammaṭṭhāna*, nói theo số giải *Mahāṭīkā*. Sự thanh tịnh của tâm thiền cũng gọi là *kammaṭṭhāna*. Tại mỗi thời điểm, thiền giả thiền quán *dhātu* (*Dhātumanasikāra*).

Phương pháp

Khảo sát này đưa ra những kế hoạch cho việc sắp xếp dữ liệu đã được dự tính cho yếu tố chuyển động. Những người tham dự trong khảo sát này trả lời tất cả những câu hỏi làm thế nào để họ thực hành quán chiếu thiền tứ đại.

Những người tham dự trong khảo sát trả lời cho tất cả các câu hỏi làm cách nào họ cảm nhận tầm quan trọng của nó liên quan tới

căng thẳng (stress) sau khi thực hành quán chiếu vào hơi thở ra vào đều đặn.

Những người tham dự trong khảo sát này trả lời cho tất cả các câu hỏi làm cách nào họ trải nghiệm thông qua khả năng phục hồi nhanh sức mạnh và sự kiên định sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn.

Những người tham dự trong khảo sát này trả lời cho tất cả các câu hỏi làm cách nào họ trải nghiệm thông qua sự cảm nhận tự tin cho chính họ, cảm nhận liên quan tới sự thực tập, cảm nhận e ngại, lo sợ khi làm những việc sai trái, cảm nhận về mối quan hệ được hỗ trợ, cảm nhận bình an và tĩnh lặng, sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn.

Những người tham dự trong khảo sát này trả lời cho tất cả các câu hỏi làm cách nào họ trải nghiệm thông qua sự khẳng định với những người khác để quán chiếu hay không, có khát khao tổ chức các chương trình thiền quán hay không cũng như nữ quyền sau khi thực hành tính chất của hơi thở ra vào đều đặn.

2. KẾT QUẢ

Khảo sát cho thấy rằng sự quán chiếu đem lại thanh tịnh tâm, ban phước, sự tự tin, làm cho tâm mạnh mẽ, sự yên tĩnh, cảm nhận bình an và sức bền đạt đến đỉnh. Có thể kết luận rằng mối quan hệ được hỗ trợ, sự bảo vệ, sự ảnh hưởng vào công việc và nữ quyền là những thay đổi tích cực được duy trì.

Dựa vào các kết quả trên, tóm lại Dhātumanasikāra là thực hành thiền quán cho sự thay đổi tích cực được duy trì mặc dù những câu trả lời là đa dạng. Nó đưa đến sự bình an, ổn định và làm phong phú cho cuộc sống.

3. BÀN LUẬN

Quả thật thiền quán Tứ đại là một trạng thái quân bình của các tính chất của tứ đại đối với tâm thiên. Thực tính thô ráp bên trong của thân tứ đại, thực tánh trói buộc và kết dính của thân tứ đại, thực tánh nóng và nhiệt lượng của thân tứ đại, thực tánh chuyển động của thân tứ đại, chỉ là những dhātu được nhận biết. Kết quả là, một trạng thái quân bình của các tính chất của tứ đại chỉ được xem là

tính chất của thiên quán tứ đại (Dhātumanasikāra). Sau đó, thiên giả sẽ biết rõ tính không và sự bất lợi của chế định (tục đế). Chế định chính là sự cản trở của chân lý rất ráo. Nó cung cấp nhận thức về chúng sanh (chúng sanh tướng) và tà kiến. Để có chánh kiến, cần phải khắc phục chúng sanh tướng và chế định (tục đế). Thiên quán tứ đại là giáo pháp tốt nhất và đã được thực hành để khắc phục tướng uẩn và tà kiến. Dhātu được tin là không có dấu hiệu, hình thể, hình dáng và sự xuất hiện khi mà tâm thiên đi vào trong đặc tính của dhātu (sabhāva).

Khi ở các trạng thái thiên quán, thiên giả có thể trải nghiệm được tính vô ngã, vô tướng và tính không, bởi vì tâm thiên và các tâm sở của nó tập trung lên chính bản chất của các yếu tố dhātu quan trọng và an trú trong sự tập trung đến các dhātu, nên được gọi là “vô tướng” (animitta). Vì thế, chú giải của Sīlakkhandā (Trường Bộ Kinh) chỉ ra rằng dhātu có bản tính trống rỗng (dhātūnam suññatalakkhaṇam). Kết quả là, tự tánh của dhātu (sabhāva) trong thiên dhātu cũng được gọi là Suññata (tánh không).

