

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
THERAVĀDA

SỔ TAY
THỰC HÀNH
THIỀN ĐỊNH

TÁC GIẢ: SƯ THANH MINH
TRỤ TRÌ: CHÙA PHÚC MINH

Địa chỉ: Thôn La Nguyễn, xã Minh
Quang, huyện Vũ Thư, tỉnh Thái Bình

MỤC LỤC

TỔNG QUAN VỀ THIỀN ĐỊNH.....	4
THIỀN NIỆM HƠI THỞ	9
THIỀN 32 THÂN PHẦN	47
THIỀN BỘ XƯƠNG	58

TU TẬP ĐỊNH TRÊN 10 BIẾN XỨ (KASIṆA)

1. BIẾN XỨ MÀU TRẮNG	60
2. BIẾN XỨ MÀU VÀNG	63
3. BIẾN XỨ ĐỎ	64
4. BIẾN XỨ ĐEN.....	65
5. BIẾN XỨ ĐẤT	66
6. BIẾN XỨ NƯỚC	68
7. BIẾN XỨ LỬA.....	68
8. BIẾN XỨ GIÓ.....	69
9. BIẾN XỨ ÁNH SÁNG.....	69
10. BIẾN XỨ HƯ KHÔNG	70

TỨ THIỀN VÔ SẮC GIỚI

1. KHÔNG VÔ BIÊN XỨ	72
2. THỨC VÔ BIÊN XỨ	74
3. VÔ SỞ HỮU XỨ	75
4. PHI TƯỚNG PHI PHI TƯỚNG XỨ.....	76

TU TẬP THIỀN BẢO HỘ

I.I THIỀN TÂM TỪ	79
I.II. THIỀN TÂM BI	89
I.III. THIỀN TÂM HỈ	91
I.IV. THIỀN TÂM XẢ.....	92
II. THIỀN QUÁN TỬ THI.....	95
III. THIỀN NIỆM SỰ CHẾT	96
IV. THIỀN NIỆM ÂN ĐỨC PHẬT.....	98

TỔNG QUAN VỀ THIỀN ĐỊNH

Đức Phật dạy hai phương pháp thiền cần phải được tu tập để đi đến giải thoát chứng ngộ Niết Bàn, đó là thiền chỉ và thiền quán.

Một hành giả có thể tu tập thiền chỉ Samatha trước rồi sau đó dùng chính năng lực của các tầng thiền đó làm nền tảng để tu tập thiền tuệ. Vị ấy được gọi là *chỉ thừa hành giả*.

Một hành giả cũng có thể tu tập trực tiếp vào thiền tuệ, không trải qua quá trình tu tập thiền định. Vị ấy được gọi là *thuần quán hành giả*.

Cả hai phương pháp đều có thể đi đến đoạn trừ phiền não chứng ngộ Niết Bàn. Tuy nhiên một hành giả nên tu tập cả hai loại thiền chỉ và thiền quán vì vị ấy sẽ được trải nghiệm những trạng thái tâm

linh cao thượng và thù thắng hơn. Cuốn sách nhỏ này nói về phương pháp thực hành một số pháp thiền định căn bản của Phật giáo Nguyên Thủy. Khi thực hành thành công pháp môn thiền định rồi, hành giả sẽ có một nền tảng vững chắc để bước vào con đường thực hành thiền minh sát, để hướng đến sự giác ngộ các sự thật và giải thoát khổ đau.

Thiền chỉ, hay còn được gọi là thiền định, là sự tập trung tâm trên một đề mục, sự chuyên tâm và nhất tâm liên tục trên đề mục ấy cho đến khi nào xuất hiện định tướng nimitta, rồi tiếp tục phát triển định tâm cho đến khi đạt đến định cận hành hoặc định an chỉ. Trong số 40 đề mục thiền định của Phật giáo Nguyên thủy, có 10 đề mục hành giả chỉ có thể *đạt đến cận định*, đó là:

- Thiền niệm Phật;
- Thiền niệm Pháp;
- Thiền niệm Tăng;
- Thiền niệm giới;
- Thiền niệm thí;
- Thiền niệm Thiên;
- Thiền niệm sự chết;
- Thiền niệm Niết Bàn;
- Thiền tứ đại;
- Thiền quán vật thực bất tịnh.

Những đề mục có thể đạt đến sơ thiền Là:

- 10 pháp quán tử thi bất tịnh;
- Thiền thân hành niệm (32 thân phần).

Những đề mục có thể chứng đắc tam thiền là:

- Thiền tâm từ;
- Thiền tâm bi;
- Thiền tâm hỷ.

Những đề mục có thể chứng đắc tứ thiền là:

- Thiền tâm xả;
- Thiền niệm hơi thở;
- 10 biến xứ - kasina (Đất - Nước - Lửa - Gió - Đen - Vàng - Đỏ - Trắng - Ánh sáng - Hư không).

Bốn đề mục vô sắc giới là:

- Không vô biên xứ;
- Thức vô biên xứ;
- Vô sở hữu xứ;
- Phi tướng phi phi tướng xứ.

Hành giả muốn khởi sự tu tập thiền thì trước tiên phải lựa chọn cho mình một đề mục thiền thích hợp trong số các đề mục thiền này.

Ví dụ như một hành giả có tánh sân nhiều thì có thể khởi đầu tu tập với thiền

tâm từ. Một hành giả có tánh tham dục nhiều thì nên khởi đầu với thiền quán bất tịnh về xác chết hoặc thiền thân hành niệm quán bất tịnh trên 32 thân phần. Một hành giả có nhiều tín tâm thì tu tập thiền niệm Phật. Một hành giả có tuệ nhạy bén thì tu tập thiền tứ đại. Một hành giả nhiều tạp niệm thì nên bắt đầu với thiền niệm hơi thở.

THIỀN NIỆM HƠI THỞ

Thiền niệm hơi thở có tính phổ quát nhất đối với mọi căn cơ và nó có tính chất phổ thông nhất đối với các hành giả Phật giáo trên thế giới. Vì vậy khi đến với các trung tâm thiền, hành giả thường được hướng dẫn thực hành thiền hơi thở trước tiên.

Thiền niệm hơi thở được Đức Phật đề cập đến trong nhiều bài kinh Nikaya, như trong bài kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy rằng:

“Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già lưng thẳng, an trú chánh niệm trước mặt.

Tĩnh giác vị ấy thở vô, tĩnh giác vị ấy thở ra.
Thở vô dài vị ấy tuệ tri tôi thở vô dài;
Hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri tôi thở ra dài;
Hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri tôi thở vô ngắn;
Hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri tôi thở ra ngắn.
Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô vị ấy tập;
Cảm giác 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.
Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân,
hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống
quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị
ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay
sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống
quán tánh diệt tận trên thân. Có thân đây, vị
ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng
hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy
sống không nương tựa, không chấp trước vật
gì ở trên đời”.

1. Nhận biết hơi thở vào ra:

Có ba vị trí cho hành giả để tâm là: da ở cửa mũi, da ở chóp mũi, da ở môi trên. Hành giả phải chọn một trong ba điểm ấy để làm điểm tựa cho sự nhận biết hơi thở được dễ dàng.

Với điểm xúc chạm ở vùng cửa mũi, khi hơi thở vào ra sẽ có sự tiếp xúc với điểm xúc chạm này, hành giả sẽ dễ dàng nhận thấy hơi thở. Để tâm ở điểm xúc chạm đồng thời ghi nhận hơi thở vào ra, nhưng hành giả không nên để cho tâm theo hơi thở đi sâu vào trong mũi, đi xuống ngực hay xuống bụng. Hành giả cũng không được để tâm đi theo hơi thở ra quá xa khỏi điểm xúc chạm. Hành giả chỉ nên nhận biết hơi thở ở ngay cửa mũi ấy mà thôi. Điều này cũng tương tự như để tâm ở chóp mũi và môi trên.

Hành giả cứ duy trì sự nhận biết hơi thở vào ra như vậy trong suốt thời gian hành thiền, khi đi kinh hành và trong mọi oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi khác. Sự tu tập được duy trì miên mật, không gián đoạn cho đến khi tâm trở nên nhu nhuyễn, thiện xảo, thuần thực và hợp nhất với hơi thở thì định tướng (nimitta) có thể xuất hiện.

Lúc đầu hành giả sẽ thấy hơi thở có màu xám như khói. Nếu vẫn giữ được tâm một cách bình thản và ổn định trên hơi thở thì không bao lâu sau màu xám như khói ấy sẽ trở nên trắng như bông gòn. Nếu hành giả vẫn giữ tâm thiền ổn định trên hơi thở thì màu trắng ấy sẽ trở nên rực sáng và tỏa chiếu. Hành giả cần lưu ý rằng, dù ánh sáng có thể xuất hiện như vậy nhưng ta không được vội chuyển tâm

sang quan sát ánh sáng mà vẫn phải để tâm nhận biết hơi thở vào ra để cho ánh sáng ấy càng lúc càng tỏa sáng rực rỡ và mạnh mẽ hơn. Nhưng nếu như trong trường hợp nimitta vẫn không xuất hiện thì hành giả chuyển sang nhận biết hơi thở dài, ngắn.

2. Nhận biết hơi thở dài, ngắn:

Thở vô dài, vị ấy tuệ tri tôi thở vô dài;

Hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri tôi thở ra dài;

Hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri tôi thở vô ngắn;

Hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri tôi thở ra ngắn.

Vẫn để tâm ở một điểm xúc chạm, *chóp mũi* hoặc *môi trên*, rồi hành giả nhận biết hơi thở đang đi vào, đi ra, có khi dài, có khi ngắn. Đó là vì khoảng thời gian của hơi thở vào ra có khi nhanh khi chậm, khi thô khi tế không đồng đều. Tập

trung, chú ý quan sát, hành giả sẽ nhận biết được hơi thở vào ra có khi ngắn, có khi dài.

Duy trì định tâm trên hơi thở một cách an ổn và đều đặn như vậy trong mỗi thời ngồi từ một giờ đến hai giờ hoặc càng lâu càng tốt. Khi ấy, nimitta tướng có thể xuất hiện. Nếu nimitta xuất hiện, hành giả vẫn cứ tiếp tục chú tâm vào hơi thở để cho tướng ấy càng lúc càng trở nên mạnh mẽ và vững chắc. Nếu định tướng chưa xuất hiện thì hành giả có thể chuyển sang nhận biết toàn thân hơi thở.

3. Nhận biết toàn thân hơi thở:

*“Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập”.*

Mỗi hơi thở vào hay ra đều có ba giai đoạn là giai đoạn đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn cuối. Vì có sự tỉnh giác được tăng cường để quan sát hơi thở vào ra một cách trọn vẹn từ đầu đến cuối, nên được gọi là cảm giác toàn thân hơi thở.

