

PHẬT GIÁO NGUYỄN THỦY
THERAVĀDA

PHƯƠNG PHÁP 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*



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

LỜI TỰA

Cuốn sách nhỏ này ghi chép lại những bài giảng cơ bản của sư Thanh Minh về phương pháp thực hành thiền định vào các buổi thuyết pháp hằng tuần ở chùa Phúc Minh. Cuốn sách có nội dung ngắn gọn, dễ hiểu, phù hợp với những ai muốn tìm hiểu và thực hành 40 đề mục thiền định theo đúng với chánh pháp của Đức Phật.

Một hành giả thành tựu về thiền định thì đạt được sự tĩnh lặng, sự an lạc ngay trong hiện tại này, và đồng thời giúp chế ngự mạnh mẽ các phiền não trong tâm. Và quan trọng hơn hết, định lực thâm sâu chính là nền tảng vững chắc để hành giả tiến hành pháp thiền minh sát Vipassanā, nhờ đó liễu tri được bản chất thật sự của Pháp cần phải liễu tri.

*Samādhim bhikkhave bhāvētha
Samāhito bhikkhave bhikkhu
yathābhūtaṃ pajānāti”*

*“Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập định. Tỷ-kheo có định sẽ
liễu tri đúng như thật các pháp (Bốn Thánh Đế) như chúng
thực sự là”.*

- Trích kinh Định (Samādhī Sutta)-

MỤC LỤC

KHÁI QUÁT VỀ THIỀN ĐỊNH	4
CÁC PHÁP THIỀN CHỨNG ĐẮC AN CHỈ ĐỊNH	
THIỀN NIỆM HƠI THỞ:	8
THIỀN QUÁN 32 THỂ TRƯỚC	42
10 BIẾN XỨ KASINA.....	53
BỐN PHÁP THIỀN VÔ SẮC GIỚI	62
THIỀN NIỆM XÁC CHẾT	69
THIỀN TÂM TỪ	83
THIỀN TÂM BI	100
THIỀN TÂM HỖ	114
THIỀN TÂM XẢ	131
CÁC PHÁP THIỀN CHỨNG ĐẮC ĐỊNH CẬN HÀNH	
THIỀN NIỆM ÂN ĐỨC PHẬT	146
THIỀN NIỆM ÂN ĐỨC PHÁP	160
THIỀN NIỆM ÂN ĐỨC TĂNG	174
THIỀN NIỆM GIỚI	183
THIỀN NIỆM THÍ	193
THIỀN NIỆM THIÊN	201
THIỀN NIỆM SỰ CHẾT	212
THIỀN NIỆM NIẾT BÀN	222
THIỀN NIỆM THỨC ĂN	234
THIỀN PHÂN TÍCH TỬ ĐẠI	247

KHÁI QUÁT VỀ THIỀN ĐỊNH

Thiền (Jhāna): Là sự tu tập, phát triển tâm làm cho tâm trở lên cao thượng.

Định (Samadhi): Là sự tập trung tâm liên tục trên một đối tượng duy nhất.

Thiền định là sự tu tập làm cho tâm được định tĩnh, trong sáng, thanh lọc tâm khỏi mọi cấu uế, phiền não.

CÓ CÁC LOẠI ĐỊNH NHƯ SAU:

Định an chỉ: Tâm nhận biết một đối tượng liên tục nên chứng đắc được các tầng thiền sắc giới và vô sắc giới.

Định cận hành: Do tâm nhận biết nhiều đối tượng, nên chỉ đạt đến cận định, thuộc về tâm thiện dục giới.

Định hiệp thế: Là định có tánh thiện trong tam giới, là kết quả của thực hành thiền định.

Định siêu thế: Là định thuộc Thánh quả, là kết quả của thực hành thiền tuệ.

SỐ LƯỢNG CÁC ĐỀ MỤC THIỀN ĐỊNH:

- 1 đề mục thiền hơi thở;
- 1 đề mục thiền thân hành niệm (32 thể trước);
- 10 đề mục thiền kasiṇa;
- 4 thiền vô sắc;
- 10 đề mục thiền quán tử thi bất tịnh;
- 4 Phạm trú;
- 10 đề mục thiền chứng định cận hành.

Tổng cộng: 40 đề mục thiền định.

VỀ MỨC ĐỊNH & MỨC THIỀN:

- 10 pháp thiền dưới đây chỉ chứng đắc được cận định:
 - Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm thí, niệm Thiên, niệm sự chết, niệm Niết Bàn, niệm vật thực, phân tích tứ đại.
- 30 pháp thiền chứng đắc an chỉ định:
 - 10 kasiṇa & niệm hơi thở = 11 pháp thiền: Đạt đến tứ thiền;
 - 10 bất tịnh quán và thân hành niệm = 11 pháp thiền: Đạt đến sơ thiền;
 - 3 Phạm trú đầu – Từ, bi, hỷ: Đạt đến tam thiền;
 - 1 Phạm trú xả: Đạt đến tứ thiền;
 - 4 vô sắc giới: Đạt đến tứ thiền vô sắc.

VỀ SỰ VƯỢT QUA:

- Sơ thiền vượt qua định cận hành;
- Nhị thiền vượt qua tầm, tứ;

- Tam thiên vượt qua hỷ;
- Tứ thiên vượt qua lạc;
- Không vô biên xứ vượt qua tứ thiên sắc giới;
- Thức vô biên xứ vượt qua không vô biên xứ;
- Vô sở hữu xứ vượt qua thức vô biên xứ;
- Phi tướng phi phi tướng xứ vượt qua vô sở hữu xứ.

VỀ SỰ MỞ RỘNG:

Chỉ có 10 đề mục kasiṇa là cần được mở rộng. Mục đích mở rộng là để có thể:

- Nghe tiếng với thiên nhĩ;
- Thấy sắc với thiên nhãn;
- Biết tâm chúng sinh bằng tâm của mình.

VỀ NỀN TẢNG:

- 9 kasiṇa (trừ kasiṇa hư không) làm nền tảng để chứng thiên vô sắc giới;
- 10 kasiṇa làm nền tảng để chứng các loại thần thông;
- 3 Phạm trú *từ – bi – hỷ* làm nền tảng để chứng Phạm trú xả;
- Mỗi vô sắc cấp dưới làm nền tảng cho vô sắc cấp trên;
- Phi tướng phi phi tướng làm nền tảng cho *diệt tận định*;
- Tất cả đề mục làm nền tảng cho sự thực hành thiền tuệ và cho sanh thú tốt đẹp.

VỀ SỰ TU TẬP:

Muốn thực hành được các đề mục thiền thì trước tiên, hành giả phải thân cận và xin đề mục thiền từ một bậc thiện tri thức:

- Từ Đức Phật;
- Một vị A La Hán có đặc thiền
- Một vị Bất Lai có đặc thiền;
- Một vị Nhất Lai có đặc thiền;
- Một vị Dự Lưu có đặc thiền;
- Một phàm nhân đặc thiền;
- Một vị Tam Tạng, Nhị Tạng, Nhất Tạng.

Đó là những bậc thiện tri thức đáng để hành giả xin đề mục thiền.

Những điều hành giả nên thực hiện khi đi học thiền:

- Không nên tỏ vẻ sang trọng, có nhiều tùy tùng;
- Mang rất ít đồ đạc, sống viễn ly cao độ;
- Cung kính, lễ phép với thầy;
- Thực hiện phận sự của người đệ tử khi có cơ hội;
- Nên thường xuyên tham vấn và trình pháp với thầy.

NHỮNG PHÁP THIỀN CHỨNG ĐẮC AN CHỈ ĐỊNH

THIỀN NIỆM HƠI THỞ:

Thiền niệm hơi thở là pháp thiền phổ thông nhất. Có nhiều trung tâm thiền và rất nhiều thiền sinh trên thế giới hiện nay đang thực hành pháp thiền này. Thiền niệm hơi thở thường được hướng dẫn cho những thiền sinh sơ cơ, những người bắt đầu đi vào con đường thiền tập.

Trong nhiều bài kinh Nikaya, Đức Phật đã giảng dạy và dùng nhiều lời tán thán, khích lệ các vị Tỳ kheo nên tinh tấn thực hành pháp thiền cao thượng này. *Kinh Trung Bộ 118 – Kinh quán niệm hơi thở*, Đức Phật dạy:

“Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỳ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn. Nhập tức xuất tức niệm, được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bảy giác chi được viên mãn. Bảy giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho minh giải thoát được viên mãn.

Tỳ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra.

Thở vô dài, hay thở ra dài, vị ấy biết.

Thở vô ngắn, hay thở ra ngắn, vị ấy biết.

"Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô",

"Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô",

"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

(Bốn phần này là pháp niệm thân, là phần thực hành thiền định.)

"Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô",

"Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô",

"Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô",

"Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô",

"An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

(Bốn phần này thuộc pháp niệm thọ, hay thọ quán niệm xứ)

"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô",

"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô",

"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
"Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô",
"Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
"Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô",
"Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
(Bốn phần này là niệm tâm, tâm quán niệm xứ)

"Quán vô thường, tôi sẽ thở vô",
"Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
"Quán ly tham, tôi sẽ thở vô",
"Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
"Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô",
"Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
"Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô",
"Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
(Bốn phần này là niệm Pháp, Pháp quán niệm xứ).

Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỳ-kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn."

GIAI ĐOẠN 1: CHUẨN BỊ

1. Phải có địa điểm hành thiền thích hợp:

Người muốn hành thiền thì trước tiên phải lựa chọn một chỗ hành thiền thích hợp, tức là một nơi yên tĩnh, ít tiếng động, ít người qua lại nhất.

- Nếu ở trung tâm thiền thì ngồi tại thiền đường;
- Nếu ở nhà thì nên có một căn phòng riêng biệt;

- Nếu không có phòng riêng thì cố gắng tìm một nơi yên tĩnh khác như: Dưới gốc cây, ngôi nhà hoang, trong hang núi, ngoài cánh đồng,...

2. Tư thế ngồi thiền:

Ngồi thế kiết già, giữ lưng thẳng là thế ngồi tốt nhất.

Hỏi: Nếu không thể ngồi tư thế kiết già thì có thể ngồi bằng tư thế khác được không?

Đáp: Có thể ngồi các tư thế khác, nhưng phải luôn giữ cho lưng thẳng.

GIẢI ĐOẠN 2: THEO DÕI HƠI THỞ

Hỏi: Thế nào là “đặt niệm trước mặt”?

Đáp: Niệm là ý thức ghi nhận hơi thở. Có nghĩa là hành giả phải tập trung tâm ở ngay cửa mũi, chỗ có hơi thở ra vào và nhận biết hơi thở đó một cách rõ ràng, liên tục trong suốt thời thiền, chứ không được để tâm ở những vị trí khác và không được lãng quên hơi thở.

Hỏi: Nhận biết hơi thở bằng tâm hay bằng mắt?

Đáp: Nhận biết hơi thở bằng sự xúc chạm và bằng ý thức. Có nghĩa là trước tiên, hành giả phải cảm nhận hơi thở ra vào có sự xúc chạm vào da ở cửa mũi, da ở chóp mũi hoặc da ở môi trên. Ba điểm đó được gọi là điểm xúc chạm vì hơi thở thường xuyên xúc chạm vào nó. Sau đó thiền sinh giữ tâm sát ở cửa mũi và luôn có ý thức tỉnh giác ghi nhận hơi thở đi vào, đi ra.

PHƯƠNG PHÁP THEO DÕI HƠI THỞ:

1. Nhận biết hơi thở ngắn, dài:

Đức Phật dạy:

Thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài".

Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài".

Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn".

Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn".

Hỏi: Thế nào là *hơi thở dài*? Thế nào là *hơi thở ngắn*?

Đáp: Hơi thở vào chậm chậm, đi ra chậm chậm là hơi thở dài. Tức là sự dài về thời gian. Hơi thở vào nhanh, ra nhanh là hơi thở ngắn. Tức là sự ngắn về thời gian.

2. Nhận biết toàn thân hơi thở:

Đức Phật dạy: "*Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô*", vị ấy tập; "*Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra*", vị ấy tập.

Hỏi: Thế nào là *cảm giác toàn thân hơi thở*?

Đáp: Có nghĩa là thiền sinh cảm nhận hơi thở một cách trọn vẹn từ thời điểm đầu đến thời điểm cuối:

- Thời điểm đầu: Hơi thở bắt đầu đi vào;
- Thời điểm giữa: Hơi thở đang đi vào;
- Thời điểm cuối: Hơi thở đã đi vào;

Tương tự như vậy với hơi thở ra.

3. Nhận biết hơi thở an tịnh:

Đức Phật dạy:

"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập;

"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Hỏi: Thế nào là “an tịnh thân hành tôi sẽ thở vào, an tịnh thân hành tôi sẽ thở ra”?

Đáp: An tịnh là giai đoạn hành thiền đã có những tiến triển tốt, đã duy trì được chánh niệm lâu hơn, các vọng tưởng đã giảm bớt, tâm trở nên thanh tịnh và an ổn dần dần. Ở giai đoạn này, hơi thở trở nên rất nhẹ nhàng và vi tế. Thiền sinh phải liên tục chánh niệm, tỉnh giác để tiếp tục nhận biết hơi thở.

VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI BÊN NGOÀI:

Nếu hành giả quá ưa thích những ngoại cảnh sau thì chúng sẽ là chướng ngại cho việc phát triển định:

- Ưa thích công việc;
- Ưa thích hội chúng;
- Ưa thích nói chuyện;
- Ưa thích ngủ nghỉ;
- Không phòng hộ các căn;
- Không tiết độ trong ăn uống.

Để có sự tiến bộ trong việc hành thiền, thiền sinh cần phải từ bỏ những sự ưa thích đó, tức là:

- Không ưa thích hội chúng;
- Không ưa thích công việc;
- Không ưa thích nói chuyện;
- Không ưa thích ngủ nghỉ;
- Có phòng hộ các căn;
- Có tiết độ trong ăn uống.

VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI BÊN TRONG:

Có 5 loại tâm ô nhiễm, còn gọi là 5 triền cái thường sinh khởi trong lúc thiền sinh đang thực hành thiền, đó là:

- Tham dục;
- Sân hận;
- Hôn trầm – Thụy miên;
- Trạo cử – Hối quá;
- Hoài nghi.

Năm tâm ô nhiễm này làm cho chánh niệm thường bị gián đoạn, làm cản trở cho sự phát triển định. Hành giả cần phải tinh tấn trừ bỏ chúng thì mới phát triển được thiền định.

1. Đối trị tham dục:

Tham dục khởi lên với một người thường ưa thích sắc đẹp. Muốn đối trị nó thì thiền sinh nên thường xuyên tác ý đến khía cạnh bất tịnh của sắc, khiến cho ghê gớm và nhàm chán sắc, thì tham dục sẽ được chế ngự.

2. Đối trị sân:

Sân hận khởi lên với một người thường xoi mói những tính xấu của người khác. Muốn đối trị sân thì thiền sinh thường xuyên tác ý đến những đức tính tốt của mọi người, thấy mọi người đáng yêu, đáng mến thì sân hận sẽ được chế ngự.

3. Đối trị hôn trầm – thụy miên:

Hôn trầm là trạng thái tâm thụ động, chán nản. Thụy

miên là trạng thái ủ rũ, buồn ngủ. Hai tâm này khởi lên khi tâm ở trạng thái trì trệ, thiếu tinh tấn. Muốn đối trị hôn trầm-thụy miên, hành giả phải phát khởi tinh tấn, phải tác ý đến sự ngăn ngừa của kiếp người, nên phải gấp rút hành thiền cho chóng được giải thoát.

4. Đối trị tâm trạo cử – hối quá:

Trạo cử là sự bất an ở nơi thân. Hối quá là sự bất an ở nơi tâm. Bất an sinh ra do nhiều nguyên nhân như:

- Sự tinh tấn thái quá;
- Các căn không thu thúc;
- Giới luật không trong sạch;

Muốn đối trị trạo hối thì phải quân bình 5 căn và 7 giác chi, phải thu thúc các căn và giữ giới trong sạch.

5. Đối trị hoài nghi:

Hoài nghi khởi lên khi hành giả thân cận với người có tà kiến hoặc tự mình khởi lên tà tư duy, suy nghĩ sai về giáo pháp và sự thực hành giáo pháp. Muốn đối trị hoài nghi thì phải tưởng niệm đến ân đức Phật – Pháp – Tăng, niệm giới, niệm thí, niệm Thiên.

GIẢI ĐOẠN 3: XUẤT HIỆN ÁNH SÁNG NIMITTA

Nếu thiền sinh có ít cấu uế, tức là không bị chướng ngại bởi 5 triền cái, thì ánh sáng hay nimitta sẽ xuất hiện dễ dàng. Có 3 loại nimitta:

- **Chuẩn bị tướng:** Lúc đầu nimitta xuất hiện thường có màu xám như khói thuốc. Thiền sinh không cần bận

tâm đến nó. Đây là chuẩn bị tướng.

- **Học tướng:** Thiền sinh vẫn tiếp tục chánh niệm trên hơi thở thì màu khói xám đỏ sẽ trắng dần lên. Thiền sinh cũng không cần bận tâm đến nó. *Đây là học tướng.*
- **Tợ tướng:** Thiền sinh tiếp tục chánh niệm trên hơi thở thì màu trắng đỏ sẽ dần dần tỏa sáng rực rỡ. Đây là thợ tướng.

Dù ánh sáng đã xuất hiện rõ ràng rồi, thiền sinh vẫn tiếp tục chánh niệm trên hơi thở, chưa vội quan sát ánh sáng đó vì nó vẫn còn non yếu.

Hình dáng nimitta:

Ánh sáng nimitta đó là sắc do tâm sinh. Do chánh niệm tỉnh giác trên đối tượng hơi thở liên tục nên các cấu uế, phiền não được chế ngự; tâm của thiền sinh trở nên định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng và nó tạo ra các nhóm tổng hợp sắc trong sáng đó. Đó cũng là ẩn chứng của một tâm đặc định.

Tùy vào tướng của mỗi thiền sinh mà hình dáng nimitta có sự khác biệt nhau. Nhìn tướng nó giống cái gì thì nó sẽ ra hình dạng đó. Vì vậy, có người thấy nó giống như bông hoa, có người thấy nó giống vườn cây hoặc như vầng mây, như thảm lụa, như ngọn núi, như mặt trăng, mặt trời,...

GIẢI ĐOẠN 4: DUY TRÌ ÁNH SÁNG NIMITTA

Muốn chứng đắc được các tầng thiền thì thiền sinh phải duy trì được ánh sáng nimitta này càng lâu càng tốt.

Thời gian đầu, nimitta còn non yếu nên thiền sinh không nên để tâm đến màu sắc, hình dáng của nó mà vẫn chú tâm trên hơi thở để cho nimitta và hơi thở đó hợp nhất lại với nhau.

Khi nimitta với hơi thở đã hợp nhất với nhau rồi thì nimitta sẽ trở nên mạnh mẽ và ổn định. Nếu thiền sinh có thể duy trì được nimitta liên tục từ 2 đến 3 giờ thì mới nên để tâm sang nimitta.

Khi để tâm sang nimitta và duy trì được nó liên tục từ 2 giờ đến 3 giờ thì thiền sinh sẽ dần dần phát triển vào đến cận định hoặc an chỉ định.

Các yếu tố hỗ trợ cho việc duy trì ánh sáng nimitta:

- Trú xứ thích hợp;
- Thời tiết thích hợp;
- Thực phẩm thích hợp;
- Lời nói thích hợp;
- Thân cận người thích hợp.

Hỏi: Trú xứ thích hợp là gì?

Đáp: Là một chỗ ở thích hợp với người hành thiền. Thiền sinh nên ở một tịnh thất riêng biệt, không nên ở chung phòng với nhiều người. Nên ở một nơi có không gian yên tĩnh, vắng vẻ, thoáng mát. Trú xứ thích hợp có những yếu tố sau:

- Không quá xa làng: Xa thì khó kiếm các vật dụng;
- Không quá gần: Gần thì dễ phan duyên;
- Có đường đi lại: Thuận tiện giao thông;

- Ít người qua lại: Không ồn ào, náo nhiệt;
- Ít ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát,...
- Dễ kiểm bốn thứ cần dùng: Có những tín đồ cúng dàng tứ vật dụng;
- Có bậc thiện tri thức: Có những vị thông thạo pháp học và pháp hành hướng dẫn để thực hành cho đúng pháp.

Hỏi: Một tu viện như thế nào thì không thích hợp cho việc hành thiền?

Đáp:

- Một tu viện có đông người tụ họp nhưng không có pháp hành thiền: Thường xuyên bận họp hành, tiếp khách;
- Tu viện đang bắt đầu xây dựng: Phải tham gia xây dựng, mệt mỏi;
- Tu viện quá hoang tàn, tả tơi: Phải tham gia sửa chữa;
- Nơi gần đường đi: Tiếng xe cộ;
- Gần chợ, giếng nước công cộng: Nhiều tiếng người mua bán;
- Gần vườn rau: Người trồng rau, hái rau, nói chuyện,...
- Nơi có nhiều hoa đang nở rộ: Nhiều người đến hái hoa, ngắm hoa;
- Nơi có nhiều trái cây: Nhiều người đến hái trái cây;
- Nơi có nhiều khách du lịch;
- Ở trung tâm thành phố: Quá chật chội, đông đúc, ồn ào;
- Nơi có nhiều cây gỗ quý: Có nhiều người rình rập;

- Gần cánh đồng: ồn ào khi vào vụ thu hoạch;
- Nơi có sự tranh chấp: Có nhiều phiền nhiễu;
- Gần cửa sông, cửa biển: Tiếng ghe tàu chạy ồn ào;
- Nơi biên địa: Người dân không có chánh kiến;
- Gần biên giới: Thường có chiến tranh;
- Nơi có quỷ thần hung dữ: Bị quấy nhiễu;
- Nơi không có bậc thiện tri thức: Không có thầy chỉ dạy.

Hỏi: Thế nào là *thời tiết thích hợp*?

Đáp: Thời tiết quá nóng hoặc quá lạnh đều ảnh hưởng không tốt đến việc hành thiền. Vì vậy, thiền sinh nên chọn một trú xứ có nhiệt độ vừa phải: Mát mẻ vào mùa nóng và ấm áp vào mùa lạnh.

Hỏi: Thế nào là *thức ăn thích hợp*?

Đáp: Ăn quá no hoặc quá đói đều không thích hợp cho việc hành thiền. Vì vậy, thiền sinh cần ăn uống vừa đủ dinh dưỡng và phù hợp với khẩu vị của mình.

Hỏi: Thế nào là *lời nói thích hợp*?

Đáp: Có những lời nói khiến cho tâm an tịnh. Có những lời nói khiến cho tâm tán loạn. Vì thế thiền sinh chỉ nên nói những lời liên quan đến giáo pháp. Ví dụ:

- Nói chuyện về ly dục;
- Nói chuyện về hạnh viễn ly;
- Nói chuyện về hạnh độc cư;
- Nói chuyện về hạnh tinh tấn;
- Nói chuyện về giới;
- Nói chuyện về định;

- Nói chuyện về tuệ;
- Nói chuyện về giải thoát;
- Nói chuyện về giải thoát tri kiến;
- Giữ sự im lặng thánh thiện;

Đó là những lời nói thích hợp không làm cho tâm bị loạn động.

Hỏi: Thế nào là lời nói không thích hợp?

Đáp: Là những lời nói liên hệ đến thế sự, khiến cho tâm sinh lên nhiều vọng tưởng xấu như:

- Câu chuyện về sự hưởng thụ dục lạc: Sắc, thanh, hương, vị, xúc;
- Câu chuyện về danh vọng, lợi dưỡng;
- Nói xấu sau lưng người khác;
- Những câu chuyện hoang đường;
- Những câu chuyện nhảm nhí của thế tục.

Tất cả những lời nói vô ích đều khiến cho tâm bị vọng tưởng, sinh ra tán loạn, gây chướng ngại cho pháp hành thiền, cần phải được chế ngự.

Hỏi: Thế nào là thân cận người thích hợp?

Đáp: Những người thích hợp để thân cận là:

- Người ít nói chuyện vô ích;
- Người tinh tấn hành thiền;
- Người có giới hạnh, có thiền định, có trí tuệ.

Hỏi: Thế nào là những người không thích hợp?

Đáp: Không nên thân cận:

- Người hay nói chuyện vô ích;
- Người có tà kiến;

- Người không có đức tin;
- Người ham hưởng thụ dục lạc;
- Người có nhiều phiền não;

MƯỜI THIỆN XẢO ĐỂ ĐẮC THIỀN:

1. Làm sạch nội-ngoại xứ:

Nội xứ:

- Cắt bỏ râu, tóc, móng tay, móng chân;
- Vệ sinh thân thể sạch sẽ.

Ngoại xứ:

- Dọn dẹp vệ sinh y phục, phòng thất, đồ dùng.

2. Quân bình các căn: Tín – tấn – niệm – định – tuệ.

Các căn cần được quân bình đều đặn, không quá mạnh, không quá yếu.

■ Quân bình tín với tuệ:

Vì nếu tín nhiều, tuệ ít thì dễ tin tưởng một cách vô căn cứ. Nếu tuệ nhiều tín ít thì hay xoi mói, phân tích, phê phán. Ví dụ:

- Tín: Với ánh sáng nimitta này, nhất định ta sẽ đắc thiền và đi đến giải thoát.
- Tuệ: Là thấy rõ nimitta này do tâm định phát sinh.

■ Quân bình tấn với định:

Nếu định nhiều tấn ít thì sinh thụ động. Nếu tấn nhiều định ít thì sinh trạo cử.

Vì vậy, thiền sinh phải thỉnh thoảng tác ý đến tinh tấn.

- Ví dụ: Ta phải cố gắng tập trung trên tợ tướng.

Thỉnh thoảng, hành giả cũng phải tác ý đến định.

Ví dụ: Ta phải để tâm nhẹ nhàng, lặng lẽ, an trú trên tợ tướng thì tinh tấn với định sẽ được quân bình.

■ **Quân bình giữa định và tuệ:**

Nhất tâm là định. Thấy đối tượng rõ ràng là tuệ.

- Khi nào tuệ mạnh quá thì hướng tâm đến định;
 - Khi nào định mạnh quá thì hướng tâm đến tuệ;
- thì định và tuệ sẽ được quân bình.*

■ **Niệm:**

Niệm cần trong mọi trường hợp. Chánh niệm luôn được duy trì thì các căn cũng được quân bình một cách tự nhiên.

3. Thiện xảo về định tướng:

- Khéo léo làm phát sinh định tướng chưa phát sinh;
- Khéo léo phát triển định tướng đã phát sinh;
- Khéo léo giữ gìn định tướng đã phát triển.

4. Nỗ lực tâm khi cần nỗ lực:

Khi tâm trở nên lười biếng thì tu tập 3 giác chi:

Trạch pháp – Tinh tấn – Hy.

■ **7 pháp phát sinh trạch pháp (trí tuệ):**

- Đặt câu hỏi;
- Làm sạch nội-ngoại xứ;
- Quân bình các căn;
- Tránh những kẻ thiếu trí tuệ;
- Thân cận người có trí;

- Ôn lại lĩnh vực tri kiến sâu xa;
 - Quyết định đối với trạch pháp.
- **11 pháp đưa đến phát khởi tinh tấn:**
- Tác ý đến nỗi khổ của các đọa xứ;
 - Tác ý đến sự an lạc của các cõi lành;
 - Tác ý đến quá trình hành đạo của chư Phật và các vị Thánh;
 - Tác ý đến công lao của những thí chủ đã cúng dàng cho ta vật thực;
 - Tác ý đến sự may mắn được gặp giáo pháp;
 - Tác ý đến bốn phận của ta phải giữ gìn và truyền trì giáo pháp;
 - Từ bỏ hôn trầm, giải đãi bằng đi thiền hành;
 - Không thân cận kẻ biếng nhác;
 - Thân cận người tinh tấn;
 - Ôn lại tứ chánh cần;
 - Quyết định đối với tinh tấn.
- **11 pháp phát sinh hỷ:**
- Niệm Phật;
 - Niệm Pháp;
 - Niệm Tăng;
 - Niệm giới;
 - Niệm thí;
 - Niệm Thiên;
 - Niệm Niết Bàn;
 - Tránh người thô lỗ;
 - Gần người thanh cao;

- Đọc lại những điều khích lệ;
- Quyết định đối với hỉ.

5. Chế ngự tâm vào lúc cần chế ngự:

Khi tâm trở nên tinh tấn thái quá thì hành giả cần tu tập 3 giác chi là: Khinh an – Định – Xả.

■ **7 pháp làm sinh khởi khinh an:**

- Dùng thực phẩm bậc thượng;
- Ở trong khí hậu tốt;
- Giữ tư thế thoải mái;
- Hành theo trung đạo;
- Tránh kẻ hung hăng;
- Gần người có thân hành an tịnh;
- Quyết tâm đối với khinh an.

■ **11 pháp làm sinh khởi định:**

- Làm sạch nội-ngoại xứ;
- Thiện xảo về tướng;
- Quân bình các căn;
- Chế ngự tâm đúng lúc;
- Tu tập tâm đúng lúc;
- Khích lệ tâm đúng thời;
- Nhìn mọi sự với tâm xả;
- Tránh xa người không định tĩnh;
- Thân cận người định tĩnh;
- Ước muốn chứng thiền và giải thoát;
- Quyết tâm đối với định.

▪ **5 pháp sinh khởi xả:**

- Giữ tâm xả đối với các chúng sinh hữu tình;
- Giữ tâm xả đối với các hành;
- Tránh người nhiều tình cảm;
- Thân cận người có tâm xả;
- Quyết tâm đối với xả.

6. Khích lệ tâm lúc cần khích lệ:

Khi lười biếng, chán nản khởi lên, hành giả cần tác ý đến sự khẩn trương, gấp rút. Có 8 nhân sinh khẩn trương, gấp rút. Đó là tác ý đến khổ:

- Khổ sinh; • Khổ ở các đọa xứ;
- Khổ già; • Khổ luân hồi ở quá khứ;
- Khổ bệnh; • Khổ luân hồi ở vị lai;
- Khổ chết; • Khổ về tìm kiếm cái ăn ở hiện tại.

7. Nhìn tâm với thái độ xả:

Giống như người đánh xe khi những con ngựa đang tiến đều thì:

- Không cần thúc giục;
- Không cần kìm hãm.

Cũng vậy khi tâm thiền đang tiến triển tốt thì:

- Không cần khích lệ;
- Không cần chế ngự.

8. Tránh những người không định tĩnh:

- Những người không biết đến giáo pháp;
- Những người đa đoan thế sự;
- Những người có tâm loạn động.

9. Thân cận người định tĩnh:

- Thỉnh thoảng nên đàm luận pháp với những người đã dẫn bước trên đường xuất ly;
- Thân cận với những người đã đắc định.

10. Quyết định đối với định:

- Coi việc hành thiền là quan trọng;
- Hướng tâm về định;
- Nương tựa vào định;
- Khuynh hướng về định.

Tóm lại, có 10 thiện xảo để phát triển định và chứng đắc thiền là:

1. *Làm sạch nội-ngoại xứ;*
2. *Quân bình các căn;*
3. *Thiện xảo về định tướng;*
4. *Nỗ lực tâm khi cần nỗ lực;*
5. *Chế ngự tâm khi cần chế ngự;*
6. *Khích lệ tâm khi cần khích lệ;*
7. *Nhìn tâm với thái độ xả;*
8. *Tránh người không định tĩnh;*
9. *Thân cận người định tĩnh;*
10. *Quyết định đối với định.*

5 triển cái được đề nén bởi 5 thiền chi:

Định	Đề nén	Tham dục
Lạc	Đề nén	Trạo hối
Hỷ	Đề nén	Sân
Tứ	Đề nén	Nghi
Tầm	Đề nén	Hôn trầm

BỐN ẨN DỤ:

■ **Con ong: Một đóa hoa trên cây đang nở.**

- Một con ong bay đến quá vội vàng nên quá đà, khi quay lại thì hết mật;
- Một con bay quá chậm đến nơi thì đã hết mật;
- Một con bay vừa phải đến nơi được hưởng vị mật ngọt.

Thiền sinh khi hành thiền cũng vậy:

- Nếu chú tâm mạnh mẽ quá sẽ sinh ra trạo cử;
- Nếu chú tâm yếu ớt quá thì sẽ mất đối tượng;
- Vì vậy, phải giữ tâm vừa phải thì sẽ chứng đắc thiền.*

■ **Mổ lá sen: Sinh viên y khoa tập mổ.**

Đặt một lá sen vào chậu nước, dùng dao mổ trên mặt lá:

- Một người mổ quá mạnh làm thủng lá;
- Một người mổ quá nhẹ nên lá không đứt;
- Một người đưa dao vừa phải sẽ tạo nên vết mổ trên lá.

Thiền sinh khi hành thiền cũng vậy:

- Nếu chú tâm mạnh mẽ quá sẽ sinh ra trạo cử;
- Nếu chú tâm yếu ớt quá thì sẽ mất đối tượng.
- Vì vậy, phải giữ tâm vừa phải thì sẽ chứng đắc thiền.*

■ **Kéo tơ nhện: Vua ra lệnh kéo sợi tơ nhện dài 4m.**

- Người quá lạnh, kéo vội vàng thì tơ bị đứt;
- Người sợ tơ đứt thì không dám kéo;
- Người dùng sức vừa phải kéo được sợi tơ như ý.

■ **Đổ dầu: Một vị thầy bảo đệ tử đổ dầu vào bình và không được để rót.**

- Người quá hấp tấp thì làm dầu rót;

- Người quá rụt rè thì dầu cũng bị rớt;
- Người khéo léo dùng sức vừa phải đổ dầu đầy bình nên dầu không bị rớt.

Một hành giả hành thiền khi sơ tướng xuất hiện:

- Quá tinh tấn nên tâm bị trạo cử: Không đặc thiền;
- Quá buông lơi nên tâm rơi vào giải đãi: Không đặc thiền;
- Biết tinh tấn vừa đủ: Nên đặc thiền.

LỘ TRÌNH TÂM ĐẶC THIỀN AN CHỈ:

Hữu phần vừa qua → Hữu phần rung động →

→ Hữu phần dứt dòng → Chuẩn bị → Cận hành →

→ Thuận thứ → Chuyển tộc → An chỉ.

(An chỉ là tâm của tầng thiền)

SƠ THIỀN:

“Ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và an trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh với tâm, với tứ.”

▪ **Ly dục:**

- *Ly*: Có thân viễn ly, tâm viễn ly và viễn ly bằng sự đề nén;
- *Dục*: Là sự đam mê, thèm muốn, khát khao,... đối với cảnh trần: Sắc, thanh, hương, vị, xúc,...

Dục với thiền như bóng tối với ánh sáng. Có ánh sáng thì không có bóng tối và ngược lại. Cũng vậy có thiền thì không thể có dục.

▪ **Ly bất thiện pháp:**

Ý nghĩa: Là xa lìa các triền cái còn lại.

Ly dục (Thân viễn ly)	Ly bất thiện pháp (Tâm viễn ly)
• Từ bỏ dục lạc giác quan • Bỏ nhân của tham • Thanh tịnh thân nghiệp	• Từ bỏ cấu uế của tâm • Bỏ nhân của si • Thanh tịnh ý nghiệp

Đặc tính 5 thiền chi:

▪ **Tầm – Vitaka:**

Định nghĩa: Là sự hướng và đặt tâm trên đối tượng.

- Đặc tính: Hướng tâm vào đối tượng;
- Nhiệm vụ: Đánh vào đối tượng;
- Biểu hiện: Dẫn tâm trên đối tượng;
- Nhân gần: Đối tượng.

▪ **Tứ – Vicāra:**

Định nghĩa: Là sự tư duy cao độ.

- Đặc tính: Liên tục nhấn mạnh vào đối tượng;
- Nhiệm vụ: Khiến cho những tâm pháp đều tập trung vào đối tượng;
- Biểu hiện: Tâm dán chặt vào đối tượng;
- Nhân gần: Đối tượng.

Tầm – Vitaka	Tứ – Vicāra
Là sự chạm xúc đầu tiên của tâm với đối tượng.	Là giữ tâm, buộc tâm vào một chỗ.
• Như đánh 1 tiếng chuông; • Như con ong lao vút tới bông hoa; • Như con chim cất cánh bay vút lên trời.	• Như rung chuông; • Như con ong bay vù vù quanh đóa hoa; • Như con chim giữ thăng bằng trên hư không.

■ **Hỉ – Pīti:**

Định nghĩa: Làm tâm mát mẻ, tươi tỉnh.

- Đặc tính: Ưa thích;
- Nhiệm vụ: Thẩm nhuần;
- Biểu hiện: Hoan hỷ;
- Nhân gần: Khinh an.

Hỉ có 5 cấp bậc:

- Tiểu hỉ: Như dựng lông tóc;
- Hỉ chớp nhoáng: Thỉnh thoảng lóe lên;
- Hỉ như mưa rào: Nổi lên liên tục như sóng vỗ bờ;
- Hỉ nâng người lên: Thân thể như mất trọng lượng;
- Hỉ sung mãn: Toàn thân được thẩm nhuần hỉ lạc.

5 loại hỷ khi chín mùi	→	Thân khinh an Tâm khinh an
Khinh an khi chín mùi	→	Thân lạc Tâm lạc
Lạc khi chín mùi	→	Định chốc lát Định cận hành Định an chỉ

■ **Lạc – Sukkha:**

Định nghĩa: Là sự hài lòng, dễ chịu.

- Đặc tính: Thoả mãn;
- Nhiệm vụ: Tăng cường pháp tương ứng;
- Biểu hiện: Sự hỗ trợ;
- Nhân gần: Hỷ.

Hỷ – <i>Pīti</i>	Lạc – <i>Sukkhā</i>
• Hài lòng với điều đã đạt được; • Có hỉ tất sẽ có lạc; • Hỉ thuộc hành uẩn; • Một người đang khát thấy nước thì <i>mừng (hỉ)</i>.	• Thỏa mãn với điều đã đạt được; • Có lạc chưa hẳn đã có hỉ; • Lạc thuộc thọ uẩn; • Một người đang khát được uống nước thì <i>thỏa mãn (lạc)</i>.

Đắc sơ thiền hơi thở:

Thiền, còn gọi là *jhāna*, là thấp sáng đối tượng và đốt cháy pháp đối lập. Khi đã đắc thiền rồi, hành giả cần quan sát kỹ những yếu tố đã đưa đến sự đắc thiền như:

- Ta đã dùng loại vật thực này;
- Thân cận một người như thế này;
- Ở một trú xứ như thế này.

Như một đầu bếp giỏi, để ý ông chủ thích ăn cái gì và từ đó chỉ đem lại các món ấy, nên được phần thưởng. Thiền giả cũng thế, mỗi khi thiền bị mất đi thì nhớ lặp lại những yếu tố đã quan sát thì có thể đắc thiền trở lại.

Định chỉ có thể kéo dài khi vị đó nhiếp phục được các pháp chướng ngại:

- Thấy sự nguy hiểm của dục: Nhiếp phục tham dục;
- An tịnh thân hành: Nhiếp phục sân;
- Tĩnh cần giới: Nhiếp phục hôn trầm – thụy miên;
- Tĩnh chỉ tướng: Nhiếp phục trạo cử.

Tâm không được thanh lọc cũng giống như một vườn

hoa dơ bẩn, một ông vua sẽ lập tức trở ra ngay sau khi vừa bước chân vào. Cũng vậy, tâm sẽ rời khỏi thiền khi chưa được thanh lọc cấu uế. Khi tâm đã được thanh lọc thì vị ấy sẽ an trú trong thiền suốt cả ngày, như một vị vua đi vào một khu vườn đã được dọn sạch.

Năm pháp thuần thực:

- Thuần thực nhập thiền: Có thể nhập thiền ở bất cứ nơi đâu, bất cứ khi nào mình muốn;
- Thuần thực xuất thiền: Xuất thiền bất cứ khi nào mình muốn;
- Thuần thực quyết định thời gian nhập thiền: Muốn nhập thiền bao lâu tùy ý;
- Thuần thực quan sát các chi thiền: Phân biệt 5 thiền chi;
- Thuần thực phản khán chi thiền: Tác ý từng đặc tính của 5 chi thiền.

NHỊ THIỀN

Chỉ khi đã thực hành 5 pháp thuần thực với sơ thiền, hành giả mới được lên nhị thiền. Xuất sơ thiền, quán sát 5 thiền chi, cảm nhận sự thô thiền của 2 thiền chi *tầm – tứ*, trong khi *hỷ – lạc – nhất tâm* an tịnh hơn. Khi nhập lại tợ tướng với mục đích loại bỏ 2 thiền chi *tầm – tứ*, nhị thiền sẽ sinh khởi trong tâm hành giả.

Một ý môn hướng tâm khởi lên làm gián đoạn dòng hữu phần. Sau đó 4 đến 5 tốc hành tâm khởi lên trên cùng một đối tượng. Tốc hành tâm cuối cùng thuộc nhị thiền sắc giới.

“Diệt tâm – tứ, chứng và an trú thiền thứ hai, một trạng thái hỉ lạc do định sinh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm.”

- Không tâm – tứ: Ở nhị thiền, tâm – tứ không khởi lên;
- Nội: Phát xuất từ tự tâm;
- Tĩnh: Là niềm tin;
- Nhất tâm: Định sâu lắng;
- Do định sinh: Sinh từ định của sơ thiền.

Định ở nhị thiền mới tuyệt đối bất động, vì niềm tin hoàn toàn của nó và vì nó không dao động bởi tâm, tứ.

TAM THIỀN

Khi đã làm chủ được 5 pháp thuần thục với nhị thiền rồi, hành giả có thể phát triển lên tam thiền. *Xuất khỏi nhị thiền đã quen thuộc, tác ý đến những khuyết điểm của nó:*

- Nhị thiền gần với sơ thiền, có thiền chi hỉ còn thô;
- Ước muốn có sự an tịnh của tam thiền.

Đến đây ly hỉ, trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân tâm cảm lạc thọ, hành giả chứng và trú tam thiền, một trạng thái mà các bậc Thánh gọi là xả niệm, lạc trú.

- Ly hỉ: Là vượt qua hỉ, loại bỏ hỉ;
- Trú xả: Là nhìn đối tượng một cách thản nhiên không thêm, không bớt.

Có 10 loại xả:

- **Xả thuộc 6 căn:** 6 căn không còn bị hấp dẫn hay chán

ghét với 6 trần cảnh nơi một vị đã đoạn tận lậu hoặc;

- **Xả Phạm trú:** Là tâm bình đẳng với mọi loài chúng sinh;
- **Xả giác chi:** Xả giác chi liên hệ đến từ bỏ;
- **Xả tinh tấn:** Không quá tinh cần, không quá biếng nhác;
- **Xả hành uẩn:** Thản nhiên với các triền cái;
- **Xả thọ uẩn:** Là không khổ, không lạc;
- **Xả thuộc tuệ:** Trung lập với suy tư cái gì hiện hữu, cái gì trở thành;
- **Xả trung lập đặc biệt:** 1 trong 4 bất định pháp: Dục, quyết định, tác ý, xả;
- **Xả thuộc về thiền:** Thản nhiên với tối thượng lạc của thiền;
- **Thanh tịnh xả niệm:** Xả thuộc tứ thiền.

Ở tam thiền thì xả thuộc về thiền.

■ **Xả:**

- Đặc tính: Trung tính;
- Nhiệm vụ: Không can dự;
- Biểu hiện: Vô dục;
- Nhân gần: Từ bỏ hỷ.

■ **Chánh niệm:**

- Đặc tính: Nhớ lại;
- Nhiệm vụ: Không quên;
- Biểu hiện: Sự giữ gìn;
- Nhân gần: Tưởng.

▪ **Tĩnh giác:**

- Đặc tính: Không rối loạn;
- Nhiệm vụ: Tra tầm, phán xét;
- Biểu hiện: Sự thăm dò;
- Nhân gần: Tướng.

Vị ấy thân cảm lạc thọ: Thân được ảnh hưởng bởi lạc, là sắc do tâm của tam thiền sinh. Thiền này được các bậc Thánh tuyên bố: Người nào có xả và chánh niệm, người ấy trú lạc. Ý nói các bậc Thánh giác ngộ ca ngợi người nào đắc thiền.

TỨ THIỀN

Khi đã thuần thục 5 pháp với tam thiền, muốn lên tứ thiền, hành giả tác ý như sau:

- Thiền này còn gần nhị thiền, bị đe dọa bởi *hỷ*;
- *Lạc* là thô;
- Tứ thiền sẽ an tịnh hơn.

Nhập tợ tướng, tâm hướng lên tứ thiền có 2 chi thiền: *Xả và nhất tâm*.

“Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, vị ấy chứng và trú tứ thiền, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh”.

Ở tầng thiền này, 4 loại cảm thọ từng cảm nhận trước kia sẽ được diệt trừ: Lạc – Khổ – Hỷ – Ưu. Chỉ còn lại 1 loại cảm thọ là xả. Tâm được thanh tịnh nhờ xả. Mặc dù ở những tầng thiền trước cũng có xả, nhưng ở tứ thiền thì xả đó mới thực sự viên mãn.

- Từ bỏ 1 pháp: Lạc;

- Có được 2 pháp: Xả – Nhất tâm.