4. KẾT LUẬN

Dựa vào các kết quả ở trên, có thể kết luận rằng để gia tăng khả năng ứng xử của thiên giả hiện tại, họ có thể thực hiện bằng cách trau dồi thêm kiến thức lý thuyết về thiên tứ đại và thái độ tìm tòi tài liệu hay ấn phẩm về thiên Tứ đại. Càng có nhiều kiến thức lý thuyết về thiên quán tứ đại và thái độ đúng đắn đối với lý thuyết ấy thì khả năng của thiên giả tạo nên sự thay đổi tích cực được duy trì cao hơn và nhận được nhiều sự phong phú hơn của cuộc sống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Anālayo. (2014) *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to realization*. Cambridge: Windhorse.

Anuruddha Mahāthera. (1990) *Abhidhammatthasaṅgaha*. Yangon: Religious Affairs.

Nārada Mahāthera. (1980) *A Manual of Abhidhamma*. 4th ed. Kandy: BPS.

Pe Maung Tin, trans. *The Expositor. 1st ed.* (2016) Aṭṭhasālinī. Delhi: Motilal, 2016.

Bodhi, Bhikkhu, ed. (1999) *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. London: BPS.

Vibhaṅga. U Thiṭṭhila, trans. (1969) *The Book of Analysis*. London: PTS.

Ledi, Sayādaw. (2004) *The Manuals of Buddhism*. Yangon: Mother Ayeyarwaddy.

Buddhācāra, (2002) *The Goal of Buddhist*, Mingun: Bodhipekhiya Meditation Center.

Pa Auk, Sayadaw, (1996) *Light of Wisdom*, (Tr.) Pa Auk Tawya Sinn Kyan Kyaung, Mawlamyaing: Pa Auk.

Monica Thankrar, (2017) *How to create Mindful Leadership*, Forbes.

George, Bill, (2015) *The Power of Mindful Leadership*, Huffpost.

Phụ lục: Bảng câu hỏi khảo sát

Xin vui lòng hãy khoanh tròn (Ö) vào ô lựa chọn mà bạn muốn chọn.

Quán chiếu của việc thể hiện thiền tứ đại

- a. Hằng ngày
- b. Không phải mỗi ngày

Thiền quán tứ đại có thể chế ngự được những căng thẳng hay không?

- a. Có
- b. Không
- c. Có thể giảm được ít căng thẳng

Sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn,

- a. Tôi cảm nhận có tính chịu đựng dai.
- b. Tôi không cảm nhận có tính chịu đựng dai.
- c. Tôi cảm nhận được tính kiên trì

Sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn,

- a. Tôi cảm nhận mạnh mẽ
- b. Tôi cảm nhận rõ ràng
- c. Tôi cảm nhận được ban phước

Sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn,

- a. Tôi cảm thấy tự tin với chính mình
- b. Tôi cảm thấy ăn khớp với sự thực tập của tôi
- c. Tôi cảm thấy e thẹn khi làm những việc sai trái
- d. Tôi cảm thấy sợ hãi khi làm những việc sai trái
- e. Tôi cảm thấy có mối quan hệ hỗ trợ
- f. Tôi cảm thấy bình an và tĩnh lặng

6. Sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn,

- a. Tôi đã nãn nỉ những người khác quán chiếu
- b. Tôi chưa nãn nỉ

7. Sau khi thực hành đặc tính của hơi thở ra vào đều đặn,

- a. Tôi có khát khao tổ chức chương trình thiền quán cho những người khác
- b. Tôi chưa có khát khao tổ chức chương trình thiền quán cho những người khác
- c. Tôi trở thành một người tổ chức cho thiền dhātu.

8. Bạn có cảm thấy rằng sự thay đổi tích cực duy trì có thể hỗ trợ để phát triển xã hội?

- a. Có
- b. Không

* Tất cả những câu trả lời sẽ được bảo mật. Cảm ơn sự hợp tác và tham dự của bạn.