Cứ tu tập như vậy trong mỗi thời ngồi cho đến khi tâm được thuần thực, tạp niệm lắng xuống, tâm không còn đi lang thang sang các đối tượng khác thì nimitta tướng có thể xuất hiện. Cũng như trước, hành giả không nên chuyển tâm sang ánh sáng vội, mà vẫn duy trì sự nhận biết hơi thở thì ánh sáng ấy sẽ được ổn định và phát triển.

4. Nhận biết hơi thở vào ra an tịnh:

*“An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.
An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập”.*

Khi chánh niệm được duy trì liên tục trên đối tượng thì vọng tâm càng lúc càng giảm dần, tâm nhận biết đối tượng càng lúc càng chuyên nhất hơn và hơi thở cũng tự động trở nên nhẹ nhàng và an tĩnh hơn. Lúc này, hành giả vẫn quan sát hơi thở vào ra, ngắn dài hoặc toàn thân hơi thở của hơi thở vi tế đó.

Trong khi hành thiền trên hơi thở, hành giả cũng không nên niệm đến các khái niệm như “*vào-ra*”, “*dài-ngắn*”, “*toàn thân*” hay “*an tĩnh*”. Hành giả chỉ cần hiểu được tính chất của nó rồi giữ vững định tâm trên hơi thở là được.

Nimitta tướng có thể xuất hiện ở bất cứ giai đoạn nào khi mà tâm hành giả được khéo duy trì định tĩnh trên hơi thở. Khi thấy nó lần đầu tiên hành giả không nên quá phấn chấn, thích thú hay sợ hãi

khiến cho tâm bị dao động. Tâm dao động thì định tướng ấy sẽ không tồn tại lâu được. Nếu hành giả vẫn định tĩnh duy trì định tâm đều đặn trên hơi thở, nimitta ấy sẽ càng trở nên rực sáng hơn rồi hòa nhập làm một với hơi thở. Lúc ấy, hành giả sẽ thành công.

Đếm hơi thở:

Có thêm một phương pháp khác cho việc tu tập niệm hơi thở, đó là đếm hơi thở. Phương pháp này dành cho người có quá nhiều tạp niệm, nhất là đối với một số hành giả mới bắt đầu tu tập có tâm còn nhiều vọng tưởng thô tháo thì áp dụng phương pháp đếm hơi thở vào ra:

- Khi hơi thở đi vào đi ra, đếm 1;
- Khi hơi thở đi vào đi ra, đếm 2;
- ...

Đếm theo cách như vậy cho đến 10 thì quay trở lại đếm từ 1 đến 10 như trước. Cứ duy trì định tâm trên hơi thở như vậy trong suốt thời ngồi thiền và mọi oai nghi khác cho đến khi các vọng tưởng giảm dần, việc tu tập tiến bộ hơn thì hành giả nên chuyển sang các phương pháp nhận biết hơi thở khác như đã trình bày ở trên.

5. Nimitta (Định tướng):

Muốn chứng đắc được thiền thì hành giả nhất định phải phát khởi được nimitta (định tướng). Đó là ấn chứng của thiền định. Có nimitta thì hành giả mới phát triển được định tâm vào đến các tầng thiền và an trú trong các tầng thiền đó.

Trong *Tăng Chi Bộ Kinh*, phẩm *Ánh Sáng*, Đức Phật dạy rằng: “*Này các Tỳ kheo, có bốn*

loại hào quang này: Hào quang của mặt trời, hào quang của mặt trăng, hào quang của lửa và hào quang của trí tuệ. Trong bốn loại hào quang ấy thì hào quang của trí tuệ là thù thắng hơn cả. Và này các Tỳ kheo, có bốn loại ánh sáng này: Ánh sáng của mặt trời, ánh sáng của mặt trăng, ánh sáng của ngọn lửa và ánh sáng của trí tuệ. Trong bốn loại ánh sáng ấy thì ánh sáng của trí tuệ là thù thắng hơn cả.”

Khi tâm đã được khéo tu tập, an trú vững chắc trên bất cứ một đề mục thiền nào thì cũng đều tỏa ra một loại ánh sáng. Đó là một nhóm tổng hợp sắc do tâm sinh. Nó có đủ tám yếu tố là: Đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất. Hành giả sẽ phân biệt được các loại sắc này ở giai đoạn hành thiền tứ đại và phân biệt sắc pháp. Vì tâm thiền định tĩnh không

có cấu uế, nên nó tạo ra các nhóm sắc trong sáng. Và vì trong các nhóm sắc có yếu tố hỏa đại và có màu sắc nên nó có ánh sáng. Ánh sáng ấy được gọi là *nimitta* hay *định tướng*.

5.1. Có 3 loại định tướng đó là:

- *Chuẩn bị tướng;*
- *Học tướng;*
- *Tợ tướng.*

Khi hành giả nhận biết hơi thở vào ra và tâm được định tĩnh trên hơi thở, hành giả có thể thấy hơi thở chuyển sang một loại màu xám, như một đám mây, hoặc như màu khói thuốc thì đó là chuẩn bị tướng.

Hành giả cứ tiếp tục hành thiền, không bao lâu sau, tướng màu xám ấy sẽ sáng dần lên, chuyển sang màu trong như

nước đá, hoặc trắng như bông gòn thì đó là học tướng.

Hành giả tiếp tục hành thiền cho đến khi màu trắng ấy trở nên rực sáng và tỏa chiếu thì đó là tợ tướng.

5.2. Các hình dạng của định tướng:

Tùy theo sự suy tưởng của mỗi người mà định tướng sẽ có những hình dáng sai biệt. Có người thấy định tướng giống như những bông hoa, giống như trái núi, như ngọn tháp, như thảm vải, như mặt trời, mặt trăng, cây cối...

Tất cả những hình tướng khác biệt như vậy đều do sự suy tưởng khác biệt mà ra. Điều quan trọng là hành giả không nên suy xét đến những khía cạnh về màu sắc cũng như hình dáng của định tướng.

Định tướng ấy khi mới xuất hiện thì vẫn còn non yếu. Hành giả không nên chú tâm vào nó mà vẫn phải định tâm trên hơi thở thì định tướng sẽ dần dần sát nhập lại và hợp nhất với hơi thở. Lúc đó, định tướng sẽ tỏa sáng mạnh mẽ và vững chắc.

6. Chuyển tâm từ nhận biết hơi thở sang nhận biết tự tướng:

Định tâm trên hơi thở được duy trì đều đặn thì định tướng càng trở nên tỏa sáng và bao trùm tâm hành giả. Lúc này, hơi thở càng trở nên vi tế vì định tướng đã lấn át và chiếm chỗ. Hành giả có thể chuyển tâm sang nhận biết tướng. Với tâm nhận biết trọn vẹn định tướng, việc tu tập thiền của hành giả sẽ tiến bộ hơn.

Tuy nhiên, khi chuyển tâm sang tướng mà tướng ấy không ổn định, ánh sáng có vẻ dao động và mờ đi thì hành giả lại để tâm vào nhận biết hơi thở và phát triển định thêm nữa.

Tùy theo ba-la-mật (*pāramī*) và tùy theo sự nỗ lực đúng cách của mỗi người mà việc chứng đắc các tầng thiền có thể nhanh hay chậm khác nhau. Mặc dù vậy, cũng như bà chánh cung Hoàng hậu giữ gìn bào thai của vua Chuyển Luân Thánh Vương, hành giả phải giữ gìn, chăm sóc định tướng của mình, đừng để nó mất đi.

Ở giai đoạn này, một số hành giả có thể dễ dàng đạt đến an chỉ định, một số có thể rơi trở lại hữu phần. Khi tâm rơi vào hữu phần, hành giả cảm thấy như mình không còn biết gì cả, hoặc tâm hành giả

bị gián đoạn sự nhận biết định tướng dù chỉ trong khoảnh khắc ngắn. Một khi hành giả giữ vững niềm tin và nỗ lực tinh tấn đúng cách thì hành giả có thể chứng đắc các tầng thiền.

Vì vậy, để tránh rơi vào hữu phần, và để đạt đến các tầng thiền, hành giả cần có sự trợ giúp của các yếu tố cả bên trong lẫn bên ngoài như:

6.1/ Một nơi hành thiền thích hợp: Yên tĩnh, không ồn ào, phù hợp với sự độc cư, viễn ly. Điều đó cũng có nghĩa là hành giả cần phải tránh những nơi không thích hợp, những nơi ồn ào, tụ tập đông người, thiếu sự yên tịnh.

6.2/ Thời tiết thích hợp: Không quá lạnh, không quá nóng.

6.3/ Thức ăn phù hợp: Đủ dinh dưỡng và dễ tiêu hóa.

6.4/ Con người thích hợp: Đó là thân cận với các bậc trí, thường trao đổi trình pháp với vị thiên sư, những vị có kinh nghiệm về pháp hành.

Trong thời gian đang tu tập, hành giả được khuyến cáo phải giữ sự độc cư và im lặng, không nên tụ tập, luận bàn nói chuyện thế gian. Hành giả cũng không nên dùng các dụng cụ máy móc như điện thoại, vi tính, mạng internet,... vì đó là những thứ làm chướng ngại cho việc chứng đắc thiền của hành giả.

6.5/ Vệ sinh cá nhân sạch sẽ: Cắt bỏ râu tóc, móng tay; dọn dẹp phòng xá chỗ ở gọn gàng, thông thoáng.

6.6/ Quân bình 5 căn: Tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn. Nếu một trong năm căn này mà thái quá thì nó sẽ lấn át

các căn khác khiến cho tâm bị mất thăng bằng. Ví dụ:

- Niềm tin mạnh quá sẽ tạo nên sự xúc động khiến cho định suy yếu.
- Tinh tấn mạnh quá thì hành giả sẽ chóng mỏi mệt dễ sinh chán nản không kéo dài định được lâu.
- Định mà thái quá thì tâm dễ rơi vào trạng thái thụ động, hôn trầm và trì trệ.
- Tuệ thái quá thì tâm sẽ phân tích và quan sát các đối tượng ngoài đề mục.

Vì thế, hành giả phải quân bình giữa *tín căn* và *tuệ căn* và quân bình giữa *tinh tấn* với *định*. Ví dụ, khi hành giả tin tưởng vào tợ tướng này sẽ là phương tiện để đạt đến các pháp thượng nhân là *tín*, hành giả cũng tuệ tri rõ ràng tợ tướng đang hiện diện là *tuệ*.

Khi tác ý đến tinh tấn thì tâm hành giả sẽ trở nên phần chấn và dao động, vì vậy hành giả cũng phải tác ý đến an tịnh để tâm được quân bình lại.