Phân chia theo ngũ thiền:

- Sơ thiền: Có 5 thiền chi *Tầm – Tứ – Hỷ – Lạc – Nhất tâm*;
- Nhị thiền: Có 4 thiền chi *Tứ – Hỷ – Lạc – Nhất tâm*;
- Tam thiền: Có 3 thiền chi *Hỷ – Lạc – Nhất tâm*;
- Tứ thiền: Còn lại 2 thiền chi *Lạc – Nhất tâm*;
- Ngũ thiền: Có 2 thiền chi *Xả – Nhất tâm*.

Tu tập đến đây là thiền sinh đã thực hành xong pháp thiền niệm hơi thở. Nếu chỉ duy trì một pháp thiền này thì thiền sinh đang tạo thiện nghiệp sắc giới, sau này cho quả hóa sinh về cõi Phạm Thiên. Nếu dùng pháp thiền hơi thở này làm nền tảng để thực hành thiền tuệ một cách tuần tự thì thiền sinh có thể chứng đắc các đạo quả Niết Bàn, giải thoát khổ đau sinh tử.

PHẦN HỎI ĐÁP:

Hỏi: Thế nào là *niệm hơi thở vào ra được tu tập sung mãn, làm cho tứ niệm xứ được sung mãn?*

Đáp: Sau khi đắc thiền niệm hơi thở rồi, thiền sinh có thể dựa trên nền tảng pháp thiền này để thực hành thiền quán tứ niệm xứ:

- Niệm thân;
- Niệm thọ;
- Niệm tâm;
- Niệm pháp.

Niệm thân:

Thiền sinh nhập một tầng thiền hơi thở cho tâm trở nên định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, vững chắc rồi chuyển sang phân biệt tứ đại ở trên thân.

Nhờ sự hỗ trợ của thiền hơi thở, việc phân biệt các đặc tính của tứ đại sẽ trở nên dễ dàng, thiền sinh sẽ thấy toàn thân trở thành một khối trắng. Thiền sinh đưa tâm nhìn xuyên vào khối trắng đó thì nó sẽ tan ra thành các hạt nhỏ li ti gọi là sắc chân đế.

Tuần tự phân biệt tứ đại trên sắc chân đế đó, thiền sinh dần dần sẽ phân tích được 28 loại sắc hiện diện ở sáu căn: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Phân tích tường tận được sắc uẩn như vậy thì được gọi là thân quán niệm xứ.

Niệm thọ:

Muốn niệm thọ thì thiền sinh nhập vào một tầng thiền hơi thở, sau đó xuất thiền và phân biệt các tâm của tầng thiền đó:

- Sơ thiền có 34 danh pháp và có thọ hỷ;
- Nhị thiền có 32 danh pháp và có thọ hỷ;
- Tam thiền có 31 danh pháp và có thọ lạc;
- Tứ thiền có 31 danh pháp và có thọ xả.

Ngoài ra, nhờ năng lực của tầng thiền hơi thở, thiền sinh có thể phân biệt được cả 5 loại cảm thọ là: *Thọ hỷ, thọ ưu, thọ khổ, thọ lạc, thọ xả* ở tất cả các tiến trình tâm thiện và tâm bất thiện, tâm dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

Niệm tâm:

Muốn niệm tâm thì thiền sinh phải tuần tự nhập vào các tầng thiền rồi xuất thiền, phân biệt tâm của các tầng thiền:

- Sơ thiền 34 danh pháp có thức nổi trội;
- Nhị thiền 32 danh pháp có thức nổi trội;
- Tam thiền 31 danh pháp có thức nổi trội;
- Tứ thiền 31 danh pháp có thức nổi trội.

Ngoài ra, nhờ năng lực của thiền hơi thở, thiền sinh có thể phân biệt được cả 89 tâm vương đồng sinh cùng với 52 tâm sở.

Niệm pháp:

Muốn niệm pháp thì thiền sinh nhập vào một tầng thiền hơi thở rồi phân biệt tâm thiền cùng với các sắc pháp mà tâm thức nương vào. Ví dụ:

- Sơ thiền 34 danh pháp, sinh khởi từ sắc trái tim, nó hướng đến đối tượng là nimitta, tợ tướng của hơi thở.;
- 34 danh pháp (bao gồm tâm và tâm sở) sinh diệt liên tục nên nó vô thường;
- Sắc pháp ở trái tim sinh diệt liên tục nên nó vô thường;
- Sắc cảnh nimitta sinh diệt liên tục nên nó vô thường;
- Cái gì vô thường thì khổ;
- Cái gì khổ thì không có tự ngã = vô ngã;
- Do quán chiếu danh sắc là vô thường – khổ – vô ngã nên xa lìa tham ái với danh sắc = quán ly tham;
- Do ly tham nên đoạn trừ được tham ái = *quán đoạn diệt*;

- Do đoạn diệt tham ái nên từ bỏ chấp thủ và chấm dứt tái sinh = quán từ bỏ.

Nhờ năng lực của thiền hơi thở, thiền sinh có thể quán được sự sinh diệt của tất cả danh pháp và sắc pháp ở bên trong, bên ngoài, quá khứ, hiện tại, tương lai, thô, tế, cao thượng, hạ liệt, xa, gần. Đó là quán pháp trên các pháp.

Hỏi: Thế nào là tứ niệm xứ được viên mãn làm cho bảy giác chi được viên mãn?

Đáp: Bảy giác chi là:

- Niệm giác chi;
- Trạch pháp giác chi;
- Tinh tấn giác chi;
- Hỷ giác chi;
- Khinh an giác chi;
- Định giác chi;
- Xả giác chi.
- *Khi ghi nhận hơi thở thì có niệm giác chi được viên mãn.*
- *Khi niệm được viên mãn, vị ấy suy tư, thẩm sát các pháp với trí tuệ, tuệ giác chi được viên mãn.*
- *Khi tuệ được viên mãn thì sự không thụ động khởi lên, tinh tấn giác chi được viên mãn.*
- *Khi tinh tấn được viên mãn thì hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên.*
- *Khi hỷ được viên mãn thì thân tâm đều khinh an, an lạc.*
- *Khi khinh an được viên mãn thì tâm được định tĩnh.*
- *Khi định được viên mãn thì vị ấy nhìn sự vật với tâm xả.*
- *Khi vị ấy niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp thì cũng*

đều khiến cho bảy giác chi được viên mãn.

Hỏi: Thế nào là bảy giác chi được viên mãn, khiến cho mình giải thoát được viên mãn?

Đáp:

“Tỳ-kheo tu tập niệm giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly;
Tỳ-kheo tu tập trạch pháp giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly;
Tỳ-kheo tu tập tinh tấn giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly;
Tỳ-kheo tu tập hỷ giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly;
Tỳ-kheo tu tập khinh an giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly;
Tỳ-kheo tu tập định giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly;
Tỳ-kheo tu tập xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly.
Bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho mình giải thoát được viên mãn.”

Hỏi: Thực hành pháp thiền hơi thở là để làm gì?

Đáp:

- Để chế ngự các tâm ô nhiễm và sự suy tư lan man nhờ thiền hơi thở;
- Để trú trong sự an lạc ở hiện tại trong thiền hơi thở;

- Làm nền tảng để tu tập các pháp thiền tuệ để chứng đắc Niết Bàn;
- Nếu chưa đủ Ba la mật để nhập Niết Bàn trong đời này thì sẽ sinh về Phạm Thiên giới và chứng Niết Bàn ở tương lai.

Đức Phật dạy: “Này Rahula, khi niệm hơi thở được tu tập như thế, được làm cho sung mãn thì ngay cả hơi thở cuối cùng cũng được biết đến khi chúng chấm dứt”. Có ba loại hơi thở cuối cùng khi chấm dứt:

- Cuối cùng trong các hữu;
- Cuối cùng trong thiền;
- Cuối cùng trong sự chết.

Hỏi: Thế nào là hơi thở cuối cùng trong các hữu?

Đáp: Có nghĩa là hơi thở chỉ phát sinh ở cõi dục hữu mà không phát sinh ở cõi sắc hữu và vô sắc hữu. Một thiền sinh tu tập thuần thực thiền hơi thở, vào thời điểm cận tử, nếu tác ý đến tướng sinh, tướng trụ, tướng diệt của hơi thở thì một trong ba tướng ấy sẽ hiện rõ.

Hỏi: Thế nào là hơi thở cuối cùng ở trong thiền?

Đáp: Hơi thở chỉ hiện hữu ở sơ thiền, nhị thiền và tam thiền, không xuất hiện ở tứ thiền. Thiền sinh thực hành pháp thiền hơi thở thì sẽ dễ dàng biết đến điều này.

Hỏi: Thế nào là hơi thở cuối cùng trong sự chết?

Đáp: Khi một vị Tỳ kheo đắc quả A La Hán nhờ tu tập thiền hơi thở thì vị ấy có thể định được giờ chết của mình, nên vị ấy có thể thông báo cho mọi người, tắm rửa, thay y phục, ngồi trang nghiêm, ra đi trong tự tại.

THIÊN QUÁN 32 THỂ TRƯỚC

Trong kinh thân hành niệm, Đức Phật dạy:
“Này các Tỳ kheo, một vị Tỳ kheo quán sát thân này từ dưới bàn chân trở lên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt:

- Tóc, lông, móng, răng, da;
- Thịt, gân, xương, tủy, thận;
- Tim, gan, lá lách, phổi, ruột;
- Mànng ruột, bao tử, vật thực chưa tiêu hóa, phân, não;
- Mật, đờm, máu, mủ, mồ hôi, mỡ;
- Nước mỡ, nước miếng, nước mắt, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.”

Cần học thuộc khái niệm theo hai chiều xuôi, ngược.
20 thân phần thuộc địa đại chia theo nhóm 5:

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

12 thân phần thuộc thủy đại chia theo nhóm 6:

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

7 THIỆN XẢO TRONG SỰ HỌC:

- **Thuộc lòng trên ngôn ngữ:** Đọc ra tiếng;
- **Thuộc lòng trong tâm:** Nhắm trong tâm;
- **Biết rõ màu sắc:** Màu sắc;
- **Hình dáng:** Hình dáng;
- **Phương hướng:** Từ rốn lên là trên. Từ rốn xuống là dưới;
- **Trú xứ:** Vị trí của thân phần;
- **Giới hạn:** Ranh giới của nó.

Hỏi: 32 thể trước được Đức Phật dạy trong những kinh nào?

Đáp:

- Kinh Đại niệm xứ – Trường Bộ 22;
- Kinh Tượng tích dụ – Trung Bộ 28;
- Kinh Giáo giới Rahula – Trung Bộ 62;
- Kinh Giới phân biệt – Trung Bộ 140;
- Kinh Thân hành niệm – Trung Bộ 119.

10 THIỆN XẢO VỀ SỰ CHÚ TÂM:

1. **Thứ tự:** Không bỏ sót;
2. **Không quá nhanh:** Nhanh thì không được rõ;

- 3. Không quá chậm:** Chậm thì không thành công;
4. Tránh phân tâm: Không để tâm sang chuyện khác;
5. Vượt qua khái niệm: Chỉ thấy khía cạnh bất tịnh của nó;
6. Bỏ qua đối tượng không rõ: Không rõ thì bỏ qua;
7. Định từng phần: Tập trung từng thân phần sẽ đạt đến sơ thiền;

8. Thực hành theo bài kinh Tăng thượng tâm:

Tỳ kheo chuyên tu Tăng thượng tâm kinh thỉnh thoảng cần tác ý đến 3 tướng:

- Định;
 - Tinh tấn;
 - Xả.
- Nếu chỉ tác ý đến định thì sinh tâm giải đãi;
 - Nếu chỉ tác ý đến tinh tấn thì sinh tâm trạo cử;
 - Nếu chỉ tác ý đến xả thì cũng không thể đúng mức.

Vì vậy:

- Thỉnh thoảng tác ý đến định;
 - Thỉnh thoảng tác ý đến tinh tấn;
 - Thỉnh thoảng tác ý đến xả;
- thì tâm sẽ trở nên nhu nhuyến, dễ sử dụng.* Như người luyện vàng, soạn lò bể, đốt lò và đổ vàng thô vào để luyện:
- Thỉnh thoảng thục bể → Định;
 - Thỉnh thoảng rưới nước → Tinh tấn;
 - Thỉnh thoảng ngồi canh chừng → Xả.
- Nếu chỉ thục bể thì vàng sẽ cháy;
 - Nếu chỉ rưới nước thì vàng sẽ nguội;
 - Nếu chỉ ngồi canh chừng thì vàng cũng không thành.

Nhưng nếu thỉnh thoảng thụt bể, thỉnh thoảng rưới nước, thỉnh thoảng canh chừng thì vàng sẽ trở nên nhu nhuyến, dễ sử dụng.

9. Tu tập theo bài kinh *Trở nên mát mẻ*:

“Này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo có 6 pháp có thể đạt đến sự mát mẻ tối thượng:

- Chế ngự tâm khi cần chế ngự;
- Tĩnh tấn khi cần được tĩnh tấn;
- Khích lệ tâm khi cần khích lệ;
- Nhìn tâm với tâm xả khi cần xả;
- Quyết định đạt tăng thượng tâm;
- Mong muốn chứng đắc Niết Bàn.

Có 6 pháp này, vị Tỳ kheo có thể chứng đạt được sự mát mẻ tối thượng”.

10. Thiện xảo về thất giác chi:

Khi tâm thụ động thì tác ý đến 3 giác chi:

- *Trạch pháp*;
- *Tĩnh tấn*;
- *Hỷ*.

Khi tâm quá phần chấn thì tác ý đến 3 giác chi:

- *Khinh an*;
- *Xả*;
- *Định*.

Giữ *chánh niệm* trong tất cả các trường hợp.

CÁCH THỰC HÀNH

Hỏi: Tu tập 32 thể trước như thế nào?

Đáp: Nếu hành giả đã đắc thiền hơi thở thì nhập vào tứ thiền cho đến khi tâm trở nên định tĩnh, trong sáng, mạnh mẽ thì xuất khỏi tứ thiền, hướng tâm lên tóc và thực hành quán niệm: “Tóc, tóc, tóc,...”.

■ **Tóc bất tịnh:**

- Màu sắc: Đen hoặc vàng hoặc trắng;
- Hình dáng: Hình sợi tóc;
- Vị trí: Trên da đầu;
- Giới hạn: Từ chân tóc ở dưới da lên đến ngọn tóc; Các thân phần khác cũng tương tự như thế.

■ **Lông bất tịnh:**

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

■ **Móng bất tịnh:**

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.

■ **Răng bất tịnh:**

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.

■ **Da bất tịnh:**

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.

■ **Thịt bất tịnh:**

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

■ **Gân bất tịnh:**

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.

■ **Xương bất tịnh:**

Ghi nhận 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, xương ống tay, xương ngón chân, xương ngón tay, cho đến khi hành giả có thể thấy nguyên khối cả bộ xương.

■ **Tủy bất tịnh:**

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.

■ **Thận bất tịnh:**

Hai quả thận như hai trái xoài trên một cái cọc, nằm hai bên quả tim.

- **Tim bất tịnh:**
Tim nằm bên trái, phía trong có một lỗ hồng nhỏ xíu có chứa một chút máu, nó là điểm tựa cho tâm, ý thức phát sinh.
- **Gan bất tịnh:**
Hai lá gan nằm bên dưới ngực.
- **Lá lách bất tịnh:**
Lá lách là một miếng thịt có màu đỏ giống như một cái lưỡi con trâu nằm sát nách phía bên trái.
- **Phổi bất tịnh:**
Hai lá phổi bên trong ngực.
- **Ruột bất tịnh:**
Ruột được cuộn lại thành từng khúc, bắt đầu từ cửa yết hầu cho đến hậu môn.
- **Màng ruột bất tịnh:**
Là một lớp màng mỏng bao bọc xung quanh ruột.
- **Bao tử bất tịnh:**
Bao tử như một cái túi treo lơ lửng, bên trong là nơi chứa đựng những thức ăn đã được nuốt vào.
- **Vật thực chưa tiêu hóa.**
- **Phân bất tịnh:**
Là vật thực đã tiêu hóa.
- **Não bất tịnh:**

Não là một khối tủy lớn nằm trong xương sọ.

■ **Mật bất tịnh:**

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

■ **Đàm bất tịnh:**

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.

■ **Máu bất tịnh:**

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

■ **Mủ bất tịnh:**

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

■ **Mồ hôi bất tịnh:**

Mồ hôi là những giọt nước rỉ ra từ các lỗ chân lông.

■ **Mỡ bất tịnh:**

Mỡ nằm ở giữa da và thịt, người càng béo thì mỡ càng nhiều.

■ **Mỡ nước bất tịnh:**

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,...

■ **Nước mắt bất tịnh:**

Nước mắt là chất nước chảy ra từ con mắt.

■ **Nước mũi bất tịnh:**

Nước mũi là chất dịch dơ từ trong não chảy ra hai lỗ mũi.

■ **Nước miếng bất tịnh:**

Nước miếng là nước bọt ở trong miệng.

■ **Nước khớp xương bất tịnh:**

Nước khớp xương là chất nhờn nơi những khớp xương trong thân thể.

■ **Nước tiểu bất tịnh:**

Nước tiểu được chứa trong bàng quang.

Cách quán:

- Quán thuận chiều từ 1 – 5: Tóc – Lòng – Móng – Răng – Da;
- Quán ngược chiều từ 5 – 1: Da – Răng – Móng – Lòng – Tóc;
- Quán thuận chiều từ 1 – 10: Tóc – Lòng – Móng – Răng – Da – Thịt – Gân – Xương – Tủy – Thận;
- Quán ngược chiều từ 10 – 1: Thận – Tủy – Xương – Gân – Thịt – Da – Răng – Móng – Lòng – Tóc.

Tương tự như vậy từ 1 – 32, từ 32 – 1.

- Quán vừa phải, không quá nhanh, không quá chậm.
- Quán từng thân phần một cho đến khi một lần thấy cả 32 thân phần.
- Quán cả bên trong và bên ngoài, mở rộng đến khắp chúng sinh.

PHẦN HỎI ĐÁP:

Hỏi: Lợi ích của quán 32 thể trước?

Đáp:

- Chinh phục sợ hãi và chán ghét;
- Chịu đựng được nóng, lạnh;
- Chịu đựng các cảm thọ về thân đau đớn;
- Thành tựu các thiền chứng dựa trên màu của các thân phần.

Hỏi: Thiền quán 32 thể trước thì sẽ đắc được định cận hành hay định an chỉ?

Đáp: Nếu quán cả 32 thể trước thì sẽ đắc định cận hành. Nếu án trú trên từng thân phần một thì sẽ đắc đến sơ thiền an chỉ định.

Hỏi: Mục đích thực hành pháp quán 32 thể trước là để làm gì?

Đáp: Để đoạn trừ dục tham đối với xác thân còn sống.

Hỏi: Thân này là tứ đại. Tại sao quán 32 thể trước lại chỉ có địa đại và thủy đại? Vậy còn hỏa đại và phong đại thì ở đâu?

Đáp: Nếu quán cả 4 đại thì có:

- 20 phần thuộc đất;
- 12 phần thuộc nước;
- 4 phần thuộc lửa;
- 6 phần thuộc gió.

Tổng cộng 42 thân phần.

▪ **4 phần thuộc lửa:**

- Lửa tiêu hóa;
- Lửa làm ấm;
- Lửa làm già đi;
- Lửa nóng sốt.

▪ **6 phần thuộc gió:**

- Gió hướng lên;
- Gió hướng xuống;
- Gió trong bụng;
- Gió trong ruột;
- Gió đẩy các chi;
- Gió hơi thở vào ra.

Hỏi: Tại sao phải quán các thân phần:

- Tóc – Lông – Móng – Răng – Da,...
- Da – Răng – Móng – Lông – Tóc,...

trong lúc cạo đầu khi làm lễ xuất gia?

Đáp: Để cho những vị đã đầy đủ các Ba la mật sẽ chứng đắc đạo quả ngay trong lúc cạo đầu.

Hỏi: 32 thể trước là đề mục thiền định. Tại sao lại có thể chứng đắc được đạo quả trong khi thực hành?

Đáp: Vì khi quán 32 thể trước là định, lấy định đó làm nền tảng, vị đó tác ý đến sự vô thường – khổ – vô ngã của thân ngũ uẩn này. Vì đã đủ Ba la mật nên vị đó tuệ tri danh sắc chân đế sinh lên rồi diệt đi. Ngay tại đó, vị đó chứng đắc Đạo-quả.

10 BIẾN XỨ KASIṆA

Muốn chứng đắc được tứ thiền bát định, tứ thiền sắc giới và tứ thiền vô sắc giới thì thiền sinh phải tuần tự thực hành 10 kasiṇa hay 10 đề mục thiền định sau:

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. Kasiṇa đất; | 6. Kasiṇa vàng; |
| 2. Kasiṇa nước; | 7. Kasiṇa đỏ; |
| 3. Kasiṇa lửa; | 8. Kasiṇa trắng; |
| 4. Kasiṇa gió; | 9. Kasiṇa ánh sáng; |
| 5. Kasiṇa đen; | 10. Kasiṇa hư không. |

1. TU TẬP KASIṆA ĐẤT:

Có 2 hạng thiền sinh thực hành thiền kasiṇa đất:

- Một là người đã đắc thiền như thiền hơi thở thì vị đó chỉ việc đi tìm một khoảng đất trống, dùng que vẽ một vòng tròn rồi đứng ở đó nhập vào tứ thiền hơi thở, sau đó xuất thiền, mở mắt nhìn vào vòng tròn đó, rồi nhắm mắt lại tưởng tượng và niệm “đất, đất,...”. Khi xuất hiện nimitta thì trở về tu tập và chẳng bao lâu sẽ chứng đắc các tầng thiền.

- Với *thiền sinh* sơ cơ chưa *chứng thiền* thì phải đi kiếm một ít đất sét để chế tạo một cái biến xứ vòng tròn làm đề mục tu tập.

Cách làm một kasiṇa đất:

Dùng vật liệu cần thiết kết thành một vòng tròn cỡ 30 cm (1 gang tay và 4 ngón) rồi bôi đất sét lên. Làm cho bằng phẳng như mặt trống.

Ngồi trên một chiếc ghế cao 1 gang tay và 4 ngón, đặt cách kasiṇa hai khuỷu tay rưỡi:

- Ngồi không quá xa – xa thì không rõ;
- Ngồi không quá gần – gần thì thấy rõ khuyết điểm;
- Ngồi cao thì phải cúi – mỏi cổ;
- Ngồi thấp thì đau đầu gối.

Khởi sự quán tưởng:

Sau khi ngồi vào vị trí, vị ấy tác ý:

- Xua đuổi dục vọng: Dục vui ít khổ nhiều, ước muốn từ bỏ dục;
- Khởi tâm hân hoan: Tưởng nhớ đến ân đức Phật – Pháp – Tăng;
- Khởi tâm tin tưởng: Đây là con đường mà chư Phật và các bậc Thánh Tăng đã đi;
- Khởi tâm tinh cần: Chắc chắn ta cũng sẽ đạt được đạo giải thoát bằng sự thực hành này.

Quan sát:

- Mở mắt vừa phải;

- Mở lớn thì quá rõ, mắt sẽ mệt;
- Mở nhỏ thì cái đĩa không rõ, tâm dễ hôn trầm;
- Màu sắc: Không nên xem kĩ;
- Đặc tính: Không nên để ý.

Cần chú tâm đến kasina khi thì với mắt mở, khi thì với mắt nhắm cho đến khi xuất hiện sơ tướng. Đến một lúc thấy được sơ tướng (vòng ánh sáng mờ mờ trước mặt) dù với mắt mở hay nhắm, thì lúc đó nên trở về trú xứ và tiếp tục tu tập. Khi nào sơ tướng không xuất hiện thì lại đi đến chỗ đặt cái kasina để tu tập tiếp.

Tợ tướng:

Tợ tướng sẽ xuất hiện khi:

- Những triền cái được dập tắt;
- Cấu uế lắng xuống;
- Tâm tập trung với định cận hành.

Sự khác nhau giữa sơ tướng và trợ tướng:

- Sơ tướng: Còn hiện rõ bất cứ lỗi nào trong kasina;
- Trợ tướng: Trong sáng hơn rất nhiều lần;
- Như cái gương vừa rút ra khỏi hộp;
- Như cái đĩa ngọc vừa rửa sạch;
- Như mặt trăng vừa khỏi mây.

Tợ tướng không màu sắc, không hình dáng, nó là giả tướng sinh từ tướng của người đã đặc định.

Mở rộng tướng:

Muốn viên mãn định tu tập, hành giả cần phải mở rộng trợ tướng đã đặc. Có 2 bình diện mở rộng tướng:

- Ở định cận hành;
- Ở định an chỉ.

Giới hạn phạm vi cần mở rộng:

- Bằng 1 ngón tay, 2 ngón tay, 3 ngón tay,...
- Bằng 1 sải tay, 2 sải tay, 3 sải tay,...
- Bằng 1 ngôi làng, 2 ngôi làng, 3 ngôi làng,...
- Cho đến bằng một thế giới, nhiều thế giới, khắp vũ trụ vô biên,...

Như con thiên nga nhỏ mới tập bay, mỗi lúc một đoạn ngắn, rồi tăng dần cho đến cuối cùng tới mặt trăng, mặt trời. Hành giả mở rộng tự tướng cũng thế, định giới hạn từ từ rồi mở rộng khắp vũ trụ vô biên.

Khi đã mở rộng đến mức tốt nhất có thể, thiền sinh lại an trú tâm vào một điểm tự tướng ở trước mặt để chứng đắc các tầng thiền tương tự như với thiền hơi thở.

Hai loại định:

Định cận hành	Định an chỉ
<i>Là do từ bỏ 5 triền cái.</i>	<i>Là do xuất hiện 5 thiền chi.</i>
<i>Các thiền chi không được rõ ràng.</i>	<i>Các thiền chi rõ ràng và mạnh mẽ.</i>
<i>Tâm khi thì an trú trên tự tướng, khi thì trở lại hữu phần.</i>	<i>Tâm hữu phần đã dừng lại. Một dòng tốc hành tâm liên tục suốt ngày đêm.</i>
<i>Giống như một đứa trẻ mới tập đi, còn té ngã.</i>	<i>Giống như một người khỏe mạnh có thể đứng suốt cả ngày.</i>

2. TU TẬP KASIṆA NƯỚC:

Tu tập kasiṇa nước cũng tương tự như với kasiṇa đất. Ở đây chỉ có một số khác biệt:

- Hành giả lấy một cái bát đựng nước cao 4 gang tay và đổ đầy ngang miệng với thứ nước trong sạch nhất. Để ở một nơi kín đáo, ngồi thoải mái và khởi sự quán tưởng: “*nước, nước,...*”.
- Không nên để ý màu sắc và đặc tính khác, mà chỉ nhận biết nền tảng vật lý của nước.

Tu tập theo cách ấy cho đến khi sơ tướng và tợ tướng xuất hiện. Hành giả đạt đến định cận hành và định an chỉ thuộc tứ thiền kasiṇa nước.

3. TU TẬP KASIṆA LỬA:

- Hành giả cần chuẩn bị một ít củi khô;
- Cần một nơi thích hợp để nhóm lên một ngọn lửa;
- Cần một tấm thảm khoét một vòng tròn treo ở trước đồng lửa;
- Nhìn vào tâm điểm ngọn lửa qua vòng tròn đó với mắt khi mở, khi nhắm và niệm “*lửa, lửa,...*”.

Tu tập theo cách ấy cho đến khi sơ tướng và tợ tướng khởi lên và hành giả dần dần đạt đến tứ thiền kasiṇa lửa.

4. TU TẬP KASIṆA GIÓ:

Tu tập kasiṇa gió bằng 1 trong 2 cách:

- *Sự thấy*: Quan sát sự chuyển động của cành lá trên cây, hoặc trên đầu sợi tóc khi có sự tác động của gió và niệm “*gió, gió,...*”;

- *Sự xúc chạm*: Hành giả đứng trước cửa nơi có gió thổi qua và cảm nhận sự xúc chạm của gió trên da mặt hoặc bất cứ chỗ nào trên thân và niệm “*gió, gió,...*”.
- Sơ tướng xuất hiện giống như hơi nước;
- Tợ tướng thì an tĩnh và bất động.

5. TU TẬP KASIṆA ĐEN:

- Bất cứ một vật gì có màu đen hoặc xanh nâu đều là đối tượng của kasiṇa này. Ví dụ: Màu đen của tóc, vải, than,... Hoặc có thể làm một kasiṇa tròn để mang theo hoặc để cố định.
- Hành giả để tâm trên tướng ấy và niệm “*đen, đen,...*”.

Với một hành giả đã đắc thiền 32 thân phần thì lập lại thiền này và chú ý đến màu đen của tóc và niệm “*đen, đen,...*” thì có thể dễ dàng đắc định trong một thời thiền.

6. TU TẬP KASIṆA VÀNG:

- Một bông hoa màu vàng, một tấm vải vàng, hay một vật khác có màu vàng đều là đối tượng của kasiṇa này, hoặc tạo một kasiṇa vàng.
- Để tâm trên tướng và niệm “*vàng, vàng,...*”;
- Hành giả đã tập 32 thân phần rồi thì để tâm vào màu vàng của nước tiểu hoặc phân và niệm “*vàng, vàng,...*”.

7. TU TẬP KASIṆA ĐỎ:

- Vật gì có màu đỏ thì có thể dùng làm kasiṇa đỏ: Bông hoa đỏ, tấm vải đỏ, hoặc chế tạo một kasiṇa đỏ,...
- Khởi sự tu tập tương tự với những kasiṇa khác.

- Hành giả đã tập 32 thân phần thì để tâm vào màu đỏ của máu và niệm “*đỏ, đỏ,...*”.

8. TU TẬP KASIṆA TRẮNG:

Vật gì có màu trắng đều có thể dùng làm kasiṇa trắng như: 1 bông hoa trắng, 1 tấm vải trắng, 1 vật gì màu trắng. Hoặc thiền sinh có thể tạo một kasiṇa trắng và khởi sự tu tập trên đó.

Nếu thiền sinh đã tập thiền bộ xương thì để tâm vào màu trắng của phần sau xương sọ của người khác và niệm “*trắng, trắng,...*”.

9. TU TẬP KASIṆA ÁNH SÁNG:

Thiền sinh có thể sử dụng các đối tượng sau để tu tập kasiṇa ánh sáng:

- Một tia sáng xuyên qua khe cửa chiếu trên nền nhà hoặc trên tường;
 - Hoặc tia nắng xuyên qua kẽ lá chiếu trên mặt đất;
 - Hoặc thắp một ngọn đèn để trong cái bình và khoét một lỗ cho ánh sáng phát ra ngoài chiếu lên vách.
- Để tâm ở ánh sáng đó và niệm “*ánh sáng, ánh sáng,...*”.

10. TU TẬP KASIṆA HƯ KHÔNG:

Thiền sinh có thể sử dụng các đối tượng sau để tu tập kasiṇa hư không:

- Nhìn vào một khoảng hư không có giới hạn nơi một cái hang, một lỗ hổng trong vách;
- Hoặc lấy một tờ giấy khoét một lỗ 30 cm để nhìn vào

một khoảng không gian và niệm “*hư không, hư không,...*”.

Tổng quát:

10 kasina trên đều làm nhân cho các tầng thiền sắc giới và làm căn bản cho các năng lực thần thông.

■ ***Kasina đất:***

- Biến hóa;
- Đi, đứng, ngồi giữa hư không hay trên nước bằng cách tạo ra đất.

■ ***Kasina nước:***

- Độn thổ;
- Chui ra khỏi đất;
- Làm mưa, tạo ra sông biển;
- Làm cho đất rung chuyển.

■ ***Kasina lửa:***

- Tạo ra lửa, khói, đốt cháy vật khác;
- Tạo ra ánh sáng để thấy sắc như thiên nhãn;
- Dùng hỏa đại đốt thân khi Niết Bàn.

■ ***Kasina gió:***

- Đi nhanh như gió;
- Tạo ra gió.

■ ***Kasina đen:***

- Tạo ra những hình thù màu đen;
- Bóng tối;
- Sự đẹp – xấu.

- ***Kasiṇa vàng:***
 - Tạo ra những hình tướng vàng;
 - Biến cái gì thành vàng.
- ***Kasiṇa đỏ:***
 - Tạo ra những hình tướng đỏ.
- ***Kasiṇa trắng:***
 - Tạo ra hình dạng trắng;
 - Trừ hôn trầm;
 - Tạo ra ánh sáng, làm nền tảng để phát triển thiên nhãn thông.
- ***Kasiṇa ánh sáng:***
 - Tạo ra ánh sáng;
 - Xua tan bóng tối;
 - Kasiṇa đặc biệt để phát triển thiên nhãn thông.
- ***Kasiṇa hư không:***
 - Hiện ra những cái gì bị che kín;
 - Tạo ra hư không để đi xuyên qua tường, qua vách.

BỐN PHÁP THIỀN VÔ SẮC GIỚI

Có bốn tầng thiền vô sắc là:

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

Chỉ khi nào đã thực hành thuần thục bốn tầng thiền vô sắc với 9 kasiṇa, tức là từ kasiṇa đất đến kasiṇa ánh sáng rồi, thì thiền sinh mới có thể thực hành lên bốn tầng thiền vô sắc giới.

1. TU TẬP KHÔNG VÔ BIÊN XỨ:

Muốn tập thiền vô sắc không vô biên xứ, thiền sinh phải tu tập kasiṇa và chứng đắc đến tứ thiền. Ví dụ:

- Thiền sinh nhập vào tứ thiền kasiṇa đất, sau đó xuất ra khỏi tứ thiền, vị đó quán sát đến những bất lợi của sắc thân vật chất này tiềm ẩn nhiều nỗi nguy hiểm như: Chiến tranh, bệnh tật, đói, khát, nóng, lạnh, thiên tai, tai nạn,...

- Ước muốn chứng đạt trạng thái tâm vô sắc, không nương tựa vào vật chất.
- Nhập tứ thiền trở lại, rồi mở rộng ánh sáng ra khắp vũ trụ vô biên và niệm: “*Hư không là vô biên, hư không là vô biên,...*”.
- Với sự vượt qua hoàn toàn sắc tướng, với sự biến mất những chương ngại tướng, không tác ý đến các tướng sai biệt, biết rằng hư không là vô biên, vị ấy chứng và trú không vô biên xứ.

Đến đây thiền sinh đắc thiền không vô biên xứ. Sau đó thiền sinh phải thực hành năm pháp thuần thực với tầng thiền mới chứng đắc.

Hỏi: Thế nào là vượt qua sắc tướng?

Đáp: Sắc tướng là trạng thái của các tầng thiền sắc giới. Tâm sẽ rời bỏ các tầng thiền sắc giới và an trú trong tướng vô sắc thuộc không vô biên xứ.

Hỏi: Thế nào là biến mất những chương ngại tướng?

Đáp: Là tướng về năm cảnh trần: Sắc – thanh – hương – vị – xúc. Năm cảnh này làm chương ngại cho sự đắc thiền. Chúng biến mất nhờ sự hướng tâm vào đề mục thiền liên tục.

Hỏi: Thế nào là không tác ý tướng sai biệt?

Đáp: Tướng sai biệt là tâm chạy theo nhiều loại vọng tướng khác nhau, làm chương ngại cho việc phát triển định. Nếu tập trung tâm trên đề mục liên tục và không để tâm đi theo các vọng tướng sai biệt thì thiền sinh sẽ đắc

thiền.

Hỏi: Thế nào là *biết rằng hư không là vô biên*?

Đáp: Tâm vị ấy chỉ nhận biết một đối tượng là hư không vô biên, mà không tác ý đến những tướng sai biệt khác.

Hỏi: Thế nào là *chứng và an trú không vô biên xứ*?

Đáp:

- Hư không là cái không có giới hạn nên gọi là hư không vô biên.
- Hư không vô biên ấy là một xứ, hay là một trú xứ cho thiền, là một đề mục thiền.
- Vị ấy có thể an trú trong hư không vô biên ấy liên tục không gián đoạn nên gọi là chứng và trú không vô biên xứ.

TU TẬP THỨC VÔ BIÊN XỨ:

Muốn tu tập thức vô biên xứ, thiền sinh phải quan sát sự bất lợi của hư không vô biên xứ: “Thiền này còn gần với tứ thiền sắc giới và nó không an tịnh bằng thức vô biên xứ.”

- Ước muốn chứng thức vô biên xứ;
- Thiết lập lại không vô biên xứ, để tâm ở đó và niệm: “*Thức là vô biên, thức là vô biên,...*”.
- Hướng tâm nhiều lần đến tướng ấy thì những triền cái được áp đảo, niệm được an trú, thiền giả sẽ đắc thiền thức vô biên xứ có đối tượng là tâm của thiền không vô biên xứ.

- Sau đó thiền sinh thực hành 5 pháp thuần thực với tầng thiền.

Hỏi: Tại sao thức vô biên xứ lại có đối tượng là tâm của thiền không vô biên xứ?

Đáp: Ở tầng thiền không vô biên xứ, thiền sinh phải mở rộng cái tâm ra khắp không gian vô biên và lấy cái hư không ấy làm đối tượng.

Khi tập đến thiền thức vô biên xứ, thiền sinh chỉ việc tác ý đến cái thức đã được mở rộng sẵn, vị đó sẽ chứng và an trú tâm ở đó nên gọi là chứng và an trú thức vô biên xứ.

3. TU TẬP VÔ SỞ HỮU XỨ:

Muốn tu tập vô sở hữu xứ, hành giả phải thiết lập lại thức vô biên xứ. Xuất thiền thức vô biên xứ, hành giả tác ý đến sự bất lợi: “Thức vô biên xứ còn gần với không vô biên xứ và không an tịnh bằng vô sở hữu xứ”.

- Với ước muốn chứng vô sở hữu xứ, hành giả nhập thiền trở lại và để tâm ở thức vô biên xứ và niệm sự vắng mặt của tâm không vô biên xứ: *“Không có gì, không có gì,…”*.
- Hướng tâm nhiều lần đến tướng ấy thì những triền cái được áp đảo, niệm được an trú, thiền giả sẽ đắc thiền vô sở hữu xứ, lấy sự vắng mặt của tâm không vô biên làm đối tượng.
- Sau đó, thiền sinh thực hành 5 pháp thuần thực với tầng thiền này.

Hỏi: Tại sao thiền vô sở hữu xứ lại có đối tượng là sự vắng mặt của tâm không vô biên xứ?

Đáp:

- Khi tâm tác ý đến hư không vô biên và lấy nó làm đối tượng, thì nó là không vô biên xứ.
- Khi tác ý đến cái tâm đã lấy hư không vô biên ấy làm đối tượng thì nó là thức vô biên xứ.
- Bây giờ tác ý đến sự rời đi, sự vắng mặt, hay sự biến mất của cái tâm đó thì nó không còn hiện diện nữa. Vì không còn hiện diện nữa, nên nó là vô sở hữu xứ.

4. TU TẬP PHI TƯỚNG PHI PHI TƯỚNG XỨ:

Sau khi xuất thiền vô sở hữu xứ, hành giả tác ý đến sự bất lợi của tướng như lời Đức Thế Tôn dạy: “Tướng như ung bướu, tướng như mụn nhọt, tướng như bệnh hoạn, tướng như mũi tên,...”.

- Thiền giả khởi lên nhằm chán tướng, mong muốn một trạng thái an tịnh hơn là trạng thái phi tướng phi phi tướng xứ.
- Hành giả nhập lại thiền vô sở hữu xứ, để tâm ở đó và niệm: “*an tịnh, an tịnh,...*”. Hướng tâm nhiều lần đến tướng ấy thì những triền cái được áp đảo, niệm được an trú, thiền giả sẽ đắc thiền phi tướng phi phi tướng xứ có đối tượng là sự vắng lặng, an tịnh của tâm thiền vô sở hữu xứ.
- Sau đó, thiền sinh thực hành 5 pháp thuần thực với pháp thiền này.

Hỏi: Phi tướng phi phi tướng xứ có nghĩa là gì?

Đáp:

- *Phi tướng*: Là không có tướng, cũng đồng nghĩa với không có tâm.
- *Phi phi tướng*: Không phải là không có tướng, cũng đồng nghĩa với không phải là không có tâm.

Đây là một trạng thái vắng lặng của những tâm thô, nhưng vẫn còn dư sót một chút tâm vi tế. Ví dụ như trong nhà không có nước vì mọi thứ đều khô ráo, nhưng khi bật máy hút ẩm thì hút được những hạt nước tiềm ẩn trong không khí.

Khi nhập vào trạng thái phi tướng phi phi tướng xứ, chỉ có trí tuệ sâu sắc của Đức Phật mới phân biệt được những tâm vi tế tiềm ẩn trong đó.

Hỏi: Tại sao phi tướng phi phi tướng xứ lại có đối tượng là sự vắng lặng của tâm thiền vô sở hữu xứ?

Đáp: Vô sở hữu xứ lấy đối tượng là sự vắng mặt của tâm thiền hư không vô biên xứ, nhưng nó vẫn còn sinh khởi những tâm thô. Muốn chứng được thiền vô sắc thứ tư thì thiền sinh phải tác ý đến sự vắng lặng của tâm vô sở hữu xứ đó. Sự an tịnh của tâm vô sở hữu xứ chính là thiền phi tướng phi phi tướng xứ. Vì thế thiền phi tướng phi phi tướng xứ có đối tượng là sự vắng lặng của tâm thiền vô sở hữu xứ.

Hỏi: Những hạng người như thế nào thì không thể tu chứng các tầng thiền?

Đáp: Những hạng người sau sẽ không thể tu chứng được các tầng thiên:

- *Bị nghiệp chướng;*
- *Phiền não chướng;*
- *Quả của nghiệp;*
- *Thiếu đức tin – dục – tuệ.*
- **Nghiệp chướng:** Tạo tội ngũ nghịch;
- **Phiền não chướng:** Chấp thủ tà kiến không tin nhân-quả;
- **Quả của nghiệp:** Hạng vô nhân và nhị nhân;
- **Thiếu đức tin:** Không tin Phật Pháp;
- **Thiếu dục:** Không muốn giải thoát;
- **Thiếu tuệ:** Không được nghe chánh pháp, do không thân cận các bậc chân nhân.

Vậy việc tu thiên phải được thực hiện bởi một thiện nhân:

- Không bị báo chướng;
- Tránh gây phiền não chướng và nghiệp chướng;
- Nuôi lớn đức tin, dục và tuệ;
- Thân cận bậc chân nhân, lắng nghe diệu pháp.

THIÊN NIỆM XÁC CHẾT

Trong số 40 đề mục thiền định thì có tới 10 đề mục thuộc về thiền niệm xác chết. Thiền sinh thực hành thiền quán bất tịnh về xác chết sẽ có tác dụng chế ngự các dục tham và chứng đắc định an chỉ thuộc sơ thiền.

Muốn thực hành thiền niệm xác chết thì thiền sinh phải tập trung tâm tưởng nhớ đến một cái xác của người chết mà mình đã từng quan sát. Nếu chưa từng thấy xác chết thì thiền sinh phải tìm kiếm một cái xác chết ở một nơi nào đó, rồi quan sát thật kỹ các đặc tính bất tịnh ghê gớm của xác chết, lấy đó làm đối tượng để thực hành thiền niệm xác chết.

Đối với thiền sinh đã chứng đắc một trong các đề mục thiền định như tứ thiền hơi thở hay một kasina khác thì việc thực hành thiền niệm xác chết rất dễ dàng. Vì đó chỉ cần nhập vào tứ thiền cho đến khi ánh sáng tỏa chiếu rực rỡ thì tưởng nhớ lại hình ảnh một cái xác chết mình đã

từng thấy và niệm: “*Xác chết bất tịnh, xác chết bất tịnh,...*”.
Niệm liên tục như thế không bao lâu thì vị đó sẽ đắc thiên
an chỉ thuộc sơ thiền do quán niệm xác chết.

Đối với *thiền sinh* sơ cơ thì hình ảnh xác chết sẽ không
hiện ra rõ ràng nên sự đắc thiên sẽ khó khăn hơn.

10 TƯỚNG BẤT TỊNH CỦA XÁC CHẾT:

- *Tướng phình trương*: Là thân chết đang ở trong trạng thái trương phồng lên;
- *Tướng xanh bầm*: Là thân chết có từng chỗ bị biến đổi màu sắc thành xanh đen, xấu xí ghê tởm;
- *Tướng máu mủ*: Những chỗ bị nứt ra trên thân, máu mủ chảy ra nên gọi là xác chết có tướng máu mủ;
- *Tướng nứt ra*: Thân chết sau một thời gian sẽ nứt nẻ, tan vỡ ra, lòi ruột, gan, xương, thịt thì là tướng nứt nẻ;
- *Tướng bị gặm khớ*: Một số loài dã thú tìm đến ăn xác chết còn dở dang thì gọi là xác chết bị gặm khớ;
- *Tướng rã rời*: Xác chết đã rời rạc, tan rã rượi ra thì gọi là xác chết rã rời;
- *Tướng phân tán*: Xác chết đã phân tán tan nát, rời rạc ra từng mảnh, vương vãi chỗ này, chỗ kia thì gọi là xác chết phân tán;
- *Tướng chảy máu*: Xác chết rỉ máu, lênh láng máu me thì gọi là xác chết chảy máu;
- *Bị giò bọ*: Thân chết có giò bọ bu bám, rút rỉa thì gọi là thân giò bọ;
- *Tướng bộ xương*: Là xác chết đã phân hủy hết phần da thịt chỉ còn lại một bộ xương hoặc một khúc xương.

TÌM KIẾM ĐỀ MỤC:

Khi nghe nói ở một nơi nào đó có một xác chết thì hành giả hãy chuẩn bị một vài công việc trước khi khởi hành đến đó để tu tập:

Khi ra đi quan sát xác chết cần phải:

- Thông báo cho một vị đồng phạm hạnh biết vì ở nơi nghĩa địa có thể gặp những rủi ro;
- Ra đi như 1 vị tướng sĩ ra trận;
- Như một người nghèo đi tìm kho báu;
- Đi một mình không bầu bạn;
- Tâm an trú chánh niệm không hướng ngoại;
- Cần tránh những chướng ngại trên đường đi như: Phi nhân, thú dữ, người khác phái,...

Khi đến chỗ có xác chết:

- Không nên đứng cuối gió, tránh mùi hôi thối;
- Không nên đứng đầu gió, tránh phi nhân;
- Không đứng quá xa, không quá gần;
- Không đứng trên đầu, không đứng dưới chân;
- Đứng ở khoảng giữa là thích hợp.

1. NHẬN DẠNG TƯỚNG PHÌNH TRƯỞNG:

Quan sát những vật xung quanh xác chết và so sánh. Ví dụ:

- Đây là tảng đá, đây là tướng phình trương;
- Đây là cây cỏ, đây là tướng phình trương,...

Ghi nhận tướng theo 11 cách:

- **Màu sắc:** Xác chết của người có da đen, trắng, vàng,...

- **Đặc điểm:** Xác chết của người trẻ, trung niên, già,...
- **Hình dáng:** Cái đầu, cái cổ, ngực, bụng, tay, chân,...
- **Phương hướng:** Từ rốn trở xuống là hướng dưới. Từ rốn trở lên là hướng trên.
- **Định xứ:** Bàn tay chỗ này – chân chỗ kia, cái đầu chỗ này – cái bụng chỗ kia,...
- **Giới hạn:** Đây là ranh giới của tay, ranh giới của chân, ranh giới phần thân thể,...
- **Những chỗ nổi:** Có 14 chỗ nổi.
 - 3 khớp ở tay phải, 3 khớp ở tay trái;
 - 3 khớp ở ống chân phải, 3 khớp ở ống chân trái;
 - 1 khớp ở xương cổ;
 - 1 khớp ở xương thắt lưng.
- **Những chỗ mở ra:** Chỗ hổng giữa cánh tay, cánh chân, chỗ hổng của bụng, chỗ hổng của lỗ tai,...
- **Chỗ lõm:** Chỗ lõm của mắt, tai, miệng, dưới cổ,...
- **Chỗ lồi:** Đầu gối, ngực, bụng,...
- **Xung quanh:** Quan sát xung quanh thi thể.

Khi thì với mắt mở, khi thì nhắm mắt lại, vị đó tưởng đến tướng ấy. Khi nào tướng phình trương hiện diện rõ trong tâm thì hành giả trở về ngồi ở 1 chỗ yên tĩnh và tiếp tục phát triển tướng ấy cho đến khi chúng đặc sơ thiền.

Mục đích và lợi ích của sự quan sát:

- Quan sát những vật xung quanh tử thi để tránh nhầm tưởng những thứ đó là tử thi đứng dậy hay chuyển động.
- Quan sát tướng theo 11 cách có mục đích là buộc tâm

tại một chỗ.

- Quan sát con đường đi và về có mục đích là theo dõi tâm và theo dấu đề mục thiền.

Sơ tướng có thể bị mất đi do phải làm nhiều phận sự hoặc phải nói chuyện nhiều.

Cách khôi phục:

- *Ngồi yên lặng một chỗ:* Tưởng nhớ lại con đường đi và đường về và nhớ lại tất cả tính chất của tử thi thì sơ tướng sẽ xuất hiện trở lại.
- *Coi giữ đề mục này như một báu vật:* Những đề mục khác không mất nhiều công tìm kiếm, đề mục này thì rất khó. Vì vậy, phải giữ gìn nó như một kho báu.
- Tưởng niệm “*Tướng phình trương bất tịnh, tướng phình trương bất tịnh,...*”. Làm đi làm lại nhiều lần.

- **Học tướng:** Như một cảnh tượng kỳ dị, hay một xác chết đang bị phân hủy;

- **Tợ tướng:** Thì như một người có chân tay to lớn nằm dài sau khi ăn.

Khi thợ tướng xuất hiện thì dục tham tan biến, những triền cái khác cũng được đè nén, hành giả sẽ đắc định cận hành và định an chỉ thuộc sơ thiền.

Hỏi: Mục đích thực hành thiền quán xác chết phình trương này để làm gì?

Đáp: Để chế ngự tham dục về hình dáng: Dù hình dáng có xinh đẹp, dễ thương đến chừng nào thì khi chết cũng trở

thành phình trương đáng sợ. Vì vậy, quán xác chết phình trương sẽ phù hợp với người có tham ái với hình dáng của mình hoặc của người khác.

2. XÁC CHẾT BẦM XANH:

Muốn tu tập thiền niệm xác chết bầm xanh thì thiền sinh cũng phải tìm kiếm được một tử thi mới chết ít ngày và quan sát tính chất bầm xanh của xác chết đó với mắt mở. Sau đó nhắm mắt lại và niệm “*Xác chết bầm xanh, xác chết bầm xanh,...*”.

Khi nào sơ tướng xuất hiện (hình ảnh xác chết hiện ra rõ ràng và duy trì liên tục không tan mất) thì thiền sinh trở về thiền đường tập trung tâm vào sơ tướng đó, tưởng niệm liên tục cho đến khi chứng đắc sơ thiền.

Hỏi: Mục đích thực hành thiền quán xác chết bầm xanh này để làm gì?

Đáp: Để chế ngự tham dục về màu da: Dù da dẻ có xinh đẹp, mịn màng đến chừng nào thì khi chết cũng trở nên bầm xanh đáng sợ. Vì vậy, quán xác chết bầm xanh sẽ phù hợp với người có tham ái với màu da của mình hoặc của người khác.

3. XÁC CHẾT MỦ MÁU:

Muốn tu tập thiền niệm xác chết mủ máu thì thiền sinh cũng phải tìm kiếm được một tử thi mới chết ít ngày và quan sát tính chất mủ máu của xác chết đó với mắt mở. Sau đó nhắm mắt lại và niệm: “*Xác chết mủ máu, xác chết mủ*

máu,...”.

Khi nào sơ tướng xuất hiện (hình ảnh xác chết hiện ra rõ ràng và duy trì liên tục không tan mất) thì thiền sinh trở về thiền đường, tập trung tâm vào sơ tướng đó, tưởng niệm liên tục cho đến khi chứng đắc sơ thiền.

Hỏi: Mục đích thực hành thiền quán xác chết máu mủ này để làm gì?

Đáp: Để chế ngự tham dục về mùi thơm của cơ thể: Dù thân thể có tắm ướp hương hoa thơm ngào ngạt đến chừng nào thì khi chết cũng trở thành mủ máu thối tha, hôi tanh đáng sợ. Vì vậy, quán xác chết mủ máu sẽ phù hợp với người có tham ái với mùi hương thơ tho của mình hoặc của người khác.

4. XÁC CHẾT NỨT NẺ:

Muốn tu tập thiền niệm xác chết nứt nẻ thì thiền sinh cũng phải tìm kiếm được một tử thi mới chết ít ngày và quan sát tính chất nứt nẻ của xác chết đó với mắt mở. Sau đó nhắm mắt lại và niệm: “*Xác chết nứt nẻ, xác chết nứt nẻ,...*”.

Khi nào sơ tướng xuất hiện (hình ảnh xác chết hiện ra rõ ràng và duy trì liên tục không tan mất) thì thiền sinh trở về thiền đường, tập trung tâm vào sơ tướng đó, tưởng niệm liên tục cho đến khi chứng đắc sơ thiền.

Hỏi: Mục đích thực hành thiền quán xác chết nứt nẻ này để làm gì?

Đáp: Để chế ngự tham dục về sự săn chắc: “Dù thân thể có

săn chắc, khỏe mạnh, cơ bắp vạm vỡ đến chừng nào thì khi chết cũng nứt nẻ, tan tành, đáng nhờm gớm”. Vì vậy, quán xác chết nứt nẻ sẽ phù hợp với người có tham ái với thân hình vạm vỡ, săn chắc, khỏe khoắn của mình hoặc của người khác.

5. XÁC CHẾT BỊ GẶM KHỚI:

Muốn tu tập thiền niệm xác chết bị gặm khối thì thiền sinh cũng phải tìm kiếm được một tử thi mới chết ít ngày và bị thú hoang gặm ăn dang dở, quan sát tính chất bị gặm khối của xác chết đó với mắt mở. Sau đó vị đó nhắm mắt lại và niệm: “*Xác chết gặm khối, xác chết gặm khối,...*”.

Khi nào sơ tướng xuất hiện (hình ảnh xác chết hiện ra rõ ràng và duy trì liên tục không tan mất) thì thiền sinh trở về thiền đường, tập trung tâm vào sơ tướng đó, tưởng niệm liên tục cho đến khi chứng đắc sơ thiền.

Hỏi: Mục đích thực hành thiền quán xác chết bị gặm khối là để làm gì?

Đáp: Để chế ngự tham dục với thân hình nở nang: Dù hình dáng có nở nang, gợi cảm đến chừng nào thì khi chết cũng trở thành món ăn ngon lành cho sâu bọ và những loài dã thú. Vì vậy, quán xác chết bị gặm khối sẽ phù hợp với người có tham ái với thân hình nở nang của mình hoặc của người khác.

6. XÁC CHẾT RÃ RỜI:

Muốn tu tập thiền niệm xác chết rã rời thì thiền sinh

cũng phải tìm kiếm được một tử thi chết nhiều ngày và đang bị phân tán rã rời, quan sát tính chất rã rời của xác chết đó với mắt mở. Sau đó vị đó nhắm mắt lại và niệm: “*Xác chết rã rời, xác chết rã rời,...*”.

Khi nào sơ tướng xuất hiện (hình ảnh xác chết hiện ra rõ ràng và duy trì liên tục không tan mất) thì thiền sinh trở về thiền đường, tập trung tâm vào sơ tướng đó, tưởng niệm liên tục cho đến khi chứng đắc sơ thiền.

Hỏi: Mục đích thực hành thiền quán xác chết rã rời là để làm gì?

Đáp: Để chế ngự tham dục về thân hình thon thả, kiều diễm: Dù hình dáng có thon thả, kiều diễm, xinh đẹp, dễ thương đến chừng nào thì khi chết cũng rã rời, rơi rụng, vương vãi khắp nơi, thật là kinh cảm. Vì vậy, quán xác chết rã rời sẽ phù hợp với người có tham ái với hình dáng kiều diễm, xinh xắn của mình hoặc của người khác.

7. XÁC CHẾT PHÂN TÁN:

Muốn tu tập thiền niệm xác chết phân tán thì thiền sinh cũng phải tìm kiếm được một tử thi đã chết nhiều ngày và đang trong giai đoạn bị hủy hoại, quan sát tính chất đang hủy hoại của xác chết đó với mắt mở. Sau đó vị đó nhắm mắt lại và niệm: “*Xác chết bị hủy hoại, xác chết bị hủy hoại,...*”.

Khi nào sơ tướng xuất hiện (hình ảnh xác chết hiện ra rõ ràng và duy trì liên tục không tan mất) thì thiền sinh trở về thiền đường, tập trung tâm vào sơ tướng đó, tưởng

niệm liên tục cho đến khi chúng đặc sơ thiền.

Hỏi: Mục đích thực hành thiền quán xác chết phân tán là để làm gì?

Đáp: Để chế ngự tham dục về thân hình cân đối: Dù hình dáng có xinh đẹp, cân đối đến chừng nào thì khi chết cũng bị phân hủy, biến dạng, rời rạc, tan tác như thế đấy. Vì vậy, quán xác chết đang bị phân tán sẽ phù hợp với người có tham ái với thân hình cân đối của mình hoặc của người khác.

8. THÂM CHẢY MÁU:

Muốn tu tập thiền niệm xác chết chảy máu thì thiền sinh cũng phải tìm kiếm được một tử thi bị chết không nguyên vẹn, máu me lênh láng và quan sát tính chất chảy máu của xác chết đó với mắt mở. Sau đó vị đó nhắm mắt lại và niệm: “*Xác chết chảy máu, xác chết chảy máu,...*”.

Khi nào sơ tướng xuất hiện (hình ảnh xác chết hiện ra rõ ràng và duy trì liên tục không tan mất) thì thiền sinh trở về thiền đường, tập trung tâm vào sơ tướng đó, tưởng niệm liên tục cho đến khi chúng đặc sơ thiền.

Hỏi: Mục đích thực hành thiền quán xác chết máu me lênh láng này để làm gì?

Đáp: Để chế ngự tham dục với sự yếu diệu: Dù hình dáng có yếu diệu, hiển thực, dễ thương, dễ mến đến chừng nào thì cũng chỉ là cái vỏ bề ngoài, chứ bên trong toàn là máu me hôi tanh, bất tịnh. Vì vậy, quán xác chết chảy máu sẽ

phù hợp với người có tham ái với sự yếu đuối của mình hoặc của người khác.

9. XÁC CHẾT TRÙNG ĂN:

Muốn tu tập thiền niệm xác chết trùng ăn thì thiền sinh cũng phải tìm kiếm được một tử thi đầy sâu bọ đang rúc rĩa và quan sát tính chất bị sâu nhưng nhúc trên xác chết đó với mắt mở. Sau đó vị đó nhắm mắt lại và niệm: *“Xác chết sâu bọ, xác chết sâu bọ,...”*.

Khi nào sơ tướng xuất hiện (hình ảnh xác chết hiện ra rõ ràng và duy trì liên tục không tan mất) thì thiền sinh trở về thiền đường, tập trung tâm vào sơ tướng đó, tưởng niệm liên tục cho đến khi chứng đắc sơ thiền.

Hỏi: Mục đích thực hành thiền quán xác chết trùng ăn này để làm gì?

Đáp: Để chế ngự tham dục sở hữu thân: Dù mình có yêu chiều, tham đắm, chấp thủ với cái xác thân bao nhiêu đi chăng nữa thì khi sống, nó cũng chỉ là chỗ trú ẩn của sâu bọ, còn khi chết thì nó trở thành mồi ngon cho sâu bọ. Chúng tự do ăn uống, sinh sản, đi đại tiện, tiểu tiện,... ở trên cái xác thân đó. Thật là ghê gớm.

Vì vậy, quán xác chết đang bị trùng bò nhưng nhúc, rúc rĩa sẽ phù hợp với người có tham ái sở hữu xác thân của mình và của người khác.

10. BỘ XƯƠNG:

Muốn tu tập thiền niệm xác chết bộ xương thì thiền

sinh cũng phải tìm kiếm được một tử thi đã chết lâu ngày, đã phân hủy hết phần da, thịt, chỉ còn lại bộ xương và quan sát tính chất bất tịnh của bộ xương đó với mắt mở. Sau đó nhắm mắt lại và niệm: “*Bộ xương bất tịnh, Bộ xương bất tịnh,...*”.

Khi nào sơ tướng xuất hiện (hình ảnh bộ xương hiện ra rõ ràng và duy trì liên tục không tan mất) thì thiền sinh trở về thiền đường, tập trung tâm vào sơ tướng đó, tưởng niệm liên tục cho đến khi chứng đắc sơ thiền.

Hỏi: Mục đích thực hành thiền quán xác chết bộ xương này để làm gì?

Đáp: Để chế ngự tham dục với hàm răng đẹp: Dù nụ cười có tươi, để lộ hàm răng trắng bóng, đều đặn đến chừng nào, thì khi chết cũng há miệng, nhe răng, trơ trọi ra cả một bộ xương với hình thù kỳ dị. Vì vậy, quán xác chết chỉ còn bộ xương sẽ phù hợp với người có tham ái với hàm răng đẹp của mình hoặc của người khác.

Tổng quát:

Một vị đắc bất cứ pháp bất tịnh nào thì tham dục cũng hoàn toàn bị chế ngự. Mỗi pháp bất tịnh lại thích hợp cho một khía cạnh của tham dục. Vì vậy, mục đích thực hành thiền quán bất tịnh trên 10 loại xác chết là để đối trị 10 loại tham dục:

Quán thầy trương phình	Đối trị	Tham hình dáng
Quán thầy bầm xanh	Đối trị	Tham màu da
Quán thầy mừng mủ	Đối trị	Tham mùi thơm
Quán thầy nứt nẻ	Đối trị	Tham sự săn chắc
Quán thầy găm khởi	Đối trị	Tham sự nở nang
Quán thầy rã rời	Đối trị	Tham kiều diễm
Quán thầy phân tán	Đối trị	Tham sự cân đối
Quán thầy chảy máu	Đối trị	Tham yếu điệu
Quán thầy trùng ăn	Đối trị	Tham sở hữu thân
Quán bộ xương	Đối trị	Tham răng đẹp

Hỏi: Tại sao thực hành thiền quán xác chết chỉ chứng đắc được sơ thiền mà không đắc được các tầng thiền cao hơn?

Đáp: 10 pháp quán bất tịnh chỉ có thể đắc đến sơ thiền vì đối tượng xác chết là một đề mục thô, cần có sự hỗ trợ của những tâm thô như tầm. Giống như con thuyền cần có bánh lái để giữ mình khỏi dòng nước chảy siết. Tâm chỉ tập trung được trên tử thi khi có sự hỗ trợ của tầm. Bởi vậy thiền niệm xác chết không thể đắc được các tầng thiền cao hơn.

Hỏi: Với người chưa từng thấy một cái xác chết nào thì có thể thực hành được thiền niệm xác chết không?

Đáp: Không được. Vì đó ít nhất cũng phải từng thấy một lần, rồi cố gắng hồi tưởng lại xác chết đó thì mới thực hành được pháp thiền này.

Hỏi: Thời nay người ta thường chôn hoặc thiêu xác chết trước khi nó phân hủy thì phải thực hành thiền niệm xác chết như thế nào?

Đáp: Dù quan sát một cái xác chết mới chưa phân hủy, nhưng tưởng nhớ lại, thiền sinh có thể hình dung ra quá trình phân hủy và giòi bọ bu bám trên xác chết, vẫn có thể khởi lên sự kinh cảm và đặc thiền.

Hỏi: Với thiền sinh sơ cơ thì nên tránh những loại xác chết nào?

Đáp: Ba loại xác chết nên tránh đối với thiền sinh sơ cơ là:

- Xác chết của người khác phái là không phù hợp vì dễ khởi lòng tham dục.
- Xác chết của một người thân là không phù hợp vì dễ khởi lòng bi ai.
- Xác chết của một kẻ thù là không phù hợp vì dễ khởi tâm thích thú.

Hỏi: Người ta chỉ tham ái với xác sống chứ chẳng ai tham ái với xác chết. Vậy thì thực hành thiền niệm xác chết để làm gì?

Đáp: Thực hành thiền quán bất tịnh trên xác chết, hành giả cũng cảm nhận được sự bất tịnh của xác sống. Tính bất tịnh của xác sống luôn được khéo che đậy bằng sự vệ sinh và đồ trang sức. Bản chất thật bên trong thì cũng bất tịnh không kém gì các xác chết. Vì vậy, người thực hành thiền quán bất tịnh trên xác chết cũng sẽ ly dục đối với những cái xác còn sống.

THIÊN TÂM TỪ

Thiên tâm từ là một trong bốn đề mục Phạm trú: Từ – Bi – Hỷ – Xả, có đối tượng là những chúng sinh hữu tình. Thiên sinh có thể hướng tâm đến một chúng sinh hay vô số chúng sinh, rồi khởi tâm mong muốn những điều tốt lành đến với họ thì đó là tâm từ. Nếu duy trì được trạng thái tâm đó liên tục trong nhiều giờ không gián đoạn thì thiên sinh sẽ chứng đắc an chỉ định từ sơ thiên đến tam thiên, nên được gọi là thiên tâm từ.

Thiên tâm từ còn được coi là một trong những pháp thiền bảo hộ quan trọng nhất, có công năng bảo vệ hành giả tu tập:

- *Tránh được những nguy hiểm ở bên trong:* Nó chế ngự được tâm sân hận của mình, nên không có ác ý với người.

- *Tránh được những nguy hiểm ở bên ngoài:* Nó hóa giải được tâm sân hận của người khác với mình nên không bị người làm hại.
- *Hỗ trợ cho các pháp thiền cao hơn để đi đến giải thoát:* Nó đề nện triển cái về sân hận, nên tu tập chỉ-quán được dễ dàng.

Vì vậy, thiền sinh thực hành được pháp thiền tâm từ sẽ có một cuộc sống tràn ngập an vui, hạnh phúc.

PHẦN I: PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN TÂM TỪ LỰA CHỌN ĐỐI TƯỢNG THÍCH HỢP:

Với thiền sinh sơ cơ thì vị đó cần hiểu rõ những đối tượng thích hợp và đối tượng không thích hợp. Nếu tập thiền trên những đối tượng không thích hợp thì vị đó sẽ gặp khó khăn cho sự đắc thiền. Vì vậy, *thiền sinh cần phải tránh và phải hướng tâm đến những đối tượng thích hợp nhất.*

▪ *Đối tượng không thích hợp:*

- *Một người đã chết:* Thiền sinh sẽ không thể đắc thiền nếu rải tâm từ đến một người đã chết.
- *Một người khác phái:* Tham ái có thể phát sinh nếu thiền sinh rải tâm từ đến một người khác phái. Nhưng khi đã thực hành thiện xảo rồi thì thiền sinh có thể rải tâm từ đến người khác phái.
- *Một người quá thân:* Sự lo lắng cho người thân có thể khởi lên làm tâm dao động. Nhưng khi đã đắc thiền rồi thì thiền sinh có thể rải tâm từ đến người thân.
- *Một người quá ghét:* Tâm sân hận có thể khởi lên khi

nghe đến người quá ghét. Nhưng sau khi đắc thiền rồi thì thiền sinh có thể rải tâm từ đến người ghét.

■ **Đối tượng thích hợp:**

- Người mình kính trọng;
- Người bình thường, không yêu không ghét;
- Người mình ghét;
- Tất cả chúng sinh hữu tình.

Thiền tâm từ cần được thực hành tuần tự, bắt đầu từ người mình kính trọng, rồi đến người bình thường, rồi đến người ghét và cuối cùng là mở rộng ra khắp không gian vô biên đến tất cả chúng sinh hữu tình.

Chọn cách tác ý:

Thiền sinh lựa chọn một trong bốn cách tác ý sau để hành thiền tâm từ:

- *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.*

Trước tiên thiền sinh lựa chọn một câu dễ nhất để thực hành cho đến khi đắc thiền, rồi lần lượt thực hành hết cả 4 câu trên.

Có 2 hạng thiền sinh hành thiền tâm từ:

- Một là người đã đắc thiền như tứ thiền hơi thở;
- Hai là người chưa đắc đề mục thiền nào.

Với người đã đắc thiền thì hãy nhập vào một tầng thiền, cho đến khi ánh sáng tỏa chiếu rực rỡ rồi rải tâm từ cho

chính mình chừng 1 phút: “*Cầu mong cho tôi thoát hiểm nguy*”.

Hỏi: Tại sao lại rải tâm từ cho mình trước?

Đáp: Bản thân mình không phải là đối tượng để hành thiện tâm từ và cũng không thể đắc thiện. Nhưng phải rải tâm từ cho mình trước để lấy mình làm cảm hứng. Mình mong muốn được những điều tốt lành như thế nào thì cũng mong muốn những điều tốt lành như vậy với người khác. Như lời Đức Phật dạy:

*“Tâm ta đi cùng khắp, tất cả mọi phương trời;
Cũng không tìm thấy được, ai thân hơn tự ngã;
Tự ngã với mọi người, quá thân ái như vậy;
Vạy ai yêu tự ngã, chớ hại tự ngã người”.*

RẢI TÂM TỪ ĐẾN NGƯỜI KHẢ KÍNH:

Sau khi rải tâm từ cho chính mình, *thiền sinh* đã đắc *thiền* rải tâm từ đến một người mình kính trọng nhất bằng cách hình dung ra khuôn mặt của người đó như đang ở trước mình với tác ý: “*Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy*”. Niệm nhiều lần liên tục như vậy cho đến khi đắc *thiền*.

Với người chưa đắc *thiền* thì việc thực hành sẽ khó hơn. Vị đó cũng phải tập trung tâm, cố gắng hình dung ra khuôn mặt của người cùng phái mà mình kính trọng nhất và tác ý: “*Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy*”. *Thiền sinh* phải cảm nhận được trạng thái như thể người đó vừa được giải thoát khỏi một sự nguy hiểm nào đó. Tập

liên tục, làm đi làm lại nhiều lần như vậy cho đến khi thiền sinh phát triển được định và chứng đắc các tầng thiền.

Hỏi: Thế nào là đặc thiền?

Đáp: Khi nào thiền sinh duy trì tợ tượng trên hình ảnh đối tượng liên tục trong 1 giờ, 2 giờ, 3 giờ,... cùng với tâm từ sinh khởi liên tục không bị gián đoạn, thì thiền sinh sẽ đạt được an chỉ định. Lúc này thiền sinh có thể kiểm tra 5 thiền chi:

- **Tâm:** Hướng và đặt tâm vào đối tượng (*Người khả kính*);
- **Tứ:** Duy trì và bám sát đối tượng;
- **Hỷ:** Thích thú với đối tượng;
- **Lạc:** Thoải mái với đối tượng;
- **Định:** Tâm định tĩnh, lặng lẽ trên đối tượng.

Khi hành thuần thực với sơ thiền rồi, thiền sinh có thể loại bỏ hai thiền chi *tầm - tứ* để lên nhị thiền. Khi thuần thực với nhị thiền, thì loại bỏ thiền chi *hỷ* để lên tam thiền. Tam thiền là bậc thiền cao nhất của thiền tâm từ.

Khi đã thực hành xong câu thứ nhất là “*Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy*” và vào được tam thiền rồi, thiền sinh có thể thực hành tiếp câu thứ hai, thứ ba, thứ tư, lần lượt vào đến tam thiền.

- *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.*

Thực hành xong với người đáng kính thứ nhất, thiền

sinh có thể lần lượt rải tâm từ đến người đáng kính thứ 2, thứ 3, thứ 4,... đến thứ 10, càng nhiều càng tốt, tất cả đều vào đến tam thiên.

RẢI TÂM TỪ ĐẾN NGƯỜI KHÔNG THƯƠNG KHÔNG GHÉT:

Tiếp theo thiền sinh sẽ hướng tâm đến một người bình thường, không thương không ghét và rải tâm từ theo bốn cách, mỗi lần một cách, lần lượt vào đến tam thiên rồi đến người bình thường thứ 2 cho đến người thứ 10.

RẢI TÂM TỪ ĐẾN NGƯỜI GHÉT:

Tiếp theo thiền sinh hướng tâm đến một người mà mình từng ghét ở mức vừa vừa và rải tâm từ theo 4 cách đó, lần lượt vào đến tam thiên, rồi đến người ghét hơn thứ 2, thứ 3 cho đến người thứ 10.

PHÁ BỎ RANH GIỚI:

Sau khi đã rải tâm từ đến ba hạng người là:

- Người quý kính;
- Người bình thường;
- Người đáng ghét;

thiền sinh sẽ thực hành sự phá bỏ ranh giới giữa 3 hạng người này.

■ Thực hành phá bỏ ranh giới:

- Trước tiên, thiền sinh rải tâm từ cho mình: “*Cầu mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy*”, chỉ rải tâm từ cho mình chừng một phút, dù nó không thể đặc thiền, chỉ

là để đồng hóa mình với mọi người.

- Sau đó rải tâm từ đến một người kính: “*Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy*” vào đến tam thiên.
- Rồi rải tâm từ đến một người thường: “*Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy*” vào đến tam thiên.
- Rồi rải tâm từ đến một người ghét: “*Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy*” vào đến tam thiên.
- Hành xong với một *người kính – người thường – người ghét* thứ nhất rồi thì tiếp theo lại rải tâm từ đến một *người kính – người thường – người ghét* thứ 2, thứ 3,... lần lượt vào đến tam thiên theo bốn cách tác ý đã thực hành trước đó.

Thiền sinh làm đi làm lại nhiều lần cho đến khi tất cả những người kính, người thường, người ghét cùng hiện diện dưới ánh sáng của tâm từ là thiền sinh đã thực hành phá bỏ ranh giới thành công. Tâm từ bình đẳng, coi tất cả mọi người đều đáng thương, đáng mến như nhau.

MỞ RỘNG TÂM TỪ:

Tiếp theo, thiền sinh sẽ mở rộng tâm từ ra 10 phương hướng theo 12 phạm trù từ gần tới xa, đến khắp chúng sinh vô biên. Ví dụ:

- Thiền sinh mở rộng ánh sáng sang hướng đông, lấy một đám đông chúng sinh làm đối tượng, dù đó là

người, hay thú, hay chư Thiên,... và rải tâm từ theo bốn cách tác ý cho đến khi chứng đắc tam thiên.

- Rồi lại hướng tâm sang một hướng khác, lấy một nhóm chúng sinh khác và thực hành tâm từ cũng tương tự như vậy.

- **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, hướng dưới.

- **12 phạm trù gồm có:**

- *Năm phạm trù không nêu rõ:*

- Tất cả chúng sinh;
- Tất cả loài có hơi thở;
- Tất cả sinh vật;
- Tất cả mọi loài;
- Tất cả cá thể.

- *Bảy phạm trù có nêu rõ:*

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

PHẦN II: HỎI ĐÁP

Hỏi: Mục đích hành thiền tâm từ là để làm gì?

Đáp:

- Để đối trị tâm sân;
- Để chế ngự tâm sân;
- Để hóa giải tâm sân;
- Để đạt được trạng thái của tình thương vô giới hạn.
như Đức Phật dạy: *“Vị Tỳ kheo với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân”*.

Hỏi: Với người quý kính, mình không có tâm sân, với người bình thường, mình cũng không sân. Tại sao phải rải tâm từ đến những người này?

Đáp:

- Người quý trọng quá thì dễ trở thành tham ái.
- Người bình thường thì dễ trở nên vô cảm.

Vì thế cần phải rải tâm từ đến tất cả mọi người với tình thương bình đẳng như nhau. Vì để tránh rơi vào dính mắc với người quý và đứng đưng với người thường, nên phải rải tâm từ đến cả đối tượng là người quý kính và người bình thường.

Hỏi: Với người thù ghét vừa nghĩ đến là đã khởi lên tâm sân rồi thì làm sao để phát triển được tâm từ?

Đáp: Thì phải dùng nhiều cách thức tác ý để hóa giải tâm sân hận. Ví dụ:

■ **Như lý tác ý đến sự độc hại của tâm sân:**

- *Người sân thì sẽ xấu xí:* Vì người sân mặt mày nhăn nhó trông hung dữ.
- *Người sân thì ngủ không ngon giấc:* Vì người sân thường

căng thẳng nên khó ngủ.

- *Người sân thì không gặp may mắn:* Vì không có ai muốn ủng hộ và giúp đỡ người sân.
- *Người sân thì không có tài sản:* Vì người sân dễ phá hoại tiêu tan sự nghiệp.
- *Người sân thì không có danh xưng:* Vì khi sân thì hành xử thô lỗ nên không ai khen ngợi.
- *Người sân thì không có bạn bè:* Vì khi sân thì hay gây sự, nên bạn bè tránh xa.
- *Người sân thì khi chết phải tái sinh vào cõi khổ:* Vì khi sân thì thường tạo ác nghiệp, nên chết phải đọa vào cõi khổ.
- *Người sân hận sẽ làm cho kẻ thù thỏa mãn:* Vì kẻ sân hận gặp toàn những điều tai hại, nên nó khiến cho kẻ thù của nó thích thú.

■ ***Nếu tác ý như vậy mà sân hận không lắng xuống, thì hãy tác ý đến những tính tốt và bỏ qua những tính xấu của người đó:***

- Một người đáng ghét vì thường hay nói những điều xấu làm phiền não mọi người, nhưng lại hay làm những việc tốt có lợi cho mọi người, thì hãy quên đi lời nói và chỉ nhớ đến việc làm của người đó thì tâm sân sẽ không khởi lên.
- Một người đáng ghét vì có thân hành xấu, không giữ gìn oai nghi, cử chỉ, làm những việc bất thiện nơi thân, nhưng lại có lời nói dễ nghe, lễ độ trong ngôn ngữ thì hãy bỏ qua tính xấu của thân hành và chỉ nhớ đến

những tính tốt về khẩu hành của vị đó thì sân hận sẽ không khởi lên.

- Một người đáng ghét vì có thân hành xấu (hay làm việc xấu về thân) và khẩu hành xấu (hay nói lời xấu, không đẹp lòng người) nhưng lại có ý hành tốt.

Biểu hiện của người có ý hành tốt là: Người đó biết cung kính, lễ bái những bậc đáng lễ như kính lễ Phật, kính lễ Pháp, kính lễ chư Tăng, lắng nghe diệu pháp và tinh tấn hành thiền. Thì hãy bỏ qua thân hành xấu và khẩu hành xấu, chỉ nhớ nghĩ đến ý hành của vị đó thì sân hận sẽ không khởi lên.

- Một người đáng ghét vì có cả thân hành, khẩu hành và ý hành đều xấu xa, bất thiện thì hãy khởi lòng thương xót, vì người đó chẳng bao lâu nữa sẽ phải tái sinh vào địa ngục, chịu những nỗi thống khổ cùng cực. Suy nghĩ như vậy thì tâm sân hận sẽ không khởi lên.

■ ***Nếu tác ý như vậy mà sân hận vẫn khởi lên thì phải tự chế ngự chính mình:***

- Sân hận sẽ hủy hoại tâm thanh tịnh của mình, vì thế hãy từ bỏ sân hận;
- Sân hận sẽ phá hủy mọi công đức đã gây tạo, vì thế hãy từ bỏ sân hận;
- Sân hận sẽ tự hại chính mình, vì thế nên từ bỏ sân hận;
- Sân hận sẽ khiến cho người khác thù ghét lại, khiến cho oan trái chất chồng, vì thế nên từ bỏ sân hận;
- Mọi thứ chỉ là vô thường, chuyện mâu thuẫn đã qua

rồi thì hãy buông bỏ nó đi, vì thế nên từ bỏ sân hận;

- Chiến thắng lòng sân hận còn hơn chiến thắng vạn quân địch, vì vậy hãy từ bỏ sân hận.

■ ***Nếu tác ý như vậy mà sân hận vẫn khởi lên thì lại tác ý đến nghiệp và quả của nghiệp:***

- Ta sân hận là ta đang tạo nghiệp.
- Ta sẽ là chủ nhân của nghiệp sân này.
- Ta sẽ là thừa tự nghiệp quả của nghiệp sân này.
- Nghiệp sân này sẽ là thai tạng, là quyến thuộc đi theo ta từ kiếp này sang kiếp khác.
- Và nghiệp sân này sẽ không dẫn đến giác ngộ viên mãn;
- Nghiệp sân này không dẫn đến quả vị Thanh Văn;
- Nghiệp sân này không thể khiến ta sinh Thiên giới;
- Nghiệp sân này không thể khiến ta sinh làm người tốt đẹp,...
- Mà trái lại nghiệp sân này sẽ dẫn ta đến đọa lạc, dẫn đến bất hạnh, dẫn đến những nỗi khổ trong địa ngục, ngã quỷ, súc sinh, A tu la, hoặc làm người xấu xí, bần cùng, hạ tiện,...
- Người sân hận cũng giống như kẻ dùng tay cầm cục than đỏ để đánh người, người chưa đau thì tay mình đã bị cháy; hoặc giống như người cầm cục phân ném người, người chưa bẩn thì tay mình đã dơ.

Vì vậy, hãy dứt trừ sân hận để tránh tạo nghiệp bất thiện, tránh quả báo bất hạnh về sau.

■ ***Rồi lại tác ý đến người kia đang sân hận với mình:***

- Người kia sân hận là họ đang tạo nghiệp.
- Họ sẽ là chủ nhân của nghiệp sân ấy.
- Họ sẽ thừa tự nghiệp quả của nghiệp sân ấy.
- Nghiệp sân ấy sẽ là thai tạng, là quyến thuộc đi theo họ từ kiếp này sang kiếp khác.
- Và nghiệp sân ấy sẽ không dẫn đến giác ngộ viên mãn.
- Nghiệp sân ấy không dẫn đến quả vị Thanh Văn.
- Nghiệp sân ấy không thể khiến người kia sinh Thiên giới.
- Nghiệp sân ấy không thể khiến người kia sinh làm người tốt đẹp,...
- Mà trái lại nghiệp sân ấy sẽ dẫn đến đọa lạc, dẫn đến bất hạnh, dẫn đến những nỗi khổ trong địa ngục, ngã quỷ, súc sinh, A tu la, hoặc làm người xấu xí, bần cùng, hạ tiện,...
- Người kia sân hận với ta cũng giống như kẻ ngược gió tung bụi, chính họ sẽ là người dính bụi; hoặc giống như người nhổ nước bọt lên trời, rồi nước bọt sẽ rơi vào mặt họ.

Vì vậy, ta hãy dứt trừ sân hận để tránh tạo nghiệp bất thiện, tránh quả báo bất hạnh về sau.

■ ***Nếu tác ý như vậy mà sân hận vẫn khởi lên thì nên tưởng nhớ đến những đức tính đặc biệt của Đức Phật khi Ngài còn hành Bồ Tát đạo.***

- Trong truyện bốn sinh Sīlavant, khi vương quốc bị kẻ địch xâm chiếm, Ngài không chống lại.

- Khi bị chôn sống, Ngài cũng không sân hận.
- Khi được giải thoát và vào được phòng ngủ của tên vua cướp nước, Ngài cũng không giết hại hắn, mà còn đối xử như bạn, vua xâm lược đã hối hận trả lại vương quốc cho Ngài.
- Nhờ sự nhẫn nhục và lòng từ không hận không sân nên Ngài đã tránh được một cuộc chiến tranh tàn sát. Lòng từ vô sân của Ngài thật đáng để ta noi theo.
- Trong kinh bốn sinh Khantivādī, Ngài là một ẩn sĩ tu khổ hạnh trong rừng, khi vua Kalābu gặp Ngài thì sinh lòng ghen ghét và đã hỏi Ngài:

“Này Sa môn! Người giảng pháp gì?”

Ngài đáp: “Tôi giảng pháp nhẫn nhục.”

Vua sai người đánh Ngài bằng dây có gai. Ngài không sân hận. Vua lại sai người chặt hết tay chân Ngài. Ngài cũng không sân hận.

- Ngay cả khi sinh làm súc sinh, Ngài cũng từng tu hạnh nhẫn nhục, không hận, không sân khi bị người sát hại.

Khi voi chúa Chaddanta bị người thợ săn đâm bằng cây gậy tẩm thuốc độc. Khi biết được người thợ săn làm theo lệnh của hoàng hậu Subhaddā, giết voi để lấy ngà thì voi liền dùng cửa cửa đứt đôi ngà, dâng cho thợ săn rồi mạng chung mà không hề khởi tâm sân hận.

Khi làm súc sinh, Ngài còn thực hành được từ tâm vô sân như vậy huống chi làm người.

Khi làm Long vương, Ngài thường lên nhân gian nằm

trên tổ kiến và tu hạnh trai giới. Khi bị loài người bắt làm trò chơi, nếu khởi tâm sân, thổi hơi độc ra thì tất cả mọi người sẽ chết hết. Nhưng Ngài đã chế ngự được tâm sân hận và chấp nhận chịu sự hành hạ đau đớn đến cùng cực về thể xác. Lòng từ không hận, không sân luôn là sở hành của các bậc Thánh nhân. Như Đức Phật dạy: “Dù có người đến dùng dao cắt từng miếng thịt thì cũng phải nhiếp tâm đừng khởi lòng sân hận”.

▪ ***Nếu tác ý đến hạnh nhẫn nhục của Đức Thế Tôn trong quá khứ như vậy mà sân hận vẫn khởi lên, thì lại tác ý đến dòng sinh tử vô cùng tận:***

Trong dòng luân hồi sinh tử, ta vô tâm khó có thể tìm được ai chưa từng là cha mẹ, anh chị em với ta, vì vậy:

- Người ta đang sân hận ấy trước kia đã từng là mẹ hiền sinh ra ta, chăm sóc nuôi nấng ta. Ân sâu chưa trả, sao ta lỡ sân hận.
- Người ta sân hận kia có thể từng là cha ta. Vì nuôi dưỡng ta mà phải bỏn ba ngược xuôi, gian nan vất vả nuôi dưỡng ta từng ngày. Ân sâu như vậy sao ta có thể sân hận được.

▪ ***Tác ý như vậy mà tâm sân vẫn khởi lên thì dùng trí tuệ phân tích các sự thật về thân này:***

- Thân ta và thân người kia chỉ là 32 thể trước: Tóc, lông, móng, răng, da,... Ta sân với cái gì trong 32 uế trước ấy?
- Thân ta và thân người kia cũng chỉ là tứ đại: Đất, nước, lửa, gió. Ta sân hận với đại nào trong 4 đại ấy?

- Thân ta với thân người kia cũng chỉ là 5 uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức. *Ta đang sân với uẩn nào trong 5 uẩn ấy?*
- 5 uẩn của ta và của người kia vốn vô thường, khổ, vô ngã. Ta sân hận với vô thường, hay với khổ, hay với vô ngã kia?
- Chỉ có người ngu mới sân hận. Người có trí hiểu rõ bản chất của cái thân này thì sân hận sẽ không có cơ hội khởi lên.

Mặc dù đã tác ý như vậy mà sân hận vẫn khởi lên thì hãy cố gắng tặng cho người đáng ghét đó một món quà. Khi tặng một món quà thì những hiểm hận trong lòng mình và trong lòng người kia đều lắng xuống, dù có oan trái từ kiếp trước thì oan trái ấy cũng tiêu tan. Như vậy, pháp bố thí sẽ hóa giải được hiểm hận nhanh nhất và hiệu quả nhất. Vì vậy, người nào thường xuyên bố thí thì rất dễ hành thiền tâm từ. Người hành thiền tâm từ thì cũng sẽ ưa làm việc bố thí.

Hỏi: Thực hành thiền tâm từ thì được những lợi ích gì?

Đáp: Có 11 lợi ích khi thực hành thiền tâm từ:

- 1. Ngủ trong an ổn:** Vì tâm lý thanh thản, không lo âu, buồn phiền.
- 2. Thức trong an ổn:** Vì không phải lo đề phòng hay tranh chấp với ai.
- 3. Không có ác mộng:** Những tư tưởng lo sợ tạo thành ác mộng. Vì không lo sợ nên không có ác mộng.
- 4. Được mọi người yêu mến:** Vì mình yêu mến mọi người nên mọi người yêu mến mình.

5. Được chư Thiên yêu mến: Chư Thiên cảm nhận được tâm từ, nên yêu mến người có tâm từ.

6. Được chư Thiên hộ trì: Chư Thiên thường hộ trì cho những người có tâm thiện lành, không hận, không sân.

7. Lửa, khí giới, chất độc không làm hại đến thân: Tâm từ mạnh mẽ sẽ có năng lực bảo vệ mình khỏi những nguy hiểm từ bên ngoài.

8. Tâm dễ đắc định: Vì sân là triền cái chướng ngại cho việc tu tập định. *Khi sân đã được đè nén thì rất dễ tu tập định.*

9. Nét mặt khinh an: Người có tâm từ sẽ biểu hiện ra nét mặt hiền lành, phúc hậu, dễ thương, dễ mến.

10. Khi mạng chung, tâm không rối loạn: Người có tâm từ đến khi lâm chung không có những biểu hiện sợ hãi, vì những nghiệp cho quả lúc cận tử thường là thiện nghiệp.

11. Nếu chưa đắc Niết Bàn thì sẽ sinh về cõi Phạm Thiên: Một người đắc thiền tâm từ nếu chưa chứng quả A La Hán thì thiện nghiệp thiền tâm từ đó sẽ cho quả: Vị đó sẽ hóa sinh ở cõi Phạm Thiên. Đó là 11 lợi ích của người thực hành pháp thiền tâm từ quảng đại, vô biên, không hận, không sân.

Chúc mọi người từ bỏ hết tâm sân hận chỉ còn lại tâm từ vô lượng vô biên.

THIÊN TÂM BI

Cũng giống như thiên tâm từ, thiên tâm bi là một trong bốn đề mục Phạm trú, có đối tượng là những chúng sinh hữu tình. Thiên sinh phải hướng tâm đến sự đau khổ của những chúng sinh với tác ý: “*Cầu mong cho họ thoát khỏi khổ đau*” thì đó là tâm bi. Nếu duy trì được tâm bi liên tục trong nhiều giờ không gián đoạn thì thiên sinh sẽ chứng đắc an chỉ định từ sơ thiên đến tam thiên, nên được gọi là thiên tâm bi.

Thiên tâm bi bảo vệ thiên sinh:

- *Tránh được những nguy hiểm ở bên trong:* Nó chế ngự được tâm não hại, là ác ý của mình đối với người khác nên hành giả tránh được những hành động, lời nói và ý nghĩ gây hại cho những chúng sinh hữu tình khác.
- *Tránh được những nguy hiểm ở bên ngoài:* Nó hóa giải được não hại hay ác ý của người khác với mình nên hành giả không bị người làm hại.

- Thiền tâm bi hỗ trợ cho các pháp thiền cao hơn để đi đến giải thoát: Nó đè nén triển cái về hiềm hận, nên hành giả tu tập chỉ-quán được dễ dàng.