Còn chánh niệm thì luôn cần thiết trong mọi trường hợp, khi chánh niệm có mặt thì các căn khác sẽ được đồng đều, đề mục cũng không bị lãng quên. Niệm sẽ giữ cho tâm không đi lang thang đến những chuyện quá khứ, vị lai. Vì vậy khéo duy trì chánh niệm trên đề mục thiền, hành giả sẽ đạt được mục đích.

6.7/ Quân bình bảy giác chi:

Bảy giác chi là:

- *Trạch pháp giác chi;*
- *Tinh tấn giác chi;*
- *Hỷ giác chi;*
- *Khinh an giác chi;*
- *Xả giác chi;*

- *Định giác chi;*
- *Niệm giác chi.*

Khi tâm thiền của hành giả ở trạng thái thụ động, chán nản không tích cực thì cần tác ý đến ba giác chi đầu là *trạch pháp, tinh tấn và hỷ* để hỗ trợ và nâng đỡ tâm thiền. Ví dụ: hành giả thấy biết rõ ràng đề mục là trạch pháp; tinh tấn hướng tâm vào đề mục là tinh tấn; hân hoan thích thú với đề mục là hỷ.

Khi tâm thiền của hành giả trở nên dao động, đi lang thang, khó chế ngự thì cần tác ý đến *khinh an, xả và định* để chế ngự và an tịnh tâm. Ví dụ: Hành giả nhẹ nhàng, nói lỏng tâm với đề mục là khinh an; giữ tâm bình thản trung bình với đề mục là xả; gom tâm vào đề mục là định; không quên đề mục là niệm.

Nắm căn và bảy giác chi này nếu được khéo huấn luyện, khéo quân bình, khéo tu tập, làm cho sung mãn thì hành giả có thể vượt qua cận định và tiến vào an chỉ định.

Định cận hành là giai đoạn gần sát với tầng thiền nên gọi là cận định, vì nó thường rơi vào hữu phần, định còn gián đoạn chưa được nhất tâm nên chưa phải tầng thiền.

Định an chỉ là tầng thiền *Jhana*. Khi hành giả đạt đến an chỉ định, tâm hành giả sẽ nhận biết tợ tướng liên tục không gián đoạn trong nhiều giờ. Nếu muốn, hành giả có thể an trú trong tầng thiền đó suốt đêm hoặc suốt ngày.

7. Phân biệt các thiền chi:

Muốn nhập vào các tầng thiền hay muốn tiến lên các tầng thiền cao hơn, hành giả

cần phải phân biệt các thiền chi. Có 5 thiền chi của sơ thiền là:

- *Tầm (Vitakka): Hướng và đặt tâm vào tợ tướng.*
- *Tứ (Vicāra): Duy trì và bám sát tâm trên tợ tướng.*
- *Hỷ (Pīti): Hoan hỷ, thích thú với tợ tướng.*
- *Lạc (Sukha): Thỏa mãn, dễ chịu với tợ tướng.*
- *Nhất tâm (Ekaggatā): Hợp nhất tâm với tợ tướng, hay giữ tâm lặng lẽ trên tợ tướng.*

Trước hết, hành giả hãy thiết lập lại định tướng cho đến khi ánh sáng của thiền rực rỡ và tỏa chiếu. Rồi hành giả hướng tâm xuống vùng bên trái, phía sâu dưới trái tim của hành giả. Đây là nơi tâm hữu phần bhavanga hay ý môn sáng trong an trú. Bằng trí tuệ của mình, hành giả nhận biết được tâm hữu phần bhavanga

ấy đang sinh khởi liên tục. Mỗi lần kiểm tra bhavanga từ 3 giây đến giây, rồi lại trở về chú tâm trên đề mục.

Tiếp sau đó, hành giả sẽ kiểm tra tợ tướng xuất hiện trong ý môn bhavanga. Khi để tâm trên hơi thở, hành giả thấy tợ tướng cùng với hơi thở. Khi hướng tâm xuống ý môn bhavanga, hành giả cũng thấy tợ tướng trong ý môn. Bằng cách kiểm tra nhiều lần, hành giả sẽ phân biệt được tợ tướng và ý môn.

Sau khi đã phân biệt được tợ tướng xuất hiện trong ý môn rồi, hành giả hãy phân biệt các thiền chi, mỗi lần một chi.

a. Tâm (Vitakka): *Hướng và đặt tâm trên tợ tướng.*

Hành giả vừa quan sát trạng thái hướng tâm, vừa ghi nhận trạng thái tâm ấy là *tâm (Vitakka)*. Nếu hành giả đã đạt đến

an chỉ định thì sự hướng tâm là rõ ràng và mạnh mẽ. Trong trường hợp hành giả chưa đạt an chỉ định thì các chi thiền yếu ớt và không rõ ràng, hành giả cần phát triển định thêm.

b. Tứ (Vicāra): *Duy trì và bám sát tợ tướng.*

Do sự có mặt của tâm nên tứ phải có mặt. Tâm như con ong bay về phía bông hoa. Tứ như con ong đậu lại, bám sát lấy hoa và hút mật. Cần phải hiểu và thấy được đặc tính duy trì, bám sát của tâm trên tợ tướng, hành giả ghi nhận trạng thái tâm ấy là *tứ (Viccara)*.

c. Hỷ (Pīti): *Là hân hoan, thích thú với tợ tướng.*

Hỷ là một trong năm thứ cảm thọ: khổ thọ, lạc thọ, hỷ thọ, ưu thọ và xả thọ. Hỷ thuộc về cảm thọ của tâm. Giống như con ong mừng rỡ, thích thú với mùi vị

sắc hương của hoa, cũng vậy hành giả ghi nhận sự hoan hỷ, thích thú của tâm với tợ tướng là *hỉ* (*Pīti*).

d. Lạc (*sukha*): Là sự thoải mái, dễ chịu với tợ tướng.

Lạc cũng là một trong năm loại cảm thọ. Ở đây nó thuộc về cảm thọ của thân, ví như con ong đang thưởng thức mật hoa một cách thỏa mãn và dễ chịu. Cũng vậy, hành giả ghi nhận sự thoải mái, dễ chịu với tợ tướng ấy là *lạc* (*Sukha*).

e. Nhất tâm (*Ekaggatā*): Là sự hợp nhất tâm với tợ tướng.

Đó là trạng thái an tĩnh, lặng lẽ, gom tâm lại, an trú tâm trên một đối tượng. Hành giả quan sát, phân biệt, nhận biết và ghi nhận trạng thái tâm ấy là *nhất tâm* (*Ekaggatā*).

Bằng cách phân biệt nhiều lần, mỗi lần thêm vào một chi cho đến khi hành giả có thể thấy cả năm chi trong một lần.

8. Tu tập các pháp thuần thực:

Sau khi đã phân biệt thành công cả năm thiền chi rồi hành giả sẽ thực hành năm pháp thuần thực đối với sơ thiền.

Năm pháp thuần thực đó là:

1. Thuần thực trong nhập thiền;
2. Thuần thực trong xuất thiền;
3. Thuần thực trong việc quyết định thời gian nhập thiền;
4. Thuần thực quan sát các thiền chi;
5. Thuần thực phản khán các thiền chi.

Hành giả cần phải thuần thực trong việc nhập vào tầng thiền bất cứ lúc nào, bất

cứ ở đâu mà hành giả muốn, cũng như việc xuất ra khỏi tầng thiền ấy.

Trước khi nhập thiền, hành giả phải tác ý đến thời gian mà mình sẽ an trú và hành giả phải xuất thiền đúng thời gian mà mình đã quyết định. Nhờ thực hành thuần thục việc quyết định thời gian nhập thiền, các thiền chứng của hành giả càng lúc càng tiến bộ hơn, định lực được an trú vững chắc hơn.

Sau mỗi lần xuất thiền, hành giả phải thực hành kiểm tra, phân biệt các thiền chi.

Chứng và an trú nhị thiền:

Sau khi đã hoàn toàn thuần thục với sơ thiền, hành giả có thể tiến lên nhị thiền. Tuy nhiên, nếu sơ thiền của hành giả vẫn chưa được tu tập thuần thục mà hành giả đã cố gắng tiến lên nhị thiền thì hành giả

chẳng những không đạt được nhị thiên mà còn làm thối lui cả sơ thiên ấy. Như Đức Phật đã nói về ví dụ con bò cái: Vì quen sống trong núi, chưa quen sống nơi đồng bằng, cho nên khi nó ra đồng bằng và thấy những đám cỏ non và nước mát, nó muốn thưởng thức thứ cỏ chưa từng được thưởng thức và muốn uống thứ nước chưa từng được uống ấy. Do nó bước đi không khéo nên bị thụt chân giữa đám bùn lầy. Nó chẳng những không được thưởng thức cái chưa từng được thưởng thức mà cũng không thể trở về chỗ cũ được.

Nếu sơ thiên của hành giả chưa được tu tập thuần thực mà hành giả đã cố gắng lên nhị thiên, hành giả có thể không đạt được nhị thiên mà cũng không trở lại được sơ thiên. Hành giả bị mắc kẹt giữa

hai tầng thiền giống như con bò bị thụt chân giữa đám bùn lầy.

Vì vậy hành giả phải tu tập cho thuần thục 5 pháp với sơ thiền rồi mới cố gắng tiến lên nhị thiền.

Trước hết, hành giả hãy thiết lập lại sơ thiền cho đến khi định được sung mãn, ánh sáng đã trở nên rực rỡ, tỏa chiếu và xuyên thấu.

Xuất khỏi sơ thiền, hành giả suy xét đến những bất lợi của sơ thiền: *Sơ thiền còn gần với trạng thái của định cận hành, còn gần với năm triền cái; hơn nữa, bản thân nó cũng có sự dao động của tâm và tứ; hai thiền chi này là thô tháo và không an tịnh.* Hành giả mong muốn đạt được nhị thiền mà ở đó chỉ có *hỉ, lạc, nhất tâm* an tịnh hơn.

Rồi hành giả nhập lại sơ thiền, sau đó xuất ra khỏi sơ thiền, phân biệt các thiền

chi, đồng thời tác ý loại bỏ hai thiền chi *tâm* và *tứ* rồi nhập vào nhị thiền chỉ có ba thiền chi là *hỉ*, *lạc*, *nhất tâm*.

Khi đã chứng đắc nhị thiền, hành giả sẽ thực hành năm pháp thuận thực với nhị thiền cũng như với sơ thiền.

Chứng và an trú tam thiền:

Sau khi đã tu tập thỏa mãn năm pháp thuận thực với nhị thiền, hành giả có thể tu tập lên tam thiền.

Muốn chứng đắc tam thiền, hành giả cũng thiết lập lại sơ thiền, rồi nhị thiền. Khi ánh sáng của định đã trở nên sung mãn, rực rỡ và tỏa chiếu, hành giả xuất ra khỏi nhị thiền và suy xét đến những bất lợi của nhị thiền: *Tầng thiền này còn có hỉ là thô tháo, làm cho tâm dao động; nó không an tịnh như tam thiền chỉ có lạc với*

nhất tâm. Hành giả mong muốn chứng đắc tam thiên.

Rồi hành giả nhập vào nhị thiên, sau đó lại xuất ra khỏi nhị thiên, phân biệt các thiên chi, đồng thời tác ý loại bỏ thiên chi *hỉ* và nhập vào tam thiên chỉ có *lạc* với *nhất tâm*.

Sau khi chứng đắc tam thiên, hành giả cũng thực hành năm pháp thuần thực với tam thiên như với sơ thiên và nhị thiên.

Chứng và an trú tứ thiên:

Cũng như trước, hành giả cần thiết lập lại lần lượt sơ thiên, nhị thiên và tam thiên cho đến khi ánh sáng của định sung mãn, rực rỡ và tỏa chiếu. Hành giả xuất ra khỏi tam thiên, suy xét đến những bất lợi của tam thiên: *Tăng thiên*

này còn có thiền chi lạc là thô, không an tịnh bằng tứ thiền chỉ có xả với nhất tâm.

Sau đó hành giả nhập lại tam thiền, rồi xuất ra khỏi tam thiền, phân biệt các thiền chi, đồng thời với tác ý loại bỏ thiền chi lạc và nhập vào tứ thiền chỉ có xả với nhất tâm. Rồi hành giả thực hành 5 pháp thuần thực với tứ thiền cũng như với các tầng thiền khác.

Với sự chứng đắc tứ thiền, hơi thở hoàn toàn dừng lại. Đó cũng là sự chứng đắc cao nhất đối với thiền hơi thở.

Với nền tảng là tứ thiền của thiền hơi thở, hành giả có thể tu tập dễ dàng các đề mục thiền định khác trong số 40 đề mục thiền định, hoặc hành giả cũng có thể dùng tứ thiền hơi thở làm nền tảng để tu tập các đề mục thiền tuệ như phân biệt danh sắc, duyên khởi và tam tướng vô

thường - khổ - vô ngã để chứng đắc tuệ đạo và tuệ quả ngay trong kiếp sống này.

HỎI ĐÁP:

Hỏi: Tư thế ngồi như thế nào thì thích hợp với việc hành thiền? Việc co duỗi hay nhúc nhích thân thể có ảnh hưởng gì đến thiền không?

Đáp: Hành giả có thể ngồi kiết già, bán già hoặc hai chân xếp bằng trên đất cũng được. Khi nào cảm thấy đau nhức, mệt mỏi, hành giả có thể thay đổi sang một tư thế khác và điều chỉnh lại oai nghi của thân cho được dễ chịu hơn. Tuy nhiên, hành giả cũng không nên cử động thô tháo nhiều để không ảnh hưởng đến mình và người xung quanh.

Hỏi: Có nên hé mở mắt để nhìn hơi thở không?

Đáp: Hành giả phải nhắm mắt lại, dùng tâm theo dõi hơi thở thì tốt hơn.

Hỏi: Khi hành thiền, hành giả để tâm nhận biết khắp toàn thân và cảm giác rất an lạc. Như vậy có tốt không?

Đáp: Khi nhận biết toàn thân, tâm hành giả dễ bắt vào các đặc tính của tứ đại. Điều này làm trở ngại cho việc quan sát đối tượng là hơi thở. Hành giả không nên có tham ái với các cảm thọ của thân thì tốt hơn.

Hỏi: Một số kinh sách nói đến sự chứng đắc ngũ thiền là như thế nào?

Đáp: Muốn tu tập ngũ thiền, hành giả chỉ việc phân chia lại các tầng thiền như sau:

- Nhập vào sơ thiền, rồi xuất ra khỏi sơ thiền, tác ý loại bỏ thiền chi *tầm* (*vitakka*) rồi hướng lên nhị thiền có bốn thiền chi là: *Tứ, hỷ, lạc và nhất tâm*.
- Hành giả lại xuất ra khỏi nhị thiền, phân biệt và loại bỏ thiền chi *tứ* (*vicara*), hướng lên tam thiền có ba thiền chi là *hỷ, lạc và nhất tâm*.
- Hành giả lại xuất ra khỏi tam thiền, phân biệt và loại bỏ thiền chi *hỷ* (*pīti*) rồi hướng lên tứ thiền có hai thiền chi là *lạc và nhất tâm*.
- Hành giả lại xuất ra khỏi tứ thiền, phân biệt và loại bỏ thiền chi *lạc* (*sukha*), hướng lên ngũ thiền có hai thiền chi là *xả và nhất tâm*.

Như vậy việc tu tập ngũ thiền chỉ khác tứ thiền ở chỗ phân biệt và loại bỏ hai thiền chi *tầm, tứ* ra từng cái một.

Hỏi: Hành thiền hơi thở một thời gian mà không thấy xuất hiện ánh sáng nimitta, hành giả có thể định tâm vào hơi thở và chứng đắc bậc thiền được không?

Đáp: Hành giả không thể chứng đắc bất cứ bậc thiền nào nếu không có được nimitta vì nimitta mới thực sự là định tướng, là ấn chứng của định. Chỉ khi nào tâm của hành giả không bị các cấu uế của 5 triền cái (*tham dục, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi*) che lấp, lúc ấy các tâm cao thượng và trong sáng mới sinh khởi liên tục trên một đối tượng. Các nhóm tổng hợp sắc do tâm cao thượng ấy sinh ra sẽ sáng dần lên. Chú tâm trên ánh sáng và phát triển định một cách đúng phương pháp thì hành giả có thể chứng đắc các bậc thiền.

Hỏi: Phải làm sao để giảm bớt được 5 triền cái?

Đáp:

- Nếu có nhiều tham dục khởi lên thì phải tác ý đến bất tịnh để loại bỏ tham dục.
- Nếu có sân tâm mạnh thì tác ý đến từ tâm mà loại bỏ sân.
- Nếu giải đãi sinh hôn trầm-thụy miên thì tác ý đến sự chết. Có sự kinh cảm về cái chết, tâm sẽ gấp rút tu tập, nhờ đó hành giả vượt qua được giải đãi.
- Thường xuyên như pháp sám hối những lỗi lầm và cung kính, cúng dàng Tam Bảo để vượt qua trạo hối.
- Siêng năng nghe giảng giải giáo pháp, đặt câu hỏi với những bậc thiện tri thức để giải tỏa những thắc mắc hoài nghi.

Hỏi: Khi hành thiền, tâm thường xuyên nhớ về những chuyện đã diễn ra trong quá khứ và cả những dự định sẽ làm trong tương lai. Vậy phải làm sao để loại bỏ các vọng tưởng ấy?

Đáp: Vì có nhiều tham ái và chấp trước nên hành giả còn vướng mắc vào quá khứ và tương lai. Nó trở thành chướng ngại cho sự chứng thiền. Nếu hành giả ý thức được sự nguy hiểm của luân hồi, có khát vọng giải thoát, thấy cuộc đời chỉ là vô thường, giả tạm và nhàm chán nó, hành giả sẽ giảm bớt vọng tưởng về quá khứ và tương lai.

Hỏi: Sau khi chứng đắc tứ thiền hơi thở rồi thì thiền sinh nên tu tập thiền gì tiếp theo?

Đáp: Thiền tiếp theo nên tu tập là thiền quán 32 thể trước.

THIỀN THÂN HÀNH NIỆM

(32 THÂN PHẦN)

20 thân phần thuộc đất:

Tóc	Thịt	Tim	Màng ruột
Lông	Gân	Gan	Bao tử
Móng	Xương	Lá lách	Phân
Răng	Tủy	Phổi	Vật thực chưa
Da	Thận	Ruột	tiêu hóa
			Não

12 thân phần thuộc nước:

Mật	Mỡ
Đàm	Nước mỡ
Máu	Nước miếng
Mủ	Nước mắt
Mô hôi	Nước mũi
	Nước khớp xương
	Nước tiểu

Nếu hành giả đã tu tập và chứng đắc tứ thiên hơi thở thì tứ thiên hơi thở sẽ là nền tảng trợ giúp cho việc tu tập thân hành niệm được dễ dàng, nhanh chóng.

I. Phương pháp tu tập:

Trước tiên, hành giả lập lại tứ thiên hơi thở cho đến khi ánh sáng trở nên rực rỡ, tỏa chiếu và xuyên thấu. Sau đó hành giả xuất ra khỏi tứ thiên, rồi phân biệt và nhận biết các thân phần từng cái một. Mỗi thân phần phải được nhận biết đủ bốn yếu tố là: Màu sắc, hình dáng, vị trí, giới hạn.

1. Thân phần tóc:

- Màu sắc: Đen, hoặc trắng hoặc vàng;
- Hình dáng: Là hình dáng sợi tóc;
- Vị trí: Ở trên đầu;
- Giới hạn: Từ chân tóc bên trong da

đến ngọn tóc.

2. Thân phần lông: Lông có nhiều loại. Ngoại trừ hai bàn tay, hai bàn chân ra, khắp toàn thân đều có lông bao phủ. Dưới ánh sáng của định, hành giả cần phải nhận biết màu sắc, hình dáng, vị trí, giới hạn của lông một cách chung chung ở toàn thân.

3. Móng: Mười móng tay, mười móng chân, một phần móng mọc sâu trong da, cả mặt trong và mặt ngoài của móng cũng cần được phân biệt.

4. Răng: Tất cả các răng của hàm trên, hàm dưới, một phần răng mọc bên dưới, hay là chân răng, một phần bên trên, cả mặt trong, mặt ngoài của răng cần được ghi nhận.

5. Da: Da như một lớp vỏ bao bọc toàn thân. Hành giả dùng trí tuệ để tách rời

da ra khỏi thịt và ghi nhận cả hai bề mặt bên trong và bên ngoài của da.

6. Thịt: Thịt bên trong da bao bọc lấy xương. Thịt chiếm một khối lượng lớn trên thân, hành giả nên ghi nhận từng mảng thịt trên thân.

7. Gân: Gân có màu trắng như những sợi dây chằng, có nhiệm vụ liên kết các khớp xương lại. Có các đường gân lớn nhỏ đan xen, bắt nguồn từ xương hộp sọ xuống đến các ngón chân ngón tay.

8. Xương: Hành giả nên ghi nhận từng phần của cả bộ xương từ xương hộp sọ, xương mặt, xương quai hàm, xương cổ, xương sống lưng, xương bả vai, xương sườn, xương chậu, xương đùi, xương ống chân, ống tay, xương ngón chân, ngón tay cho đến khi hành giả có thể thấy nguyên khối cả bộ xương.

9. Tủy: Tủy là chất dung dịch nằm trong các ống xương. Đưa tâm đi theo các ống xương để ghi nhận chất tủy này. Bất cứ chỗ nào có xương thì đều có tủy ở trong nó.