Vì vậy, *thiền sinh thực hành được pháp thiền tâm bi sẽ có một cuộc sống tràn ngập tình thương bác ái.*

PHẦN I: PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN TÂM BI LỰA CHỌN ĐỐI TƯỢNG THÍCH HỢP:

Thiền sinh cần hướng tâm đến một người hay một chúng sinh hữu tình nào đó đang trong tình trạng đau khổ: Khổ về thân hoặc khổ về tâm. Trước tiên thiền sinh hãy rải tâm từ đến người đó từ sơ thiền đến tam thiền, sau đó mới tác ý đến tâm bi: “*Cầu mong cho người này thoát khỏi khổ đau*”. Thiền sinh lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi đắc thiền. Sự chứng đắc các tầng thiền tâm bi cũng tương tự như với sự chứng đắc các tầng thiền tâm từ. Sau đó thiền sinh tiếp tục rải tâm bi đến các đối tượng khác như:

- Người mình kính trọng;
- Người bình thường, không yêu không ghét;
- Người mình ghét;
- Tất cả chúng sinh hữu tình.

Hỏi: Những người không có nỗi khổ ở hiện tại thì mình rải tâm bi đến họ bằng cách nào?

Đáp: Tất cả mọi người đều có một nỗi khổ chung đó là *già - bệnh - chết*, hay còn gọi là khổ đau sinh tử trong luân hồi bất tận. Hãy tác ý đến những nỗi khổ đã, đang và sẽ phải chi phối tất cả mọi người như: “*Cầu mong cho họ thoát khỏi*

khổ đau sinh tử,...” thì đó là tâm bi.

RẢI TÂM BI ĐẾN NGƯỜI KHẢ KÍNH:

Thiền sinh thực hành rải tâm bi đến một người mình kính trọng nhất bằng cách hình dung ra khuôn mặt của người đó như đang ở trước mình với tác ý: “*Cầu mong cho người hiền thiện này thoát khỏi nỗi khổ đau sinh tử.*”. Thiền sinh niệm nhiều lần liên tục như vậy cho đến khi đắc thiền.

Thực hành xong với người đáng kính thứ nhất, thiền sinh có thể lần lượt rải tâm bi đến người đáng kính thứ 2, thứ 3, thứ 4,... thứ 10, càng nhiều càng tốt và tất cả đều vào đến tam thiền.

RẢI TÂM BI ĐẾN NGƯỜI KHÔNG THƯƠNG KHÔNG GHÉT:

Tiếp theo thiền sinh sẽ hướng tâm đến một người bình thường, không thương không ghét và rải tâm bi theo cùng cách thức như vậy cho đến khi chứng đắc đến tam thiền, rồi đến người bình thường thứ 2 cho đến thứ 10.

RẢI TÂM BI ĐẾN NGƯỜI GHÉT:

Tiếp theo thiền sinh hướng tâm đến một người mà mình từng ghét ở mức vừa vừa và rải tâm bi như vậy cho đến tam thiền, rồi đến người ghét hơn thứ 2, thứ 3,...

PHÁ BỎ RANH GIỚI:

Sau khi đã rải tâm bi đến ba hạng người là: Người quý

kính, người bình thường, người đáng ghét xong, thiên sinh sẽ thực hành sự phá bỏ ranh giới giữa 3 hạng người này.

■ **Thực hành phá bỏ ranh giới:**

- Trước tiên, thiên sinh rải tâm bi cho mình: “*Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ đau*” trong khoảng thời gian chừng một phút, dù nó không thể đắc thiên, chỉ là để đồng hóa mình với mọi người.
- Sau đó rải tâm bi đến một người đáng kính: “*Cầu mong cho người thiện lành này thoát khỏi khổ đau*” vào đến tam thiên.
- Rồi rải tâm bi đến một người bình thường, không thương không ghét: “*Cầu mong cho người thiện lành này thoát khỏi khổ đau*” vào đến tam thiên.
- Rồi rải tâm bi đến một người ghét: “*Cầu mong cho người thiện lành này thoát khỏi khổ đau*” vào đến tam thiên.
- Thực hành xong với một người đáng kính – người bình thường – người ghét thứ nhất rồi, tiếp theo thiên sinh lại rải tâm bi đến một người đáng kính – người bình thường – người ghét thứ 2, thứ 3, ... lần lượt vào đến tam thiên.

Thiên sinh làm đi làm lại nhiều lần cho đến khi tất cả những người đáng kính, người bình thường, người ghét cùng hiện diện dưới ánh sáng của tâm bi là thiên sinh đã thực hành phá bỏ ranh giới thành công. Bi tâm bình đẳng, coi tất cả mọi người đều đáng thương, đều là nạn nhân

của khổ đau sinh tử.

MỞ RỘNG TÂM BI:

Tiếp theo thiền sinh sẽ mở rộng tâm bi ra 10 phương hướng, theo 12 phạm trù từ gần tới xa đến khắp chúng sinh vô biên.

Ví dụ: Thiền sinh mở rộng ánh sáng sang hướng đông, lấy một đám đông chúng sinh làm đối tượng, dù đó là người, hay thú, hay chư Thiên,... và rải tâm bi *“cầu mong cho họ thoát khỏi khổ đau”* cho đến khi chứng đắc tam thiền; rồi lại hướng tâm sang một hướng khác, lấy một nhóm chúng sinh khác và thực hành tâm bi cũng tương tự như vậy.

- **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; hướng dưới.
- **12 phạm trù gồm có:**
 - *Năm phạm trù không nêu rõ:* Tất cả chúng sinh; tất cả loài có hơi thở; tất cả sinh vật; tất cả mọi loài; tất cả cá thể.
 - *Bảy phạm trù có nêu rõ:* Tất cả nam nhân; tất cả nữ nhân; tất cả Thánh nhân; tất cả phàm nhân; tất cả chư Thiên; tất cả nhân loại; tất cả chúng sinh nơi cảnh giới thấp.

PHẦN II: HỎI ĐÁP

Hỏi: Mục đích hành thiền tâm bi là để làm gì?

Đáp: Để đối trị tâm não hại, ác ý đối với tất cả loài hữu tình.

Hỏi: Với người quý kính, mình không có tâm ác ý; với người bình thường, mình cũng không có ác ý. Tại sao phải rải tâm bi đến những người này?

Đáp: Người quý trọng quá thì dễ trở thành tham ái: Tham ái khi phải chia lìa thì bi ai khổ lụy. Hành thiện tâm bi thì sẽ vượt qua được bi ai với người thương.

Người bình thường thì dễ trở thành lạnh lùng vô cảm. Hành thiện tâm bi thì sẽ vượt qua được lạnh lùng, vô cảm với người thường.

Vì để vượt qua bi ai với người quý kính và lạnh lùng với người thường nên phải hành thiện tâm bi đến tất cả mọi người với tình thương bình đẳng như nhau.

Hỏi: Với người thù ghét, lúc nào cũng muốn cho họ đau khổ thì làm sao để phát triển được tâm bi thương xót họ?

Đáp: Thì phải dùng nhiều cách thức tác ý để hóa giải tâm não hại, ác ý. Ví dụ:

■ **Như lý tác ý đến sự độc hại của ác ý:**

- Người có ác tâm thì sẽ xấu xí: Vì người ác thường thể hiện ra khuôn mặt và ánh mắt hung dữ.
- Người có ác tâm, não hại thì ngủ không ngon giấc: Vì suy nghĩ việc hại người nên *tâm trạng căng thẳng, khó ngủ*.
- Người sân có tâm não hại không gặp may mắn: Vì không có ai muốn ủng hộ người có ác tâm.
- Người não hại thì không có tài sản: Vì thường gặp qu

báo dữ, rủi ro, bất hạnh.

- Người nào hại thì không có danh xưng: Vì mọi người đều ghét vị ấy.
- Người nào hại thì không có bạn bè: Vì mọi người đều muốn lánh xa vị ấy.
- Người nào hại thì khi chết phải tái sinh vào cõi khổ: Vì suy nghĩ hại người là đang tạo ác nghiệp về ý, nên khi chết phải đọa vào cõi khổ.

▪ ***Nếu tác ý như vậy mà tâm nào hại không lắng xuống, thì tác ý đến những quả báo của nghiệp bất thiện:***

- Người kia có thân hành bất thiện, khẩu hành bất thiện, ý hành bất thiện, cho dù lúc này họ chưa phải chịu quả báo thì sau khi mạng chung họ sẽ phải chịu quả báo đau khổ dưới 8 tầng địa ngục hoặc chịu khổ trong cõi ngã quý, hoặc chịu khổ mang thân súc sinh, hoặc phải chịu khổ ở cõi người gặp nhiều sự bất hạnh, những điều không như ý muốn về cả thể xác lẫn tinh thần,...

▪ ***Nếu tác ý như vậy mà sân nào hại vẫn khởi lên thì phải tự chế ngự chính mình:***

- Nào hại sẽ hủy hoại tâm thanh tịnh của mình, vì thế hãy từ bỏ nào hại.
- Nào hại sẽ phá hủy mọi công đức đã gây tạo, vì thế hãy từ bỏ nào hại.
- Nào hại sẽ tự hại chính mình, vì thế nên từ bỏ nào hại.
- Nào hại sẽ khiến cho người khác thù ghét lại, khiến cho oan trái chất chồng, vì thế nên từ bỏ nào hại.
- Mọi thứ chỉ là vô thường, chuyện mâu thuẫn đã qua rồi

thì hãy buông bỏ nó đi, vì thế nên từ bỏ não hại.

- Chiến thắng những ác ý ở trong lòng còn hơn chiến thắng vạn quân địch, vì vậy hãy từ bỏ não hại.

■ ***Nếu tác ý như vậy mà sân não hại vẫn khởi lên, thì lại tác ý đến nghiệp và quả của nghiệp:***

- Ta sân não hại là ta đang tạo nghiệp.
- Ta sẽ là chủ nhân của nghiệp sân này.
- Ta sẽ là thừa tự nghiệp quả của nghiệp sân này.
- Nghiệp sân này sẽ là thai tạng, là quyến thuộc, đi theo ta từ kiếp này sang kiếp khác.
- Và nghiệp sân này sẽ không dẫn đến giác ngộ viên mãn.
- Nghiệp sân này không dẫn đến quả vị Thanh Văn.
- Nghiệp sân này không thể khiến ta sinh Thiên giới.
- Nghiệp sân này không thể khiến ta sinh làm người tốt đẹp.
- Mà trái lại nghiệp sân này sẽ dẫn ta đến đọa lạc, dẫn đến bất hạnh, dẫn đến những nỗi khổ trong địa ngục, ngã quỷ, súc sinh, A tu la, hoặc làm người xấu xí, bần cùng, hạ tiện,...
- Người sân hận cũng giống như kẻ dùng tay cầm cục than đỏ để đánh người, người chưa đau thì tay mình đã bị cháy; hoặc giống như người cầm cục phân ném người, người chưa bắn thì tay mình đã dơ.

Vì vậy, hãy dứt trừ sân hận để tránh tạo nghiệp bất thiện, tránh quả báo bất hạnh về sau.

■ ***Rồi lại tác ý đến người kia đang sân hận với mình:***

- Người kia sân não hại ta là họ đang tạo nghiệp.
- Họ sẽ là chủ nhân của nghiệp sân ấy.

- Họ sẽ thừa tự nghiệp quả của nghiệp sân ấy.
- Nghiệp sân ấy sẽ là thai tạng, là quyến thuộc đi theo họ từ kiếp này sang kiếp khác.
- Và nghiệp sân ấy sẽ không dẫn đến giác ngộ viên mãn.
- Nghiệp sân ấy không dẫn đến quả vị Thanh Văn.
- Nghiệp sân ấy không thể khiến người kia *sinh Thiên giới*.
- Nghiệp sân ấy không thể khiến người kia sinh làm người tốt đẹp.
- Mà trái lại, nghiệp sân ấy sẽ dẫn đến đọa lạc, dẫn đến bất hạnh, dẫn đến những nỗi khổ trong địa ngục, ngã quý, súc sinh, A tu la, hoặc làm người xấu xí, bần cùng, hạ tiện,...
- Người kia sân hận với ta cũng giống như kẻ ngược gió tung bụi, chính họ sẽ là người dính bụi; hoặc giống như người nhỏ nước bọt lên trời, rồi nước bọt sẽ rơi vào mặt họ.

Vì vậy, ta hãy dứt trừ sân não hại để tránh tạo nghiệp bất thiện, tránh quả báo bất hạnh về sau.

■ ***Nếu tác ý như vậy mà sân não hại vẫn khởi lên, thì nên tưởng nhớ đến những đức tính đặc biệt của Đức Phật khi Ngài còn hành Bồ Tát đạo:***

Dù cho kẻ thù địch có ác ý muốn giết hại Ngài thì Ngài vẫn giữ tâm thương xót cho họ, không hề khởi ác tâm muốn giết hại lại họ. Lòng bi mẫn thương xót chúng sinh hữu tình của Ngài thật đáng để ta noi theo.

■ ***Nếu tác ý đến hạnh nhẫn nhục của Đức Thế Tôn trong quá khứ như vậy mà sân não hại vẫn khởi lên, thì lại tác ý đến dòng sinh tử vô cùng tận:***

- Trong dòng luân hồi sinh tử, ta vô tâm khó có thể tìm được ai chưa từng là cha mẹ, anh chị em với ta, vì vậy ta không được khởi lên ác tâm với bất cứ một ai ở đời.

■ ***Tác ý như vậy mà tâm sân vẫn khởi lên, thì dùng trí tuệ phân tích các sự thật về thân này:***

- Thân ta và thân người kia chỉ là 32 thể trước: Tóc, lông, móng, răng, da,... Ta muốn hại cái gì trong 32 thể trước ấy?
- Thân ta và thân người kia cũng chỉ là tứ đại: Đất – nước – lửa – gió. Ta muốn hại đại nào trong 4 đại ấy?
- Thân ta với thân người kia cũng chỉ là 5 uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức. *Ta muốn hại uẩn nào trong 5 uẩn ấy?*
- 5 uẩn của ta và của người kia vốn vô thường, khổ, vô ngã. Ta muốn làm hại với vô thường, hay với khổ, hay với vô ngã kia?
- Chỉ có người ngu mới có ác ý nào hại. Người có trí hiểu rõ bản chất của cái thân này thì sân nào hại sẽ không có cơ hội khởi lên.

Mặc dù đã tác ý như vậy mà sân nào hại vẫn khởi lên, thì hãy cố gắng tặng cho người đáng ghét đó một món quà. Khi tặng một món quà thì những hiểm hận trong lòng mình và trong lòng người kia đều lắng xuống, dù có oan trái từ kiếp trước thì oan trái ấy cũng tiêu tan. Như vậy pháp bố thí sẽ hóa giải được hiểm hận nhanh nhất và hiệu quả nhất.

Hỏi: Một người không hành thiện tâm bi, nhưng họ có tình thương với những người đang gặp đau khổ thì có

phải là tâm bi không?

Đáp: Có. Đó là tâm bi thuộc về tâm thiện dục giới.

Hỏi: Tâm bi và thiện tâm bi khác nhau như thế nào?

Đáp: Tâm bi là tình thương khởi lên khi thấy một chúng sinh hữu tình khác đang phải chịu sự đau khổ với ước muốn cho chúng sinh hữu tình đó thoát khỏi khổ đau.

Thiện tâm bi cũng là tình thương như thế, nhưng khởi lên liên tục, không gián đoạn trên đối tượng đang khổ đau đó và đạt đến trạng thái: *“ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và an trú sơ thiền, với tâm với tứ; rồi vị ấy diệt tâm, tứ, chứng và an trú nhị thiền với hỷ, lạc, nhất tâm; rồi diệt hỷ, chứng và trú tam thiền, một trạng thái mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú.”*

- Tâm bi thuộc về tâm thiện dục giới.
- Thiện tâm bi thuộc về tâm thiện sắc giới.

Hỏi: Công dụng của tâm bi và thiện tâm bi khác nhau như thế nào?

Đáp: Tâm bi có khả năng chế ngự được tâm não hại muốn làm hại chúng sinh hữu tình ở mức độ thấp. *Thiện tâm bi thì có khả năng chế ngự được tâm não hại ở mức độ rất cao.*

Hỏi: Một người có tâm bi mạnh thì họ sẽ thường làm gì?

Đáp: Khi tâm bi khởi lên mạnh mẽ thì sẽ khiến cho người đó ưa thích làm việc thiện để cứu giúp những chúng sinh đang khổ. Ví dụ:

- Một người hay thương những chúng sinh đang khổ vì nghèo đói thì siêng năng làm từ thiện.

- Một người thương những chúng sinh đang bị giết hại thì ưa thích phóng sinh.
- Một người thương những chúng sinh khi chết phải堕 vào cõi khổ thì ưa thích giảng dạy giáo pháp, khuyên người bỏ ác, làm lành, tu dưỡng thân tâm,...

Hỏi: Muốn trở thành người có lòng bi mẫn, thương xót chúng sinh thì phải làm gì?

Đáp: *Phải tác ý đến những khía cạnh khổ đau của chúng sinh:*

- Khổ về thân: Già, bệnh, chết, đói, khát, nóng, lạnh, tai nạn, hiểm họa,...
- Người già khổ quá, thật đáng thương;
- Người bệnh khổ quá, thật đáng thương;
- Người chết khổ quá, thật đáng thương;
- Người bị đói khổ quá, thật đáng thương;
- Khổ về tinh thần: Sầu, bi, khổ, ưu, não;
- Khổ ở các đạo xứ: Địa ngục, ngã quỷ, súc sinh, A tu la;
- Người kia đang sầu muộn khổ quá;
- Chúng sinh trong địa ngục khổ quá;
- Chúng sinh sinh làm ngã quỷ đói khát khổ quá;
- Chúng sinh sinh làm súc sinh khổ quá.

Thường tác ý đến những nỗi khổ của chúng sinh thì người đó sẽ khởi lên tình thương và muốn cứu giúp chúng sinh thoát khổ.

Hỏi: Mình thương yêu những người thân của mình thì có phải là tâm bi không?

Đáp: Tâm bi là lòng thương tưởng chỉ khởi lên khi thấy

một chúng sinh đang thọ khổ. Tình thương với những người thân thường là tham ái, chưa hẳn là tâm bi.

Hỏi: Thế nào là sự khác nhau giữa tâm bi và sự sầu bi?

Đáp: Sầu bi là khi gặp một chuyện không như ý thì tâm buồn phiền, bức bối khởi lên, sinh ra hờn giận, trách móc,... Tâm bi là tình thương khởi lên khi thấy một chúng sinh hữu tình đang thọ khổ.

Hỏi: Khi có người thân gặp hoạn nạn hoặc qua đời, mình bi ai, than khóc thì có phải là tâm bi không?

Đáp: Than khóc là sầu, bi, ưu, não, một dạng phiền não nhóm sân, do phải xa lìa những thứ mình tham ái, chấp thủ nên không phải tâm bi.

Hỏi: Tại sao lại gọi tâm bi là vô lượng tâm?

Đáp: Vì tâm bi là tình thương không có giới hạn, có thể thương người, thương chúng sinh muôn loài dưới một tình thương bình đẳng như nhau.

Hỏi: Thực hành thiện tâm bi thì được những lợi ích gì?

Đáp: Được 11 lợi ích giống như với tâm từ:

1. Ngủ trong an ổn: Vì tâm lý thanh thản, không lo âu, buồn phiền.
2. Thức trong an ổn: Vì mình không hại ai, nên không ai hại mình, không phải lo sợ bị trả thù hay tranh đấu với ai.
3. Không có ác mộng: Vì không gieo thù, kết oán, không oan trái với ai, nên ngủ không có ác mộng.
4. Được mọi người yêu mến: Vì mình thương người, nên

người thương lại mình.

5. Được chư Thiên yêu mến: Chư Thiên cảm nhận được tâm bi mẫn, nên cũng sinh tâm thương cảm mình.

6. Được chư Thiên hộ trì: Chư Thiên thường hộ trì cho những người có tâm thiện lành, không hận, không sân.

7. Lửa, khí giới, chất độc không làm hại đến thân: Tâm bi mạnh mẽ sẽ có năng lực bảo vệ mình khỏi những nguy hiểm từ bên ngoài.

8. Tâm dễ đắc định: Vì hại tâm là triền cái chướng ngại cho việc tu tập định. Khi nó được đè nén thì rất dễ tu tập định.

9. Nét mặt khinh an: Người có tâm bi sẽ biểu hiện ra nét mặt hiền lành, phúc hậu, dễ thương, dễ mến.

10. Khi mạng chung, tâm không rối loạn: Người có tâm bi đến khi lâm chung không có những biểu hiện sợ hãi, vì những nghiệp cho quả lúc cận tử thường là thiện nghiệp.

11. Nếu chưa đắc Niết Bàn thì sẽ sinh về cõi Phạm Thiên: Một người đắc thiền tâm bi nếu chưa chứng quả A La Hán thì thiện nghiệp thiền tâm bi đó sẽ cho quả: Vị đó sẽ hóa sinh ở cõi Phạm Thiên.

Chúc mọi người từ bỏ hết tâm não hại và phát triển tâm bi mẫn, thương xót tất cả chúng sinh trong biển khổ.

THIÊN TÂM HỖ

Cũng gần giống như thiên tâm từ và thiên tâm bi, thiên tâm hỷ cũng là một trong bốn đề mục Phạm trú có đối tượng là những chúng sinh hữu tình. Thiên sinh phải hướng tâm đến sự thành công của những chúng sinh với tác ý: “*Cầu mong cho họ không phải xa lìa những thành công đã đạt được*”. Nếu duy trì được tâm hỷ liên tục trong nhiều giờ không gián đoạn thì thiên sinh sẽ chứng đắc an chỉ định từ sơ thiên đến tam thiên. Do đó được gọi là thiên tâm hỷ, tức là sự hoan hỷ liên tục trên sự thành công của người khác.

■ ***Thiên tâm hỷ bảo vệ thiên sinh:***

- *Tránh được những nguy hiểm ở bên trong:* Nó chế ngự được tâm ganh tị với sự thành công của người khác, nên nó không có những lời nói, hành động và ý nghĩ chống phá những chúng sinh hữu tình khác.
- *Tránh được những nguy hiểm ở bên ngoài:* Nó hóa giải được sự ganh tị của người khác với mình nên không bị

người chống phá, làm hại.

- *Hỗ trợ cho các pháp thiền cao hơn để đi đến giải thoát:* Nó đề nên triển cái về sự ganh ghét, nên tu tập chỉ – quán được dễ dàng.

Vì vậy, thiền sinh thực hành được pháp thiền tâm hỷ sẽ có một cuộc sống tràn ngập niềm vui.

PHẦN I: PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN TÂM HỶ LỰA CHỌN ĐỐI TƯỢNG THÍCH HỢP:

Thiền sinh cần hướng tâm đến một người cùng phái mà mình kính mến. Trước tiên thiền sinh hãy rải tâm từ đến người đó từ sơ thiền đến tam thiền, sau đó rải tâm bi cũng từ sơ thiền đến tam thiền. Tiếp theo thiền sinh hành thiền tâm hỷ với tác ý đến sự thành công của người đó ở bất cứ lĩnh vực nào trong cuộc sống và tưởng niệm: *“Cầu mong cho người hiền thiện này không phải xa lìa những thành công đã đạt được”* lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi đắc thiền. Sự chứng đắc các tầng thiền tâm hỷ cũng tương tự như sự chứng đắc các tầng thiền tâm từ và tâm bi. Sau đó thiền sinh tiếp tục rải tâm hỷ đến các đối tượng khác như:

- Người mình kính trọng;
- Người bình thường, không yêu không ghét;
- Người mình ghét;
- Tất cả chúng sinh hữu tình.

Thực hành xong với người đáng kính thứ nhất, thiền sinh có thể lần lượt rải tâm hỷ đến người đáng kính thứ 2, thứ 3, thứ 4,... thứ 10, càng nhiều càng tốt, tất cả đều vào đến tam thiền.

Hỏi: Có những người thường xuyên gặp rủi ro bất hạnh, không có sự thành công nào đáng kể thì mình rải tâm hỷ đến họ bằng cách nào?

Đáp: Được sinh ra làm người đã là một sự thành công lớn rồi, dù có gặp những điều khổ đau ở cõi người, nhưng so với những chúng sinh phải sinh vào địa ngục, ngã quỷ, súc sinh thì sinh làm người vẫn là may mắn lớn. Vậy hãy cầu mong cho họ không phải xa lìa sự thành công là được sinh ra làm người. Thực hành như vậy thì hỷ tâm sẽ sinh khởi.

RẢI TÂM HỖ ĐẾN NGƯỜI KHÔNG THƯƠNG KHÔNG GHÉT:

Tiếp theo thiền sinh sẽ hướng tâm đến một người bình thường, không thương không ghét và rải tâm hỷ theo cùng cách thức như vậy cho đến khi chúng đắc đến tam thiền, rồi đến người bình thường thứ 2 cho đến thứ 10.

RẢI TÂM HỖ ĐẾN NGƯỜI GHÉT:

Tiếp theo thiền sinh hướng tâm đến một người mà mình từng ghét ở mức vừa vừa và rải tâm hỷ như vậy cho đến tam thiền, rồi đến người ghét hơn thứ 2, thứ 3,... cho đến người thứ 10.

PHÁ BỎ RANH GIỚI:

Sau khi đã rải tâm hỷ đến ba hạng người là:

- Người quý kính;
- Người bình thường;
- Người đáng ghét;

thiền sinh sẽ thực hành sự phá bỏ ranh giới giữa 3 hạng người này.

■ **Thực hành phá bỏ ranh giới:**

- Trước tiên thiền sinh rải tâm hỷ cho mình: “*Cầu mong cho tôi không phải xa lìa thành công đã đạt được*”, chừng một phút, dù nó không thể đắc thiền, chỉ là để đồng hóa mình với mọi người.
- Sau đó rải tâm hỷ đến một người quý kính: “*Cầu mong cho người thiện lành này không phải xa lìa những thành công đã đạt được*” vào đến tam thiền.
- Rồi rải tâm hỷ đến một người thường: “*Cầu mong cho người thiện lành này không phải xa lìa những thành công đã đạt được*” vào đến tam thiền.
- Rồi rải tâm hỷ đến một người ghét: “*Cầu mong cho người thiện lành này không phải xa lìa những thành công đã đạt được*” vào đến tam thiền.
- Sau khi thực hành xong với một người quý kính – người bình thường – người ghét thứ nhất rồi, thì tiếp theo lại rải tâm hỷ đến một người quý kính – người bình thường – người ghét thứ 2, thứ 3,... lần lượt vào đến tam thiền.

Thiền sinh làm đi làm lại nhiều lần cho đến khi tất cả những người quý kính, người bình thường, người ghét cùng hiện diện dưới ánh sáng của tâm hỷ là thiền sinh đã thực hành phá bỏ ranh giới thành công. Hỷ tâm bình đẳng với mong muốn cho tất cả mọi người đều được thành công trong cuộc sống.

MỞ RỘNG TÂM HỖ:

Tiếp theo thiên sinh sẽ mở rộng tâm hỷ ra 10 phương hướng theo 12 phạm trù từ gần tới xa đến khắp chúng sinh vô biên.

Ví dụ: Thiên sinh mở rộng ánh sáng sang hướng đông, lấy một đám đông chúng sinh làm đối tượng, dù đó là người, hay thú, hay chư Thiên,... và rải tâm hỷ: “*Cầu mong cho họ không phải xa lìa những thành công đã đạt được*”; rồi lại hướng tâm sang một hướng khác, lấy một nhóm chúng sinh khác và thực hành tâm hỷ cũng tương tự như vậy.

- **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; hướng dưới.

- **12 phạm trù là gồm có:**

- *Năm phạm trù không nêu rõ:* Tất cả chúng sinh; tất cả loài có hơi thở; tất cả sinh vật; tất cả mọi loài; tất cả cá thể.

- *Bảy phạm trù có nêu rõ:* Tất cả nam nhân; tất cả nữ nhân; tất cả Thánh nhân; tất cả phàm nhân; tất cả chư Thiên; tất cả nhân loại; tất cả chúng sinh nơi cảnh giới thấp.

PHẦN II: HỎI ĐÁP.

Hỏi: Chúng sinh ở những cảnh giới thấp như địa ngục, ngã quỷ, súc sinh,... đang phải chịu đựng nỗi khổ sở lớn thì sự thành công của họ là cái gì?

Đáp: Hiện tại thì họ đang khổ sở, nhưng trong quá khứ họ

đã từng thành công như được làm người có nhiều tài sản, quyền lực, danh vọng,... từng làm chư Thiên hưởng phước lạc Thiên giới,... Hoặc trong tương lai khi thoát khỏi cõi khổ rồi thì lại được hưởng phước lạc ở những cõi lành. Vậy sự thành công của chúng sinh trong cảnh giới thấp là thành công ở quá khứ hoặc ở tương lai.

Hỏi: Mục đích hành thiền tâm hỷ là để làm gì?

Đáp: Để đối trị tâm ganh tị đối với sự thành công của chúng sinh khác.

Hỏi: Với người quý kính, mình không có tâm ganh tị; với người bình thường, mình cũng không ganh tị. Tại sao phải rải tâm hỷ đến những người này?

Đáp: Người quý trọng quá thì dễ trở thành tham ái, dính mắc với sự thành công của họ. Hành thiền tâm hỷ với người quý kính thì sẽ vượt qua được hỉ ái với sự thành công của người mình quý kính.

Người bình thường thì dễ trở thành vô cảm với sự thành công của người ta. Hành thiền tâm hỷ với người bình thường để có sự hoan hỷ với thành công của người bình thường.

Hỏi: Với người thù ghét, vừa nghĩ đến đã khởi tâm sân muốn cho họ gặp bất hạnh rồi, thì làm sao có thể hoan hỷ với sự thành công của họ được?

Đáp: Thì phải dùng nhiều cách thức tác ý để hóa giải tâm ganh tị. Ví dụ:

■ **Như lý tác ý đến sự độc hại của ganh tị:**

- *Người có tính ganh tị thì sẽ xấu xí:* Vì người ganh tị thường thể hiện ra khuôn mặt và ánh mắt sầm sì khó chịu.
- *Người ganh tị thì ngủ không ngon giấc:* Vì không chịu được người khác thành công hơn mình nên tâm trạng căng thẳng, khó ngủ.
- *Người ganh tị không gặp may mắn:* Vì không có ai muốn ủng hộ người có tính ghen ăn, tức ở.
- *Người ganh tị thì không có tài sản:* Vì thường gặp quả báo dữ, rủi ro, bất hạnh.
- *Người ganh tị thì không có danh xưng:* Vì mọi người đều ghét vị ấy.
- *Người ganh tị thì không có bạn bè:* Vì mọi người đều muốn lánh xa vị ấy.
- *Người ganh tị thì khi chết phải tái sinh vào cõi khổ:* Vì ganh tị nên thường suy nghĩ hại người là đang tạo ác nghiệp về ý, nên khi chết phải堕 vào cõi khổ.

■ **Nếu tác ý như vậy mà ganh ghét, đố kỵ vẫn khởi lên thì phải tự chế ngự chính mình:**

- Tật đố sẽ hủy hoại tâm thanh tịnh của mình, vì thế hãy từ bỏ tật đố.
- Tật đố sẽ phá hủy mọi công đức đã gây tạo, vì thế hãy từ bỏ tật đố.
- Tật đố sẽ tự hại chính mình, vì thế nên từ bỏ tật đố.
- Tật đố sẽ khiến cho người khác thù ghét lại, khiến cho oan trái chất chồng, vì thế nên từ bỏ tật đố.

- Chiến thắng tật đố ở trong lòng còn hơn chiến thắng vạn quân địch, vì vậy hãy từ bỏ tật đố.

■ ***Nếu tác ý như vậy mà ganh ghét vẫn khởi lên, thì lại tác ý đến nghiệp và quả của nghiệp:***

- Ta ganh ghét là ta đang tạo nghiệp.
- Ta sẽ là chủ nhân của nghiệp này.
- Ta sẽ là thừa tự nghiệp quả của nghiệp ấy.
- Nghiệp ganh tị này sẽ là thai tạng, là quyến thuộc đi theo ta từ kiếp này sang kiếp khác.
- Nghiệp ganh tị này sẽ không dẫn đến giác ngộ viên mãn.
- Nghiệp ganh tị này không dẫn đến quả vị Thanh Văn.
- Nghiệp ganh tị này không thể khiến ta sinh Thiên giới.
- Nghiệp ganh tị này không thể khiến ta sinh làm người tốt đẹp.
- Mà trái lại, nghiệp ganh tị này sẽ dẫn đến đọa lạc, dẫn đến bất hạnh, dẫn đến những nỗi khổ trong địa ngục, ngã quỷ, súc sinh, A tu la, hoặc làm người xấu xí, bần cùng, hạ tiện,...
- Người ganh tị cũng giống như kẻ dùng tay cầm cục than đỏ để đánh người, người chưa đau thì tay mình đã bị cháy; hoặc giống như người cầm cục phân ném người, người chưa bẩn thì tay mình đã dơ.

Vì vậy, hãy dứt trừ ganh tị để tránh tạo nghiệp bất thiện, tránh quả báo bất hạnh về sau.

■ ***Rồi lại tác ý đến người kia đang sân hận với mình:***

- Người kia ganh tị với ta là họ đang tạo nghiệp.
- Họ sẽ là chủ nhân của nghiệp sân ấy.
- Họ sẽ thừa tự nghiệp quả của nghiệp ấy.
- Nghiệp ganh tị này sẽ là thai tạng, là quyến thuộc đi theo họ từ kiếp này sang kiếp khác.
- Nghiệp ganh tị này sẽ không dẫn đến giác ngộ viên mãn.
- Nghiệp ganh tị này không dẫn đến quả vị Thanh Văn.
- Nghiệp ganh tị này không thể sinh Thiên giới.
- Nghiệp ganh tị này không thể sinh làm người tốt đẹp.
- Mà trái lại, nghiệp ganh ghét sẽ dẫn đến đọa lạc, dẫn đến bất hạnh, dẫn đến những nỗi khổ trong địa ngục, ngã quỷ, súc sinh, A tu la, hoặc làm người xấu xí, bần cùng, hạ tiện,...
- Người ganh ghét với ta cũng giống như kẻ ngược gió tung bụi, chính họ sẽ là người dính bụi; hoặc giống như người nhỏ nước bọt lên trời, rồi nước bọt sẽ rơi vào mặt họ.

Vì vậy, ta hãy dứt trừ ganh ghét để tránh tạo nghiệp bất thiện, tránh quả báo bất hạnh về sau.

■ ***Nếu tác ý như vậy tạt đổ vẫn khởi lên thì lại tác ý đến dòng sinh tử vô cùng tận:***

- “Trong dòng luân hồi sinh tử vô tận khó có thể tìm được ai chưa từng là cha mẹ, anh chị em với ta, vì vậy ta

không được khởi lên ganh ghét với bất cứ một ai ở đời”.

■ **Tác ý như vậy mà tâm tật đồ vẫn khởi lên, thì dùng trí tuệ phân tích các sự thật về thân này:**

- Thân ta và thân người kia chỉ là 32 thể trước: Tóc, lông, móng, răng, da,... Ta ganh tị với cái gì trong 32 thể trước ấy?
- Thân ta và thân người kia cũng chỉ là tứ đại: Đất, nước, lửa, gió. Ta ganh tị với đại nào trong 4 đại ấy?
- Thân ta với thân người kia cũng chỉ là 5 uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Ta ganh tị với uẩn nào trong 5 uẩn ấy?
- 5 uẩn của ta và của người kia vốn vô thường, khổ, vô ngã. Ta ganh tị với vô thường, hay với khổ, hay với vô ngã kia?
- Chỉ có người ngu mới ganh tị, tật đồ, người có trí hiểu rõ bản chất của cái thân này thì tật đồ sẽ không có cơ hội khởi lên.

Mặc dù đã tác ý như vậy mà tật đồ vẫn khởi lên thì hãy cố gắng tặng cho người đáng ghét đó một món quà. Khi tặng một món quà thì những hiểm hận trong lòng mình và trong lòng người kia đều lắng xuống, dù có oan trái từ kiếp trước thì oan trái ấy cũng tiêu tan. Như vậy pháp bố thí sẽ hóa giải được tật đồ hiệu quả nhất.

Hỏi: Sự khác nhau giữa tâm hỷ và thiện tâm hỷ như thế nào?

Đáp: Tâm hỷ là niềm vui khởi lên khi thấy một chúng sinh hữu tình khác đang đạt được những sự thành công, với ước muốn cho họ không phải xa lìa những thành công đó.

Thiền tâm hỷ là niềm vui đó khởi lên liên tục, không gián đoạn trên sự thành công của người khác, đạt đến trạng thái: *Ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và an trú sơ thiền; diệt tầm tứ, chứng và an trú nhị thiền; ly hỷ, trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, chứng tam thiền.*

- Tâm hỷ thuộc về tâm thiện dục giới.
- Thiền tâm hỷ thuộc về tâm thiện sắc giới.

Hỏi: Công dụng của tâm hỷ và thiền tâm hỷ khác nhau như thế nào?

Đáp: Tâm hỷ có khả năng chế ngự được tâm tật đố (ghen tức với người khác) ở mức độ thấp. Thiền tâm hỷ thì có khả năng chế ngự được tâm tật đố ở mức độ rất cao.

Hỏi: Thế nào là sự thành công? Thế nào là sự thất bại?

Đáp: Khi những thiện nghiệp cho quả, một người được tiếp nhận những cảnh hài lòng thì được gọi là thành công. Ví dụ:

- Được sinh làm người, hay ở một cõi lành là thành công;
- Được hưởng phước báu như sống lâu, sắc đẹp, an vui, sức khỏe, trí tuệ,... là thành công;
- Được gặp giáo pháp là thành công;
- Được thực hành giáo pháp là thành công;
- Được chứng ngộ giáo pháp là thành công.

Khi những bất thiện nghiệp cho quả, một người phải gặp những cảnh không hài lòng thì đó là thất bại. Ví dụ:

- Sinh ở các địa xứ là thất bại.
- Hoặc sinh làm người nhưng không được sống lâu, không mạnh khỏe, không an vui, không có sắc đẹp, không có trí tuệ,... là thất bại.
- Không được gặp chánh pháp, không thực hành chánh pháp,... thì cũng được coi là thất bại.

Hỏi: Một người mà hiện tại đang gặp thất bại thì phải rải tâm hỷ đến họ như thế nào?

Đáp: Phải bỏ qua những thất bại và chỉ tác ý đến những thành công ở quá khứ hoặc tương lai thì tâm hỷ mới sinh khởi được.

Hỏi: Mình hoan hỷ với sự thành công của mình thì có phải là tâm hỷ vô lượng không?

Đáp: Tâm hỷ vô lượng chỉ khởi lên với đối tượng là những chúng sinh hữu tình ở bên ngoài không khởi lên với bản thân mình.

Hỏi: Khi mình thích thú với những thành quả, sự thành công của mình thì đó là tâm gì?

Đáp: Nếu hoan hỷ với những thiện nghiệp mà mình đã làm thì đó là tâm thiện thọ hỷ. Nếu hoan hỷ với những cảnh trần khả ái, hấp dẫn thì là tâm tà kiến thọ hỷ. Nếu hoan hỷ khi thấy mình hơn người khác một cái gì đó thì là tâm ngã mạn thọ hỷ.

Hỏi: Khi mình thích thú với sự thành công của những người thân thì là tâm gì?

Đáp: Nếu mình có sự chấp trước: *Đây là sự thành công của người thân của tôi* thì chỉ có hỉ tà kiến hoặc hỉ ngã mạn khởi lên. Còn nếu mình hoan hỷ với tâm bình đẳng, coi người thân cũng như tất cả chúng sinh hữu tình khác thì hỉ vô lượng tâm mới khởi lên.

Hỏi: Người có tâm hoan hỷ mạnh thì thường có biểu hiện như thế nào?

Đáp: Là người vui tính, hay cười, hay chúc mừng và khen ngợi sự thành công của người khác, coi sự thành công của người khác như của chính mình. Người có tâm hỷ rất thân thiện, không có ác cảm với ai, nói chuyện với ai cũng khiến cho mọi người vui vẻ. Người có tâm hỷ thì sẵn sàng giúp đỡ mọi người, tạo cơ hội, cổ vũ, khích lệ cho mọi người đi đến thành công.

- Ưu điểm của tâm hỷ là *không bị buồn phiền chi phối*.
- Nhược điểm của nó là *dễ trở thành sự vui nhận thái quá*.

Hỏi: Một người thường có tính khó chịu với mọi người, muốn thay đổi tính cách đó để trở thành người vui vẻ với mọi người thì phải làm sao?

Đáp: Phải thực hành thiện tâm hỷ, tác ý đến những khía cạnh thành công của mọi người và mong muốn cho họ không phải xa lìa những thành công mà họ đã đạt được.

Hỏi: Tại sao có người thường ganh tị với sự thành công của người khác. Muốn từ bỏ tâm ganh tị đó thì phải làm

sao?

Đáp: Do tâm lý muốn hơn người, nên không thể chịu được khi thấy người khác hơn mình. Vì vậy, thường sinh tâm khó chịu với thành công của người khác. Đó là tật đố. Muốn từ bỏ được tâm tật đố thì phải thực hành thiện tâm hỷ, mong muốn cho người khác không phải xa lìa những thành công mà họ đạt được thì sẽ từ bỏ được tâm ganh tị, tật đố.

Hỏi: Người hay ganh tị, tật đố thì thường có biểu hiện như thế nào?

Đáp:

- Tức tối, khó chịu ở trong lòng khi thấy người khác thành công;
- Bác bỏ, nói xuyên tạc, muốn phủ nhận thành quả của người khác;
- Tìm cơ hội chống phá, phá hoại sự thành công đó;
vô lượng vô biên của người hay ganh tị, tật đố.

Hỏi: Thế nào là sự khác nhau giữa hoan hỷ và tùy hỷ?

Đáp: Hoan hỷ khởi lên khi thấy người khác được hưởng những thành quả tốt đẹp, với mong muốn cho họ không phải xa lìa những thành công đã đạt được.

Tùy hỷ khởi lên khi thấy người khác đang tạo tác những nhân tốt đẹp, với sự tán thán công đức của người đó. Ví dụ: *Sadhu! lành thay!*

Hỏi: Khi hoan hỷ thì được cái gì? Khi tùy hỷ thì được cái gì?

Đáp: *Hoan hỷ* khi thấy người khác hưởng quả lành,

thì mình được niềm vui giống như chính mình đang hưởng quả lành vậy. Tùy hỉ khi thấy người khác tạo nhân lành, thì sẽ được hưởng phước giống như chính mình đang tạo nhân lành vậy.

Hỏi: Hỉ nào là cao thượng? Hỉ nào là hạ liệt?

Đáp:

- Hỉ hạ liệt là hỉ sinh lên với tà kiến khi có tham ái với ngũ dục.
- Hỉ hạ liệt hơn nữa là hỉ sinh lên với ngã mạn khi nghĩ mình hơn người khác.
- Hỉ cao thượng là hỉ sinh lên với các tâm thiện dục giới khi mình tạo các thiện nghiệp hoặc thấy người khác tạo các thiện nghiệp như: Bố thí, giữ giới, hành thiền,...
- Hỉ cao thượng hơn nữa là hỉ khi ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng đắc sơ thiền, nhị thiền.
- Hỉ cao thượng hơn nữa là hoan hỷ với sự thành công của chúng sinh đạt đến trạng thái sơ thiền, nhị thiền, tam thiền.

Hỏi: Khi xem các loại phim, hài kịch khiến mình vui cười, thích thú thì đó là hỉ gì? Có lợi ích gì không?

Đáp: Vui với những trò hề giả tạo thuộc về tà kiến thọ hỉ, càng xem càng si mê, không có lợi ích với người muốn thành tựu trí tuệ giác ngộ.

Hỏi: Những tâm gì hiện diện trong bốn hạng người sau: Có người thương vì thấy chúng sinh khổ là tâm gì?

Có người hoan hỷ vì thấy chúng sinh hạnh phúc là tâm gì?

Có người thương vì thấy mình khổ là tâm gì?

Có người hoan hỷ vì thấy mình hạnh phúc là tâm gì?

Đáp:

- Có người thương vì thấy chúng sinh khổ là tâm bi.
- Có người hoan hỷ vì thấy chúng sinh hạnh phúc là tâm hỷ.
- Có người thương vì thấy mình khổ là tâm sân.
- Có người hoan hỷ vì thấy mình hạnh phúc là tâm tham.

Hỏi: Muốn có cuộc sống tràn ngập niềm vui thì phải làm gì?

Đáp: Phải hoan hỷ với những thành công của tất cả chúng sinh. Tức là phải hành thiện tâm hỷ vô lượng vô biên, không ganh tị, tật đố với bất cứ ai ở đời.

Hỏi: Thực hành thiện tâm hỷ thì được những lợi ích gì?

Đáp: Có 11 lợi ích khi thực hành thiện tâm hỷ:

- 1. Ngủ trong an ổn:** Vì tâm lý thanh thản, không lo lắng, tức tối với ai.
- 2. Thức trong an ổn:** Vì mình lúc nào cũng vui vẻ với mọi người, nên sống ở đâu cũng được mọi người chào đón, yêu quý.
- 3. Không có ác mộng:** Vì không oan trái với ai nên ngủ không có ác mộng.
- 4. Được mọi người yêu mến:** Vì mình hoan hỷ với mọi người, nên mọi người hoan hỷ lại với mình.
- 5. Được chư Thiên yêu mến:** Chư Thiên cảm nhận được tâm hoan hỷ, nên cũng hoan hỷ với mình.