10. Thận: Hai quả thận như hai trái xoài trên một cái cọng, nằm hai bên quả tim.

11. Tim: Tim nằm bên trái cơ thể, phía trong có một lỗ hồng nhỏ xíu có chứa một chút máu. Nó là điểm tựa cho tâm ý thức phát sinh.

12. Gan: Là hai lá gan bên dưới ngực.

13. Lá lách: Nó là một miếng thịt giống cái lưỡi, nằm bên trái của tim.

14. Phổi: Là hai lá phổi bên trong ngực.

15. Ruột: Ruột được cuộn lại thành từng khúc, bắt đầu từ cửa yết hầu cho đến hậu môn.

16. Màng ruột: Là một lớp màng mỏng

bao bọc xung quanh ruột.

17. Bao tử: Như một cái túi treo lơ lửng, bên trong là nơi chứa đựng những thức ăn đã được nuốt vào.

18. Phân: Là vật thực đã được tiêu hóa, nằm ở dưới gần hậu môn.

19. Vật thực: Thức ăn chưa được tiêu hóa.

20. Não: Là một khối tủy lớn nằm trong xương sọ.

21. Mật: Một túi mật nằm cạnh lá gan, ở giữa tim và phổi. Một lượng mật đi luân lưu khắp toàn thân.

22. Đàm: Nằm trong bề mặt của màng ruột, bao phủ những thức ăn mới ăn vào cho khỏi bốc mùi hôi thối lên trên miệng.

23. Mủ: Chỗ nào có thương tích mà máu bị thối thì trở thành mủ.

24. Máu: Máu chảy khắp toàn thân theo một mạng lưới các đường gân máu.

25. Mồ hôi: Là những giọt nước rỉ ra từ các lỗ chân lông.

26. Mỡ: nằm ở giữa da và thịt. Người càng béo thì mỡ càng nhiều.

27. Mỡ nước: Là chất dầu bóng đã tan, thỉnh thoảng xuất hiện ở một số nơi trên thân như bàn chân, bàn tay, chóp mũi, trán, vai,...

28. Nước mắt: Là chất nước chảy ra từ con mắt.

29. Nước mũi: Là chất dịch dơ từ trong não chảy ra hai lỗ mũi.

30. Nước miếng: Nước bọt ở trong miệng.

31. Nước khớp xương: Là chất nhờn ở nơi những khớp xương trong thân thể.

32. Nước tiểu: Nước tiểu được tìm thấy trong bàng quang.

Hành giả cần phải phân biệt từng thân phần một, khởi đầu từ tóc. Khi đã thấy rõ rồi mới qua đến thân phần lông, móng, răng, da... cho đến nước tiểu; rồi lại từ nước tiểu quán ngược trở lại đến thân phần tóc qua màu sắc, hình dáng, trú xứ, ranh giới.

Thực hành không quá nhanh, cũng không quá chậm. Vì nhanh quá thì các thân phần sẽ không rõ ràng, còn chậm quá thì sẽ mất thời gian. Vừa quán vừa tác ý đến tính chất bất tịnh của các thân phần. Khi đã trở lên thiện xảo thì vượt qua cả khái niệm danh từ.

II. Mở rộng 32 thân phần:

Sau khi đã tu tập thuần thục 32 thân phần khởi đầu từ tóc cho đến nước tiểu rồi, quán ngược lại từ nước tiểu trở về

tóc. Quán ngược, quán xuôi được dễ dàng rồi thì lúc này hành giả chuyển sang quán 32 thân phần ở bên ngoài.

Trước hết, hành giả quán một thân phần ở bên trong khởi đầu từ tóc. Sau đó, hành giả dùng ánh sáng của định hướng về một người ở phía trước và quán thân phần ấy trên người đó. Khi đã thành công rồi, hành giả cũng quán như vậy với thân phần thứ hai, thứ ba cho đến cả 32 thân phần. Quán ngược, quán xuôi cho đến khi thuần thục.

Tiếp theo, hành giả lại mở rộng ánh sáng sang một người bên trái, một người bên phải, một người ở phía sau. Bắt đầu từ những người ở gần nhất, rồi hành giả mở rộng ánh sáng đến những người ở xa hơn một chút, từ những người ở trong cùng tu viện đến những người ở trong

làng, người ở ngoài làng. Cùng cách thức ấy, hành giả dần dần mở rộng ánh sáng ra theo 10 phương hướng: *hướng đông, hướng tây, hướng nam, hướng bắc, hướng đông nam, hướng tây bắc, hướng đông bắc, hướng tây nam, hướng trên và hướng dưới.*

Hành giả quán lần lượt từng hướng một, mỗi lần một hướng, lấy bất cứ chúng sinh nào xuất hiện trong ánh sáng của định làm đối tượng, không phân biệt đó là người hay chư Thiên, ngã quỷ hay súc sinh,...

Tu tập thân hành niệm để ta nhận biết về thân thể con người không có gì khác ngoài 32 thể trước ô uế, bất tịnh. Nó cũng giống như một cỗ máy đang hoạt động, luôn cần được cung cấp nhiên liệu thực phẩm vào cửa trên và bài tiết chất phế thải dơ bẩn ra cửa dưới. Tất cả chúng

sinh chỉ là sự cấu thành của 32 thân phần bất tịnh mà thôi. Thân hành niệm được tu tập, được làm cho thuần thực *để dứt trừ tham ái đối với xác thân của mình và xác thân người khác.*

THIỀN BỘ XƯƠNG

Muốn tu tập thiền này, trước hết hành giả cũng lập lại tứ thiền hơi thở. Dưới ánh sáng của định, hành giả phân biệt 32 thân phần, lúc bên trong, lúc bên ngoài. Sau đó, hành giả chỉ chú tâm trên bộ xương và niệm rằng: “*bộ xương, bộ xương...*” hoặc “*bất tịnh, bất tịnh...*”. Khi màu sắc, hình dáng, vị trí, giới hạn và đặc tính bất tịnh của bộ xương được nhận biết rõ ràng với trí tuệ thể nhập, và khi các thiền chi trở nên dao động và nổi bật, hành giả sẽ đạt được sơ thiền với thiền quán bất tịnh bộ xương.

Rồi cũng theo phương pháp tu tập bên ngoài của thiền quán bất tịnh trên 32

thân phần, hành giả cũng mở rộng tướng bộ xương ra từ gần đến xa theo mười phương hướng, không phân biệt đó là đàn ông hay đàn bà, là chư Thiên hay người, hay súc sinh; mà tất cả chỉ là tướng bộ xương bất tịnh trong khắp vũ trụ vô biên.

TU TẬP ĐỊNH TRÊN

10 BIẾN XỨ (KASIṆA)

1. BIẾN XỨ MÀU TRẮNG

Muốn tu tập thiền biến xứ trắng này, trước hết hành giả cũng lập lại thiền hơi thở cho đến khi đạt đến tứ thiền. Xuất khỏi tứ thiền, hành giả lại phân biệt thiền quán bất tịnh 32 thân phần, lúc bên trong, lúc bên ngoài. Sau đó, hành giả định tâm trên tướng bất tịnh của bộ xương cho đến khi đạt đến sơ thiền, rồi hành giả mở rộng tướng bộ xương ra từ gần đến xa theo mười phương hướng. Tiếp theo, hành giả hướng tâm vào phía mặt sau xương sọ của một người ngồi ở phía trước. Hành giả chỉ chú ý đến một

khía cạnh là màu trắng của bộ xương ấy và niệm là “*trắng, trắng...*”.

Cứ tiếp tục duy trì định tâm trên màu trắng của bộ xương sọ phía trước và niệm “*trắng, trắng...*” như vậy, chẳng bao lâu sau, hình tướng của bộ xương sọ sẽ biến mất và một vòng tròn màu trắng sẽ hiện ra ngay trước mặt. Đó chính là học tướng của biến xứ trắng. Lúc này, hành giả cần giữ tâm ổn định, vững vàng và cứ tiếp tục niệm “*trắng, trắng...*”. Càng lúc thì học tướng ấy càng trở nên trắng và tỏa sáng hơn.

Khi tướng còn là hình dáng của bộ xương sọ thì đó là *chuẩn bị tướng* (*parikamma nimitta*). Khi tướng bộ xương biến mất và một vòng tròn trắng xuất hiện, thì đó là *học tướng* (*uggaha nimitta*). Khi tướng trở

nên tỏa chiếu, rực sáng như sao mai thì đó là *tợ tướng* (*pāṭibhāga nimitta*).

Khi đã duy trì được định tâm trên *tợ tướng* *kaṣiṇa* trắng liên tục từ 1 đến 2 giờ, hành giả cần mở rộng *tợ tướng* ấy ra.

Muốn mở rộng *tợ tướng*, trước hết, hành giả xuất ra khỏi định rồi tác ý đến kích cở mà mình dự định sẽ mở rộng. Hành giả cần mở rộng dần dần từ nhỏ đến lớn.

Ví dụ, hành giả tác ý đến kích cở sẽ mở rộng ra bằng một ngón tay, rồi nhập thiền trở lại. Đặt tâm vào *tợ tướng*, hành giả tác ý rằng: *Mong cho tướng này hãy mở rộng ra bằng một ngón tay*. *Tướng* sẽ được mở rộng ra theo như tác ý của hành giả. Theo cùng phương pháp ấy, hành giả cứ tiếp tục mở rộng ra bằng một gang tay, một sải tay, rồi cứ tiếp tục mở rộng ra xa

hơn nữa đến mức mà hành giả có thể, cho đến khắp vũ trụ vô biên.

Trong khi đang mở rộng, nếu tợ tướng trở nên không ổn định hoặc mờ đi thì hành giả nên chú tâm lại một điểm. Khi tướng đã vững chắc và ổn định trở lại thì hành giả cứ tiếp tục mở rộng dần ra.

Khi tướng đã được mở rộng ra xa đến mức có thể rồi, hành giả lại đưa tâm trở về chú vào một điểm ở trước mặt và phát triển định cho đến khi đạt đến các tầng thiền.

Phương pháp phân biệt thiền chi và hành 5 pháp thuần thực với mỗi tầng thiền đã được trình bày trong phần niệm hơi thở anapanasati.

2. BIẾN XỬ MÀU VÀNG

Để tu tập thiền biến xứ vàng, hành giả cũng thiết lập lại tứ thiền, sau đó phân

biệt 32 thân phần; rồi hành giả hướng tâm đến màu vàng của nước tiểu hoặc phân ở bên trong hoặc bên ngoài và niệm “vàng, vàng...”. Nhờ sự trợ giúp của tứ thiền hơi thở và thiền 32 thân phần, chẳng bao lâu sau, học tướng màu vàng sẽ xuất hiện. Khi đã an trú trên tợ tướng được từ 1 đến 2 giờ thì hành giả áp dụng phương pháp mở rộng tợ tướng như đã làm với biến xứ trắng và phát triển định cho đến khi đạt đến các tầng thiền.

3. BIẾN XỨ ĐỎ

Hành giả cũng phát triển định vào tứ thiền, rồi phân biệt 32 thân phần, sau đó lấy màu đỏ của máu làm đối tượng và niệm “đỏ, đỏ...” cho đến khi học tướng màu đỏ xuất hiện. Rồi hành giả phát

triển định vào các tầng thiền tương tự như với biến xứ trắng.

4. BIẾN XỨ ĐEN

Lấy màu đen của tóc trong thiền 32 thân phần và niệm “đen, đen...” cho đến khi học tướng xuất hiện. Sau đó, hành giả tiếp tục phát triển định cho đến khi chứng đắc các tầng thiền.

Trên đây là bốn biến xứ màu được dựa vào thiền quán bất tịnh 32 thân phần để tu tập. Tuy nhiên nếu muốn, hành giả cũng có thể lấy bất cứ màu nào trong bốn màu này ở một vật bên ngoài để làm đề mục tu tập và cũng đều có thể chứng đắc các tầng thiền.

Chẳng hạn như với biến xứ trắng, hành giả có thể chú tâm vào một bức tường có

sơn màu trắng, hoặc tấm vải trắng, một bông hoa màu trắng để tu tập biến xứ trắng. Cũng vậy, một bông hoa đỏ để tu tập biến xứ đỏ, một bông hoa màu vàng để tu tập biến xứ vàng, một bông hoa màu đen để tu tập biến xứ đen.

5. BIẾN XỨ ĐẤT

Muốn tu tập biến xứ đất, hành giả nên lấy một ít đất mềm thật sạch, có màu nâu hơi đỏ để làm một biến xứ vòng tròn với đường kính rộng chừng 30cm.

Hành giả để biến xứ đất ở trước mặt, cách xa chừng 1,5m, sau đó ngồi thiền mở mắt nhìn chăm chú vào biến xứ ấy, rồi nhắm mắt lại tưởng tượng đến biến xứ và niệm “*đất, đất,...*” cho đến khi định tướng xuất hiện. Dựa trên định tướng ấy, hành giả có thể tu tập phát triển định tâm và chứng đắc thiền.

Tuy nhiên, nếu hành giả đã tu tập thành công với thiền niệm hơi thở rồi thì nhờ sự trợ giúp của tứ thiền hơi thở, hành giả có thể tu tập biến xứ đất thật dễ dàng theo phương pháp sau:

Hành giả chỉ việc đi đến một nơi có mặt đất bằng phẳng, sạch sẽ, không có sỏi rác, dùng một dụng cụ vẽ một vòng tròn trên mặt đất với đường kính khoảng 30cm. Sau đó hành giả đứng hoặc ngồi tại chỗ và nhập vào tứ thiền hơi thở, rồi xuất ra khỏi tứ thiền, mở mắt nhìn vào vòng tròn ấy, rồi lại nhắm mắt lại với tâm ghi nhớ hình tướng vòng tròn ấy và niệm “*đất, đất...*”. Chẳng bao lâu sau, hình tướng vòng tròn sẽ biến mất và học tướng sẽ xuất hiện. Lúc ấy, hành giả có thể trở về chỗ hành thiền của mình và phát triển định vào các tầng thiền theo

cùng phương pháp với thiền biến xứ màu trắng.

6. BIẾN XỨ NƯỚC

Dùng một cái chậu đổ đầy nước trong và sạch đến sát miệng chậu. Rồi hành giả chỉ nhìn vào nước mà không cần chú ý đến cái chậu, sau đó nhắm mắt lại và mừng tượng đến tính chất của nước và niệm “*nước, nước...*”. Chẳng bao lâu sau, học tướng nước sẽ xuất hiện. Dựa trên tướng ấy, hành giả tu tập thiền biến xứ nước theo cùng phương pháp đã trình bày.

7. BIẾN XỨ LỬA

Thắp lên một ngọn lửa rồi nhìn vào tâm điểm của ngọn lửa ấy. Không nên để ý đến khói và chất liệu đang cháy. Sau đó,

hành giả nhắm mắt lại với tâm ghi nhớ tướng lửa và niệm “*lửa, lửa...*”.

Hành giả cũng có thể tưởng nhớ lại một ngọn lửa đã từng thấy và niệm “*lửa, lửa...*”. Khi định tướng xuất hiện, hành giả có thể tiếp tục tu tập để chứng đắc các tầng thiền.

8. BIẾN XỬ GIÓ

Hành giả đứng tại chỗ nào có gió đang thổi xúc chạm trên da mặt của mình, hãy bắt tướng gió ấy và niệm “*gió, gió...*”. Hoặc hành giả hãy nhìn tướng gió thổi làm rung động cành lá cây và niệm “*gió, gió...*” rồi phát triển định vào các tầng thiền.

9. BIẾN XỬ ÁNH SÁNG

Muốn tu tập biến xứ ánh sáng, hành giả phải đến một nơi nào có ánh sáng chiếu

đến. Ví dụ như một tia sáng mặt trời rọi qua khe cửa và tỏa sáng trên sàn nhà, trên tường vách; hoặc hành giả đến dưới một lùm cây có những tia sáng xuyên qua các tán lá và tỏa chiếu trên mặt đất. Hành giả quan sát ánh sáng ấy và niệm “*ánh sáng, ánh sáng...*” cho đến khi học tướng xuất hiện. Sau đó, hành giả trở về tu tập cho đến khi chứng đắc các tầng thiền.

10. BIẾN XỬ HỮU KHÔNG

Để tu tập biến xứ này, hành giả nên dùng một tờ giấy bìa, khoét một lỗ tròn trên tờ giấy, rồi đứng một nơi nào trống vắng để có thể nhìn lên bầu trời mà không bị che khuất bởi cây cối hay nhà cửa. Hành giả nhìn xuyên qua vòng tròn trên tờ bìa, nhìn vào giữa khoảng không trên trời và

niệm “*hư không, hư không...*”. Khi định tướng hư không xuất hiện, hành giả trở về và tu tập cho đến khi chứng đắc các tầng thiền.

Đến đây, hành giả đã tu tập xong với 10 biến xứ là *đất, nước, lửa, gió, đen, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, hư không*, và đã chứng đạt đến tứ thiền sắc giới với mỗi biến xứ. Công việc tiếp theo của hành giả là tu tập tứ thiền vô sắc giới.

TỨ THIỀN VÔ SẮC GIỚI

1. KHÔNG VÔ BIÊN XỨ

Để tu tập thiền không vô biên xứ, trước hết hành giả thiết lập lại tứ thiền biến xứ đất cho đến khi ánh sáng của định đã trở nên rực rỡ và tỏa chiếu. Rồi hành giả xuất khỏi tứ thiền, tác ý đến những bất lợi của sắc thân vật chất này như: *Vì ta có sắc thân nên phải chịu đựng nhiều nỗi đau khổ như đói, khát, nóng, lạnh, chiến tranh, bệnh tật, thiên tai, tai nạn,...* Còn nếu không có sắc thân thì những nỗi thống khổ ấy không do đâu mà sinh khởi. Với mong muốn vượt qua sắc giới và chứng đạt trạng thái vô sắc giới nơi không còn hiện hữu sắc thân

vật chất, hành giả lại nhập vào tứ thiền biến xứ đất, rồi mở rộng ánh sáng vào vũ trụ vô biên, để tâm an trú trên khoảng hư không vô biên ấy và niệm “*Hư không vô biên, hư không vô biên...*”. Khi tâm đã vượt qua khỏi thiền sắc giới, một tốc hành ý môn hướng tâm khởi lên lấy hư không vô biên làm đối tượng; tiếp theo sau là các sát na tâm: *chuẩn bị, cận hành, thuận thứ, chuyển tộc và an chỉ*. Hành giả chứng đắc thiền hư không vô biên xứ, tầng thiền thứ nhất của thiền vô sắc giới. Hành giả cũng tu tập cho thuần thục với tầng thiền này trước khi tiến lên tầng thiền vô sắc giới thứ hai.

2. THỨC VÔ BIÊN XỨ

Để tu tập thiền thức vô biên xứ, hành giả cũng thiết lập lại thiền biến xứ bắt từ sơ thiền đến hư không vô biên xứ. Sau đó xuất khỏi tầng thiền, hành giả tác ý đến những bất lợi của thiền hư không vô biên xứ như sau: *Tầng thiền này còn gần với tứ thiền sắc giới, vì vậy nó còn thô, chưa được an tịnh như thức vô biên xứ.* Hành giả nhập lại thiền hư không vô biên xứ, để tâm ở đó và niệm “*thức, thức...*” hay “*thức là vô biên, thức là vô biên...*” cho đến khi một ý môn hướng tâm khởi lên lấy tâm của không vô biên xứ làm đối tượng. Sau đó là các sát na tâm: *chuẩn bị, cận hành, thuận thú, chuyển tộc và an chỉ.* Hành giả hãy tu tập cho thuần thục với tầng thiền vô sắc giới thứ hai này.

3. VÔ SỞ HỮU XỨ

Muốn tu tập thiền vô sở hữu xứ, hành giả thiết lập lại các tầng thiền cho đến thức vô biên xứ, sau đó xuất ra khỏi thiền và tác ý đến những bất lợi của thức vô biên xứ: *Tầng thiền này còn gần với không vô biên xứ, nên nó còn thô chưa được an tịnh như vô sở hữu xứ.* Với mong muốn vượt qua thức vô biên xứ và chứng đạt vô sở hữu xứ, hành giả lại nhập vào thức vô biên xứ, rồi để tâm ở đó và niệm đến sự vắng mặt của không vô biên xứ: *“không có gì, không có gì...”* hoặc *“vắng mặt, vắng mặt...”* cho đến khi một ý môn hướng tâm khởi lên lấy sự vắng mặt của hư không vô biên làm đối tượng. Tiếp theo là các sát na tâm: *chuẩn bị, cận hành, thuận thứ, chuyển tộc và an chỉ.* Hành giả cũng tu tập cho thuần thục với tầng thiền này.

4. PHI TƯỚNG PHI PHI TƯỚNG XỨ

Không có tướng cũng chẳng phải là không có tướng là tầng thiền vô sắc giới thứ tư. Muốn tu tập tầng thiền này, hành giả cần tác ý đến sự bất lợi của tướng như lời Đức Phật dạy: Tướng như là hư nguy, tướng như ung nhọt, tướng như cục bướu, tướng như mũi tên, tướng như bệnh hoạn, tướng như vô dụng, tướng như rỗng không,... Với mong muốn được thoát ra khỏi tướng, hành giả nhập lại thiền vô sở hữu xứ, rồi để tâm ở ánh sáng của vô sở hữu xứ và niệm rằng “An tịnh, an tịnh...” cho đến khi một ý môn hướng tâm khởi lên lấy cái không có tâm cũng chẳng phải không có tâm ấy làm đối tượng. Tiếp theo sau đó là các sát na tâm: chuẩn bị, cận hành, thuận thứ, chuyển tộc và an chỉ. hành giả cũng tu tập

cho thuần thực với tầng thiên vô sắc giới thứ tư này.