6. Được chư Thiên hộ trì: Chư Thiên thường hộ trì cho những người có tâm thiện lành, không ganh tị, tật đố.

7. Lửa, khí giới, chất độc, không làm hại đến thân: Tâm hy mạnh mẽ sẽ có năng lực bảo vệ mình khỏi những nguy hiểm từ bên ngoài.

8. Tâm dễ đắc định: Vì tật đố là triền cái chướng ngại cho việc tu tập định. Khi nó được đè nén thì rất dễ tu tập định.

9. Nét mặt khinh an: Người có tâm hy sẽ biểu hiện ra nét mặt vui tươi, phúc hậu, dễ thương, dễ mến.

10. Khi mạng chung, tâm không rối loạn: Người có tâm hy đến khi lâm chung không có những biểu hiện sợ hãi, vì những nghiệp cho quả lúc cận tử thường là thiện nghiệp.

11. Nếu chưa đắc Niết Bàn thì sẽ sinh về cõi Phạm Thiên: Một người đắc thiền tâm hy nếu chưa chứng quả A La Hán thì thiện nghiệp thiền tâm hy đó sẽ cho quả: Vị đó sẽ hóa sinh ở cõi Phạm Thiên.

Đó là 11 lợi ích của người thực hành pháp thiền tâm hy, tâm quảng đại, vô biên, không ganh tị, tật đố với bất cứ ai ở đời.

THIÊN TÂM XẢ

Thiên tâm xả là đề mục Phạm trú cuối cùng có đối tượng là những chúng sinh hữu tình. Nền tảng của nó là các đề mục Phạm trú đi trước. Tức là thiên sinh muốn thực hành thiên tâm xả thì trước tiên vị đó phải thực hành xong thiên tâm từ, tâm bi, tâm hỷ. Vượt qua sơ thiên, nhị thiên, tam thiên của các tầng thiên này, thiên sinh sẽ đạt đến trạng thái tứ thiên tâm xả vô lượng vô biên, thân nhiên tự tại, không yêu không ghét với tất cả chúng sinh.

■ ***Thiên tâm xả bảo vệ thiên sinh:***

- *Tránh được những nguy hiểm ở bên trong:* Nó chế ngự được tâm tham ái và sân hận bên trong, nên luôn an nhiên tự tại trước những cảnh hấp dẫn và chán ghét ở bên ngoài.
- *Tránh được những nguy hiểm ở bên ngoài:* Nó hóa giải được sự yêu và ghét của bên ngoài nên không bị ai làm phiền hà, nhiễu loạn.

- *Hỗ trợ cho các pháp thiền cao hơn để đi đến giải thoát: Nó đè nén triển cái về tham dục và sân nên tu tập chỉ-quán được dễ dàng.*

Vì vậy, thiền sinh thực hành được pháp thiền tâm xả sẽ có một cuộc sống rất thanh thản và bình yên.

PHẦN I: PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN TÂM XẢ.

LỰA CHỌN ĐỐI TƯỢNG THÍCH HỢP:

Trước tiên thiền sinh cần hướng tâm đến một người bình thường, không yêu không ghét, rải tâm từ, bi, hỷ đến người đó vào đến tam thiền. Rồi tác ý đến những bất lợi của tâm từ, bi, hỷ: *“Ba pháp thiền này còn vướng bận với lòng thương yêu, ưa ghét, vui mừng, hãnh diện,... khiến cho tâm dao động”* và ước muốn lên tứ thiền tâm xả an tịnh hơn.

Rồi thiền sinh tu tập tứ thiền tâm xả trên đối tượng đó với tác ý: *“Người hiền thiện này là chủ nhân của nghiệp, thừa tự của nghiệp mà họ đã tạo”*. Thiền sinh lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi đắc thiền tâm xả và thực hành năm pháp thuần thực với bậc thiền đó.

Sau đó thiền sinh tiếp tục rải tâm xả đến các đối tượng khác như:

- Những người mình thương kính;
- Những người bình thường, không yêu không ghét;
- Những người mình ghét;
- Tất cả chúng sinh hữu tình.

PHÁ BỎ RANH GIỚI:

Sau khi đã rải tâm xả đến ba hạng người là:

- Những người quý kính;
- Những người bình thường;
- Những người đáng ghét;

Thiền sinh sẽ thực hành sự phá bỏ ranh giới giữa 3 hạng người này.

■ **Thực hành phá bỏ ranh giới:**

- Trước tiên thiền sinh rải tâm từ, bi, hỷ, xả cho mình chừng một phút, dù nó không thể đặc thiền, chỉ là để đồng hóa mình với mọi người.
- Sau đó rải tâm từ, bi, hỷ, xả đến một người đáng kính;
- Rồi rải tâm từ, bi, hỷ, xả đến một người bình thường;
- Rồi rải tâm từ, bi, hỷ, xả đến một người ghét.
- Hành xong với một *người đáng kính – người bình thường – người ghét* thứ nhất rồi, tiếp theo lại rải tâm từ đến một *người đáng kính – người bình thường – người ghét* thứ 2, thứ 3,... lần lượt vào đến tam thiền.

Thiền sinh làm đi làm lại nhiều lần cho đến khi tất cả những người đáng kính, người bình thường, người ghét cùng hiện diện dưới ánh sáng của tâm xả là thiền sinh đã thực hành phá bỏ ranh giới thành công, xả tâm bình đẳng với tác ý đến tất cả mọi người: *Ai cũng là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp mà họ đã tạo.*

MỞ RỘNG TÂM XẢ:

Tiếp theo thiền sinh sẽ mở rộng tâm xả ra 10 phương hướng, theo 12 phạm trù từ gần tới xa đến khắp chúng

sinh vô biên. Ví dụ: Thiên sinh mở rộng ánh sáng sang hướng đông, lấy một đám đông chúng sinh làm đối tượng, dù đó là người, hay thú, hay chư Thiên,... và rải tâm từ, bi, hỷ, xả, rồi lại hướng tâm sang một hướng khác, lấy một nhóm chúng sinh khác và thực hành tâm từ, bi, hỷ, xả cũng tương tự như vậy.

- **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; hướng dưới.
- **12 phạm trù là gồm có:**
 - *Năm phạm trù không nêu rõ:* Tất cả chúng sinh; tất cả loài có hơi thở; tất cả sinh vật; tất cả mọi loài; tất cả cá thể.
 - *Bảy phạm trù có nêu rõ:* Tất cả nam nhân; tất cả nữ nhân; tất cả Thánh nhân; tất cả phàm nhân; tất cả chư Thiên; tất cả nhân loại; tất cả chúng sinh nơi cảnh giới thấp.

PHẦN II: HỎI ĐÁP.

Hỏi: “Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp” có ý nghĩa là gì? Tại sao phải tác ý như vậy khi hành thiện tâm xả?

Đáp: *Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp* nghĩa là mọi hành động về thân - khẩu - ý của chúng sinh đều là đang tạo nghiệp (thiện nghiệp hoặc ác nghiệp). Tạo nghiệp gì là do mình quyết định, mình làm chủ, không ai ép buộc, nên chúng sinh là chủ nhân của nghiệp.

Chúng sinh là thừa tự của nghiệp nghĩa là hằng ngày mình

tiếp nhận những cảnh tốt hay xấu, hài lòng hay khó chịu đều là do kết quả của các nghiệp đã tạo trước đó. Nếu là quả của nghiệp thiện thì bây giờ được hưởng phước báu an vui; nếu là quả của nghiệp bất thiện thì bây giờ phải chịu khổ đau bất hạnh, nên chúng sinh là thừa tự của nghiệp mà họ đã tạo.

Khi hành thiền tâm xả phải tác ý: *“Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp”*, vì nó nhắc cho mình phải hiểu rõ sự thật về cuộc sống của chúng sinh muôn loài, an vui hay đau khổ là nghiệp riêng của từng cá thể, họ tạo nhân gì thì họ hưởng quả đó, không ai can thiệp được vào nghiệp của ai.

Do hiểu như vậy, biết như vậy nên chấp nhận sự thật là như vậy. Do chấp nhận sự thật như vậy, nên tâm trạng坦然 nhiên trước những sự hạnh phúc và khổ đau của chúng sinh. Tâm trạng坦然 nhiên ấy chính là tâm xả, không vui không buồn. Vì vậy, người hành thiền tâm xả phải tác ý *“Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp mà họ đã tạo”*.

Hỏi: Nếu thiền sinh chỉ hành một thiền tâm từ rồi vượt qua tam thiền tâm từ đó lên tứ thiền tâm xả thì có được không?

Đáp: Được. Chỉ cần vượt qua một trong ba thiền từ, bi, hỷ là có thể đạt được thiền tâm xả.

Hỏi: Mục đích hành thiền tâm xả là để làm gì?

Đáp: Để đối trị tâm tham ái và sân hận, tức là không yêu

không ghét bất cứ ai ở đời.

Hỏi: Tại sao tâm xả lại đối trị được cả yêu và ghét?

Đáp: Vì tâm xả có tính chất trí tuệ sâu sắc, hiểu rõ về nguyên nhân và kết quả của các hành, nên dừng đứng với các hành, dù đó là thiện hay bất thiện. Ví dụ:

- Khi thấy một người đang tích cực làm việc thiện thì hiểu rằng: Làm phước thì sau này được hưởng phước, đó là chuyện bình thường.
- Khi thấy một người đang hưởng phước thì biết rằng: Trước kia người này đã từng bỏ nhiều công sức ra làm phước nên bây giờ hưởng phước, đó là chuyện bình thường.
- Khi thấy một người làm việc ác thì hiểu rằng sau này người đó sẽ phải chịu đau khổ, đó là chuyện bình thường.
- Khi thấy một người đang chịu quả báo đau khổ, gặp cảnh không như ý thì hiểu rằng: Do trước kia đã từng làm việc ác nên giờ đau khổ là chuyện bình thường.
- Vì trí tuệ sâu sắc, hiểu rõ về nghiệp, nên có tâm xả với tất cả chúng sinh hữu tình, không thấy ai là đáng yêu hay đáng ghét.

Hỏi: Có người sống ở đời không quan tâm đến bất cứ ai, không cần biết ai hay dở, tốt xấu gì thì có phải là tâm xả không?

Đáp: Đó không phải tâm xả mà đó là tâm si. Vì si nên không biết phân biệt tốt xấu và không biết quan sát nên không quan tâm ai. Còn tâm xả là có sự quan tâm và hiểu

biết đúng sự thật, nên giữ thái độ trung gian, không can thiệp vào cuộc sống của chúng sinh.

Hỏi: Có người không hành thiện tâm xả nhưng lại sống với tinh thần rất buông xả, không yêu không ghét, biết mọi người là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, thì đó là tâm gì?

Đáp: Đó là tâm hành xả thuộc về tâm thiện dục giới.

Hỏi: Tâm xả thiện dục giới có cần sự hỗ trợ của tâm từ, tâm bi, tâm hỷ không?

Đáp: Nó cần sự hỗ trợ của tâm vô tham, vô sân và vô si.

- Vô sân = tâm từ.
- Nếu có tham thì không có xả.
- Nếu có sân thì cũng không có xả.
- Nếu có trí tuệ hiểu được nghiệp và quả của nghiệp thì sẽ có tâm xả.

Khi nào có mặt của vô tham, vô sân và vô si thì có xả.

Hỏi: Sự khác nhau giữa tâm xả và thiện tâm xả là như thế nào?

Đáp: Tâm xả thiện dục giới khởi lên rất yếu ớt nên khả năng chế ngự được tâm tham và sân ở mức độ thấp. Còn thiện tâm xả thì khởi lên rất mạnh mẽ và liên tục nên có khả năng chế ngự được tâm tham và tâm sân ở mức độ rất cao.

- Tâm xả thuộc tâm thiện dục giới.
- Thiện tâm xả là thuộc tâm thiện sắc giới.

Hỏi: Tâm từ đối trị tâm sân hận. Tâm bi thì đối trị nỗi hại. Tâm hỷ thì đối trị tật đố. Tại sao 3 tâm này không đối

trị tâm tham mà đến tâm xả lại đối trị cả tham và sân?

Đáp: Vì tâm từ luôn thấy chúng sinh là đáng thương mến nên nó rất gần với tham ái. (Nếu ở lộ tâm dục giới thì dễ sinh ra tham ái).

- Tâm bi luôn thấy chúng sinh khổ, cũng nặng tình cảm thương xót, gần với tham ái.
- Tâm hỷ luôn vui mừng với sự thành công, gần với tham ái và ngã mạn .

Vì ba tâm này chỉ tác ý đến cái quả ở hiện tại mà không tác ý đến cái nhân nên phát sinh tình cảm gần giống với tham ái cho nên nó không đối trị được tham.

Khi hành đến tứ thiền tâm xả, thấy chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp nên đối trị được tham ái. Ví dụ:

- Khi thấy những chúng sinh đang làm nhiều việc thiện có lợi ích cho các chúng sinh hữu tình khác, nhưng thực ra là đang làm lợi ích cho chính mình (Làm phước thì hưởng phước – chủ nhân của nghiệp).
- Khi thấy những chúng sinh đang làm việc bất thiện, làm tổn hại các chúng sinh hữu tình, thì người đó cũng đang làm hại chính mình (Làm tội thì phải chịu tội – chủ nhân của nghiệp).
- Cũng vậy, chúng sinh an vui là do đang hưởng phước (Thừa tự của nghiệp).
- Chúng sinh khổ đau là do đang chịu tội (Thừa tự của nghiệp).

Như vậy khi tác ý *chúng sinh là chủ nhân của nghiệp*, là

thừa tự của nghiệp thì sẽ thản nhiên trước mọi hành động của chúng sinh, không thấy ai là đáng yêu hay đáng ghét.

Hỏi: Khi nào thì nên an trú tâm từ ? Khi nào thì nên an trú tâm bi? Khi nào thì nên an trú tâm hỷ? Khi nào thì nên an trú tâm xả?

Đáp: Khi nào có sân thì nên an trú tâm từ. Khi nào có não hại thì nên an trú tâm bi. Khi nào có tật đố thì nên an trú tâm hỷ. Khi nào có tham ái thì nên an trú tâm xả.

Hỏi: Làm sao biết được mình đang an trú trong tâm từ, bi, hỷ, xả?

Đáp: Nếu có lòng tốt muốn cho chúng sinh được an vui = tâm từ;

- Nếu có tình thương muốn cho họ thoát khổ = tâm bi;
- Nếu có vui mừng khi thấy họ thành công = tâm hỷ;
- Nếu có thản nhiên không yêu không ghét = tâm xả.

Ví dụ về người mẹ với 4 đứa con:

- Một đứa còn bé nhỏ: Mong cho con tôi chóng lớn và khỏe mạnh = tâm từ;
- Một đứa đang bị bệnh: Mong cho con tôi chóng khỏi bệnh = tâm bi;
- Một đứa bắt đầu xây dựng sự nghiệp: Mong cho con tôi luôn thành công trong sự nghiệp = tâm hỷ;
- Một đứa đã trưởng thành, có cuộc sống bình yên: Không cần bận tâm đứa con này nữa = tâm xả.

Hỏi: Người an trú tâm xả thì thường có biểu hiện như thế nào?

Đáp: Người an trú tâm xả thường có thái độ an nhiên tự tại trước

sự đời. Ví dụ:

- Khi được khen cũng không cười;
- Khi có người chê cũng không giận;
- Khi có người yêu quý cũng không yêu quý lại;
- Khi có người thù ghét cũng không thù ghét lại;
- Khi họ thành công họ cũng không hả hê thích thú;
- Khi họ thất bại họ cũng không buồn phiền, chán nản;
- Khi họ hơn người họ cũng không kiêu căng, ngã mạn;
- Khi họ thua người họ cũng không hổ thẹn, ganh đua.

Người trí xả thường có tâm bình đẳng với tất cả chúng sinh hữu tình. Ví dụ:

- Họ không quan tâm ai giàu, ai nghèo, vì họ không ham vật chất;
- Họ không quan tâm ai đẹp, ai xấu, vì họ không ham sắc đẹp;
- Họ không quan tâm ai nổi tiếng hay không nổi tiếng, vì họ không ham danh vọng;
- Họ không quan tâm ai có uy quyền hay không có uy quyền, vì họ không ham quyền lực;

Họ chỉ thấy tất cả chúng sinh đang tạo nghiệp và đang thọ nhận quả báo do tạo nghiệp mà thôi.

Người trí xả không thương không ghét:

- Vì người trí xả không coi trọng những ưu điểm của ai, nên không quá thương ai.
- Người trí xả cũng không quá chú trọng vào khuyết điểm của ai, nên không ghét ai.

- Người trù xả hiểu rất rõ về chúng sinh. Khác với người ngu si, không biết phân biệt ai tốt, ai xấu, ai chánh, ai tà,... nên không quan tâm đến ai.
- Người trù xả hiểu rất rõ chúng sinh thuộc hạng người nào.
- Quan sát những người đang thọ quả ở hiện tại thì biết trong quá khứ họ đã tạo nhân gì.
- Quan sát những người đang tạo nhân ở hiện tại thì biết tương lai họ sẽ thọ quả báo ra sao.

Vì người có tâm xả hiểu rõ về chúng sinh, nên tâm tự tại, không bị dao động với ai ở đời.

Hỏi: Có người thường gây cho mình sự khó chịu, tức giận, buồn phiền, bây giờ muốn buông xả điều đó thì phải làm sao?

Đáp: Phải xem vì sao mà mình tức giận:

- Nếu người đó hay gây sự khiến mình tức giận thì rải tâm từ: Mong cho người này được an vui.
- Nếu tự mình có ác cảm với người đó thì rải tâm bi: Mong cho người này thoát khổ đau.
- Nếu mình ghen tị vì người đó có nhiều ưu điểm hơn thì rải tâm hỷ: Mong cho người này không phải xa lìa những thành công.
- Nếu mình thương người đó, nhưng họ không thương mình mà lại thương người khác khiến mình tức giận thì rải tâm xả: Người này là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp mà họ đã tạo.

Hỏi: Có người thường hay quan tâm lo lắng cho những

người thân, nghĩ rằng: Nếu không có mình thì những người này chắc sẽ khổ lắm. Sự quan tâm như vậy có đúng không và có tốt không?

Đáp: Sự quan tâm như vậy thuộc về tham ái và dính mắc, khiến cho người quan tâm và người được quan tâm đều khổ. Vì sự thật là mỗi người đều đang sống với nghiệp nhân và nghiệp quả của chính mình.

Hỏi: Có hai gia đình. Một gia đình mọi người đều sống với nhau bằng tình thương yêu, quan tâm, chiều chuộng, gần bó khăng khít với nhau: “Một con ngựa đau cả tàu bỏ cỏ”.

Một gia đình mọi người sống với nhau bằng tâm thân nhiên, tự tại, không quá bận tâm đến nhau: “Ngựa đau thì nghỉ, ngựa khỏe ăn dùm”.

Trong hai gia đình ấy gia đình nào sẽ hạnh phúc hơn?

Đáp: Gia đình thứ nhất khi có niềm vui thì tất cả cùng vui, khi có một người khổ thì tất cả sẽ khổ theo. Vì vậy họ sẽ muốn mọi người phải làm theo ý mình. Nếu mỗi người một ý thì họ sẽ hành hạ nhau, làm khổ nhau.

Gia đình thứ hai sống với tâm xả hiểu rõ về nghiệp, nên họ sống tùy thuận nhân duyên, chấp nhận tất cả những chuyện vui buồn xảy ra với từng cá nhân, nên họ không bị dao động trước những thăng trầm trong cuộc sống.

Vì vậy, gia đình thứ hai sẽ an ổn, vững bền và hạnh phúc hơn.

Hỏi: Có những cặp vợ chồng lấy nhau rồi lại chia tay nhau thì có phải là buông xả không?

Đáp: Nếu chia tay nhau rồi đi xuất gia tầm đạo giải thoát

thì là buông xả: Buông xả dục ở thế gian.

Nếu chia tay rồi lại đi kiếm người khác thì là đại ái: Xả cái ái nhỏ, để kết cái ái lớn.

Hỏi: Một người từ bỏ hết người thân, từ bỏ tài sản, từ bỏ sự nghiệp thế gian để đi xuất gia, tầm đạo giải thoát thì có phải là vô lượng tâm xả không?

Đáp: Đó là tâm xả ly dục lạc thế gian, hay xả ly ngũ dục, không phải tâm xả vô lượng. Tâm xả vô lượng là cái tâm vô tư, bình đẳng với tất cả chúng sinh, không thương không ghét bất cứ ai ở đời.

Hỏi: Nếu cứ an trú trong trạng thái tâm xả thì có đạt được giải thoát, giác ngộ không?

Đáp: Tâm xả này có đối tượng là các chúng sinh hữu tình, cũng là pháp chế định hay tương đối nên nó chỉ là trạng thái xả tương đối, không đạt được sự giải thoát, giác ngộ.

Hỏi: An trú trong pháp gì mới đạt được giải thoát, giác ngộ?

Đáp: Phải an trú trong pháp chân đế, buông xả với danh và sắc thì mới đạt được sự giải thoát, giác ngộ. Tức là phải hành thiên tuệ, phân biệt danh sắc chân đế, thấy được bản chất thật sự của nó, rồi buông xả tham ái với nó thì mới đạt được sự giải thoát, giác ngộ.

Hỏi: Người giác ngộ rồi thì sẽ buông xả cái gì?

Đáp: Người giác ngộ thì sẽ buông xả hết phiền não tham - sân - si. Buông xả hết chấp thủ vào 5 uẩn. Buông xả hết sự yêu ghét, không vui không buồn với bất cứ ai ở đời.

Có nghĩa là một người đã đạt đến sự giác ngộ thì sẽ thể

nhập với tâm xả, luôn an trú trong tâm xả và đó là tâm xả tuyệt đối.

Hỏi: Giới hạn cao nhất của bốn vô lượng tâm là gì?

Đáp: Từ *vô lượng tâm* có giới hạn cao nhất là vẻ đẹp: Người an trú từ tâm luôn thấy khía cạnh tốt đẹp của chúng sinh, nên tâm vị ấy trở nên quen thuộc với cái đẹp. Vì vậy khi thực hành các pháp thiền khác, vị ấy sẽ hợp với các *kasiṇa* màu, tượng trưng cho vẻ đẹp.

Bi vô lượng tâm có giới hạn cao nhất là hư không vô biên: Người an trú bi tâm thì luôn thấy vô vàn nỗi khổ hiện diện nơi cái sắc thân này, nên vị ấy dễ dàng nhàm chán sắc thân tứ đại. Khi thực hành các pháp thiền định khác, vị ấy dễ dàng tu chứng pháp thiền không vô biên xứ.

Hỉ vô lượng tâm có giới hạn cao nhất là thức vô biên: Người an trú tâm hỷ trở nên quen thuộc với trạng thái tâm vui mừng của chúng sinh, nên họ dễ dàng tu chứng pháp thiền thức vô biên xứ.

Xả vô lượng tâm có giới hạn cao nhất là không có gì cả: Người an trú tâm xả không chấp trước vào cả cái tốt và cái xấu. Vì buông xả nên tâm chẳng có vướng bận gì, nên họ dễ dàng tu chứng pháp thiền vô sở hữu xứ.

Đó là những giới hạn cao nhất của pháp thiền tứ vô lượng tâm.

Hỏi: Thực hành thiền tâm xả thì được những lợi ích gì?

Đáp: Có 11 lợi ích khi thực hành thiền tâm xả:

1. Ngủ trong an ổn: Vì tâm lý thanh thản, không yêu không ghét bất cứ ai.

- 2. Thức trong an ổn:** Vì mình không vướng bận với ai, nên không ai nhiều hại mình.
- 3. Không có ác mộng:** Vì không oan trái với ai, nên ngủ không có ác mộng.
- 4. Được mọi người kính yêu:** Vì mình không tham lam, sân hận với ai nên được mọi người kính yêu.
- 5. Được chư Thiên kính yêu:** Chư Thiên cũng quý trọng những người có xả tâm thanh tịnh.
- 6. Được chư Thiên hộ trì:** Chư Thiên thường hộ trì cho những người có tâm hồn cao thượng.
- 7. Lửa, khí giới, chất độc không làm hại đến thân:** Tâm xả mạnh mẽ sẽ có năng lực bảo vệ mình khỏi những nguy hiểm từ bên ngoài.
- 8. Tâm dễ đắc định:** Vì tham và sân là triền cái làm chướng ngại cho việc tu tập định. Khi nó được đè nén thì rất dễ tu tập định.
- 9. Nét mặt khinh an:** Người có tâm xả sẽ biểu hiện ra nét mặt an nhiên, phúc hậu, dễ thương, dễ mến.
- 10. Khi mạng chung tâm không rối loạn:** Người có tâm xả đến khi lâm chung không có những biểu hiện sợ hãi, vì những nghiệp cho quả lúc cận tử thường là thiện nghiệp.
- 11. Nếu chưa đắc Niết Bàn thì sẽ sinh về cõi Phạm Thiên:** Một người đắc thiền tâm xả nếu chưa chứng quả A La Hán thì thiện nghiệp thiền tâm xả đó sẽ cho quả: Vị đó sẽ hóa sinh ở cõi Phạm Thiên.

Đó là 11 lợi ích của người thực hành pháp thiền xả tâm quảng đại, vô biên, không tham luyến và không sân hận với bất cứ ai ở đời.

NHỮNG PHÁP THIỀN CHỨNG ĐẮC ĐỊNH CẬN HÀNH

THIỀN NIỆM ÂN ĐỨC PHẬT

Thiền niệm ân đức Phật là tập trung tâm vào hình ảnh của Đức Phật và tưởng nhớ đến những đức hạnh cao thượng của Ngài. Có 9 ân đức cao thượng của Phật để tưởng niệm:

1. Arahṃ: Ứng Cúng;
2. Sammāsambudho: Chánh Biến Tri;
3. Vijjācaraṇasampanno: Minh Hạnh Túc;
4. Sugato: Thiện Thệ;
5. Lokavidū: Thế Gian Giải;
6. Anutaro Purisadammasārathi: Vô Thượng Sĩ – Điều Ngự Trượng Phu;
7. Sattāhādevamanussānaṃ: Thiên Nhân Sư;
8. Buddhho: Phật;
9. Bhagavā: Thế Tôn.

9 Ân đức Phật (Dịch sang Việt ngữ):

1. Đức Thế Tôn là Bạc xứng đáng được cung kính, cúng dường;
2. Ngài là Bạc Toàn Giác Trí;
3. Ngài là Bạc đầy đủ minh và hạnh;
4. Ngài chỉ nói những lời thiện lành;
5. Ngài là Bạc hiểu rõ thế gian;
6. Ngài là Bạc vô thượng sĩ, điều phục người đáng được điều phục;
7. Ngài là Bạc Thầy của chư Thiên và loài người;
8. Ngài là Bạc Giác Ngộ;
9. Ngài là Đức Thế Tôn.

Có hai hạng người niệm ân đức Phật:

- Người đã tu chứng các đề mục thiền khác như đã chứng đắc tứ thiền hơi thở;
- Người chưa tu chứng một đề mục thiền nào.

Người đã tu chứng tứ thiền hơi thở thì việc thực hành thiền niệm ân đức Phật rất dễ dàng. Vì đó chỉ cần nhập vào tứ thiền hơi thở cho đến khi ánh sáng của định rục rở thì chuyển sang niệm 9 ân đức Phật, mỗi lần một ân. Chỉ trong khoảng thời gian ngắn sẽ thành công.

Người chưa tu chứng đề mục thiền nào thì việc thực hành thiền niệm ân đức Phật sẽ khó hơn. Vì đó phải cố gắng hình dung ra hình ảnh Đức Phật ở trước mặt và phải chọn 1 trong 9 ân đức với ân đức nào dễ hiểu nhất, rồi tập trung tâm vào ân đức đó và tưởng niệm liên tục.

Ví dụ với niệm ân đức thứ nhất – Araham:

Vì đó hình dung ra một hình ảnh Đức Phật ở trước mặt và tưởng niệm: “*Araham, Araham, Araham,... (á rá hăng,...)*”. Vừa niệm Araham vừa suy tư đến ý nghĩa cao thượng của ân đức Araham thì mới đắc định được.

Xuất hiện nimitta:

Khi thiền sinh tưởng niệm ân đức Phật liên tục thì nimitta tướng sẽ xuất hiện. Hình ảnh của Đức Phật có thể sẽ mờ đi. Tâm định sẽ chìm sâu vào các ân đức cao cả. Cứ tiếp tục duy trì tâm trên tợ tướng và các ân đức cao thượng đó thì thiền sinh sẽ đạt được định cận hành. Đó là mức định cao nhất của pháp môn niệm Phật.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ NHẤT: ARAHAM – ỨNG CÚNG.

Ân đức này có 5 nghĩa:

1. Vì Ngài đã xa lìa tất cả phiền não và các tiền khiên tật nên Ngài xứng đáng được cúng dàng: Araham.
 - Phiền não: Tham - sân - si;
 - Tiền khiên tật: Thói quen xấu.
2. Vì Ngài đã cắt đứt các cấu uế bằng gươm Thánh đạo A La Hán nên Ngài xứng đáng được cúng dường: Araham.
Tuệ Đạo A La Hán diệt trừ tất cả những cấu uế ngủ ngầm trong tâm.
3. Vì Ngài đã phá vỡ được bánh xe luân hồi mà bắt đầu là vô minh và tham ái nên Ngài là Bạc xứng đáng được cúng dường: Araham.

Vô minh – hành – thức – danh sắc – lục nhập – xúc – thọ – ái –

thủ – hữu – sinh – lão – tử.

- Vô minh – ái là bánh xe;
- Các hành còn lại là cãm xe;
- Già – chết là vành xe.

Bánh xe luân hồi này đã quay từ vô thủy cho đến nay mới được phá hủy bằng sự diệt trừ vô minh và tham ái vào ngày Đức Thế Tôn thành đạo dưới cội Bồ Đề.

4. Vì giới - định - tuệ của Ngài không ai sánh bằng nên Đức Phật được các hàng Phạm Thiên, chư Thiên và nhân loại cung kính, cúng dường: Arahāṃ.

- Phạm Thiên Sahampati cúng một chuỗi ngọc lớn như núi Tu Di.
- Chư Thiên cúng dường theo cách của chư Thiên.
- Nhân loại cúng dường theo cách của nhân loại: Như vua Bimbisāra, vua xứ Kosala, vua Asoka, trưởng giả Cấp Cô Độc,...

5. Vì Ngài không làm những việc xấu ác dù ở nơi vắng vẻ, kín đáo nên Ngài là Bậc xứng đáng được cúng dường: Arahāṃ.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ HAI: SAMMĀSAMBUDHO –
NGÀI LÀ BẬC CÓ TRÍ TUỆ GIÁC NGỘ TOÀN HẢO VÀ
VIÊN MÃN.

Ý nghĩa của giác ngộ viên mãn:

- Giác ngộ các sự thật về khổ;
- Giác ngộ về các nhân sinh ra khổ;
- Giác ngộ về sự diệt khổ;
- Giác ngộ về con đường diệt tận khổ đau;

- Giác ngộ các Pháp cần tu tập:
- 5 uẩn: Khởi đầu là sắc uẩn;
- 10 *kasina*: Khởi đầu là *kasina* đất;
- 10 niệm: Khởi đầu là niệm Phật;
- 32 thân phần: Khởi đầu là tóc;
- 12 xứ: Khởi đầu là nhãn xứ;
- 18 giới: Khởi đầu là nhãn giới;
- 9 hữu tình cư: Khởi đầu là dục hữu;
- 4 thiền: Khởi đầu là sơ thiền;
- 4 vô lượng: Khởi đầu là thiền tâm từ;
- 4 vô sắc: Khởi đầu là không vô biên xứ;
- 12 nhân duyên: Khởi đầu là vô minh.

Ngài đã tự đạt đến sự giác ngộ chân lý của các pháp nên Ngài là Bạc Chánh Đẳng Chánh Giác.

Hỏi: Cái gì là khổ? Cái gì là nhân sinh ra khổ?

Cái gì là diệt khổ? Cái gì là con đường diệt khổ?

Đáp:

- Mắt – tai – mũi – lưỡi – thân – ý là khổ.
- Tham ái với mắt – tai – mũi – lưỡi – thân – ý là nhân sinh ra khổ.
- Đoạn trừ được tham ái là diệt khổ.
- Hiểu rõ sự thật là con đường thoát khổ.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ BA: VIJJĀCARAṆASAMPANNO –

NGÀI LÀ BẠC CÓ ĐẦY ĐỦ CẢ MINH LÃN HẠNH.

Ý nghĩa của minh – hạnh:

- *Tam minh:*

- Túc mạng minh;
- Thiên nhãn minh;
- Lậu tận minh.

■ **Tám minh:**

- Túc mạng minh;
- Thiên nhãn minh;
- Lậu tận minh;
- Thiền tuệ minh;
- Hóa tâm minh;
- Thần túc minh;
- Thiên nhĩ minh;
- Tha tâm minh.

■ **15 đức hạnh cao thượng:**

- Giới;
- Thu thúc lục căn thanh tịnh;
- Tri túc trong vật thực;
- Thức tỉnh;
- Tín;
- Trí nhớ;
- Tàm;
- Quý;
- Đa văn;
- Tinh tấn;
- Trí tuệ;
- Sơ thiền;
- Nhị thiền;
- Tam thiền;
- Tứ thiền.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ TƯ: SUGATO -

ĐỨC THỂ TÔN CHỈ TUYÊN THUYẾT PHÁP CHÂN THẬT CÓ LỢI ÍCH.

■ **Sự thật tục đế: Hợp với tâm thiện lành của thế gian.**

- Làm lành, lánh dữ;
- Có đức tin, có chánh kiến.

■ **Sự thật chân đế: Hợp với Bốn Thánh Đế siêu thoát khỏi thế gian.**

- Có sinh thì có khổ;
- Có tham ái thì còn sinh;
- Diệt tham ái thì hết khổ;
- Thực hành giới - định - tuệ thì đoạn trừ được tham ái, sân hận, si mê.

Hỏi: Thế nào là sự thật có lợi ích? Và thế nào là sự thật không có lợi ích?

Đáp:

- Nói sự thật nhưng người nghe không hiểu, không tin thì không có lợi ích.
- Nói sự thật khiến cho người nghe có hiểu, có tin thì có lợi ích.
- Sự thật mà nói không đúng lúc, không đúng người thì không có lợi ích.
- Sự thật mà nói đúng lúc, đúng người thì có lợi ích.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 5: LOKAVIDŪ –

NGÀI LÀ BẬC HIỂU RÕ CÁC PHÁP THẾ GIỚI.

Ý nghĩa của Lokavidū:

Đức Phật là bậc hiểu rõ, biết rõ chúng sinh thế giới, cõi thế giới, pháp hành thế giới.

▪ *Chúng sinh trong thế giới được sinh ra từ 4 loại:*

- Loài sinh ra từ trứng;
- Loài sinh ra từ thai;
- Loài sinh ra từ nơi ẩm thấp, những chỗ hôi thối như xác chết;
- Có loài tự hóa sinh.

■ **Cõi thể giới:**

- 1 thể giới có 31 cõi:
- 11 cõi dục giới;
- 16 cõi sắc giới;
- 4 cõi vô sắc giới.
- Một tiểu thiên thể giới = một ngàn thể giới;
- Một trung thiên thể giới = một triệu thể giới;
- Một đại thiên thể giới = một tỷ thể giới.

■ **Pháp hành thể giới:**

- Thể giới có 1 pháp: Tất cả chúng sinh được tồn tại nhờ nhân vật thực.
- Thể giới có 2 pháp:
 - Danh pháp = Tâm: 89 tâm vương và 52 tâm sở;
 - Sắc pháp = Thân: Có 28 loại sắc của thân tứ đại.
- Thể giới có 3 thọ:
 - Thọ khổ;
 - Thọ lạc;
 - Thọ xả.
- Thể giới có 4 pháp:
 - Đoàn thực;
 - Thức thực;
 - Xúc thực;
 - Tư niệm thực.
- Thể giới có 5 uẩn:
 - Sắc;
 - Thọ;
 - Tưởng;
 - Hành;

- Thức.
- Thế giới có 12 xứ:
- Nội xứ: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.
- Ngoại xứ: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ SÁU: ANUTTARO

PURISADAMMASĀRATHI –

ĐỨC PHẬT LÀ BẬC ĐIỀU PHỤC NHỮNG NGƯỜI ĐÁNG ĐIỀU PHỤC KHÔNG AI BẰNG ĐƯỢC.

Ngài điều phục:

- Người bất thiện thành người thiện;
- Người hung dữ thành người hiền lành;
- Người phạm phu trở thành Thánh nhân.
- Có khi Ngài dùng lời nói để điều phục;
- Có khi Ngài dùng từ tâm để điều phục;
- Có khi Ngài dùng thần thông để điều phục.

Như điều phục:

- Tướng cướp Āṅgulimāla;
- Voi say Dhanapālaka;
- Dạ xoa Ālavaka.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 7: SATTHĀDEVAMANUSSĀNAM -

NGÀI LÀ BẬC THẦY CỦA CÁC HÀNG CHƯ THIÊN VÀ NHÂN LOẠI.

- Thiên: Chư Thiên – Phạm Thiên;
- Nhân: Loài người;
- Sư: Thầy.

Đức Phật là Bậc Thầy của cả cõi trời và cõi người. Ngài

chỉ dạy con đường thoát khổ cho những chúng sinh có khả năng giác ngộ được sự thật. Đó là chúng sinh ở các cõi chư Thiên và nhân loại.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 8: BUDDHO –

NGÀI LÀ BẬC CÓ TRÍ TUỆ GIÁC NGỘ CAO THƯỢNG.

Buddho = Phật = Giác Ngộ: Ngài là Bậc có trí tuệ thâm sâu, rộng lớn, hiểu rõ được đúng chân lí, sự thật của các pháp.

1. Giác ngộ Tứ Thánh Đế:

- Khổ nên thấy đã thấy;
- Tập nên đoạn đã đoạn;
- Diệt nên chứng đã chứng;
- Đạo nên tu đã tu.

2. Trí tuệ rộng lớn:

▪ Tứ tuệ phân tích:

- Từ vô ngại giải: Thông thạo các ngôn ngữ;
- Pháp vô ngại giải: Thông suốt các pháp;
- Nghĩa vô ngại giải: Thấu suốt nghĩa lý thâm sâu;
- Biện tài vô ngại giải: Thuyết giảng một cách hoàn hảo.

▪ Tứ tuệ vô úy:

- Chư Pháp đẳng giác vô úy: Vì thông suốt các pháp nên không sợ hãi.
- Lưu vĩnh tận vô úy: Vì hết phiền não tham - sân - si nên không sợ hãi.

- Thuyết chương pháp vô úy: Vì thông suốt pháp chương đạo, và các pháp tà đạo nên Ngài nói pháp mà không sợ hãi.
- Thuyết xuất đạo vô úy: Vì thông đạt con đường giải thoát nên nói pháp giải thoát một cách không sợ hãi.

■ **10 tuệ lực:**

- Tri thị xứ phi xứ trí lực: Trí phân biệt chánh tà;
- Tri tam thế nghiệp báo trí lực: Tuệ tri nghiệp và quả của nghiệp;
- Tri nhất thiết đạo trí lực: Trí thông suốt con đường đi đến các cảnh giới;
- Tri chủng chủng giới trí lực: Hiểu rõ ba ngàn đại thiên thế giới;
- Tri chủng chủng giải trí lực: Hiểu rõ tính cách của chúng sinh;
- Tri chúng sinh căn cơ thượng hạ trí lực: Hiểu rõ tâm tính của chúng sinh;
- Tri chư thiên tam muội lực: Hiểu rõ các pháp thiên;
- Tri túc mạng vô lậu trí lực: Thấy rõ các kiếp sống quá khứ của chúng sinh;
- Tri thiên nhân vô ngại trí lực: Thấy rõ chúng sinh sau khi chết rồi tái sinh về đâu;
- Tri vĩnh đoạn tập khí trí lực: Dứt hết các tập khí xấu của các kiếp quá khứ.

Vì có trí tuệ cao siêu như thế nên Ngài được tôn xưng là Phật – Buddho.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 9: BHAGAVĀ -

ĐỨC THẾ TÔN LÀ BẬC THỪA TỰ MAY MẮN NHẤT NHỮNG NGHIỆP QUẢ CÔNG ĐỨC ĐÃ LÀM TRƯỚC ĐÂY.

Ý nghĩa của Bhagavā - Thế tôn.

Thế Tôn là danh xưng có ý nghĩa là: Cao cả, kính trọng, tôn sùng.

■ Vì Ngài là Bậc từ bỏ (Bhagavā):

“Từ bỏ tham - sân - si

Ngài không còn lậu hoặc

Ác pháp được tận trừ

Thế Tôn xứng tên gọi.”

■ Bhagavā: Sự may mắn hạnh phúc, được thể hiện bằng sắc thân đủ trăm công đức.

- 32 tướng tốt;
- 80 vẻ đẹp;
- Không có các lỗi lầm;
- Thân hạnh phúc được người thế gian tin cậy;
- Sự từ bỏ lỗi lầm được tin cậy của người xuất gia;

Đức Phật là Bậc thừa hưởng tốt nhất những nghiệp quả công đức đã làm trước đây. Để trở thành 1 vị Phật, Ngài đã phải trải qua:

- Thời kỳ phát nguyện trong tâm: 9 A tăng kỳ kiếp;
- Thời kỳ phát nguyện bằng lời: 7 A tăng kỳ kiếp.

Trải qua 2 thời kỳ này 1 vị Bồ Tát được gọi là Bồ Tát bất định. Từ khi được một vị Phật thọ ký, vị Bồ Tát đó vẫn phải tích lũy các Ba la mật ở 3 mức độ:

- **Hạnh trí tuệ:** Vị Bồ Tát phải tu 4 A tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp;
- **Hạnh đức tin:** Vị Bồ Tát phải tu 8 A tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp;
- **Hạnh tinh tấn:** Vị Bồ Tát phải tu 16 A tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp.

Hành giả nhớ lại những đức tính đặc biệt ấy từ nơi Đức Phật:

- Vì lý do này, Đức Thế Tôn là *Bậc A La Hán*;
- Vì lý do này, Ngài là *Thế Tôn*;

Tâm sẽ được gột sạch khỏi tham - sân - si và trở nên ngay thẳng nhờ cảm hứng từ Đấng Toàn Thiện.

Hỏi: Có nên niệm danh hiệu như: Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật không?

Đáp: Đó là tên họ thế danh thuộc dòng nội tộc của Đức Phật. Ngoài ra, Ngài còn có tên Cồ-Đàm là dòng họ ngoại tộc của Đức Phật. Hai tên họ tục danh này thường được dùng trong giao tiếp xã giao với xã hội hoặc với người ngoại đạo.

Còn những người đệ tử Phật thì thường dùng 1 trong 9 ân đức cao thượng để bày tỏ lòng tôn kính với Ngài thì có ý nghĩa hơn.

Hỏi: Chỉ tu một pháp môn niệm Phật thì có đi đến giải thoát không?

Đáp: Đặc thiện niệm Phật thì cũng chỉ đạt được tâm thiện dục giới. Nên dù có niệm Phật đến suốt đời thì cũng chỉ tạo được những thiện nghiệp cao quý ở cõi dục, cho

quả sinh trở lại cõi dục hưởng phước hữu lậu thôi. Muốn giải thoát thì phải thực hành thiền tuệ vipassanā.

Hỏi: Mục đích hành thiền niệm Phật là để làm gì?

Đáp: Để phát triển niềm tin vào Bậc Giác Ngộ và tinh tấn thực hành theo giáo pháp mà Ngài đã thuyết giảng.

Hỏi: Niệm ân đức Phật thì được những lợi ích gì?

Đáp:

- Phát sinh uy đức, được chúng sinh kính trọng;
- Có tâm thanh tịnh, hoan hỷ;
- Nhiếp phục được sợ hãi và khiếp đảm;
- Như đang được sống gần với Phật;
- Khi lâm chung tâm định tĩnh;
- Sau khi mệnh chung được sinh ở cõi lành, đủ tam nhân;
- Có dung sắc khả ái;
- Thân có mùi thơm;
- Miệng có mùi thơm;
- Có trí tuệ quảng bác;
- Có trí tuệ thâm sâu;
- Có trí tuệ sắc bén;
- Có trí tuệ nhanh nhẹn;
- Có trí tuệ phong phú;
- Có trí tuệ phi thường;
- Nói lời hay, có lợi ích;
- Người hay niệm Phật, chỉ nghe đến danh hiệu Phật liền phát sinh tâm tịnh tín.

THIÊN NIỆM ÂN ĐỨC PHÁP

Thiên niệm ân đức Pháp là tập trung tâm tưởng nhớ đến những đức tính cao thượng của giáo pháp. Có 6 ân đức của giáo pháp để tưởng niệm:

1. Svākkhāto bhagavatā dhammo: Pháp được Đức Thế Tôn thuyết giảng hoàn hảo viên mãn.
2. Sandiṭṭhiko: Pháp được Đức Thế Tôn thuyết giảng thiết thực, hiện tại.
3. Akāliko: Pháp được Đức Thế Tôn thuyết giảng không có thời gian.
4. Ehipassiko: Pháp được Đức Thế Tôn thuyết giảng là đến để mà thấy.
5. Opaneyyiko: Pháp được Đức Thế Tôn thuyết giảng có khả năng hướng thượng.
6. Paccattam veditabbo viññūhī: Pháp được Đức Thế Tôn thuyết giảng được người có trí chứng ngộ.