Trong số 10 biến xứ đã tu tập, chỉ ngoại trừ biến xứ hư không là không cần tu tập tứ thiên vô sắc, còn với 9 biến xứ còn lại từ biến xứ đất đến biến xứ ánh sáng, hành giả hãy tu tập tứ thiên vô sắc với từng biến xứ một.

TU TẬP THIỀN BẢO HỘ

Có bốn thiền bảo hộ mà hành giả cần phải tu tập, đó là:

- *Thiền tâm từ (bao gồm cả tâm bi, tâm hỷ và tâm xả);*
- *Thiền quán bất tịnh;*
- *Thiền niệm sự chết;*
- *Thiền niệm ân đức Phật.*

Bốn thiền bảo hộ này sẽ giúp cho hành giả ngăn chặn được những pháp bất thiện khởi lên ở bên trong tâm, đồng thời cũng ngăn chặn cả những pháp bất thiện ở bên ngoài tác động, giúp cho hành giả giữ gìn được các tầng thiền đã chứng đắc. Vì vậy hành giả cần phải tu tập bốn thiền bảo hộ.

I.I THIỀN TÂM TỪ

1. Phương pháp tu tập:

Muốn tu tập thiền tâm từ, trước hết hành giả hãy nhập vào một tầng thiền đã chứng đắc, tốt nhất là với tứ thiền biến xứ trắng, cho đến khi tâm thiền trở nên nhu nhuyễn, thuần thực. Sau đó, hành giả hãy xuất ra khỏi tứ thiền. Dưới ánh sáng mạnh mẽ của định, hành giả hãy hướng tâm đến một người cùng phái mà mình tôn kính nhất, để hình ảnh người đó ở phía trước, cách chỗ ngồi của mình khoảng chừng 1,5m, rồi hãy tác ý đến những khía cạnh khả ái thân thương, đáng kính đáng mến của người đó và niệm rằng:

- “*Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy*”;
- *Cầu mong cho người hiền thiện này thoát*

khỏi khổ thân”;

- *Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm*”;

- *Cầu mong cho người hiền thiện này được an vui hạnh phúc.*”

Hành giả hãy chọn một trong bốn câu đó để tu tập. Ví dụ như khi hành giả chọn câu: “*Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy*” thì hành giả hãy cảm nhận như người đó vừa mới thoát khỏi một sự nguy hiểm nào đó, và hãy giữ cho hình ảnh của người đó được rõ ràng. Nhờ năng lực trợ giúp của tầng thiên đi trước, không bao lâu hành giả sẽ đắc sơ thiên tâm từ. Sau khi tu tập thuần thục sơ thiên, hành giả hãy phát triển lên nhị thiên và tam thiên. Với đề mục thiên tâm từ, hành giả có thể chứng đắc được đến tam thiên.

Sau đó, hành giả lại lấy một người cùng phái khác mà mình tôn kính và cũng tu tập như vậy cho đến khi đạt đến tam thiên. Cứ như vậy, hành giả hãy tu tập thiền tâm từ cho tới người thứ 10, là những người đáng tôn kính nhất.

Sau khi đã tu tập thành công thiền tâm từ với 10 người đáng tôn kính rồi, hành giả tiếp tục lấy 10 người khác mà mình *không thương cũng không ghét* và tu tập với từng người một cho đến khi đạt đến tam thiên.

Sau đó, hành giả lại lấy 10 người mà mình *ghét* nhất làm đề mục và tu tập tâm từ với từng người một cho đến khi chứng đắc tam thiên.

Với một người lần đầu tiên thực hành thiền tâm từ, hành giả nên tránh lấy các đối tượng như một người khác phái với

mình, vì người khác phái có thể khuấy động đến tâm ái dục. Hành giả cũng không nên lấy một người thân trong huyết thống như cha mẹ, anh em vì sự lo lắng hay hân hoan thái quá khi thấy hình ảnh của người thân có thể sinh khởi, làm cho tâm bị dao động và không thể chứng thiền. Vì vậy trước hết, hành giả chỉ nên tu tập với những người mà mình tôn kính, rồi đến những người không thương không ghét. Khi năng lực tâm từ đã tăng trưởng và sung mãn, hành giả mới tu tập tâm từ đến những người đáng ghét nhất. Hãy gạt bỏ những tánh xấu ác của họ và cố gắng tưởng nhớ đến những đức tính tốt của họ thì hành giả sẽ chứng đắc được các tầng thiền.

2. Phá bỏ ranh giới:

Khi đã tu tập tâm từ đến 10 người đáng kính, 10 người không thương không ghét và 10 người đáng ghét nhất với cả 4 câu:

- “*Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy*”;
- *Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi khổ thân*”;
- *Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm*”;
- *Cầu mong cho người hiền thiện này được an vui hạnh phúc.*”

Hành giả hãy tu tập để xóa bỏ ranh giới giữa những người thương kính, người không thương không ghét và người thù ghét như sau:

Nhập vào một tầng thiền cho đến khi định lực sung mãn, rồi xuất ra khỏi tầng thiền và rải tâm từ đến chính mình trong

một vài giây như: “*Cầu mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy*”. Mặc dù khi rải tâm từ đến mình, hành giả không thể đắc thiền; nhưng để đồng hóa giữa mình với người, hành giả nên làm như vậy.

Sau đó, hành giả rải tâm từ đến một người tôn kính cho đến khi đắc tam thiền, rồi đến một người không thương không ghét và một người thù ghét và tất cả đều đắc đến tam thiền.

Hành giả lại rải tâm từ đến chính bản thân mình, rồi lại lấy một người tôn kính thứ hai tu tập đến tam thiền và một người không thương không ghét thứ hai, một người thù ghét thứ hai... Hành giả tu tập như vậy cho đến người thứ mười của cả ba hạng người và với cả bốn câu rải tâm từ mà hành giả đã tu tập và tất cả đều đắc đến tam thiền.

Khi tu tập như vậy thì khoảng cách giữa mình với người, giữa người thương và người ghét được phá bỏ, mọi người đều bình đẳng như nhau.

3. Mở rộng tâm từ:

Sau khi đã tu tập phá bỏ ranh giới giữa mình với người, giữa người thương và người ghét rồi, hành giả cần mở rộng tâm từ đến tất cả những người xung quanh từ gần đến xa, cho đến tất cả những chúng sinh trong vũ trụ vô biên.

Trước hết, hành giả hãy mở rộng tâm từ đến một nhóm người ở gần nhất nơi mình đang sống, như những người cùng trong tu viện hay những người hàng xóm láng giềng và cũng tu tập cho đến khi chứng đắc tam thiên với từng nhóm một và mỗi lần niệm một câu trong bốn câu sau:

- “Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy”;
- “Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi khổ thân”;
- “Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm”;
- “Cầu mong cho người hiền thiện này được an vui hạnh phúc.”

Hành giả cứ mở rộng tâm từ như vậy từ làng này sang làng khác, dần dần phát triển xa đến mức có thể, không kể đó là người hay những chúng sinh khác.

4. Mở rộng tâm từ theo mười phương hướng:

Hành giả mở rộng ánh sáng về hướng đông, lấy một lượng lớn chúng sinh làm đối tượng và tu tập tâm từ cho đến tam thiên. Hành giả cũng làm như vậy với chín phương còn lại, mỗi lần 10 phương.

Khi đã thực hành thuần thục rồi, hành giả cũng có thể tu tập một lần với cả 10 phương.

5. Tu tập với mười hai phạm trừ:

Năm phạm trừ không nêu rõ:

- Tất cả chúng sinh;
- Tất cả loài có hơi thở;
- Tất cả sinh vật;
- Tất cả mọi loài;
- Tất cả chúng sinh có sự sống.

Bảy phạm trừ có nêu rõ:

- Tất cả nữ nhân;
- Tất cả nam nhân;
- Tất cả Thánh nhân;
- Tất cả phàm nhân;
- Tất cả chư Thiên;
- Tất cả nhân loại;
- Tất cả chúng sinh ở cảnh giới thấp.

Hành giả hãy tu tập mỗi lần một phạm trù ở cả 10 phương hướng, và chứng đạt cho đến tam thiên.

6. Lợi ích của việc tu tập tâm tử:

Đức Phật dạy: *Người tu tập từ tâm làm cho thuần thực, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ địa thì sẽ có 11 lợi ích như sau:*

- Ngủ trong an lạc;
- Thức trong an lạc;
- Không thấy ác mộng;
- Được người kính mến;
- Được các hàng phi nhân kính mến;
- Được chư Thiên hộ trì;
- Lửa, chất độc, vũ khí không xâm hại được;
- Tâm dễ an tịnh;
- Gương mặt sáng sủa;

- Lúc lâm chung tâm không tán loạn
- Đề mục thiền tâm từ có khả năng chứng đắc từ sơ thiền, nhị thiền đến tam thiền. Nếu chưa chứng quả A La Hán, thì bậc thiền sắc giới ấy có khả năng cho quả tái sinh về cõi Phạm Thiên.

I.II. THIỀN TÂM BI

Khi đã tu tập thành công với thiền tâm từ rồi thì việc tu tập với thiền tâm bi sẽ không còn khó khăn.

Muốn tu tập thiền tâm bi, hành giả cần hướng tâm đến một chúng sinh đang phải chịu nỗi khổ đau. Dưới ánh sáng của định sau khi vừa xuất khỏi một tầng thiền, hành giả hãy hành thiền tâm từ đến một chúng sinh đang đau khổ đó cho đến khi đắc tam thiền. Hành giả xuất ra khỏi thiền tâm từ và tu tập thiền

tâm bi đến chúng sinh đang đau khổ đó với tác ý như sau: “*Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi khổ đau*”.

Lòng thương tưởng đến nỗi khổ đau mà chúng sinh đó đang phải gánh chịu, bi tâm sẽ sinh khởi. Hành giả tiếp tục tu tập cho đến khi chứng đắc sơ thiền. Tu tập thuần thực với sơ thiền ấy, rồi hành giả tiếp tục tu tập lên đến nhị thiền và tam thiền.

Khi đã tu tập thành công đến một chúng sinh đang đau khổ rồi, hành giả hãy tu tập thiền tâm bi đến 10 người đáng kính, 10 người không thương không ghét và 10 người đáng ghét, rồi phá bỏ ranh giới giữa ba hạng người ấy. Tiếp theo, hành giả cũng cần mở rộng tâm bi đến tất cả người xung quanh, từ gần đến xa cho đến khắp vũ trụ vô biên, không kể đó là

người hay những chúng sinh khác trong 10 phương hướng cùng với 5 phạm trù có nêu rõ và 7 phạm trù không nêu rõ, tương tự như đã tu tập với thiền tâm từ.