Người đã tu chứng tứ thiên hoi thở thì việc thực hành

thiền niệm ân đức Pháp rất dễ dàng. Vị đó chỉ cần nhập vào tứ thiền hơi thở cho đến khi ánh sáng của định rực rỡ thì chuyển sang niệm 6 ân đức Pháp, mỗi lần một ân đức. Chỉ trong khoảng thời gian ngắn, vị đó sẽ thành công.

Người chưa tu chứng để mục thiền nào thì việc thực hành thiền niệm ân đức Pháp sẽ khó hơn. Vị đó phải cố gắng tưởng nhớ đến:

- Pháp học;
- Pháp hành;
- Pháp thành tựu: Đạo quả giải thoát.

Rồi vị đó lựa chọn 1 trong 6 ân đức, ân nào dễ hiểu nhất thì tập trung tâm vào ân đức đó và tưởng niệm liên tục.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ NHẤT: SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ DHAMMO - PHÁP ĐƯỢC ĐỨC THỂ TÔN THUYẾT GIẢNG HOÀN HẢO VIÊN MÃN.

Vừa niệm *Svākkhāto bhagavatā dhammo* vừa suy tư đến ý nghĩa cao thượng của ân đức Pháp.

Xuất hiện nimitta:

Khi thiền sinh tưởng niệm ân đức Pháp liên tục thì nimitta tướng sẽ xuất hiện. Tâm định sẽ chìm sâu vào các ân đức cao thâm sâu của giáo pháp. Cứ tiếp tục duy trì tâm trên tợ tướng và các ân đức cao thượng đó thì thiền sinh sẽ đạt được định cận hành. Đó là mức định cao nhất của pháp môn niệm Pháp.

Ý nghĩa của ân đức Svākkhāto: Pháp được Đức Thế Tôn khéo

thuyết giảng.

■ ***Giáo pháp của Đức Thế Tôn thuyết giảng:***

- Hoàn hảo ở đoạn đầu;
- Hoàn hảo ở đoạn giữa;
- Hoàn hảo ở đoạn cuối.

■ ***Pháp học hoàn hảo:***

- Đoạn đầu hoàn hảo: Có nghĩa, có văn, phạm hạnh thanh tịnh hoàn toàn đầy đủ;
- Đoạn giữa hoàn hảo: Có nghĩa, có văn, phạm hạnh thanh tịnh hoàn toàn đầy đủ;
- Đoạn cuối hoàn hảo: Có nghĩa, có văn, phạm hạnh thanh tịnh hoàn toàn đầy đủ.

Có nghĩa là Đức Phật bằng trí tuệ toàn giác của mình đã thuyết giảng giáo pháp có đầy đủ văn tự, ý nghĩa, chỉ dạy những điều thiện lành một cách hoàn hảo, viên mãn ở cả đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối.

■ ***Pháp hành hoàn hảo:***

- Đoạn đầu: Giới hoàn hảo;
- Đoạn giữa: Định hoàn hảo;
- Đoạn cuối: Tuệ hoàn hảo.

Hỏi: Thế nào là giới hoàn hảo?

Đáp: Giới là những điều cần phải giữ gìn để phòng tránh và ngăn ngừa tội lỗi. Đức Phật đã chế định giới bổn cho các hàng đệ tử từ thấp đến cao.

- Giới bổn căn bản:
- Phật tử tại gia: 5 giới, 8 giới;

- Bạc xuất gia:
 - Sa di, tu nữ: 10 giới;
 - Tỳ kheo: 227 giới.
- Giới phòng hộ các căn;
- Giới nuôi mạng thanh tịnh;
- Giới thiếu dục tri tục, các hạnh đầu đà,...

Người nào thọ trì những giới luật đó thì sẽ tránh xa được các điều tội lỗi dù là nhỏ nhặt nhất nên gọi là giữ giới hoàn hảo.

Hỏi: Thế nào là định hoàn hảo?

Đáp: Định là tập trung tâm vào một đề mục thiền giúp cho tâm được thanh tịnh, chế ngự hoàn toàn các cấu uế, phiền não. Mỗi đề mục thiền có một công dụng khác nhau để đối trị với phiền não ô nhiễm. Ví dụ:

- Người nặng về tánh sân thì hành thiền tâm từ. Sân tâm sẽ được diệt trừ.
- Người có nặng tánh tham thì hành thiền quán bất tịnh. Tham tâm sẽ được diệt trừ.
- Người có tánh lăng xăng tán loạn thì hành thiền niệm hơi thở vào ra thì tâm sẽ được định tĩnh.
- Người có nhiều đức tin thì thực hành các thiền tùy niệm Phật, niệm Pháp,... thì đức tin càng vững chắc.
- Người có tuệ nhạy bén thì hành thiền tuệ phân biệt các đại chủng thì trí tuệ càng tăng trưởng.
- Người muốn phát triển các năng lực thần thông thì thực hành 8 thiền chứng trên 10 kasiṇa và 14 pháp thuần thực.

- Người muốn chứng đắc Niết Bàn thì thực hành thiền định rồi dùng năng lực thiền định để phát triển trí tuệ giác ngộ các sự thật.

Năng lực của thiền định là không thể nghĩ bàn nên pháp thực hành thiền định đã được Đức Thế Tôn thuyết giảng hoàn hảo.

Hỏi: Thế nào là tuệ hoàn hảo?

Đáp: Tuệ là loại thấy biết bằng tâm trí, khác với sự thấy biết bằng giác quan.

- Thấy biết bằng giác quan là tướng tri.
- Thấy biết bằng tâm trí là tuệ tri.

Đặc biệt là sự thấy biết được các pháp chân đế hay sự thật tối hậu: Tâm, tâm sở, sắc và Niết Bàn. Nhờ tuệ tri được các pháp chân đế mà một người có thể giác ngộ được các Thánh đế cao thượng.

- **Văn tuệ:** Nhờ học tập, nghe giảng giáo pháp nên có được sự hiểu biết đúng.
- **Tư tuệ:** Nhờ tư duy sâu sắc những điều đã học nên có được sự hiểu biết sâu rộng.
- **Tu tuệ:** Nhờ thực hành thiền chỉ – thiền quán nên có được sự giác ngộ chân lý.
- **Tam minh – lục thông – tứ tuệ phân tích** là những loại trí tuệ cao thượng nhất đã được Đức Thế Tôn thuyết giảng hoàn hảo.

■ **Pháp thành hoàn hảo:**

- Sơ quả, Nhị quả: Giới hoàn hảo;
- Tam quả: Định hoàn hảo;

- **Tứ quả:** Tuệ hoàn hảo.

Hỏi: Thế nào là *Sơ quả*, *Nhị quả* - *Giới hoàn hảo*?

Đáp: Một người khi thực hành thiền chỉ - thiền quán đã chứng đắc được Sơ quả - Tu Đà Hoàn hoặc Nhị quả - Tư Đà Hàm thì trong lộ tâm siêu thế tự động phát sinh ba tâm sở tiết chế:

- **Chánh ngữ:** Không nói dối;
- **Chánh nghiệp:** Không tạo nghiệp ác lớn;
- **Chánh mạng:** Không nuôi sống bằng tà mạng.

Giới hạnh của vị ấy được thanh tịnh một cách tự nhiên cho dù có tái sinh sang một kiếp sống khác thì giới cũng vẫn tự động thanh tịnh như vậy nên gọi là: Giới hoàn hảo.

Hỏi: Thế nào là *Tam quả* - *Định hoàn hảo*?

Đáp: Một người thực hành thiền chỉ - thiền quán cho đến khi chứng đắc được Tam quả - A Na Hàm thì tâm của vị đó xa lìa được tham dục và sân hận nên tâm trở nên thanh tịnh một cách tự nhiên.

Vị ấy có thể tu chứng tất cả các bậc thiền định một cách dễ dàng bao gồm cả mức định cao nhất là diệt thọ tưởng định nên được gọi là: Tam quả - định hoàn hảo.

Hỏi: Như thế nào là *Tứ quả* - *Tuệ hoàn hảo*?

Đáp: Người hành thiền chỉ - thiền quán cho đến khi chứng đắc đạo quả A La Hán thì tất cả các phiền não vi tế nhất cũng được diệt trừ, trí tuệ của vị đó trở nên hoàn toàn sáng suốt có đầy đủ tam minh:

- **Túc mạng minh:** Thấy rõ các kiếp sống quá khứ;

- *Thiên nhãn minh*: Thấy rõ sự chết và tái sinh về nhiều cõi sống khác nhau tùy theo nghiệp;
 - *Lậu tận minh*: Thấy rõ phiền não đã được diệt trừ.
- Vì vậy được gọi là: Tứ quả - Tuệ hoàn hảo.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 2: SANDITṬHIKO -

GIÁO PHÁP CỦA ĐỨC THỂ TÔN THIẾT THỰC HIỆN TẠI.

Ý nghĩa của Sanditṭhiko - Thiết thực hiện tại:

■ **Thiết thực là đúng với sự thật:**

Giáo pháp của Đức Thế Tôn chỉ dạy đúng với sự thật:

- *Sự thật tương đối*:
- Làm lành gặp lành;
- Làm ác gặp ác;
- Bỏ ác làm lành;
- Tu tâm dưỡng trí.
- *Sự thật tuyệt đối*:
- Tuệ tri 5 uẩn = Sự thật về khổ;
- Tuệ tri 12 nhân duyên = Sự thật về khổ tập;
- Tuệ tri Niết Bàn = Sự thật về khổ diệt;
- Tuệ tri sự sinh diệt không ngừng nghỉ của 5 uẩn = Sự thật về con đường thoát khổ.

■ **Thiết thực là chân chánh:**

Giáo pháp của Đức Thế Tôn chỉ dạy những điều chân chánh:

- Thấy biết chân chánh;
- Suy nghĩ chân chánh;
- Nói lời chân chánh;

- Hành động chân chánh;
- Làm ăn chân chánh;
- Siêng năng chân chánh;
- Nhớ nghĩ chân chánh;
- Nhất tâm chân chánh.

■ ***Hiện tại = hiện tại lạc trú:***

- Bất cứ khi nào thực hành pháp thì sự an lạc sẽ hiện diện ngay tức thì;
- Khi nào giữ chánh niệm thì có sự an lạc của chánh niệm;
- Khi nào có chánh định thì có sự an lạc của chánh định;
- Khi nào có chánh trí thì có sự an lạc của chánh trí;
- Khi nào có chánh giải thoát thì có sự an lạc của chánh giải thoát.

Vì vậy, *Pháp là hiện tại lạc trú.*

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 3: AKĀLIKO -

GIÁO PHÁP CỦA ĐỨC THỂ TÔN VƯỢT KHỎI THỜI GIAN.

Ý nghĩa của Akāliko - vượt khỏi thời gian:

Ân đức này có ý nghĩa là pháp giải thoát của Đức Thế Tôn sinh lên trong khoảng thời gian không có gián đoạn. Ví dụ: Một người thực hành thiền vipassanā khi các *pāramī* đã đạt đến sự chín mùi thì trí tuệ giác ngộ sẽ phát sinh.

- Một tâm đạo sinh lên có nhiệm vụ *đoạn trừ phiền não.*
- Tiếp theo sau là tâm quả sinh lên để *trải nghiệm sự an lạc giải thoát.*

- Thời gian từ tâm đạo đến tâm quả là không có gián đoạn nên gọi là *vượt khỏi thời gian hay không có thời gian*.

Akāliko:

- Pháp giải thoát là pháp vô vi.
- Pháp vô vi thì không bị chi phối bởi thời gian nên nó không có sinh, già, bệnh, chết.
- Khác với pháp hữu vi bị chi phối bởi thời gian có tính sinh – già – bệnh – chết,...
- Pháp giải thoát cũng được gọi là pháp bất tử, pháp vượt khỏi sự chi phối của thời gian.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ TƯ: EHIPASSIKO - HÃY ĐẾN ĐỂ MÀ THẤY.

Ý nghĩa của Ehipassiko - đến để mà thấy:

Pháp của Đức Thế Tôn để cho mọi người đến tu tập nhờ vậy mà đạt được sự giác ngộ, thấy biết được các sự thật.

- Đến: Có nghĩa là hãy tiếp nhận giáo pháp.
- Đến: Cũng có nghĩa là hãy thọ trì giáo pháp.
- Đến: Cũng có nghĩa là hãy thực hành giáo pháp.
- Thấy: Có nghĩa là tuệ – tuệ tri các sự thật.
- Thấy: Cũng có nghĩa là ngộ – giác ngộ sự thật.
- Thấy: Cũng có nghĩa là minh – sáng tỏ sự thật.

Ví dụ, khi chưa hiểu giáo pháp thì có nhiều thứ mà ta không biết như:

- Tại sao sinh ra trên đời lại có người tốt, người xấu, người sướng, người khổ, người trí, người ngu?
- Hoặc khi chết sẽ đi về đâu?

- Liệu có quả báo của việc thiện, việc ác không?
- Niết Bàn là như thế nào?

Khi đến với giáo pháp rồi ta sẽ thấy được nhiều sự thật. Thực hành giáo pháp càng cao thì sự thấy biết càng lớn. Ví dụ:

- Nhờ thực hành thiện nên tâm có định.
- Do tâm có định nên thấy được các đời sống quá khứ.
- Do tâm có định nên thấy được chúng sinh sau khi chết sẽ đi tái sinh theo nghiệp của mình, thọ sự vui khổ khác nhau.
- Do tâm có định nên thấy được sự thật của tám thân này chỉ là danh sắc chân đế.
- Do tâm có định nên thấy được các nhân duyên sinh khởi ra danh sắc.
- Do tâm có định nên thấy được sự thật là danh sắc luôn sinh diệt nên nó vô thường, khổ, vô ngã.
- Do tâm có định nên sinh ra trí tuệ, nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, từ bỏ, chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn, diệt tận khổ đau sinh tử.

Vì vậy, pháp của Đức Thế Tôn là hãy đến đây để hành thiện. Nhờ hành thiện mà thấy được các sự thật cao thượng.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ NĂM: OPANEYYIKO -

GIÁO PHÁP CỦA ĐỨC THẾ TÔN ĐƯA NGƯỜI THỰC HÀNH ĐẠT ĐẾN SỰ CAO THƯỢNG.

Ý nghĩa của Opaneyyiko – Có khả năng hướng thượng:

- Chúng sinh không được thực hành giáo pháp nên tâm trí bị ô nhiễm, trở thành những người hạ liệt, khi

chết bị đọa lạc xuống những cõi khổ đau.

- Những người biết thực hành giáo pháp nên tâm trí được thanh tịnh, trở thành những người cao thượng, từ đời này sẽ tiến hóa đến sự cao thượng hơn.
- Nhờ nghe giảng giáo pháp khiến cho một người có tà kiến trở thành người có chánh kiến → hướng thượng.
- Nhờ thực hành giữ giới khiến cho một người từ bỏ các ác nghiệp → hướng thượng.
- Nhờ thực hành thiền định khiến cho một người có tâm ô nhiễm trở thành thanh tịnh → hướng thượng.
- Nhờ thực hành thiền tuệ khiến cho một người đang là phàm nhân trở thành Thánh nhân → hướng thượng.

Vì vậy, giáo pháp của Đức Thế Tôn luôn hướng đến sự cao thượng thánh thiện với những ai có đủ nhân duyên được học tập và thực hành pháp ấy.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 6: PACCATTAM VEDITABBO

VIÑÑŪHĪ ĐƯỢC NGƯỜI CÓ TRÍ GIÁC HIỂU.

Ý nghĩa của Paccattam veditabbo viññūhī – Giáo pháp của Đức Thế Tôn là giáo pháp của những người trí tuệ:

▪ Người có trí mới hiểu được giáo pháp:

Vì Đức Thế Tôn thuyết giảng giáo pháp quá thâm sâu và đi ngược lại những tâm lý thường tình của thế gian nên rất ít người trên thế gian hiểu được giáo pháp ấy. Ví dụ:

- Thế gian cho rằng: Hưởng thụ dục trần là niềm vui.
Đức Phật lại dạy: Dục là vui ít khổ nhiều, sự nguy hiểm lại

nhiều hơn.

- Thế gian cho rằng: Tham ái là hạnh phúc.

Đức Phật dạy: Tham ái là khổ đau.

- Thế gian đi tìm niềm vui ở cảnh trần bên ngoài.

Đức Phật dạy trở về với niềm vui của nội tâm an tịnh.

- Thế gian chỉ thấy được hình tướng bên ngoài nên sự hiểu biết là tương đối. *Đức Phật thấy được sự thật tối hậu bên trong nên sự thấy biết là tuyệt đối.*

- Thế gian chỉ thấy được quả mà không biết lý do. *Đức Phật chỉ rõ nhân duyên sinh khởi và đoạn diệt của các pháp.*

Vì giáo pháp của Đức Thế Tôn quá sâu sắc và cao siêu nên chỉ những người có trí tuệ mới lĩnh hội được.

■ ***Người học giáo pháp sẽ trở thành người có trí:***

Vì người học giáo pháp sẽ phân biệt được:

- Thế nào là thiện? Thế nào là ác?
- Thế nào là chánh? Thế nào là tà?
- Thế nào là đọa lạc? Thế nào là giải thoát?
- Vì sao chúng sinh được hạnh phúc?
- Vì sao chúng sinh phải khổ đau?

Người không học giáo pháp thì không hiểu được những điều này.

■ ***Người có trí mới thực hành được giáo pháp:***

Người tinh tấn hành thiền là người đang thực hành giáo pháp.

- Người có tâm *tham dục* lớn sẽ không hành thiền.
- Người có tâm *sân hận* lớn sẽ không hành thiền.
- Người có tâm *đờ ỉn, dă dượt* sẽ không hành thiền.
- Người có tâm *lãng xãng, tán loạn* sẽ không hành thiền.

- Người có tâm *hoài nghi*, *do dự* lớn sẽ không hành thiền.

Vì hành pháp là một việc khó nên chỉ những người có trí, không quá nặng về 5 triền cái mới thực hành được.

■ ***Người thực hành giáo pháp sẽ là người có trí:***

- Người tinh tấn hành thiền thì chánh niệm được phát triển.
- Chánh niệm được sung mãn thì chánh định được phát triển.
- Chánh định được sung mãn thì chánh trí được phát triển.
- Chánh trí được sung mãn thì sẽ giác ngộ các sự thật.

Vì vậy, *người thực hành pháp là người đang phát triển chánh trí, đang từng bước tiến đến sự giác ngộ.*

■ ***Người có trí sẽ giác ngộ các sự thật.***

- Người giác ngộ được pháp phải là người tam nhân, có tâm thức tục sinh đi kèm với trí tuệ.
- Người giác ngộ được pháp phải là người có đầy đủ Ba la mật, đã tu tập tích lũy các Ba la mật từ nhiều kiếp quá khứ.

Vì vậy, giáo pháp của Đức Thế Tôn được giác ngộ bởi những người trí tuệ.

■ ***Người giác ngộ giáo pháp sẽ là người trí tuệ:***

- Người giác ngộ sẽ vĩnh viễn đoạn trừ tà kiến = trí tuệ.
- Người giác ngộ sẽ đoạn trừ hoài nghi = trí tuệ.
- Người giác ngộ sẽ có niềm tin đúng = trí tuệ.

- Người giác ngộ sẽ không tạo ác nghiệp = trí tuệ.
- Người giác ngộ đoạn trừ dục tham = trí tuệ.
- Người giác ngộ sẽ đoạn trừ sân hận = trí tuệ.
- Người giác ngộ sẽ đoạn trừ vô minh = trí tuệ.

Vì vậy, người thực hành giáo pháp của Đức Thế Tôn sẽ trở thành những người trí tuệ.

Hỏi: Mục đích của niệm ân đức Pháp là để làm gì?

Đáp: Để có sự hiểu biết về Pháp, để tăng trưởng niềm tin với giáo pháp và để tinh tấn thực hành hướng đến sự giác ngộ giải thoát.

Hỏi: Niệm Pháp thì được những lợi ích gì?

Đáp:

- Được nhiều người kính trọng;
- Tâm được thanh tịnh;
- Khi lâm chung tâm không tán loạn;
- Sinh ở nơi cao quý;
- Có thân xinh đẹp;
- Thân có mùi thơm;
- Miệng có mùi thơm;
- Có trí tuệ quảng bác;
- Có trí tuệ thâm sâu;
- Có trí tuệ nhanh nhẹn;
- Có trí tuệ phong phú;
- Có trí tuệ phi thường;
- Nói lời hay ý đẹp;
- Khi gặp Phật, nghe Pháp dễ chứng ngộ Niết Bàn.

THIÊN NIỆM ÂN ĐỨC TĂNG

Thiền niệm ân đức Tăng là tập trung tâm tưởng nhớ đến những đức tính cao thượng của chư Tăng. Có 9 ân đức của chư Tăng để tưởng niệm:

1. Suppaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho: Diệu hạnh là chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn.
2. Ujuppaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho: Trực hạnh là chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn.
3. Nāyappaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho: Chánh hạnh là chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn.
4. Sāmīcippaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho: Ứng lý hạnh là chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn (tức là 4 đôi 8 chúng).
5. Āhuneyyo: Chúng Tăng đáng được cung kính.
6. Pāhuneyyo: Chúng Tăng đáng được tôn trọng.
7. Dakkhiṇeyyo: Chúng Tăng đáng được cúng dường.
8. Añjalikaraṇīyo: Chúng Tăng đáng được chấp tay.
9. Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā: Chúng Tăng là phước điền vô thượng ở thế gian.

Người đã tu chứng tứ thiền hơi thở thì việc thực hành thiền niệm ân đức Tăng rất dễ dàng. Vì đó chỉ cần nhập vào tứ thiền hơi thở cho đến khi ánh sáng của định rực rỡ thì chuyển sang niệm 9 ân đức Tăng, mỗi lần một ân. Chỉ trong khoảng thời gian ngắn sẽ thành công, rồi dần dần niệm cả 9 ân kết hợp với nhau.

Người chưa tu chứng để mục thiền nào thì việc thực hành thiền niệm ân đức Tăng sẽ khó hơn. Vì đó phải cố gắng tưởng nhớ đến hình ảnh chư Tăng, rồi lựa chọn 1 trong 9 ân đức. Ân đức nào dễ hiểu nhất thì tập trung tâm vào ân đức đó và tưởng niệm liên tục.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ NHẤT:

SUPPAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO -
DIỆU HẠNH LÀ CHÚNG TĂNG ĐỆ TỬ CỦA ĐỨC THẾ TÔN.

Vừa niệm vừa suy tư đến ý nghĩa tốt đẹp của ân đức Tăng.

Xuất hiện nimitta:

Khi thiền sinh tưởng niệm ân đức Tăng liên tục thì nimitta tướng sẽ xuất hiện. Tâm định sẽ chìm sâu vào các ân đức Tăng. Cứ tiếp tục duy trì tâm trên tợ tướng và các ân đức cao thượng đó thì thiền sinh sẽ đạt được định cận hành. Đó là mức định cao nhất của pháp môn niệm Tăng.

Ý nghĩa của ân đức: Suppaṭipanno bhagavato sāvakaṇṅgho - Diệu hạnh là chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn.

- Diệu = tốt đẹp;
- Diệu = thiện lành;

- Hạnh = hành động ở thân – khẩu – ý;
- Chúng Tăng = các vị Tỳ kheo = đệ tử của Đức Phật.

Như vậy các vị Tỳ kheo đệ tử của Đức Phật là những người có những hành động tốt đẹp và thiện lành ở nơi thân - khẩu - ý.

- **Thân:** Giữ gìn uy nghi, đi – đứng – nằm – ngồi trang nghiêm, tề chỉnh.
- **Khẩu:** Nói những lời thiện lành, có lợi ích, tránh xa những lời nói vô ích và bất thiện.
- **Ý:** Suy nghĩ những điều thiện lành, an trú trong chánh niệm, không suy nghĩ những điều bất thiện và tránh xa tà niệm.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 2:

UJUPPAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṅGHO -

TRỰC HẠNH LÀ CHÚNG TĂNG ĐỆ TỬ CỦA ĐỨC THẾ TÔN.

- *Trực = ngay thẳng;*
- *Trực = nghiêm túc.*
- **Thân ngay thẳng:** Nỗ lực hành thiện để hướng đến Niết Bàn, không làm những việc tâm thương, hạ liệt.
- **Khẩu ngay thẳng:** Nói những lời chân thật, có lợi ích, không nói những lời phù phiếm, vô ích.
- **Ý ngay thẳng:** Suy nghĩ những điều cao thượng, xa lìa tham dục, sân hận, si mê, không suy nghĩ những điều nhiễm ô, hạ liệt.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 3:

ÑĀYAPPATIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO -
CHÁNH HẠNH LÀ CHÚNG TĂNG ĐỆ TỬ CỦA ĐỨC
THẾ TÔN

- *Chánh = sự thật;*
- *Chánh = lẽ phải;*
- *Chánh = chân lý;*
- *Chánh = chân chánh.*
- **Thân chân chánh:** Làm lành, lánh dữ;
- **Khẩu chân chánh:** Nói lời lành, không nói lời dữ;
- **Tâm chân chánh:** Hiểu biết đúng sự thật, không hiểu biết sai trái, lầm tưởng,...

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 4:

SĀMĪCIPPAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO -
ỨNG LÝ HẠNH LÀ CHÚNG TĂNG ĐỆ TỬ CỦA ĐỨC
THẾ TÔN.

- Ứng lý = nhập đạo – thể nhập với đạo lý giải thoát.
- Ứng lý = chứng đạo – sáng tỏ con đường giải thoát.
- Ứng lý = ngộ đạo – giác ngộ chân lý giải thoát.
- Ứng lý = đắc đạo – đạt được con đường giải thoát.

Vậy ứng lý hạnh cũng có nghĩa là người có hạnh thoát ly trần tục, đó là chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn.

Bậc thoát trần gồm có 4 đôi – 8 chúng:

- Dự Lưu đạo – Dự Lưu quả;
- Nhất Lai đạo – Nhất Lai quả;
- Bất Lai đạo – Bất Lai quả;
- A La Hán đạo – A La Hán quả.

Vậy ứng lý hạnh là những bậc đã chứng đắc 4 Thánh đạo, 4 Thánh quả, hoặc những bậc đang nỗ lực tu hành để chứng đắc 4 Thánh đạo – 4 Thánh quả giải thoát.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 5: ĀHUNEYYO – ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH.

Có nghĩa là:

Chư Thánh Tăng, đệ tử của Đức Thế Tôn đáng được cung kính.

- ***Vì chư Thánh Tăng là những bậc thuần thiện:***
 - **Có giới hạnh thanh tịnh:** Không cố ý làm các việc ác, tinh tấn thể nhập trong thiện nghiệp;
 - **Có tâm thanh tịnh:** Không cố ý khởi lên tham - sân - si, tinh tấn thể nhập trong thiền định;
 - **Có trí thanh tịnh:** Không cố ý thấy biết những điều sai trái, tinh tấn thể nhập với sự thật.
- ***Vì chư Thánh Tăng là những bậc hiếm có:***
 - Trong số nhiều người mới có một ít người biết đạo;
 - Trong số nhiều người biết đạo mới có một ít người học đạo;
 - Trong số nhiều người học đạo mới có một ít người hành đạo;
 - Trong số nhiều người hành đạo mới có một ít người chứng đạo.

Vì vậy, chư Thánh Tăng đáng được cung kính.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 6: PĀHUNEYYO -

CÁC NGÀI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC TÔN TRỌNG.

Ý nghĩa: Vì các ngài là những bậc có giới đức lớn, có đạo hạnh lớn, làm được những việc khó làm.

- **Giữ giới cao thượng:** Không làm những việc lỗi lầm;
- **Giữ tâm cao thượng:** Không đắm nhiễm trần tục;
- **Trí tuệ cao thượng:** Hiểu rõ sự thật về con đường đi đến giải thoát khổ đau.

Vì các ngài đã từ bỏ cuộc sống dục lạc ở thế gian để xuất gia tu học và giữ gìn kho báu chánh pháp tồn tại lâu dài nên các ngài đáng được tôn trọng.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 7: DAKKHIṆEYYO -

CÁC NGÀI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CÚNG DƯỜNG.

Vì muốn:

- Từ bỏ vô minh – phiền não;
- Từ bỏ sinh tử khổ đau;

thì cũng phải:

- Từ bỏ gia đình;
- Từ bỏ người thân;
- Từ bỏ sự nghiệp thế gian.

Nên chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn xứng đáng thọ nhận 4 thứ vật dụng:

- Trú xứ: Chỗ ở;
- Y phục: Áo cà sa;
- Vật thực: Thức ăn;
- Dược phẩm: Thuốc chữa bệnh;

để chuyên tâm tu *giới - định - tuệ* và để hóa duyên lành với đông đảo chúng sinh.

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 8: AÑJALIKARAÑIYO -

CÁC NGÀI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CHẤP TAY THỈNH MỜI.

- Vì chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn là khách quý, không phải kiếp nào sinh ra cũng gặp được.
- Vì chúng Tăng đang trên đường đi đến Niết Bàn, nên khó có cơ hội gặp lại ở tương lai.

Vì vậy, các ngài xứng đáng được ưu tiên, mời thỉnh, kính trọng, lễ bái, chào hỏi, hộ độ, cúng dường,... Thỉnh mời chư Tăng có giới đức đến nhà, thí chủ được 5 phần công đức:

Hoan hỷ đón tiếp (nhân)	→	Sinh Thiên (quả)
Cung kính đánh lễ (nhân)	→	Phước báu cao quý (quả)
Cúng dàng trai Tăng (nhân)	→	Sống lâu, sắc đẹp, an vui, sức khỏe (quả)
Cúng dàng tứ sự (nhân)	→	Được nhiều tài sản (quả)
Nghe pháp (nhân)	→	Chứng ngộ đạo quả (quả)

NIỆM ÂN ĐỨC THỨ 9:

ANUTTARAM PUÑÑAKKHETTAM LOKASSĀ -

CHÚNG TĂNG ĐỆ TỬ CỦA ĐỨC THẾ TÔN LÀ PHƯỚC ĐIỀN VÔ THƯỢNG Ở THẾ GIAN.

■ Phước điền:

- *Chư Tăng* = Ruộng phước vô thượng;
- *Thí chủ* = Nông dân;

- *Cúng dàng* = Gieo hạt.
- Nếu bố thí cho loài vật thì quả báo nhận lại được một trăm lần.
- Nếu bố thí cho người ác thì quả báo nhận lại được một ngàn lần.
- Nếu bố thí cho người có đạo đức thì quả báo nhận lại được một trăm ngàn lần.
- Nếu bố thí cho người có giới đức thì quả báo là vô lượng. Vì chư Tăng có:
 - Giới đức cao thượng;
 - Định đức cao thượng;
 - Tuệ đức cao thượng;
 - Giải thoát đức cao thượng;
 - Giải thoát tri kiến đức cao thượng.

Nên thí chủ có tâm hoan hỷ, cung kính, cúng dàng đến chư Tăng thì sẽ được lợi ích lớn, được công đức lớn. Bởi thế chư Tăng là phước điền vô thượng ở thế gian.

PHẦN HỎI ĐÁP:

Hỏi: Mục đích niệm ân đức Tăng là để làm gì?

Đáp: Để thanh tịnh tâm, gột rửa tâm khỏi tham - sân - si, có được sự chánh trực vì cảm hứng từ chúng Tăng. Để nhiếp phục các triền cái và chứng đắc định càn hành.

Hỏi: Thiền sinh nên hướng tâm đến một vị Tăng hay nên hướng đến nhiều vị Tăng?

Đáp: Nên hướng tâm đến một hội chúng chư Tăng hòa hợp thanh tịnh.

Hỏi: Thiền sinh có được hướng tâm đến hội chúng chư Ni để niệm ân đức không?

Đáp: Nếu là thiền sinh nam thì không được hướng tâm đến hình ảnh chư Ni để niệm ân đức Tăng.

Hỏi: Thiền sinh nữ có được hướng tâm đến hình ảnh chư Tăng để niệm ân đức Tăng không?

Đáp: Thiền sinh nữ thì phải hướng tâm đến một hội chúng chư Tăng, chứ không được hướng đến một vị Tăng để tránh sinh ra tình cảm dính mắc.

Hỏi: Thiền niệm ân đức Tăng thì có lợi ích gì?

Đáp: Lợi ích từ thiền niệm ân đức Tăng:

- Có thái độ cung kính, tôn trọng đối với chúng Tăng;
- Tăng trưởng đức tin vào chư Tăng;
- Thân tâm được an lạc;
- Nhiếp phục được sợ hãi và khiếp đảm;
- Có khả năng nhẫn khổ;
- Cảm thấy như đang sống với chư Tăng;
- Tâm hướng đến sự thành tựu những đức tính cao thượng của chư Tăng;
- Khi gặp phải cơ hội phạm giới, liền có tâm - quý mạnh như đang ở trước mặt chúng Tăng;
- Nếu chưa đoạn tận phiền não thì cũng tái sinh về cõi lành;
- Dễ dàng phát tâm từ bỏ đời sống thế tục để trở thành người xuất gia tu hành chân chánh giác ngộ các sự thật.

THIỆN NIỆM GIỚI

Hỏi: Thế nào là giới?

Đáp: Giới có nghĩa là:

- **Cố ý tránh xa việc ác:**
 - Không sát sinh;
 - Không trộm cắp;
 - Không tà dâm.
- **Tiết chế:**
 - Chánh ngữ;
 - Chánh nghiệp;
 - Chánh mạng.
- **Thu thúc:**
 - 6 căn không đắm nhiễm 6 trần;
- **Giới có đặc tính là:**
 - Giữ gìn thân - khẩu - ý đàng hoàng, nghiêm chỉnh;
 - Làm nền tảng cho các thiện pháp.
- **Giới có nhiệm vụ là:**

- Diệt trừ lỗi lầm;
- Vun bồi đức hạnh.
- **Giới được thể hiện là:**
 - Thân, khẩu, ý được thiện lành, thanh tịnh.
- **Giới có nhân gần là:**
 - Biết hổ thẹn tội lỗi;
 - Biết ghê sợ tội lỗi.
- **Giới có các loại như là:**
 - Chỉ trì: Ngăn ngừa không cho làm việc ác;
 - Tác trì: Nên làm nhiều việc thiện;
 - Giới suốt đời: Ngũ giới;
 - Giới tạm thời: Bát Quan Trai giới;
 - Giới hữu lậu: Giữ giới để hưởng phước báu nhân - Thiên;
 - Giới vô lậu: Giữ giới để chứng ngộ Niết Bàn.
- **Giới có 3 bậc:**
 - Bậc thường;
 - Bậc trung;
 - Bậc thượng.
- **Giới tại gia: 5 giới; 8 giới.**
- **Giới xuất gia:**
 - Sa di: 10 giới;
 - Tu nữ: 10 giới;
 - Tỳ theo: 227 giới;
 - Tỳ kheo ni: 311 giới.
- **Giới thể:** Thể nhập, thuần thực trong giới;

- **Giới tướng:** Thể hiện ra ngoại hình, hình tướng bên ngoài đàng hoàng, trang nghiêm, hiền thiện,...
- **Giới hạnh:** Trở thành người có đức hạnh;
- **Giới pháp:** Những học giới – những điều cần học tập và giữ gìn.

Mục đích Đức Phật chế giới:

- Để chúng đệ tử được hưng thịnh;
- Để chúng đệ tử được an vui;
- Để điều phục người xấu;
- Để người tốt được yên ổn;
- Để đoạn trừ phiền não trong hiện tại;
- Để đoạn trừ phiền não trong tương lai;
- Để đem lại niềm tin cho người chưa tin;
- Để tăng trưởng niềm tin cho người đã có niềm tin;
- Để chánh pháp được tồn tại;
- Để giới luật được thực hành.

Lợi ích giữ giới:

- Được tài sản lớn bởi tinh tấn, không dễ duôi;
- Được danh thơm tiếng tốt đồn xa;
- Không sợ hãi, rụt rè khi đứng trước hội chúng;
- Khi lâm chung, tâm không tán loạn;
- Sau khi mạng chung, được sinh nơi nhàn cảnh.

Hỏi: Thế nào là thiền niệm giới?

Đáp: Thiền niệm giới là sự tập trung tâm tưởng nhớ đến sự giữ giới trong sạch của chính mình. Có 4 cách niệm giới:

- *Quả thật các giới ta đang thọ trì không bị đứt;*

- Quả thật các giới ta đang thọ trì không bị lũng;
- Quả thật các giới ta đang thọ trì không bị lổm đổm;
- Quả thật các giới ta đang thọ trì không bị nát tan.

Mỗi lần niệm một câu. Niệm cho đến khi đắc cận định rồi thì niệm tiếp sang câu 2, câu 3, câu 4.

Hỏi: Thế nào là giới bị đứt?

Đáp: Trong 5 giới, nếu giới đầu tiên và giới cuối cùng bị phạm thì gọi là đứt giới. Ví dụ:

- ~~Không sát sinh~~ (Phạm sát sinh)
- Không trộm cắp
- Không tà dâm
- Không nói dối
- ~~Không uống rượu~~ (Phạm uống rượu)

Phạm hai giới này thì gọi là đứt giới.

Hỏi: Thế nào là giới bị lũng?

Đáp: Trong 5 giới, nếu phạm một giới còn 4 giới không phạm thì gọi là bị lũng giới. Ví dụ:

- Không sát sinh
- Không trộm cắp
- ~~Không tà dâm~~ (Phạm tà dâm)
- Không nói dối
- Không uống rượu

Phạm 1 trong 5 giới thì gọi là bị lũng giới.

Hỏi: Thế nào là giới lổm đổm?

Đáp: Trong 5 giới, nếu cách một giới phạm một giới thì gọi là giới bị lổm đổm. Ví dụ:

- ~~Không sát sinh~~ (*Phạm sát sinh*)
 - Không trộm cắp
 - ~~Không tà dâm~~ (*Phạm tà dâm*)
 - Không nói dối
 - ~~Không uống rượu~~ (*Phạm uống rượu*)
- Phạm lỗi lầm như vậy thì gọi là giới bị lỗi lầm.*

Hỏi: Thế nào là giới nát tan?

Đáp: Trong 5 giới, nếu phạm giới này lan sang giới kia thì gọi là giới bị nát tan. Ví dụ:

- ~~Không sát sinh~~ (*Phạm sát sinh*)
 - ~~Không trộm cắp~~ (*Phạm trộm cắp*)
 - ~~Không tà dâm~~ (*Phạm tà dâm*)
 - ~~Không nói dối~~ (*Phạm nói dối*)
 - ~~Không uống rượu~~ (*Phạm uống rượu*)
- Phạm như thế là giới bị vụn nát hay nát tan.*

Hỏi: Thế nào là phạm giới?

Đáp: Khi đã phát nguyện thọ trì giới mà còn cố tình vi phạm thì là phạm giới.

CÁC CHI PHÁP PHẠM GIỚI:

1. Giới thứ nhất: Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi – Con xin thọ trì điều học là cố ý tránh xa sự sát sinh.

- **Chi pháp phạm giới sát sinh có 5 chi:**
 - Chúng sinh có mạng sống;
 - Mình biết chúng sinh có mạng sống;
 - Tác ý muốn giết hại chúng sinh đó;

- Cố ý giết chúng sinh đó;
 - Chúng sinh đó đã chết do sự cố ý của mình.
- *Hội đủ 5 chi như thế thì phạm giới sát sinh.*

■ **Có 2 hình thức sát sinh:**

- Tự mình sát sinh;
 - Sai bảo người khác sát sinh;
- *thì đều phạm giới sát sinh.*

2. Giới thứ hai: Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi – Con xin thọ trì điều giới là cố ý tránh xa sự trộm cắp.

■ **Chi pháp phạm giới trộm cắp có 5 chi:**

- Tài sản có chủ;
 - Mình biết rõ tài sản có chủ;
 - Khởi ý muốn trộm cắp;
 - Cố ý lấy trộm;
 - Lấy được tài sản do sự cố ý ấy.
- *Hội đủ 5 chi ấy thì phạm giới trộm cắp.*

■ **Tài sản:**

- Thuộc vật chất: Vàng, bạc, tiền, nhà cửa, đồ đạc,...
- Thuộc vật nuôi: Gà, chó, bò, heo,...
- Thuộc trí tuệ: Tác phẩm, phát minh, nghiên cứu,...

■ **Hình thức trộm cắp:**

- Tự mình lấy;
- Sai bảo người khác lấy.

■ **Cố ý lấy:**

- Do mình cố gắng lấy;

- Sai bảo người lấy;
 - Trốn thuế;
 - Bảo người chờ cơ hội lấy;
 - Dùng bùa chú lấy;
 - Dùng thần thông lấy;
- *thì đều phạm giới trộm cắp.*

3. Giới thứ ba: Kāmesumicchācārā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi – Con xin thọ trì điều giới là cố ý tránh xa sự tà dâm.

- **Chi pháp phạm giới tà dâm có 4 chi:**
 - Đối tượng nam, nữ không phải vợ chồng;
 - Khởi tâm tham dục;
 - Sự cố ý tà dâm;
 - Đã tà dâm do sự cố ý đó.
- *Hội đủ 4 chi này thì phạm giới tà dâm.*

4. Giới thứ tư: Musāvādā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi – Con xin thọ trì điều giới là cố ý tránh xa sự nói dối.

- **Chi pháp phạm giới nói dối có 4 chi:**
 - Điều không thật, không có;
 - Tâm muốn lừa dối;
 - Cố gắng lừa dối bằng lời nói, cử chỉ;
 - Người nghe tin theo sự lừa dối ấy.
- *Đủ 4 chi ấy thì phạm giới nói dối.*

5. Giới thứ năm: Surāmerayamajjappamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi – Con xin thọ trì

điều giới là cố ý tránh xa sự uống rượu và các chất say.

▪ **Chi pháp phạm giới uống rượu có 4 chi:**

- Rượu hoặc các chất say;
- Tâm muốn uống;
- Cố gắng uống;
- Uống qua cổ.

→ *Đủ 4 chi ấy thì phạm giới uống rượu.*

PHẦN HỎI ĐÁP:

Hỏi: Mục đích hành thiền niệm giới là để làm gì?

Đáp:

- Để cho tâm được thanh tịnh, thoát khỏi sự ám ảnh của tham - sân - si;
- Tâm được chánh trực vì được cảm hứng từ niệm giới;
- Và để chứng đắc được định cận hành từ đề mục thiền niệm giới.

Hỏi: Người thường hay phạm giới thì có niệm giới được không?

Đáp: Người đó phải thọ trì lại giới cho trong sạch rồi hướng tâm đến khoảng thời gian giữ giới trong sạch đó và thực hành niệm giới.

Hỏi: Một người thường xuyên bị đứt giới, lung giới,... thì có được niệm là: “Quả thật các giới của ta thọ trì đã bị đứt, bị lung,...” không?

Đáp: Không được niệm giới bị đứt, bị lung,... Phải niệm giới thanh tịnh cho nên phải giữ gìn giới hạnh trong sạch trước thì mới thực hành được thiền niệm giới.

Hỏi: Một người phát nguyện thọ giới nhưng không giữ giới; Một người không thọ giới nhưng lại giữ giới; Một người vừa không thọ giới vừa không giữ giới; Một người vừa thọ giới vừa giữ giới; thì sẽ khác nhau như thế nào?

Đáp:

- Một người phát nguyện thọ giới nhưng không giữ giới:
→ Vừa phạm tội vừa phạm giới.
- Một người không thọ giới nhưng lại giữ giới:
→ *Không phạm tội nhưng không tạo ba-la-mật giữ giới.*
- Một người vừa không thọ giới vừa không giữ giới:
→ *Phạm tội nhưng không phạm giới.*
- Một người vừa thọ giới vừa giữ giới:
→ *Vừa không phạm tội, vừa có công đức và ba-la-mật giữ giới.*
Sự khác nhau là như thế.

Hỏi: Nếu mình biết không đủ điều kiện giữ được giới thì có nên thọ giới không?

Đáp: Nên đợi khi nào có đủ điều kiện giữ giới mới nên thọ giới.

Hỏi: Nếu mình biết không thể giữ giới một cách trọn vẹn thì có nên thọ giới không?

Đáp: Chỉ có Đức Phật mới giữ giới được một cách trọn vẹn. Vì vậy, vẫn nên thọ giới.

Hỏi: Một người cố ý sát sinh và một người cố ý phạm giới sát sinh, thì tội người nào nặng hơn?

Đáp: Người cố ý sát sinh giống như người đang mặc áo

đen có thêm một chấm đen nữa cũng bình thường. Người cố ý phạm giới sát sinh như người đang mặc áo trắng nếu có một vết đen vào thì sẽ rất khó coi. Còn tội nặng hay nhẹ thì tùy vào sự cố ý nhiều hay ít.

Hỏi: Một người không thọ giới nhưng sống rất hiền thiện. Một người có thọ giới sống cũng hiền thiện như thế. Vậy phước của người nào lớn hơn?

Đáp: Người không thọ giới chỉ hưởng phước báu hữu lậu trong sinh tử. *Người có thọ giới sẽ hưởng phước báu vô lậu đi đến Niết Bàn.* Nên người có thọ giới sẽ cao thượng hơn.

Hỏi: Hành thiện niệm giới thì được lợi ích gì?

Đáp: Khi chuyên tâm niệm giới thì thiên sinh:

- Có sự tôn trọng đối với giới luật;
- Sống hòa hợp với những bạn đồng tu;
- Kính trọng những người có giới hạnh;
- Vị ấy tự mình thu thúc, gìn giữ giới luật;
- Thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhặt;
- Đạt đến viên mãn về đức tin;
- Có nhiều an lạc, hạnh phúc;
- Dễ dàng tu tập chứng đắc thiên định – thiên tuệ;
- Nếu chưa được giải thoát trong đời này thì cũng có sinh hữu tốt đẹp ở tương lai.