I.III. THIỀN TÂM HỈ

Trước hết, hành giả hãy hướng tâm đến một chúng sinh, đó là một người đã đạt được những thành công tốt đẹp. Sau khi xuất ra khỏi một tầng thiền rồi tu tập với người đó đến tam thiền tâm từ, tam thiền tâm bi, hành giả xuất ra khỏi tam thiền tâm bi và tu tập thiền tâm hỉ với tác ý như sau: *“Cầu mong cho người hiền thiện này không phải xa lìa những thành công đã đạt được”*.

Do liên tục tác ý đến sự thành công của người đó, không bao lâu sau, hỉ tâm sẽ sinh khởi. Hành giả hãy tu tập thuần

thực với sơ thiền rồi lên nhị thiền và tam thiền.

Sau đó, hành giả hãy tu tập tâm hỉ đến 10 người tôn kính, 10 người không thương không ghét và 10 người thù ghét. Sau khi đã phá bỏ ranh giới giữa ba hạng người này rồi, hành giả lại mở rộng tâm hỉ ấy ra 10 phương hướng theo 5 phạm trù không nêu rõ, 7 phạm trù có nêu rõ, giống như đã tu tập với thiền tâm từ.

I.IV. THIỀN TÂM XẢ

Khi đã tu tập một cách có hệ thống đối với các thiền của tâm từ, tâm bi và tâm hỉ rồi, hành giả có thể tu tập để đạt đến tứ thiền tâm xả. Khi tâm đã an trú với sự định tĩnh, sung mãn trên một tầng thiền thì hành giả xuất ra khỏi tầng thiền ấy. Dưới ánh sáng của định, hành giả hãy

hướng tâm đến một chúng sinh và tu tập để đạt đến tam thiền tâm từ, tam thiền tâm bi, tam thiền tâm hỷ. Sau đó xuất ra khỏi tam thiền tâm hỷ, hành giả tác ý đến những bất lợi của cả ba thiền từ, bi, hỷ; đó là: *Các tầng thiền này còn sinh khởi các trạng thái tình cảm vui buồn khiến cho tâm dao động; nó chưa được an tịnh như tứ thiền tâm xả vì chúng sinh đều là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp; nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc...* Với mong muốn vượt qua tam thiền và chứng đắc tứ thiền chỉ có xả với nhất tâm được an tịnh hơn, hành giả lại nhập vào tam thiền tâm từ, tam thiền tâm bi, tam thiền tâm hỷ, rồi xuất ra khỏi tam thiền tâm hỷ với tác ý loại bỏ thiền chi lạc, hướng lên tứ thiền chỉ có xả và nhất tâm. Hành giả niệm

rằng: “Con người hiền thiện này là kẻ thừa tự của nghiệp mà vị đó đã tạo”.

Nhờ năng lực hỗ trợ của tam thiền tâm từ, tam thiền tâm bi, tam thiền tâm hỷ, chẳng bao lâu sau, hành giả sẽ chứng đắc tứ thiền tâm xả. Hành giả hãy tu tập cho thuần thục với tầng thiền này.

Sau đó, hành giả cũng lại tu tập thiền tâm xả đến 10 người đáng kính, 10 người không thương không ghét và 10 người đáng ghét, cùng với tất cả chúng sinh trong vũ trụ vô biên theo 5 phạm trù không nêu rõ và 7 phạm trù có nêu rõ, giống như đã tu tập với thiền tâm từ.

II. THIỀN QUÁN TỬ THI

Vì mục đích đoạn trừ tham dục, thiền quán bất tịnh trên xác chết cần được tu tập.

Trước hết, hành giả hãy xuất ra khỏi một tầng thiền. Dưới ánh sáng của định, hành giả hãy nhớ lại một xác chết của một người cùng phái với mình mà hành giả đã từng trông thấy. Một xác chết đang phân hủy có nhiều giòi bọ, có mùi hôi thối, trông càng ghê gớm thì càng tốt.

Hình dung xác chết đó ở phía trước, cách hành giả chừng 1,5m và niệm “*bất tịnh, bất tịnh...*” hay “*xác chết bất tịnh, xác chết bất tịnh...*”. Chú tâm nhiều trên tính chất bất tịnh của tử thi, càng lúc nổi kinh cảm về tính bất tịnh càng nổi bật và hình ảnh ghê rợn của xác chết càng hiện ra rõ hơn.

Với đề mục quán tử thi bất tịnh, hành giả có thể chứng đắc được đến sơ thiền. Sau đó, hành giả lại tu tập thiền quán bất tịnh này với một xác chết thứ hai, xác chết thứ ba, xác chết thứ tư... càng nhiều càng tốt.

III. THIỀN NIỆM SỰ CHẾT

Muốn giảm bớt sự tham ái, dính mắc vào sự sống với một tâm lý chủ quan cho rằng ta sẽ còn sống lâu dài thì sẽ sinh ra những dự trữ và tích lũy về vật chất và sinh ra sự giải đãi, lơ đãng đối với sự nghiệp giải thoát cũng do sự thiếu ý thức về cái chết. Muốn có được sự khẩn trương, gấp rút tu hành thì thiền niệm sự chết cần được tu tập.

Trước hết, hành giả cũng nhập vào một tầng thiền, sau đó xuất ra khỏi tầng

thiền ấy. Hành giả lại tu tập thiền quán bất tịnh trên một tử thi cho đến khi đạt đến sơ thiền. Xuất ra khỏi sơ thiền tử thi, hành giả hướng tâm vào chính thân thể mình với tác ý rằng: *“Chắc chắn ta cũng sẽ chết như xác chết này, mạng sống là không chắc chắn, còn cái chết là chắc chắn”*. Rồi hành giả cứ niệm liên tục: *“Chắc chắn ta sẽ chết, chắc chắn ta sẽ chết...”* hoặc *“Chết, chết...”*. Cứ niệm như vậy cho đến khi nổi kinh cảm về cái chết sinh khởi, hành giả sẵn sàng buông bỏ sự sống này thì hành giả sẽ chứng đắc được định cận hành. Đó là mức định cao nhất của thiền niệm sự chết.

IV. THIỀN NIỆM ÂN ĐỨC PHẬT

Thiền bảo hộ thứ tư là thiền niệm ân đức Phật. Khi niềm tin của hành giả bị lung lay thì niệm ân đức Phật sẽ giúp hành giả củng cố lại đức tin. Khi niềm tin được tăng trưởng thì sự tinh cần, tinh tấn cố gắng trong tu tập cũng được tăng trưởng theo. Vì vậy thiền niệm ân đức Phật cần được tu tập.

Trước hết, hành giả hãy nhập vào một tầng thiền, sau đó xuất ra khỏi tầng thiền ấy. Dưới ánh sáng của định, hành giả hãy hướng tâm đến một hình tượng Đức Phật mà hành giả tôn kính nhất, để hình ảnh đó ở trước mặt và niệm đến chín ân đức Phật, mỗi lần niệm một ân.

1. Ứng Cúng: Araham.

- Vì Đức Thế Tôn là Bạc đã đoạn trừ tất cả phiền não nên Ngài xứng đáng được cúng dường, *Araham*.
- Vì giới định tuệ của Ngài không ai sánh bằng nên Ngài được các hàng Phạm Thiên, Chư Thiên và nhân loại vô cùng kính trọng, nên Đức Phật là Bạc xứng đáng được cúng dàng, *Araham*.
- Vì Ngài đã nhổ tận gốc rễ của bánh xe duyên khởi mà bắt đầu là vô minh và tham ái, nên Đức Phật là Bạc xứng đáng được cúng dàng, *Araham*.
- Vì Ngài không bao giờ làm điều xấu ác bằng thân - khẩu - ý, dù ở nơi vắng vẻ, kín đáo nên Đức Phật là Bạc xứng đáng được cúng dàng, *Araham*.

2. Chánh Biến Tri: Sammāsambudho.

Ngài là Bạc Toàn Tri Diệu Giác.

3. Minh Hạnh Túc: Vijjācaraṇasampanno.

Ngài có đầy đủ cả minh lẫn hạnh.

4. Thiện Thệ: Sugato.

Ngài chỉ nói những gì đem lại sự lợi ích và chân chính.

5. Thế gian giải: Lokavidū.

Ngài hiểu rõ các pháp thế gian.

**6. Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu:
Anutaro Purisadammasārathi.**

Ngài điều phục những kẻ đáng điều phục không ai sánh bằng.

7. Thiên nhân sư:

Satthādevamanussānaṃ.

Ngài là Bạc Thầy của loài trời và người.

8. Phật: Buddhō.

Ngài là Bạc Giác Ngộ.

9. Thế Tôn: Bhagavā.

Ngài là Bậc thừa hưởng may mắn nhất những nghiệp quả công đức đã làm trước đây.

Hành giả tưởng nhớ đến hình ảnh của chư Phật và niệm một ân đức. Khi tâm đã an trú trên các ân đức thì hình ảnh của Đức Phật sẽ chìm đi. Lúc này, hành giả chỉ việc duy trì câu niệm. Hành giả cần niệm từng ân một, mỗi lần niệm một ân.

Với phương pháp thiền niệm ân đức Phật, hành giả sẽ đạt đến định cận hành. vì là một người Phật tử nên khi chúng ta niệm Phật sẽ luôn có tâm hỉ khởi sinh.

Như vậy, hành giả đã hành xong bốn thiền bảo hộ. Trước khi chuyển sang giai đoạn thực hành thiền quán, các thiền bảo hộ này sẽ giúp cho định của hành giả luôn được vững vàng để ngăn chặn các

tâm bất thiện khởi sinh, làm trở ngại cho việc tu tập của mình.

Với một người có nhiều sân tâm thì việc an trú trong thiền tâm từ, sân tâm sẽ được chế ngự. Người có tâm não hại, ưa làm khổ người, hoặc người có nhiều ác ý thì bi tâm cần được tu tập. Với người có tâm ganh tị, tật đố thì hỷ tâm cần được tu tập. Với người có cả tâm tham ái lẫn sân hận thì xả tâm cần phải được tu tập. Với người có tâm tham dục thì thiền quán bất tịnh, bao gồm cả thiền quán bất tịnh trên xác chết và thiền quán bất tịnh trên 32 thân phần cần được tu tập để đoạn trừ dục tham. Với người có đức tin mạnh thì thiền niệm ân đức Phật nên được tu tập. Ngoài ra, đối với người có nhiều suy nghĩ lan man thì thiền niệm hơi thở cần được tu tập.