Vì vậy:

Người có trí trì giới

Tu tập tâm và tuệ

Tinh tấn và thận trọng

Thiên sinh ấy thoát trần.

THIÊN NIỆM THÍ

Thiên sinh muốn thực hành thiên niệm thí thì trước tiên phải làm việc bố thí một cách thanh tịnh và hoan hỷ. Sau đó tưởng nhớ lại việc làm bố thí của mình với những đức tính đặc biệt của bố thí.

Hỏi: Thế nào là *bố thí*?

Đáp: Bố thí là san sẻ, ban cho những vật thuộc về sở hữu của mình một cách hoàn toàn tự nguyện như:

- Bố thí tài sản: Của cải vật chất;
- Bố thí Pháp: Tư tưởng thiện lành cao thượng;
- Bố thí vô úy: Che chở, bảo vệ, hộ trì cho sự bình yên.

Hỏi: Thế nào là *bố thí tài sản*?

Đáp:

- Những thứ bên ngoài: Những của cải vật chất do mình sở hữu,...
- Những thứ bên trong: Công sức, thân thể,...
- Những thứ thuộc về tinh thần: Các tác phẩm, sự phát

minh, nghiên cứu,...

Ban tặng cho người khác những thứ đó thì được gọi là bố thí tài sản.

Hỏi: Thế nào là bố thí pháp?

Đáp: Có 2 pháp:

- Pháp thể gian;
- Pháp giải thoát.
- **Pháp thể gian bao gồm:** Sự giáo dục, đào tạo kiến thức, nghề nghiệp, các lĩnh vực trong cuộc sống,...
- **Pháp giải thoát bao gồm:** Sự giảng dạy giáo pháp như bỏ việc ác, làm việc lành, tu tập nội tâm hướng đến đoạn trừ tham - sân - si, giác ngộ chân lý, giải thoát sinh tử.

Ban tặng cho người khác những thứ đó thì được gọi là bố thí pháp.

Hỏi: Thế nào là bố thí vô úy?

Đáp:

- Bảo vệ cho khỏi sự sợ hãi;
- Bảo vệ cho khỏi sự nguy hiểm;
- Bảo vệ cho khỏi sự khổ về thân;
- Bảo vệ cho khỏi sự khổ về tâm;
- Bảo vệ cho được sự bình an, thoát khổ đau.

Ban tặng cho người khác những thứ đó thì được gọi là bố thí vô úy.

Hỏi: Thế nào là bố thí một cách thanh tịnh?

Đáp:

- **Thanh tịnh bởi người thí:** Tức là người bố thí là người

có đạo đức, giữ gìn giới hạnh trong sạch.

- **Thanh tịnh bởi vật thí:**

- Vật bố thí là những thứ có lợi ích, không phải là những thứ độc hại như chất độc, chất say nghiện,...
- Vật có được do sự làm ăn chân chính, không phải là vật phi pháp, như lấy trộm, cướp,...

- **Thanh tịnh bởi người nhận:** Người nhận phải là người có giới đức trong sạch như:

- Bạc A La Hán;
- Bạc A Na Hàm;
- Bạc Tư Đà Hàm;
- Bạc Tu Đà Hoàn;
- Bạc có pháp thượng nhân;
- Người có giới hạnh.

Hỏi: Thế nào là bố thí không thanh tịnh?

Đáp:

- **Người bố thí không thanh tịnh:** Là người có nhiều tham - sân - si, không có giới đức, thường tạo các nghiệp ác.
- **Vật thí không thanh tịnh:** Vật bố thí là những thứ độc hại, như chất độc, chất say, những tư tưởng bất thiện, những vật do làm việc bất thiện mà có.
- **Người nhận không thanh tịnh:** Người nhận là những người bất thiện, hay làm việc ác và những chúng sinh ở cõi thấp.

Hỏi: Thế nào là bố thí vừa thanh tịnh vừa không thanh tịnh?

Đáp: Người thí thanh tịnh nhưng người nhận không

thanh tịnh. Hoặc người nhận thanh tịnh nhưng người thí không thanh tịnh. *Như thế là bố thí vừa thanh tịnh vừa không thanh tịnh.*

Hỏi: Thế nào là *bố thí một cách hoan hỷ*?

Đáp: Hoan hỷ là sự thỏa mãn, thích thú với việc bố thí ở ba thời điểm:

- Hoan hỷ trước khi bố thí;
- Hoan hỷ trong khi bố thí;
- Hoan hỷ sau khi bố thí.

Khởi tâm hoan hỷ với việc bố thí như thế là bố thí với tâm hoan hỷ.

Hỏi: Thế nào là *thực hành thiền niệm thí*?

Đáp: Là tập trung tâm tưởng niệm đến những đức tính cao thượng của pháp bố thí như sau:

“Thật sự lợi lạc cho ta! Thật sự lợi ích lớn cho ta! Trong cuộc đời bị ô nhiễm bởi lòng tham, ta an trú với tâm không bị ô nhiễm bởi tham. Ta bố thí một cách rộng rãi, với bàn tay rộng mở. Hoan hỷ trong sự bố thí, mong được người yêu cầu, vui mừng được cho, được san sẻ”.

Hỏi: Thế nào là *lợi lạc của sự bố thí*?

Đáp: Bố thí được lợi lạc vì:

- Ban cho mạng sống nên được lợi lạc sống lâu;
- Ban cho sức khỏe nên được sức khỏe;
- Ban cho an vui nên được an vui;
- Ban cho sắc đẹp nên được sắc đẹp;
- Được nhiều người yêu quý nên có nhiều bạn bè.

Hỏi: Thế nào là *lợi ích của bố thí*?

Đáp:

- ***Lợi ích cho mình:***

Dù bố thí ít nhưng sẽ được nhận lại nhiều. Bố thí nhiều thì nhận lại được nhiều hơn. Nếu mong cầu phước báu thế gian thì được phước báu thế gian; mong cầu phước báu giải thoát thì sẽ được phước báu giải thoát.

- ***Lợi ích cho người thân đã quá vãng:***

Khi bố thí với tâm thanh tịnh rồi hồi hướng phước báu đến những người thân đã mất khiến cho họ được an vui.

- ***Lợi ích cho người thân còn hiện tại:***

Chia phước bố thí đến người thân còn hiện tại khiến cho họ được an vui.

- ***Lợi ích cho tất cả chúng sinh:***

Chia phước bố thí đến tất cả chúng sinh khiến cho tất cả được an vui.

Hỏi: Thế nào là *sự ô nhiễm bởi xan tham*?

Đáp:

- Tham là ham muốn có nhiều.
- Xan là keo kiệt, bòn xén, không muốn chia sẻ.

Cuộc đời bị ô nhiễm bởi xan tham, nghĩa là những chúng sinh sống ở trên đời này có lòng tham tràn ngập. Tham là một bợn nhơ làm hỏng bản tính thanh tịnh của tâm. Người có lòng tham lớn thì không thể chịu nổi sự san sẻ hạnh phúc cho người khác. Vì vậy, xan tham là sự ô

nhiệm lớn của cuộc đời.

Hỏi: Thế nào là *an trú với tâm không bị ô nhiễm bởi tham*?

Đáp: Mỗi khi tưởng nhớ đến hành động bố thí một cách thanh tịnh và hoan hỷ thì là đang an trú với tâm không bị ô nhiễm bởi tham.

Hỏi: Thế nào là *bố thí một cách rộng rãi*?

Đáp: Là bố thí với tâm quảng đại, tức là:

- Bố thí rồi thì không có hối tiếc;
- Bố thí mà không vì mục đích lấy lợi cầu lợi;
- Bố thí không phải vì tiếng khen của người đời;
- Bố thí với tâm thanh tịnh vì không bị chi phối bởi bòn xén, xan tham.

Hỏi: Thế nào là *bố thí với bàn tay rộng mở*?

Đáp:

- Là bố thí một cách thận trọng với chính tự tay mình;
- Là bố thí một cách đúng thời, hiểu biết nhu cầu của người nhận;
- Là bố thí với sự từ ái, tôn trọng và biết ơn người nhận;
- Là bố thí một cách chu đáo – những vật thí có lợi ích cho người nhận;
- Là bố thí là cho đi mà như chính mình đang được nhận lại;
- Là bố thí được càng nhiều, càng hạnh phúc.

Đó là bố thí với bàn tay rộng mở.

Hỏi: Tại sao lại hoan hỷ trong sự bố thí?

Đáp:

- Vì bố thí là gieo nhân lợi lạc nên sẽ được nhận lại sự lợi lạc;
- Vì bố thí là gieo nhân lợi ích nên sẽ được nhận lại lợi ích;
- Vì bố thí là ban trái tình thương nên sẽ nhận lại thật nhiều tình thương;
- Vì bố thí là giúp người thoát khổ nên mình sẽ thoát khổ;
- Vì bố thí là ban cho an vui, hạnh phúc nên sẽ được nhận lại an vui, hạnh phúc.

Vì thế mà sinh tâm hoan hỷ với việc bố thí.

Hỏi: Tại sao lại mong được người khác yêu cầu?

Đáp: Mong có người yêu cầu là mong có người tới xin:

- Vì có người đến xin thì mới có cơ hội để bố thí;
- Thường xuyên bố thí thì tâm xả ly không bị cấu uế bởi xan tham mới thuần thực;
- Thường xuyên bố thí thì công đức bố thí càng ngày càng lớn;
- Công đức bố thí càng lớn thì hạnh phúc, an lạc càng tăng trưởng.

Vì vậy, mà người có hạnh bố thí thì thường mong được người khác yêu cầu.

Hỏi: Tại sao lại vui mừng được cho, được san sẻ?

Đáp:

- Vì thường xuyên bố thí đã trở thành thói quen nên mỗi khi được san sẻ là cảm thấy vui;
- Vì sau mỗi lần bố thí lại được nhiều người quý mến

hơn nên vui mừng khi được san sẻ;

- Vì hiểu được lợi ích của bố thí như người đang gieo hạt giống, nghĩ đến kết quả của nó cho nên vui mừng;
- Vì mỗi khi bố thí công đức lại tăng trưởng nên lòng thanh thản, an vui;
- Vì không bị xan tham chi phối nên được an vui một cách tự nhiên.

Vì thế mà vui mừng mỗi khi được cho, được san sẻ.

Hỏi: Mục đích hành thiện niệm thí là để làm gì?

Đáp:

- Để thoát khỏi sự ám ảnh của tham - sân - si nhờ có cảm hứng từ bố thí;
- Để an trú trong định cận hành với đề mục thiện niệm thí;
- Để thấm nhuần những đức tính cao quý của bố thí.

Hỏi: Hành thiện niệm thí thì được lợi ích gì?

Đáp: Hành thiện niệm thí thì:

- Sẽ ưa thích sự bố thí;
- Thích sự vô tham;
- Lòng từ rộng mở;
- Tự tin trước đám đông;
- Được nhiều người quý mến;
- Khi mệnh chung, tâm không tán loạn;
- Nếu chưa chứng Niết Bàn thì sẽ sinh về cảnh giới cao quý hưởng phước lâu dài.

THIÊN NIỆM THIÊN

Thiên niệm Thiên là tưởng niệm đến những đức tính đặc biệt của chư Thiên là:

1. Đức tin;
2. Giữ giới;
3. Nghe nhiều;
4. Bố thí;
5. Trí tuệ.

Và những đức tính đặc biệt ấy cũng có nơi mình, lấy chư Thiên ở các cõi trời làm chứng.

Hỏi: Thế nào là *chư Thiên*?

Đáp: Chư Thiên (Deva) là các vị Thiên ở cõi trời Dục Giới. Phạm Thiên (Brahma) là các vị Thiên sống ở cõi trời Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Có 6 cõi trời Dục Giới là:

- Tứ Đại Thiên Vương;
- Đạo Lợi Thiên;
- Dạ Ma Thiên;

- Đâu Suất Thiên;
- Hóa Lạc Thiên;
- Tha Hóa Tự Tại Thiên.

Hỏi: Thế nào là Tứ Đại Thiên Vương?

Đáp: Tứ Đại Thiên Vương là chư Thiên sống ở cõi trời Đục Giới thứ nhất, cũng là tầng trời thấp nhất. Có 4 vị vua trời cai quản ở bốn phương:

- *Trì Quốc Thiên Vương (Dhatarattha)*: ở phương Đông, cai quản Càn Thát Bà.
- *Tăng Trưởng Thiên Vương (Virūḷhaka)*: ở phương Nam, cai quản Cưu Bàn Trà.
- *Quảng Mục Thiên Vương (Virūpakkha)*: ở phương Tây, cai quản Rong Naga.
- *Đa Văn Thiên Vương (Vessavana)*: ở phương Bắc, cai quản Dạ Xoa.

Bốn vị Thiên Vương này cũng hộ trì cõi nhân gian. chư Thiên Tứ Thiên Vương sống cả trên hư không, trên cây cối, trên mặt đất.

- Có vị có thân hình đẹp; có vị có thân hình xấu xí.
- Có vị chư Thiên có tâm thiện; cũng có vị chư Thiên có tâm hung dữ, bất thiện.
- Có chư Thiên có cung điện; có chư Thiên không có cung điện.
- Có chư Thiên có chánh kiến, tin tưởng và thực hành - Phật Pháp; có chư Thiên mê tín, tà kiến.

Tuổi thọ cao nhất của chư Thiên Tứ Thiên Vương là 500 năm cõi trời = 9 triệu năm cõi nhân loại.

Hỏi: Thế nào là Càn Thát Bà Gandhabba?

Đáp: Càn Thát Bà thường sống ở trên cây cối hay còn gọi là thần cây. Có Càn Thát Bà sống trà trộn với người, nhập vào người như lên đồng, xem bói,...

Hỏi: Thế nào là Cưu Bàn Trà Kumbhanda?

Đáp: Kumdhanda – Cưu Bàn Trà là các loại quỷ thần bảo vệ núi rừng, sông, biển,... hoặc cai quản địa ngục, chúa ngục,...

Hỏi: Thế nào là Nāga – Rồng?

Đáp: Rồng Naga sống ở dưới nước, thân hình như rắn, có đời sống như thần tiên, có thần lực biến hóa, tính khí nóng nảy.

Hỏi: Thế nào là Yakkha – Dạ Xoa?

Đáp: Yakkha hay Dạ Xoa có 2 loại:

- *Chư Thiên* Dạ Xoa có thân hình đẹp, có hào quang, có thần lực;
- *Bàng sinh* Dạ Xoa có thân hình xấu, như quỷ sứ đầu trâu, mặt ngựa.

4 hàng chư Thiên:

- Càn Thát Bà;
- Cưu Bàn Trà;
- Rồng Naga;
- Dạ Xoa;

đều dưới quyền cai quản của 4 vị đại vương nên gọi là chư Thiên cõi trời Tứ Thiên Vương.

Hỏi: Thế nào là Đạo Lợi Thiên?

Đáp: Đạo Lợi Thiên là cõi trời Dục Giới thứ 2. Các vị chư Thiên đều sống ở trên hư không trong những cung điện bằng vàng, ngọc, châu báu. Vị vua cõi này là Thiên chủ Sakka hay vua trời Đế Thích, hay cũng được gọi là Ngọc Hoàng Thượng Đế.

Tuổi thọ cao nhất của Thiên chúng cõi này là 1000 năm cõi trời = 36 triệu năm cõi nhân loại.

Hỏi: Thế nào là cõi Dạ Ma Thiên?

Đáp: Dạ Ma Thiên là tầng trời Dục Giới thứ 3. Thiên chúng ở đây hưởng phước lạc không biết gì đến sự khổ hay còn gọi là xả ly khổ: Yama hay Dạ Ma.

Tuổi thọ cao nhất của cõi này là 2000 Thiên tuổi = 147 triệu năm cõi nhân loại.

Hỏi: Thế nào là cõi Đâu Suất Thiên?

Đáp: Là cõi trời Dục Giới thứ 4. Thiên chúng ở cõi này chỉ tràn ngập sự hoan hỷ nên gọi là Tusita - Đâu Suất. Các vị Bồ Tát trước khi thành Phật đều từ cõi này sinh xuống nhân gian.

Tuổi thọ cõi này là 4000 Thiên tuổi = 576 triệu năm cõi nhân loại.

Hỏi: Thế nào là cõi Hóa Lạc Thiên?

Đáp: Là cõi trời Dục Giới thứ 5. Thiên chúng cõi này tự hóa ra những thứ mình ưa thích rồi hưởng thụ cho nên gọi là Hóa Lạc Thiên.

Tuổi thọ cõi này là 8000 Thiên tuổi = 2 tỉ 304 triệu năm cõi

nhân loại.

Hỏi: Thế nào là Tha Hóa Tự Tại Thiên?

Đáp: Là cõi trời Dục Giới thứ 6. Thiên chúng cõi này thường hưởng thụ những niềm vui do các vị chư Thiên phụ tá biến hóa ra nên gọi là Tha Hóa Tự Tại Thiên.

Tuổi thọ của Thiên giới này là 16.000 *Thiên tuổi* = 9 tỉ 016 triệu năm nhân loại.

Hỏi: Thế nào là Phạm Thiên Brahma?

Đáp: Phạm Thiên là các vị Thiên sống ở 16 cõi trời Sắc Giới và 4 cõi trời Vô Sắc Giới. Ở những cõi này không cần phải làm ăn gì cả. Mà sự nuôi sống thọ mạng bằng năng lực của chính các tầng thiên định, an trú trong định không có não phiền và tuổi thọ thì được tính bằng các đại kiếp trái đất.

Hỏi: Tại sao lại gọi là chư Thiên Dục Giới, chư Thiên Sắc Giới, chư Thiên Vô Sắc Giới?

Đáp:

- Chư Thiên Dục Giới: Là chư Thiên sinh ra ở cõi Dục, tâm ý ưa thích hưởng thụ 5 dục trường dưỡng.
- Chư Thiên Sắc Giới: Là chư Thiên sinh ra ở cõi Sắc, không ưa thích 5 dục, nhưng lại ưa thích trạng thái an lạc của tầng thiên sắc giới.
- Chư Thiên Vô Sắc: Là chư Thiên không ưa thích dục, không ưa thích sắc, nhưng lại ưa thích an trú trong trạng thái tâm thiên vô sắc (chỉ có tâm mà không có thân).

Hỏi: Nguyên nhân gì khiến cho những chúng sinh được sinh về các cõi chư Thiên?

Đáp: Nhờ có những thiện nghiệp như:

- Đức tin: Tin tưởng và cung kính những bậc có đức hạnh cao thượng;
- Giữ giới: Bỏ việc ác, làm việc thiện;
- Đa văn: Nghe giảng giáo pháp, mở rộng chánh kiến;
- Bố Thí: San sẻ, ban cho, mở rộng lòng từ;
- Trí Tuệ: Phát triển tuệ quán, giác ngộ sự thật,...

Đó là những nhân lành khiến cho những chúng sinh được sinh về các cõi trời hưởng phước báu an vui, sung sướng.

Hỏi: Trước khi hành thiền niệm Thiên thì cần phải chuẩn bị những gì?

Đáp:

- Cần phải phát triển đức tin: Tin Phật, tin Pháp, tin Tăng, tin có nghiệp và có quả của nghiệp;
- Cần phải giữ giới thanh tịnh;
- Cần phải siêng năng học hỏi, nghe giảng giải giáo pháp;
- Cần phải bố thí;
- Cần phát triển trí tuệ: Văn tuệ - tư tuệ - tu tuệ.

Khi nào có đủ 5 đức tính của chư Thiên ở nơi mình rồi thì có thể thực hành thiền niệm Thiên.

Hỏi: Thế nào là thực hành thiền niệm Thiên?

Đáp: Hành thiền niệm Thiên là tập trung tâm tưởng niệm đến những đức tính đặc biệt của chư Thiên như sau:

- Chư Thiên cõi Tứ Thiên Vương;
- Chư Thiên cõi Đao Lợi Thiên;
- Chư Thiên cõi Dạ Ma Thiên;
- Chư Thiên cõi Đâu Suất Thiên;
- Chư Thiên cõi Hóa Lạc Thiên;
- Chư Thiên cõi Tha Hóa Tự Tại Thiên;
- Chư Thiên cõi Phạm Thiên;
- Chư Thiên cao hơn thế nữa,...
- *Chư Thiên ấy có **đức tin** cho nên khi mạng chung ở chỗ này được sinh chỗ kia, và đức tin ấy cũng có nơi ta.*
- *Chư Thiên ấy có **giới hạnh** nên khi mạng chung ở chỗ này được sinh chỗ kia, và giới hạnh ấy cũng có nơi ta.*
- *Chư Thiên ấy có **đa văn** nên khi mạng chung ở chỗ này được sinh chỗ kia, và đa văn ấy cũng có nơi ta.*
- *Chư Thiên ấy có **bố thí** nên khi mạng chung chỗ này được sinh chỗ kia, và bố thí ấy cũng có nơi ta.*
- *Chư Thiên ấy có **trí tuệ** nên khi mạng chung chỗ này được sinh chỗ kia, và trí tuệ ấy cũng có nơi ta.*

Mỗi lần niệm một đức tính trong 5 đức tính ấy của chư Thiên cho đến khi chứng đắc định cận hành. Đó là mức định cao nhất của pháp thiền niệm Thiên.

Hỏi: Thế nào là “Chư Thiên có đức tin nên chết chỗ này sinh chỗ kia; đức tin ấy cũng có nơi ta”?

Đáp: Do có đức tin vào các bậc có giới đức cao thượng như:

- Đức Phật;
- Đức Pháp;

- Đức Tăng;
- Tin có nghiệp và có quả của nghiệp;

Nên có tâm cung kính, cúng dàng, sống có giới hạnh. Nhờ những phước thiện ấy nên khi mạng chung được sinh làm chư Thiên trên cõi trời. *Và ta là người cũng có những đức tin như vậy.*

Hỏi: Thế nào là “Chư Thiên ấy có giới hạnh nên khi mạng chung ở chỗ này được sinh chỗ kia. Và giới hạnh ấy cũng có nơi ta”?

Đáp: Giới hạnh là giữ gìn không làm các việc ác, siêng năng làm việc thiện. Nhờ vậy mà khi mạng chung được sinh làm chư Thiên trên cõi trời. *Và ta là người cũng có những giới hạnh như vậy.*

Hỏi: Thế nào là “Chư Thiên ấy có đa văn nên khi mạng chung ở chỗ này được sinh chỗ kia. Đa văn ấy cũng có nơi ta”?

Đáp: Đa văn là được nghe giảng về chánh pháp nên có chánh kiến, biết phân biệt thiện – ác; chánh – tà. Nhờ thế mà sống đúng với chánh đạo, không sống theo tà đạo, nên khi mạng chung được sinh làm chư Thiên trên cõi trời.

Và ta là người cũng thường xuyên được nghe giảng về chánh pháp. Ta cũng có chánh kiến, biết phân biệt thiện – ác, chánh – tà.

Hỏi: Thế nào là “Chư Thiên ấy có bố thí nên khi mạng chung ở chỗ này được sinh chỗ kia. Bố thí ấy cũng có nơi ta”?

Đáp: Nhờ phước thiện bố thí ở kiếp trước nên khi mạng chung được sinh lên làm chư Thiên ở trên cõi trời. *Và ta là*

người cũng thường hay làm những việc bố thí như vậy.

Hỏi: Thế nào là “Chư Thiên ấy có trí tuệ nên khi mạng chung chỗ này được sinh chỗ kia. Trí tuệ ấy cũng có nơi ta”?

Đáp: Trí tuệ gồm cả:

- **Văn tuệ: Nghe pháp;**
- **Tư tuệ: Tư duy về pháp;**
- **Tu tuệ: Thực hành thiền tuệ:**
 - Tuệ tri được danh sắc;
 - Tuệ quán sát nhân duyên sinh ra danh sắc;
 - Tuệ quán sự vô thường – khổ - vô ngã trên danh sắcDo thực hành thiền tuệ mà phát triển được các tuệ quán cao thượng này. Nếu chưa đoạn tận phiền não thì khi mạng chung cũng được sinh về Thiên giới. Và những trí tuệ như vậy cũng có ở nơi ta.

Hỏi: Nếu chỉ có 1 trong 5 đức tính của chư Thiên thì khi mệnh chung có được sinh làm chư Thiên không?

Đáp: Có được. Nếu đức hạnh và thiện nghiệp nhiều thì sinh làm chư Thiên ở cõi trời cao. Nếu đức hạnh và thiện nghiệp ít thì sinh làm chư Thiên ở cõi thấp.

Hỏi: Làm thế nào để tăng trưởng đức tin?

Đáp:

- Thực hành thiền niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng;
- Thường thân cận các bậc chân nhân;
- Đặt câu hỏi;

- Lắng nghe diệu pháp với tâm hoan hỷ, cung kính;
- Như lý tác ý về các sự thật.

thì niềm tin sẽ tăng trưởng.

Hỏi: Làm thế nào để tăng trưởng giữ giới?

Đáp:

■ **Khởi lên tâm tà quý:**

- Tàm: Cảm thấy xấu hổ những điều tội lỗi;
- Quý: Cảm thấy ghê sợ những điều tội lỗi.

■ **Thực hành thiền niệm giới:**

Thì sẽ cố gắng giữ gìn giới cho được thanh tịnh.

Hỏi: Làm thế nào để tăng trưởng bố thí?

Đáp:

- Thực hành thiền niệm thí;
- Tác ý đến nghiệp và quả của nghiệp;
là những nhân khiến tăng trưởng sự bố thí.

Hỏi: Làm thế nào để tăng trưởng đa văn (nghe nhiều – học rộng)?

Đáp:

- Thực hành thiền niệm Pháp;
- Thân cận các bậc đa văn;
- Nghe pháp đúng thời;
là những nhân tăng trưởng sự đa văn.

Hỏi: Làm thế nào để tăng trưởng trí tuệ?

Đáp:

- Thân cận người trí;

- Lắng nghe diệu pháp;
- Vấn đáp nghĩa lý sâu xa;
- Thực hành thiền tuệ.

Đó là những nhân tăng trưởng trí tuệ.

Hỏi: Mục đích thực hành tưởng niệm những đức tính của chư Thiên cũng có ở nơi ta như vậy là để làm gì?

Đáp:

- Để cho tâm được thanh tịnh;
- Phát triển được định cận hành;
- Có cảm hứng từ chư Thiên.

Hỏi: Hành thiền niệm Thiên thì được lợi ích gì?

Đáp:

- Tăng trưởng niềm tin vào nghiệp và quả của nghiệp;
- Được chư Thiên thương tưởng hộ trì;
- Tâm trạng cảm nhận được sự hạnh phúc và an lạc;
- Đến khi mạng chung nếu chưa diệt hết phiền não thì dễ dàng sinh vào một cõi Thiên giới.

THIÊN NIỆM SỰ CHẾT

Hỏi: Thế nào là sự chết?

Đáp: Chết là sự chấm dứt mạng sống.

Hỏi: Tại sao mạng sống lại bị chấm dứt?

Đáp:

- Do hết nghiệp nên mạng sống bị chấm dứt;
- Do hết thọ mạng nên mạng sống bị chấm dứt;
- Do hết cả nghiệp và thọ mạng nên mạng sống chấm dứt;
- Do mạng sống bị cắt ngang nên mạng sống chấm dứt.

Hỏi: Thế nào là *mạng sống bị chấm dứt do hết nghiệp*?

Đáp: Ở thời điểm cận tử của kiếp trước, tâm sẽ bắt lấy một loại nghiệp. Nghiệp này sẽ dẫn đi tái sinh vào kiếp sống hiện tại.

- Nếu đó là một nghiệp mạnh và có nhiều nghiệp thiện khác hỗ trợ thì mạng sống sẽ được duy trì đến hết thọ mạng.

- Nếu đó là nghiệp yếu và có quá ít thiện nghiệp khác hỗ trợ thì mạng sống sẽ không thể duy trì được lâu dài. Vì vậy, mà có nhiều người chết từ khi còn rất trẻ. Đó là vì mạng sống bị chấm dứt do hết nghiệp.

Hỏi: Thế nào là *mạng sống bị chấm dứt do hết tuổi thọ*?

Đáp: Mặc dù thiện nghiệp để duy trì mạng sống vẫn còn mạnh nhưng tuổi thọ đã hết thì mạng sống vẫn bị chấm dứt. Vì vậy, mà nhiều người thừa điều kiện chăm sóc cho thân thể không để thiếu thốn thứ gì nhưng cũng không thể sống được vài trăm tuổi. Giống như chiếc xe máy bên trong còn chứa nhiều xăng nhưng bản thân nó han gỉ, cũ kĩ rồi thì cũng không thể chạy tiếp được. Con người sống đến già thì ai cũng phải chết. Đó là mạng sống bị chấm dứt do hết tuổi thọ.

Hỏi: Thế nào là *mạng sống bị chấm dứt do hết cả nghiệp và tuổi thọ*?

Đáp: Một số người chết khi vừa hết nghiệp duy trì thọ mạng, vừa hết tuổi thọ trên 70 tuổi.

Hỏi: Sống được bao nhiêu là vừa với tuổi thọ?

Đáp: Tuổi thọ loài người không cố định, khi tăng, khi giảm theo từng thời kỳ. Ở thời điểm hiện tại, tuổi thọ trung bình của con người là 75 tuổi. Người có nhiều thiện nghiệp hỗ trợ thì sẽ sống lâu hơn. Người có ít thiện nghiệp hỗ trợ thì mạng sống sẽ ngắn hơn.

Hỏi: Thế nào là *mạng sống bị cắt ngang*?

Đáp: Một số người chết trong khi nghiệp duy trì mạng sống vẫn còn, tuổi thọ chưa hết, nhưng do một ác nghiệp xen vào cắt ngang mạng sống. Ví dụ: Khi đánh nhau, người ta cố ý giết hại nhau là cố ý cắt đứt mạng sống của nhau.

Hỏi: Thế nào là tu tập niệm sự chết?

Đáp:

NIỆM XÁC CHẾT BÊN NGOÀI:

Người muốn tu tập niệm sự chết thì trước tiên phải tập trung tâm tưởng nhớ đến một cái xác chết ở bên ngoài mà mình đã từng thấy.

Hình dung ra hình ảnh xác chết ấy ở trước mặt và niệm: “*Xác chết bất tịnh, xác chết bất tịnh,...*”. Nếu tập trung liên tục trên hình ảnh xác chết đó từ 1 giờ đến 2 giờ, hành giả có thể đạt được sơ thiền. Một hình ảnh xác chết không nên tưởng niệm đến lúc mới thực hành đó là:

- *Xác chết của người thân*: Vì sầu bi sẽ sinh khởi;
- *Xác chết của người mình thù oán*: Vì hoan hỷ sẽ sinh khởi;
- *Xác chết của người khác phái*: Vì tham dục sẽ khởi lên.

NIỆM SỰ CHẾT CỦA CHÍNH MÌNH:

Sau khi đã niệm sự chết bên ngoài thuần thục rồi, thiền sinh tập trung tâm vào chính bản thân mình và tưởng niệm như sau:

- Mạng sống này sẽ chấm dứt trong cái chết;
- Sự sống thì không chắc chắn;

- Còn cái chết thì chắc chắn;
- Chắc chắn ta sẽ chết;
- Chết, chết, chết,...

Tưởng niệm liên tục như vậy thì những triền cái được điều phục và tâm thiền sẽ đạt đến mức định cận hành. Đó là mức định cao nhất của pháp thiền niệm sự chết. Nếu thực hành như thế mà không đặc định thì thực hành theo 8 cách niệm sự chết sau:

TÁM CÁCH KHÁC CỦA NIỆM SỰ CHẾT:

- Sự chết xuất hiện như kẻ sát nhân;
- Cái chết giống như thành công bị phá sản;
- So sánh mình với người nổi tiếng: Những người nổi tiếng cũng chết;
- Thân thể này đang bị san sẻ với nhiều chúng sinh;
- Mạng sống thì mong manh còn cái chết thì chắc chắn;
- Không tương: Cái chết không có điểm báo trước;
- Đời người có giới hạn ngắn ngủi;
- Cái chết liên tục trong từng sát na.

Hỏi: Thế nào là *sự xuất hiện của một kẻ sát nhân*?

Đáp: Có nghĩa là thiền sinh nên tưởng đến sự chết luôn theo sát bên mình, giống như đao phủ đang kề dao lên cổ kẻ phạm nhân. Những nhân duyên dẫn đến cái chết luôn kề cận bên ta như những kẻ sát nhân luôn theo sát bên mình. Dù có chạy lên trời hay xuống biển thì cuối cùng cũng không tránh khỏi nhát đao của tử thần. Cái chết

chắc chắn sẽ xảy đến. Nhờ quán tưởng như vậy mà sinh tâm kinh cảm về sự chết.

Hỏi: Thế nào là *sự thành công bị phá sản*?

Đáp: Con người hao tổn rất nhiều thời gian và công sức để xây dựng sự nghiệp, nhưng sự nghiệp thì lúc thịnh, lúc suy, không vững chắc. Vì có rất nhiều sự nguy hiểm đang rình rập như: Chiến tranh, bệnh tật, thiên tai, tai nạn,... Sớm muộn gì cũng có ngày phá sản. Bởi vì con người ta sống ở trên đời như thể bầy ong vất vả, long đong tìm hoa, xây tổ, tổ cả, mật đầy, ai ngờ ngày mai gió mưa ra rả bay tan tất cả, làm tổ uổng công, nay có mai không. Sự đời là vậy!

Hỏi: Thế nào là *tưởng niệm sự chết bằng cách so sánh*?

Đáp: Có 7 cách so sánh:

- So sánh mình với người có danh vọng lớn;
- So sánh mình với người có công đức lớn;
- So sánh mình với người có sức mạnh lớn;
- So sánh mình với người có thần thông lớn;
- So sánh mình với người có trí tuệ lớn;
- So sánh mình với Chư Độc Giác Phật;
- So sánh mình với Đức Phật Toàn Giác.

Hỏi: Thế nào là *so sánh mình với người có danh vọng lớn*?

Đáp: Ngay cả những bậc lỗi lạc được cả thế giới biết đến, những bậc mà đã trải qua hàng ngàn năm vẫn còn lưu danh trong lịch sử, nhưng bản thân họ cũng chẳng sống quá 100 năm. Còn ta chỉ là hạng vô danh tiểu tốt thì làm

sao thoát khỏi cái chết được.

Hỏi: Thế nào là so sánh mình với người có công đức lớn?

Đáp: Những người có công đức lớn như trưởng giả Cấp Cô Độc, nữ thí chủ Visakha,... cũng còn phải chết, huống chi là ta đức mỏng, tội dày thì làm sao mà không chết được.

Hỏi: Thế nào là so sánh mình với người có sức mạnh lớn?

Đáp: Những bậc có sức mạnh lớn như vua chuyển luân vương,... cũng còn phải chết, huống chi là ta chân yếu, tay mềm thì làm sao mà thoát khỏi tay thần chết.

Hỏi: Thế nào là so sánh mình với người có thần thông?

Đáp: Bậc có thần thông quảng đại như tôn giả Mục Kiền Liên còn phải chết dưới tay bọn ngoại đạo Ni Kiền. Yếu ớt như thân ta thì làm sao tránh khỏi cái chết.

Hỏi: Thế nào là so sánh mình với người có trí tuệ lớn?

Đáp: Bậc tướng quân chánh pháp đạt trí tuệ siêu quần như tôn giả Xá Lợi Phất mà ngài còn phải chết. Huống chi kẻ đại khờ như tôi sao tránh khỏi cái chết đang đợi chờ.

Hỏi: Thế nào là so sánh mình với Đức Phật Độc Giác?

Đáp:

“Bích Chi Phật Độc Giác

Tự tại đạt vô vi

Ngài còn không tránh khỏi

Theo luật thường ra đi

Còn ta chỉ là kẻ

Phàm phu nhiều phiền muộn

*Làm sao ta tránh khỏi
Thần chết có tha gì.”*

Hỏi: Thế nào là so sánh mình với Phật Toàn Giác?

Đáp:

*“Thế Tôn Toàn Giác Trí
Bậc giải thoát sâu bi
Bậc Thượng Nhân tam giới
Chẳng lưu luyến cõi đời
Còn ta chỉ là một
Chúng sinh rất tầm thường
Thì sao ta tránh khỏi
Thần chết chẳng trừ ai.”*

Hỏi: Thế nào là tướng niệm thân thể bị san sẻ với nhiều chúng sinh?

Đáp: Thân thể này thực sự là lãnh địa của rất nhiều chúng sinh: Giun, sán, sâu bọ, vi trùng đang sinh sống.

- Chúng bám vào da ngoài thì lấy da ngoài làm thức ăn.
- Chúng bám vào da trong thì lấy da trong làm thức ăn.
- Chúng bám vào thịt, vào máu, vào gân, vào xương, vào tủy và lấy những thứ đó làm thức ăn.

Vì thế thân này là nhà ở của sâu bọ: Chúng tự do ăn uống, sinh sôi nảy nở.

- Thân này là nhà vệ sinh của sâu bọ: Chúng tự do bài tiết, đại tiểu tiện trên đó.

- Thân này là bệnh viện của sâu bọ: Chúng ốm đau, bệnh tật ở trên đó.
- Thân này là nghĩa địa của sâu bọ: Chúng chết chóc ngổn ngang, chất chồng ở trên đó.

Vì vậy, thân này thật sự đang được chia sẻ với rất nhiều chúng sinh.

Hỏi: Thế nào là mạng sống mong manh?

Đáp: Những nhân duyên đưa đến cái chết rất nhiều và luôn rình rập xung quanh ta:

- Một lần ngạt thở thôi, ta có thể chết;
- Một cái vấp ngã, ta có thể chết;
- Một lần ngộ độc, ta có thể chết;
- Một lần trúng gió, ta có thể chết;
- Một lần bị rắn cắn, ta có thể chết;
- Bị người ác hãm hại, ta có thể chết;
- Nóng quá, lạnh quá, ta có thể chết;
- Đói quá, no quá, ta có thể chết,...

Mạng sống này rất mong manh, khó giữ. Còn sự chết thì sớm muộn gì cũng sẽ xảy ra.

Hỏi: Thế nào là không tướng?

Đáp: *Không tướng có nghĩa là cái chết không có báo trước.*

- Không báo trước về tuổi thọ: Có người chết trẻ, có người chết trung, có người chết già,... Tuổi nào cũng có thể chết được.
- Không báo trước về bệnh tật: Có người chết do sốt rét, có người chết do ho lao, có người chết do bệnh tim,

gan, phổi,... Bệnh nào cũng có thể chết được.

- Không báo trước về thời gian: Có người chết sáng, có người chết trưa, có người chết chiều, có người chết tối,... Bất cứ lúc nào cũng có thể chết được.
- Không báo trước về nơi chốn: Có người chết trong nhà, có người chết ngoài đường, có người chết trên cạn, có người chết dưới nước, có người chết ở quê hương, có người chết ở tha phương,... Bất cứ nơi nào cũng có thể chết được.
- Không báo trước về sinh thú: Có người chết thì sinh Thiên giới, có người chết phải đọa địa ngục, có người chết rồi sinh làm súc sinh, có người chết rồi sinh lại làm người,... Bất cứ cõi nào ta cũng có thể tái sinh vào mà không hề được báo trước.

Như vậy cái chết có thể xảy đến với ta bất cứ khi nào, bất cứ ở đâu,... mà ta không hề được báo trước.

Hỏi: Thế nào là sự giới hạn của đời người?

Đáp: Tuổi thọ của con người có giới hạn, người thọ lắm cũng trên, dưới 100 tuổi. Mỗi ngày trôi qua thì mạng sống lại ngắn lại một chút. Như con bò được dắt đến lò mổ; mỗi bước đi là mạng sống lại giảm dần. Như con cá gặp hạn; mỗi ngày ao nước lại vơi đi. Sống ở đời cũng như sống trong nhà lửa; sớm muộn gì cũng bị lửa tử thần nó thiêu trụi mạng sống mà thôi.

Hỏi: Thế nào là sự ngắn ngủi của sát na?

Đáp: Sự thật tối hậu của cái thân 5 uẩn này được gọi là

đanh (tinh thần) và sắc (vật chất) liên tục sinh lên và diệt đi trong một thời gian rất ngắn được gọi là sát na. Một cái chớp mắt đã trải qua hàng ngàn sát na rồi. Danh sắc liên tục sinh lên và diệt đi trong từng sát na đấy. Vì vậy, trong khoảng thời gian hơi thở vào, hơi thở ra thì ta đã trải qua vô số lần sinh diệt.

Mạng sống thực sự ngắn ngủi đến mức như vậy. Những thiên sinh nào có thể tuệ tri được điều đó thì mới thực sự đạt được giác ngộ, đạt được giải thoát, đạt được bất tử, đạt được Niết Bàn, chấm dứt dòng sinh tử.

Hỏi: Mục đích hành thiền niệm sự chết là để làm gì?

Đáp:

- Khi thiền sinh tưởng niệm sự chết để đạt được chánh niệm an trú với chết làm đối tượng, những triền cái được áp đảo và sẽ chứng đắc định cận hành.
- Niệm sự chết sẽ sinh lên ý thức khẩn trương tu tập, không lãng phí thời gian vào những việc tào lao, vô ích.
- Niệm sự chết sẽ sinh lên ý thức buông bỏ mọi dính mắc với trần thế, danh lợi như phù du, cuộc đời như giấc mộng.
- Niệm sự chết được làm cho sung mãn, được thực hành thuần thực, sẽ đạt được pháp bất tử, sẽ chấm dứt tái sinh.

THIÊN NIỆM NIẾT BÀN

Hỏi: Thế nào là thiên niệm Niết Bàn?

Đáp: Thiên niệm Niết Bàn là tập trung tâm tưởng nhớ đến những đức tính đặc biệt cao thượng của Niết Bàn: *Ly tham là Niết Bàn*. Dấu cho các pháp nào, hữu vi hay vô vi, ly tham được xem là tối thượng trong tất cả pháp, tức là:

- Sự nhiếp phục kiêu mạn;
- Sự nhiếp phục khát ái;
- Sự nhổ lên tham ái;
- Sự chặt đứt tái sinh;
- Sự ly tham;
- Đoạn diệt;
- Niết Bàn.

■ **Niệm những đức tính đặc biệt khác của Niết Bàn:**

- Pháp vô vi không có tạo tác là Niết Bàn;
- Niết Bàn là chân lý;
- Niết Bàn là bờ bên kia;
- Niết Bàn là cái bất hoại;

- Niết Bàn là cái trường cửu;
- Niết Bàn là cái không biến dị;
- Niết Bàn là cái bất tử;
- Niết Bàn là cái hiền thiện;
- Niết Bàn là cái an ổn;
- Niết Bàn là cái không sâu;
- Niết Bàn là cái thanh tịnh;
- Niết Bàn là tối thượng lạc.

Hỏi: Thế nào là *ly tham*?

Đáp: Ly tham là trạng thái an nhiên tự tại, không tham đắm ưa thích, tham ái dính mắc với ngoại cảnh.

■ ***Ly tham với cảnh dục trần:***

- Mắt không tham ái sắc tướng;
- Tai không tham ái âm thanh;
- Mũi không tham ái mùi hương;
- Lưỡi không tham ái vị ngon;
- Thân không tham ái xúc chạm;
- Ý không tham ái với: Sắc – thanh – hương – vị – xúc

ở quá khứ - hiện tại – tương lai,...

■ ***Ly tham với 5 uẩn:***

- Không tham ái với sắc;
- Không tham ái với thọ;
- Không tham ái với tưởng;
- Không tham ái với hành;
- Không tham ái với thức.

■ ***Ly tham với 5 uẩn theo 11 cách:***

- Quá khứ - hiện tại – tương lai, bên trong – bên

ngoài, thô thiển – vi tế, cao thượng – hạ liệt, xa – gần.

Vậy không tham ái, không ưa thích, không đắm nhiễm với 5 dục trường dưỡng, với 5 thủ uẩn thì được gọi là ly tham.

Vì vậy, ly tham là Niết Bàn.

Hỏi: Tại sao ly tham được xem là tối thượng trong tất cả pháp?

Đáp: Vì:

- Ly tham nhiếp phục được kiêu mạn;
- Ly tham nhiếp phục được khát ái;
- Ly tham nhổ lên được tham ái;
- Ly tham chặt đứt được tái sinh;
- Ly tham đưa đến đoạn diệt khổ;
- Ly tham sẽ chứng ngộ được Niết Bàn.

Vì thế mà ly tham được xem là pháp tối thượng trong tất cả pháp.

Hỏi: Thế nào là ly tham nhiếp phục được kiêu mạn?

Đáp: Kiêu mạn hay ngã mạn là tâm lý so sánh sự hơn thua giữa mình với người. Vì si mê, tà kiến khởi lên tham ái với tự ngã thích hơn người, nên thích thể hiện, thích khoe khoang nên gọi là kiêu mạn. Do có trí tuệ giác ngộ được bản ngã vốn rỗng không, chỉ là ảo tưởng nên dứt được tham ái với tự ngã thì sẽ không còn phân biệt hơn thua nữa, nên lòng kiêu mạn sẽ không thể khởi lên. Vì vậy, ly tham nhiếp phục được kiêu mạn.

Hỏi: Thế nào là ly tham nhiếp phục được khát ái?

Đáp: Khát ái là lòng dục vọng ưa thích hưởng thụ năm dục

trưởng dưỡng. Người khát ái bị lửa dục thiêu đốt, sống thì không khi nào thỏa mãn lòng tham, chết thì sinh làm quỷ đói. Vì si mê, tà kiến nên sinh ra khát ái.

Do có trí tuệ thấy được sự nguy hiểm của dục, nên sẽ nhàm chán xa lìa dục; thì sẽ dứt được khát ái. Vì vậy, ly tham sẽ nhiếp phục khát ái.

Hỏi: Thế nào là *ly tham nhờ lên tham ái*?

Đáp:

- Tham ái với cảnh dục thì gọi là dục ái;
- Tham ái với cõi sống thì gọi là hữu ái;
- Tham ái với sự không hiện hữu thì gọi là vô hữu ái.

Cả 3 loại tham ái đó đều sinh ra từ vô minh. Khi nào giác ngộ được các sự thật thì dứt trừ được vô minh:

- Thấy dục vui ít khổ nhiều, nên nhàm chán dục thì nhờ lên dục ái.
- Thấy hiện hữu là nhân của khổ, nên nhàm chán với sự hiện hữu thì nhờ lên hữu ái.
- Thấy vô hữu là không thật, nên nhàm chán với vô hữu thì nhờ lên vô hữu ái.

Vì vậy, *nhàm chán, ly tham sẽ nhờ lên được tham ái.*

Hỏi: Thế nào là *ly tham chặt đứt được tái sinh*?

Đáp: Còn tham ái thì còn chấp thủ với thân 5 uẩn, với 5 cảnh trần, nên khi chết chỗ này sẽ phải tái sinh về chỗ kia. Khi nào phát triển được chánh trí, diệt trừ được tham ái thì sẽ hết chấp thủ. Do hết chấp thủ thì không còn nghiệp hữu. Do hết nghiệp hữu thì sẽ chấm dứt tái sinh. Vì thế ly tham sẽ chặt đứt được tái sinh.

Hỏi: Thế nào là *ly tham sẽ đoạn diệt khổ*?

Đáp:

- Do lòng tham lớn, nên mong cầu nhiều;
 - Mong cầu không được thì sinh ra khổ não;
 - Mong cầu mà được thì cũng khổ khi phải bị mất đi;
 - Do tham cầu nhiều, nên tạo nhiều nghiệp chướng;
 - Do tạo nhiều nghiệp nên tái sinh hoài khổ đau.
-
- Do không cầu nên an phận tu tâm, hành trì giới - định - tuệ;
 - Do hành trì giới - định - tuệ nên đoạn trừ phiền não.
 - Do đoạn trừ phiền não nên giải thoát khổ đau.
- Vì thế *ly tham* là *đoạn diệt khổ*.

Hỏi: Làm thế nào để giảm bớt lòng tham?

Đáp: Sống thiểu dục tri túc, tức là sống đơn giản, biết vừa đủ với những thứ vật cần dùng hằng ngày:

- Nhà cửa chỉ cần đủ che nắng mưa, bão gió; to nhỏ không quan trọng.
- Y phục chỉ cần đủ để che thân khỏi nóng lạnh; đẹp xấu không quan trọng.
- Thực phẩm chỉ cần đủ để nuôi thân; ngon dở không quan trọng.
- Thuốc men chỉ cần đủ để chữa bệnh; bổ béo không quan trọng.

Sống tri túc, ít ham muốn, biết vừa đủ thì sẽ giảm bớt được lòng tham.

Hỏi: Làm thế nào để chế ngự được lòng tham?

Đáp: Thực hành các pháp thiền định với sự nhiệt tâm, tinh

cần, tỉnh giác, chánh niệm khiến cho ly dục, ly ác bất thiện pháp thì sẽ chế ngự được lòng tham.

Hỏi: Làm thế nào để đoạn trừ được lòng tham?

Đáp: Thực hành các pháp thiền tuệ:

- Niệm thân;
- Niệm thọ;
- Niệm tâm;
- Niệm pháp;

Để thấy rõ bản chất của thân - thọ - tâm - pháp này là vô thường - khổ - vô ngã thì sẽ đoạn trừ được lòng tham. Đoạn trừ dục tham thì sẽ chứng đắc Niết Bàn.

Hỏi: Thế nào là *pháp vô vi không có tạo tác*?

Đáp: Pháp vô vi là pháp đối lập lại với pháp hữu vi:

- Không có vật chất;
- Không có tinh thần;
- Không có tính chất sinh diệt;
- Không có nhân, không có duyên, nên không có tạo tác.

Vậy những pháp nào không có sự vô thường – khổ – vô ngã thì nó là pháp vô vi. Vô vi tức là Niết Bàn.

Hỏi: Tại sao Niết Bàn lại là chân lý?

Đáp: Vì chân lý là sự thật tuyệt đối, rất thâm sâu vi diệu, chỉ có thể cảm nhận chứ không thể nghĩ bàn. Chỉ có người giác ngộ được sự thật tuyệt đối, thâm sâu vi diệu ấy mới cảm nhận được nó.

Đó là trạng thái ly tham, trạng thái vô vi, không tạo tác, bất sinh, bất diệt. Niết Bàn là tên gọi được chế định để chỉ

trạng thái tinh thần bất sinh bất diệt đó. Vì vậy, Niết Bàn là chân lý.

Hỏi: Tại sao Niết Bàn lại là bờ bên kia?

Đáp: Là trạng thái có tính chất đối lập giữa mê và ngộ. Bờ bên kia có ý nghĩa như người đã thành công trên đường tu tập, giống như người vừa mới vượt qua biển đại dương đầy nguy hiểm. Vậy bờ bên kia là chỉ cho trạng thái Niết Bàn.

Bên kia Giải thoát = Niết Bàn; Giác ngộ = Niết Bàn; Thanh tịnh = Niết Bàn; An lạc = Niết Bàn; Vượt qua biển khổ = Niết Bàn.	Bên này Trói buộc = Sinh tử; Si mê = Sinh tử; Ô nhiễm = Sinh tử; Khổ đau = Sinh tử; Chìm đắm sông mê = Sinh tử.
---	---

Hỏi: Tại sao Niết Bàn lại là cái bất hoại?

Đáp: *Bất hoại = Không bị tiêu diệt.* Vì nó không có sự sinh lên thì cũng không có sự diệt đi. Niết Bàn là trạng thái không có sự sinh diệt.

Hỏi: Tại sao Niết Bàn lại là cái trường cửu?

Đáp: *Trường cửu = Sự tồn tại mãi mãi.* Vì Niết Bàn là trạng thái không có sự thay đổi, không sinh, không già, không bệnh, không chết. *Nên Niết Bàn là trường cửu – vĩnh viễn.*

Hỏi: Tại sao Niết Bàn lại là cái không biến dị?

Đáp: *Biến dị = Thay đổi.* Vì Niết Bàn là bất động không có sự lớn lên hay già đi, không có sự thay đổi. Nên Niết Bàn là

không biến dị.

Hỏi: Tại sao Niết Bàn lại là bất tử?

Đáp: *Bất tử = Không chết*. Cái gì có sự sinh ra thì mới có sự chết đi. Niết Bàn không có sinh nên không có tử. Vì thế Niết Bàn là bất tử.

Hỏi: Tại sao Niết Bàn lại là hiền thiện?

Đáp: *Hiền thiện là không làm khổ mình, không làm khổ người*. Vì Niết Bàn không có sự làm khổ mình, khổ người nên Niết Bàn là hiền thiện.

Hỏi: Tại sao Niết Bàn lại là an ổn?

Đáp: *An ổn = bình an, ổn định*. Vì Niết Bàn là trạng thái bình yên nhất, không có sự nguy hiểm. Niết Bàn là tĩnh lặng nhất, không có sự lăng xăng. Vì thế an ổn cũng là trạng thái của Niết Bàn.

Hỏi: Tại sao Niết Bàn lại là không sầu?

Đáp: Sầu là phiền não, là sự ô nhiễm của tâm. Trí tuệ giác ngộ đã tẩy trừ hết phiền não trong tâm nên mới chứng ngộ được Niết Bàn. Cho nên Niết Bàn không có sự hiện diện của sầu, bi, khổ, ưu, não.

Hỏi: Tại sao Niết Bàn lại là thanh tịnh?

Đáp: *Thanh tịnh là không ô nhiễm, không cấu uế*. Vì Niết Bàn là trạng thái vô nhiễm, không có sự hiện diện của tham ái, sân hận, si mê. Nên Niết Bàn là tuyệt nhiên thanh tịnh.

Hỏi: Tại sao Niết Bàn lại là tối thượng lạc?

Đáp: Vì Niết Bàn là sự thoát khổ vĩnh viễn, cho nên Niết

Bàn là sự an lạc vĩnh hằng, sự an lạc tối thượng. Nói chung, Niết Bàn là trạng thái:

- Chân thường: Không thay đổi;
- Chân lạc: Không khổ đau;
- Chân tịnh: Không ô nhiễm;
- Tịch diệt: Không sinh tử.

Hỏi: Muốn chứng ngộ Niết Bàn thì phải làm gì?

Đáp: Phải thực hành Bát Chánh Đạo.

Hỏi: Có mấy con đường để đi đến Niết Bàn?

Đáp: Có con đường độc nhất là tứ niệm xứ:

- Niệm thân;
- Niệm thọ;
- Niệm tâm;
- Niệm pháp;

để thấy được sự thật: Thân - thọ - tâm - pháp không phải là *ta*, không phải của *ta*, không phải tự ngã của *ta* thì sẽ chứng ngộ Niết Bàn.

Hỏi: Có mấy cửa vào Niết Bàn?

Đáp: Có 3 cửa:

- Cửa vô tướng Niết Bàn;
- Cửa vô nguyện Niết Bàn;
- Cửa không Niết Bàn.

Hỏi: Thế nào là cửa vô tướng Niết Bàn?

Đáp: Vô tướng Niết Bàn nghĩa là có 10 cách quán chiếu các pháp là vô thường để chứng đắc Niết Bàn:

- **Aniccato = Vô thường:** Các pháp liên tục sinh lên và

diệt đi. Vì cái gì có sinh thì phải có diệt nên các pháp là Anicca = Vô thường;

- **Palokato = Sụp đổ:** Cái gì có hình thành thì sẽ có hủy hoại hay sụp đổ;

- **Calato = Dao động:** Tất cả mọi thứ đều dao động, không được bình yên;

- **Pabhaṅgato = Xáo trộn:** Các pháp luôn xáo trộn;

- **Addhuvato = Không ổn định:** Các pháp không ổn định;

- **Vipariṇāmadhammato = Biến đổi:** Các pháp phải chịu sự biến đổi;

- **Asārakato = Không vững chắc:** Các pháp mong manh không vững chắc;

- **Vibhavato = Hoại diệt:** Các pháp luôn hoại diệt;

- **Maraṇadhammato = Các pháp có bản chất là sự chết;**

- **Saṅkhatato = Vận hành, tạo tác:** Các pháp luôn vận hành và tạo tác.

Bản chất của các pháp là không có tồn tại mà luôn biến diệt như vậy. Người nào tuệ tri như thật được điều đó thì sẽ giác ngộ sự thật và chứng đắc Niết Bàn theo cách này thì được gọi là Vô tướng Niết Bàn.

Hỏi: Thế nào là cửa vô nguyện Niết Bàn?

Đáp: Có 25 cách quán chiếu các pháp là khổ để chứng đắc Niết Bàn:

- **Dukkhatto = Khổ:** Các pháp phải chịu sự bức bách do liên tục sinh lên và diệt đi nên khổ;

- **Rogato:** Bệnh tật;

- **Aghato:** Mất mát;
- **Gaṇḍato:** Ung nhọt;
- **Sallato:** Gai nhọn;
- **Ābādhato:** Ổ dịch;
- **Upaddavato:** Tai họa;
- **Bhayato:** Hiểm nguy;
- **Ītito:** Kinh hoàng;
- **Upasaggato:** Hiểm họa;
- **Atāṇato:** Không thể bảo vệ;
- **Aleṇato:** Không thể nương tựa;
- **Asaraṇato:** Không thể ẩn náu;
- **Vadhakato:** Sát nhân;
- **Aghamūlato:** Cội gốc của khổ đau;
- **Ādīnavato:** Tệ hại;
- **Sāsavato:** Náo phiền;
- **Mārāmisato:** Chết chóc;
- **Jātito:** Sinh ra;
- **Jarāto:** Già nua;
- **Byādhito:** Bệnh tật;
- **Sokato:** Sầu khổ;
- **Paridevato:** Bi ai;
- **Upāyāsato:** Tuyệt vọng;
- **Samkilesikato:** Nhiễm ô.

Quán các pháp là khổ đau theo 25 cách như thế để chứng ngộ Niết Bàn thì được gọi là vô nguyện Niết Bàn.

Hỏi: Thế nào là cửa không Niết Bàn?

Đáp: Có 5 cách quán các pháp là vô ngã để chứng đắc Niết Bàn:

- **Anattato:** Không có ta;
- **Suññato:** Trống rỗng;
- **Parato:** Xa lạ;
- **Rittato:** Rỗng không;
- **Tucchato:** Hư vô.

Quán chiếu các pháp là vô ngã theo 5 cách như thế để chứng ngộ Niết Bàn thì được gọi là cửa không Niết Bàn.

Hỏi: Tu tập thiền niệm Niết Bàn để làm gì?

Đáp: Khi thiền sinh tưởng niệm những đức tính đặc biệt của Niết Bàn thì ngay lúc ấy tâm thoát khỏi sự ám ảnh của *tham - sân - si* và có thể chứng đắc định cận hành.

Hỏi: Tu tập thiền niệm Niết Bàn được lợi ích gì?

Đáp: Thiền sinh thường tưởng niệm Niết Bàn sẽ sinh tâm tịnh tín về con đường giải thoát, khởi chí quyết tâm chứng ngộ Niết Bàn và được những lợi ích phát sinh khi niệm Niết Bàn như:

- Ngủ trong an lạc;
- Thức trong an lạc;
- Các căn tịch tịnh;
- Tâm bình an;
- Có tà - quý;
- Quyết định đạt kết quả cao;
- Các đồng phạm hạnh cung kính;
- Nếu chưa chứng ngộ Niết Bàn trong đời này thì sẽ tái sinh vào cõi lành và *chứng ngộ Niết Bàn ở tương lai*.

THIÊN NIỆM THỨC ĂN

Tu tập tưởng bất tịnh đối với thức ăn là một trong những đề mục chứng đắc đến định cận hành trong giáo pháp của Đức Phật. Có 4 loại thức ăn (Āhāra) để duy trì sự sống là:

1. Đoàn thực: Thức ăn vật chất, nuôi dưỡng sắc thân;
2. Xúc thực: Căn tiếp xúc với cảnh trần, nuôi dưỡng cảm thọ;
3. Thức thực: Tâm thức nhận biết cảnh, nuôi dưỡng danh sắc lúc tái sinh;
4. Tư thực: Tâm cố ý tạo nghiệp, nuôi dưỡng sự tái sinh trong tam giới.

- Đoàn thực sinh ra chấp thủ, dẫn đến nguy hiểm được ví như ăn thịt con.
- Xúc thực sinh ra tham ái, dẫn đến nguy hiểm được ví như con bò cái bị lột da.
- Tư thực sinh ra nghiệp hữu dẫn đến tái sinh và cho

nghiệp quả sau khi tái sinh; dẫn đến nguy hiểm được ví như hố than hồng.

- Thức thực sinh ra tâm tái tục, và danh sắc dẫn đến nguy hiểm được ví như trăm cái cọc nhọn.

Hỏi: Tại sao đoàn thực lại được ví như ăn thịt con?

Đáp: Giống như hai vợ chồng với một đứa con đi qua sa mạc, giữa đường bị hết lương thực nên phải cắt thịt đứa con mà ăn không thì chết. Chỉ vì muốn vượt qua sa mạc nên phải gượng ăn thịt con. Một hành giả khi thọ thực cũng vậy: Chẳng tham đắm, chẳng thích thú, chỉ vì muốn vượt qua sinh tử nên phải gượng mà ăn. Vì vậy, đoàn thực được ví như ăn thịt con.

Hỏi: Tại sao lại quán xúc thực giống như con bò bị lột da?

Đáp: Khi con bò bị lột da thì đi đâu nó cũng bị đau đớn do ruồi bọ bu bám, khi nằm thì bị đau đớn do xúc chạm với các vật thô.

Cũng vậy, khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần thường khởi lên các tâm ô nhiễm, nên phải quán chiếu sự xúc chạm ấy cũng khổ sở giống như con bò bị lột da để nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, từ bỏ sự tham ái, chấp thủ với cảnh trần. Đó là quán xúc thực giống như con bò bị lột da.

Hỏi: Tại sao lại quán tư thực như hố than hồng?

Đáp: Giống như có một ngôi làng bị cháy, nhưng không có lửa, không có khói, ai đi vào thì bị nó thiêu chết. Người có trí tuệ biết ngôi làng đó đang cháy, tránh xa không đi đến, nên thoát khổ.

Cũng vậy, tam giới này đang bị bốc cháy bởi sinh, già, bệnh, chết. Người ngu không biết nên tạo tác nghiệp, bị tái sinh trong đó nên bị lửa sinh tử thiêu đốt khổ sở. Người có trí biết nên không tạo nghiệp để tái sinh trong đó nên thoát khổ.

Vì vậy, quán tư thực (thức ăn của tam giới) như hố than hừng để nhàm chán, ly tham, đoạn tuyệt tham ái, chấp thủ vào các hành. Không chấp thủ hành thì đoạn diệt hữu và chấm dứt tái sinh.

Hỏi: Tại sao lại quán thức thực như bị đâm bởi trăm cái cọc nhọn?

Đáp: Ví như quan quân nhà vua bắt được một tên cướp mang về treo trên cây để chịu hình phạt:

- Sáng đâm một trăm cọc nhọn;
- Trưa đâm một trăm cọc nhọn;
- Tối đâm một trăm cọc nhọn;

Tên cướp chịu sự đau khổ khốc liệt. Thức thì nương vào sáu căn, sáu trần để khởi lên. Căn, trần, thức thì luôn luôn sinh diệt, biến đổi không ngừng, nên thức không lúc nào được yên ổn, giống như tên cướp suốt ngày chịu hình phạt đâm cọc nhọn, đau đớn khổ sở.

Quán thức thực như bị đâm bởi trăm cái cọc nhọn là để nhàm chán, ly tham, đoạn diệt tham ái, chấp thủ đối với thức. Thức đoạn diệt thì danh sắc đoạn diệt. Danh sắc đoạn diệt thì chấm dứt tái sinh.

Hỏi: Tại sao cả bốn loại thức ăn tinh thần và vật chất lại được so sánh với những nỗi thống khổ khốc liệt như vậy?

Đáp: Vì bốn loại thức ăn đó là nguyên nhân sinh ra lòng dục tham, sinh ra phiền não. Nó là chướng ngại lớn nhất trên con đường giải thoát giác ngộ, dẫn đến sự tái sinh trong tam giới. Vì vậy, phải so sánh bốn loại thức ăn với những nỗi thống khổ khốc liệt để đè nén lòng tham thực, chế ngự dục tham, từ đó mới dễ dàng phát triển thiền quán và hướng đến chứng ngộ Niết Bàn.

Trong bốn loại thức ăn đó chỉ có đoàn thực được coi là đề mục để thực hành thiền tưởng niệm vật thực bất tịnh. Thiền niệm vật thực bất tịnh là tưởng niệm đến 10 khía cạnh bất tịnh của thức ăn:

- Quán bất tịnh khi đi kiếm thức ăn;
- Quán bất tịnh trong khi tìm kiếm thức ăn;
- Quán bất tịnh trong khi ăn;
- Quán bất tịnh về sự tiết lậu;
- Quán bất tịnh trong chỗ chứa thức ăn;
- Quán bất tịnh trong thức ăn chưa tiêu hóa;
- Quán bất tịnh trong thức ăn đã tiêu hóa;
- Quán bất tịnh ở kết quả;
- Quán bất tịnh khi bài tiết ra ngoài;
- Quán bất tịnh của sự vấy bẩn.

Hỏi: Thế nào là quán sự bất tịnh trong khi tìm kiếm thức ăn?

Đáp: Để có được một bữa ăn phải trải qua sự khổ công tìm kiếm:

Đối với người tại gia thì phải lao động nhọc nhằn, làm lem, dầm mưa dãi nắng cày đất, làm cỏ, gieo hạt, bón phân, thu hoạch, xay xát, vo gạo, nấu nướng nhể nhại mồ

hôi,... trải qua nhiều khổ cực mới tạo ra được một bữa ăn. Quán sự bất tịnh trong khi lao động vất vả để tạo ra thức ăn.

Đối với *người xuất gia* dù đã buông bỏ hết sự ô nhiễm của đời thường, thực hành giáo pháp cao thượng là thế nhưng cứ sắp đến giờ thọ thực là phải đi kiếm thức ăn:

- Vị ấy đắp y trông như băng cái mụn ghẻ;
- Thắt dây lưng như băng bó vết thương;
- Mặc thượng y như che dấu bộ xương;
- Ôm bình bát như cầm đồ đựng thuốc;
- Rồi đầu trần, chân đất, cất bước trên con đường bụi bặm, đẩy những phân trâu, phân chó, xác rắn chết, chuột chết,... đi vào trong xóm làng xin từng muống cơm ăn để nuôi mạng sống cho qua ngày.

Như vậy thức ăn quả thực là một điều bất tịnh. Đó là quán sự bất tịnh của thức ăn về khía cạnh ra đi tìm kiếm.

Hỏi: Thế nào là quán sự bất tịnh trong khi tìm kiếm thức ăn?

Đáp: Để có được một bữa ăn, con người phải trả giá bằng nhiều nỗi mệt mỏi.

■ ***Người cư sĩ tại gia từ sáng sớm đã phải chuẩn bị những thực phẩm khi còn tươi sống thì nó là những thứ đồ ô uế:***

- Phải nhúng tay vào cá thịt hôi tanh, phải nhặt những thứ rác rưởi, sâu bọ lẫn lộn trong rau cỏ,...
- Phải nhể nhại mồ hôi với đủ thứ mùi thực phẩm ngấm vào y phục, cơ thể.

Vì vậy, để tạo ra được một bữa ăn mà phải trải qua rất

nhiều sự bất tịnh. Thức ăn quả thật là bất tịnh.

■ ***Người xuất gia để có được một bữa ăn:***

- Phải ôm bát vào làng, gặp trời mưa thì y áo ướt sũng, đường xá lầy lội, lấm lem; gặp trời nắng thì mồ hôi đầm đìa.
- Khi đi đến các gia đình, có người thì cho, có người không cho; Có người cho cơm nguội, bánh thiu; Có người im lặng, có người lánh mặt, có người thì chửi mắng.

Lang thang xin ăn như một người ăn mày cũng vì cần có được bữa ăn để nuôi sống cái thân này. Thức ăn quả thật là đáng nhàm chán.

Hỏi: Thế nào là quán sự bất tịnh trong khi ăn?

Đáp: Khi thức ăn còn trên bát, nếu muốn mình có thể san sẻ với người khác, mời người khác dùng cùng. Nhưng khi thức ăn vừa mới được đưa vào trong miệng xong nhả ra thì chẳng dám mời ai nữa vì nó đã trở thành bất tịnh rồi.

Hàm răng dưới hoạt động như cái cối. Hàm răng trên như cái chày. Lưỡi như bàn tay.

Đồ ăn được nghiền nát trong miệng, được nhào trộn với nước bọt hôi hám giống như ăn trong máng cho heo ăn. Nếu thức ăn mà có sạn phải lè ra thì nó cũng hỗn độn giống như đồ nôn mửa của chó,... Mặc dù vậy nó vẫn được nuốt xuống bởi vì khuất tầm nhìn. Thức ăn quả thật là bất tịnh.

Hỏi: Thế nào là quán sự bất tịnh về sự tiết lậu?

Đáp: Khi thức ăn vừa vào bên trong, liền có 4 thứ sẽ tiết ra để nhào trộn với thức ăn là: Mật, đàm, mủ, máu.

- Nơi một người tiết ra nhiều mật thì thức ăn như được trộn với dầu.
- Nơi một người tiết ra nhiều đàm thì thức ăn sùn lên như mẻ thối.
- Nơi một người tiết ra nhiều mủ thì nó giống như trộn với sữa thối.
- Nơi một người tiết ra nhiều máu thì nó được nhuộm đỏ như đồ nôn mửa.

Đó là những khía cạnh bất tịnh của tiết lậu.

Hỏi: Thế nào là quán bất tịnh về chỗ chứa?

Đáp: Khi thức ăn đi vào bụng được trộn lẫn với những thứ tiết lậu ở trên thì chỗ chứa của nó cũng giống như cái thùng phân nhiều năm không rửa.

- Nếu nó được ăn vào bởi một người 10 tuổi thì nó được chứa trong cái thùng 10 năm không rửa.
- Nếu nó được ăn vào bởi một người 90 tuổi thì nó được chứa trong cái thùng 90 năm không rửa.

Vì vậy, chỗ chứa thức ăn thật là bất tịnh.

Hỏi: Thế nào là quán bất tịnh về khía cạnh chưa được tiêu hóa?

Đáp: Thức ăn ở trong bao tử giống như một cái hồ ngâm tổng hợp, tất cả thức ăn được trộn lẫn, vật thực từ hôm trước, hôm sau cũng được trộn chung và được bao phủ bởi lớp đàm sủi bọt. Đôi khi chóng mặt, buồn nôn, những

thứ đó bị ối ra ngoài có mùi thiu thối, hôi tanh trông thật nhòem gớm.

Đó là sự bất tịnh của thức ăn ở khía cạnh chưa được tiêu hóa, cần được thiền quán để sinh tâm nhàm chán đối với thức ăn.

Hỏi: Thế nào là *quán bất tịnh của thức ăn về khía cạnh đã tiêu hóa*?

Đáp: Thức ăn chứa trong bao tử sẽ được nấu chín bằng nhiệt tiêu hóa. Khi chín nừ nó không trở thành vàng bạc tốt đẹp, thơm tho gì, mà trái lại nó trở thành phân và nước tiểu có mùi khai thối chứa đầy ở trong ruột.

Đó là khía cạnh bất tịnh của thức ăn đã tiêu hóa cần được thiền quán để sinh tâm nhàm chán.

Hỏi: Thế nào là *quán bất tịnh ở phương diện cho quả*?

Đáp: Khi thức ăn được tiêu hóa thì nó sẽ sản sinh ra đủ 32 uế trước: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận,... phân, nước tiểu,... Nếu như không tiêu hóa được thì nó sinh ra các thứ bệnh như: Đầy hơi, chướng khí, đau bụng, tiêu chảy,... Đó là sự bất tịnh của thức ăn khi cho quả.

Hỏi: Thế nào là *quán thức ăn bất tịnh ở phương diện thoát ra*?

Đáp: Khi đi vào thì nó vào một cửa, khi ra thì nó ra bằng nhiều cửa:

- Khi ra ở mắt thì nó thành ghèn bất tịnh;
- Khi ra ở tai thì nó là ráy tai bất tịnh;
- Khi ra ở mũi thì nó là đờm bất tịnh;

- Khi ra ở miệng thì nó là dãi bất tịnh;
- Khi ra ở cửa dưới thì nó là phân, nước tiểu bất tịnh;
- Khi đi vào từ cửa trên thì có đông đảo mọi người cùng hả hê mời chào thân mật;
- Khi đi ra bằng cửa dưới thì nó xấu hổ, lén lút trong chỗ kín chẳng dám cho ai thấy;
- Ngày trước đi vào thì mặt đầy hạnh phúc, hân hoan;
- Ngày sau tổng ra thì phải bịt mũi, nhăn nhó, khó chịu;
- Ngày trước đi vào với sự thêm thuồng, thích thú, say mê, thỏa mãn;
- Ngày sau tổng ra với sự ngao ngán, chán chường;
- Khi đi vào thì nó được ưa chuộng, quý báu như báu vật;
- Khi đi ra thì nó trở thành đáng khinh bỉ, đáng kinh tởm, đáng bị vùi dập.

Đó là sự bất tịnh của thức ăn ở khía cạnh thoát ra.

Hỏi: Thế nào là quán bất tịnh của thức ăn ở khía cạnh vấy bẩn?

Đáp:

- Khi đụng đến thức ăn thì bẩn tay;
- Khi thức ăn vào đến môi thì bẩn môi;
- Khi thức ăn vào đến lưỡi thì bẩn lưỡi;
- Thức ăn dính vào chân răng thì bẩn răng;

Vì vậy, khi ăn xong phải nhanh chóng rửa tay, súc miệng, đánh răng mà vẫn không sạch hết mùi hôi thối. Khi thức ăn vào trong bao tử, nó lại được nung nấu bằng

hỏa đại trong thân lan tỏa khắp toàn thân.

- Nó biến thành nước bọt, nước dãi làm bắn lưỡi, bắn miệng;
- Nó biến thành ghèn làm bắn mắt;
- Nó biến thành nước mũi làm bắn mũi;
- Nó biến thành ráy tai làm bắn tai;
- Nó biến thành phân, nước tiểu,... Khi những thứ này thoát ra ngoài thì nó làm bắn các đường đại - tiểu tiện.

Dù có tắm rửa hằng ngày thì trên thân thể vẫn phảng phất những mùi hôi thối do những sự vấy bẩn từ bên trong cơ thể rò rỉ ra.

→ Đó là sự bất tịnh của thức ăn về phương diện vấy bẩn.

Hỏi: Cách thức thực hành thiền tưởng niệm thức ăn bất tịnh này theo trình tự như thế nào?

Đáp: Nếu hành giả là người đã chứng thiền, ví dụ như tứ thiền hơi thở, thì trước tiên hãy nhập vào tầng thiền đó, sau đó xuất thiền và tưởng niệm đến phương diện bất tịnh của vật thực, mỗi lần trên một khía cạnh, ví dụ: “*Thức ăn quả thực là bất tịnh khi đi tìm kiếm*”. Niệm đi niệm lại liên tục, vừa niệm vừa quán tưởng đến những khía cạnh bất tịnh như đã được trình bày ở phần trên.

Nhờ sự hỗ trợ của tứ thiền hơi thở, chẳng bao lâu thức ăn sẽ hiện rõ tính chất bất tịnh đối với thiền giả. Thiền sinh tập trung trên tướng ấy nhiều lần, phát triển làm cho sung mãn. Khi đó các triền cái được áp đảo và thiền sinh sẽ chứng đắc định cận hành.

Sau đó thiền sinh sẽ tập tiếp khía cạnh bất tịnh thứ 2

đến thứ 10, lần lượt từng cái một:

- Thức ăn quả thực là bất tịnh trong khi tìm kiếm;
- Thức ăn quả thực là bất tịnh trong khi sử dụng;
- Thức ăn quả thực là bất tịnh về sự tiết lậu;
- Thức ăn quả thực là bất tịnh về chỗ chứa;
- Thức ăn quả thực là bất tịnh khi chưa tiêu hóa;
- Thức ăn quả thực là bất tịnh khi đã tiêu hóa;
- Thức ăn quả thực là bất tịnh khi cho quả;
- Thức ăn quả thực là bất tịnh khi thoát ra;
- Thức ăn quả thực là bất tịnh khi vấy bẩn.

Thực hành liên tục nhiều lần thì sự bất tịnh của đoàn thực càng lúc càng trở nên rõ ràng và mạnh mẽ. Hành giả sẽ trú trong trạng thái vô tham đối với thức ăn.

Hỏi: Thực hành thiền tưởng niệm thức ăn bất tịnh này để làm gì?

Đáp:

- Để chế ngự lòng tham ăn vị ngon.
- Vị ấy trở nên ăn uống đơn giản, dễ nuôi. Ăn chỉ với mục đích vượt qua bề khổ, như tâm trạng của người đi qua sa mạc phải ăn thịt con.
- Lòng tham ngũ dục khác cũng được hiểu biết một cách không khó khăn, do đã thấu hiểu đoàn thực.
- Vị ấy hiểu rõ sắc uẩn một cách dễ dàng vì đã hiểu rõ về ngũ dục.
- Sự tu tập thân hành niệm được viên mãn nhờ tưởng bất tịnh trong thức ăn.
- Vị ấy đi vào đạo lộ phù hợp với tướng về bất tịnh.

- Nếu chưa giải thoát trong đời này thì khi mệnh chung sẽ tái sinh vào cõi lành.

Hỏi: Đoàn thực thì đoạn trừ được dục gì? Các dục khác thì phải quán pháp bất tịnh gì để được đoạn trừ?

Đáp: Đoàn thực thì đoạn trừ được vị dục. Các dục khác là: Sắc dục, thanh dục, hương dục, xúc dục thì cần phải thực hành thiền niệm xác chết bất tịnh để được đoạn trừ.

Hỏi: Thế nào là vị ấy hiểu rõ sắc uẩn một cách dễ dàng vì đã hiểu rõ về ngũ dục?

Đáp: Ngũ dục là lòng tham dục đối với 5 cảnh trần:

- Mắt tham dục với cảnh sắc;
- Tai tham dục với âm thanh;
- Mũi tham dục với mùi hương;
- Lưỡi tham dục với vị;
- Thân tham dục với xúc chạm.

■ **Sắc uẩn gồm có sắc căn và sắc cảnh:**

- Sắc căn ở 6 căn bên trong: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý;
- Sắc cảnh ở 6 cảnh bên ngoài: Sắc, thanh, hương, vị, xúc;
- Có sắc sinh lên từ nghiệp;
- Có sắc sinh lên từ tâm;
- Có sắc sinh lên từ thời tiết;
- Có sắc sinh lên từ thức ăn. Thức ăn lại nuôi dưỡng cả 3 sắc: Nghiệp, tâm, thời tiết.

Vì vậy, khi quán thức ăn bất tịnh thì hiểu rõ về ngũ dục. Khi hiểu rõ về ngũ dục thì sẽ hiểu rõ về sắc uẩn một cách

dễ dàng.

Hỏi: Sự tu tập thân hành niệm được viên mãn nhờ tướng bất tịnh trong thức ăn là làm sao?

Đáp: Tu tập thân hành niệm là thiền quán 32 thể trước:

- Tóc, lông, móng, răng, da;
- Thịt, gân, xương, tủy, thận;
- Tim, gan, lá lách, phổi, ruột;
- Màng ruột, bao tử, vật thực chưa tiêu hóa, phân, não;
- Mật, đàm, máu, mồ, mồ hôi, mỡ;
- Nước mỡ, nước mắt, nước mũi, nước miếng, nước khớp xương, nước tiểu.

32 thân phần bất tịnh này là kết quả của vật thực, do vật thực sản sinh, vật thực nuôi dưỡng nó. Vì vậy, khi quán vật thực bất tịnh thì cũng hiểu rõ 32 thể trước làm cho thân hành niệm được viên mãn.

Hỏi: Thế nào là vị ấy đi vào đạo lộ phù hợp với tướng về bất tịnh?

Đáp: Thiền tưởng niệm vật thực bất tịnh được thực hành thuần thực khiến cho các triền cái được chế ngự, các dục tham được đè nén. Thiền sinh dễ dàng tu tập các pháp thiền tuệ vipassanā và chứng đắc đạo quả, Niết Bàn nhờ thiền quán bất tịnh làm nền tảng. Do đó vị ấy đi vào đạo lộ phù hợp với tướng về bất tịnh.

THIỀN PHÂN TÍCH TỨ ĐẠI

Thiền phân tích tứ đại là pháp thiền quan trọng nhất trong các pháp thiền chỉ-quán. Thiền phân tích tứ đại vừa là một đề mục thiền định sâu sắc, lại vừa là khởi đầu cho pháp hành thiền tuệ *phân tích sắc uẩn*. Vì vậy, một thiền sinh muốn chứng ngộ Niết Bàn thì nhất định phải thực hành qua pháp thiền phân tích bốn đại này.

Hỏi: Bốn đại là gì? Tại sao phải phân tích bốn đại?

Đáp: Bốn đại là:

- Địa đại;
- Thủy đại;
- Hỏa đại;
- Phong đại.

Bốn yếu tố vật chất có trong sắc thân vật chất hay trong cơ thể của chúng sinh. Vì không thấy, không biết được bản chất của sắc thân này chỉ là đất - nước - lửa - gió, nên

chúng sinh bấy lâu nay thường lầm tưởng cho bốn đại ấy là thân ta, là con người nên tham ái chấp thủ với thân và bị đau khổ lâu dài. *Vậy muốn có tri kiến đúng về sắc thân thì phải thực hành thành công pháp thiền phân tích tứ đại này.*

TÍNH CHẤT CỦA TỨ ĐẠI:

■ **Đất:**

- Có sáu đặc tính là: Cứng – mềm; nặng – nhẹ; thô – mịn;
- Có chức năng là: Làm nền tảng cho các sắc;
- Có sự thể hiện: Tiếp nhận tất cả các loại sắc.

■ **Nước:**

- Có hai đặc tính là: Tan chảy và kết dính;
- Có chức năng là: Làm giãn nở, mở rộng;
- Có sự thể hiện là: Kết dính.

■ **Lửa:**

- Có hai đặc tính là: Nóng và lạnh;
- Có chức năng là: Làm ấm, làm già, làm chín và tiêu hóa;
- Có sự thể hiện là: Thiêu đốt, làm chín.

■ **Gió:**

- Có hai đặc tính là: Đẩy và nâng đỡ;
- Có chức năng là: Chuyển động;
- Có sự thể hiện là: Mang theo.

CÁCH THỰC HÀNH:

Hỏi: Cách thức thực hành thiền tứ đại này như thế nào?

Đáp: Có hai hạng thiền sinh thực hành thiền tứ đại. Một là người đã tu chứng các pháp thiền định khác như tứ thiền hơi thở. Hai là người chưa từng tu chứng pháp thiền định nào.

Với thiền sinh đã chứng thiền thì hãy nhập vào tầng thiền chứng. Khi ánh sáng của định tỏa sáng rực rỡ thì bắt đầu phân biệt các đặc tính của tứ đại trên thân.

Với thiền sinh chưa chứng thiền thì hướng tâm vào một điểm trên thân mình và bắt đầu tưởng niệm về các đặc tính của tứ đại, từng đại một.

Trước tiên thiền sinh cần tìm một đặc tính dễ nhất trong 12 đặc tính để phân biệt. Sau đó lần lượt phân biệt cả 12 đặc tính.

Đất:	Nước:	Lửa:	Gió:
1. Cứng	1. Chảy	1. Nóng	1. Đẩy
2. Tho	2. Kết dính	2. Lạnh	2. Nâng đỡ
3. Nặng			
4. Mềm			
5. Mịn			
6. Nhẹ			

Phân biệt tính đẩy:

Tính đẩy của gió thường là dễ thấy nhất, vì vậy thiền sinh sơ cơ thường được hướng dẫn bắt đầu thực hành với đặc tính đẩy. Muốn phân biệt tính đẩy của gió, thiền sinh phải quan sát điểm nào trên thân có tính gió nổi trội.

Cách thứ nhất: Khi hơi thở vào ra ở lồng ngực hay bụng

dưới có tính phồng xẹp thì đó là đặc tính của gió. Thiền sinh hãy tập trung tâm tưởng niệm nó là “đẩy, đẩy, đẩy...” liên tục như vậy cho đến khi thấy được tính đẩy đó thật rõ ràng thì lan dần nó ra khắp toàn thân để cảm nhận được tính gió trên thân.

Cách thứ hai: Thiền sinh để ý hơi thở đi vào đi ra, trên đỉnh đầu có sự rung động đó cũng là tính đẩy của gió; rồi tập trung tâm vào đó và tưởng niệm “đẩy, đẩy...” cho đến khi thấy rõ với tâm thì lan dần nó ra khắp toàn thân.

Với thiền sinh đã đắc thiền thì sẽ rất dễ dàng để thấy được đặc tính này ngay trong thời thiền. Còn đối với thiền sinh chưa đắc thiền thì phải làm đi làm lại nhiều lần, trải qua nhiều thời thiền mới nhận biết được tính đẩy này hiện diện ở trong thân.

Phân biệt tính cứng:

Căn hai hàm răng lại, cảm nhận và niệm “cứng, cứng,...”. Khi nào thấy rõ tính cứng rồi thì lan dần nó ra khắp toàn thân.

Phân biệt tính thô:

Chà lưỡi lên mép răng hàm trên để cảm nhận tính thô, rồi lan ra toàn thân.

Phân biệt tính nặng:

Hơi cúi đầu về phía trước để cảm nhận tính nặng, rồi lan dần ra khắp toàn thân.

Phân biệt tính mềm:

Ấn lưỡi vào phần môi dưới rồi cảm nhận tính mềm, sau đó lan ra khắp toàn thân.

Phân biệt tính mịn:

Dùng lưỡi làm ướt môi trên và môi dưới, rồi chà hai môi với nhau để cảm nhận tính mịn, sau đó lan dần ra toàn thân.

Phân biệt tính nhẹ:

Vẫy vẫy một ngón tay rồi cảm nhận tính nhẹ, sau đó lan ra khắp toàn thân.

Phân biệt tính chảy:

Thiền sinh tưởng nhớ lại nước miếng đang chảy ở trong miệng và niệm “*chảy, chảy,...*” rồi cảm nhận tính chảy đó trên toàn thân.

Phân biệt tính kết dính:

Thiền sinh phải hình dung ra sự kết dính giữa da với thịt khi tập trung tâm ở một mảng da nào đấy và niệm “*kết dính, kết dính,...*”, rồi cảm nhận sự kết dính đó khắp toàn thân.

Phân biệt tính nóng:

Thiền sinh để ý trên thân mình có điểm nào có hơi nóng nhất thì tập trung tâm vào đó và niệm “*nóng, nóng,...*”, rồi cảm nhận hơi nóng đó lan tỏa ra khắp toàn thân.

Phân biệt tính lạnh:

Thiền sinh để tâm ở điểm xúc chạm cửa mũi, cảm nhận hơi thở đi vào có tính mát lạnh và niệm “*lạnh, lạnh,...*”, rồi cảm nhận tính mát lạnh đó lan ra khắp thân.

Phân biệt tính nâng đỡ:

Thiền sinh hơi khom lưng xuống, rồi dựng thẳng lưng lên và để ý lực nâng đỡ cái lưng lên, đấy là hỗ trợ và niệm “*hỗ trợ, hỗ trợ,...*”, rồi thiền sinh cảm nhận tính hỗ trợ đó lan khắp trên thân.

Phân biệt cả 12 đặc tính theo thứ tự:

- Đất: Cứng – thô – nặng – mềm – mịn – nhẹ;
- Nước: Chảy – dính;
- Lửa: Nóng – lạnh;
- Gió: Đẩy – hỗ trợ.

Thiền sinh nên để tâm ở trên đầu phía sau, nhìn tổng quát xuống toàn thân và phân biệt nhiều lần 12 đặc tính đó trên thân.

10 thiện xảo để phát triển định:

1. Phân biệt theo thứ tự: Đất → Nước → Lửa → Gió.
2. **Không quá nhanh:** Làm nhanh quá thì các đặc tính sẽ không rõ ràng.
3. Không quá chậm: Chậm quá thì không thành công.
4. **Ngăn tâm tán loạn:** Không cho tâm đi đến những đối tượng khác.
5. **Vượt qua khái niệm:** Khi các đặc tính đã trở lên rõ ràng thì buông bỏ khái niệm, chỉ tập trung vào các đặc tính.

6. Bỏ qua cái không rõ: Đặc tính nào không hiện ra rõ thì lướt qua.

7. Phân tích tính chất của tứ đại: Với thiền sinh sơ cơ, nếu thấy các đại chưa rõ ràng thì nên tác ý đến:

- Tính chất các đại: Đất – nước – lửa – gió;
- Đặc tính các đại: Đất – nước – lửa – gió;
- Chức năng các đại: Đất – nước – lửa – gió;
- Thể hiện của các đại: Đất – nước – lửa – gió.

Khi định đã tốt hơn thì thiền sinh chỉ tập trung vào những đặc tính tự nhiên như: *Cứng-thô-nặng-mềm-mịn-nhẹ* của đất; *chảy-dính* của nước; *nóng-lạnh* của lửa; *đẩy-nâng đỡ* của gió để thấy được bản chất thật sự của cái thân này chỉ là tứ đại chứ không thấy chúng là người hay bản ngã.

8. Thực hành theo bài kinh *Tăng thượng tâm*:

- Thỉnh thoảng cần tác ý đến 3 tướng:
- *Định*;
- *Tinh tấn*;
- *Xả*.
- Nếu chỉ tác ý đến định thì sinh tâm giải đãi;
- Nếu chỉ tác ý đến tinh tấn thì sinh tâm trạo cử;
- Nếu chỉ tác ý đến xả thì cũng không thể đúng mức.

Vì vậy:

- Thỉnh thoảng tác ý đến định;
 - Thỉnh thoảng tác ý đến tinh tấn;
 - Thỉnh thoảng tác ý đến xả;
- thì tâm sẽ trở nên nhu nhuyễn, dễ sử dụng.

9. Tu tập theo bài kinh *Trở nên mát mẻ*:

“Này các Tỳ kheo! Vị Tỳ kheo có 6 pháp có thể đạt đến sự

mát mẻ tối thượng:

- Chế ngự tâm khi cần chế ngự;
- Tinh tấn khi cần được tinh tấn;
- Khích lệ tâm khi cần khích lệ;
- Nhìn tâm với tâm xả khi cần xả;
- Quyết định đạt tăng thượng tâm;
- Mong muốn chứng đắc Niết Bàn.

Có 6 pháp này, vị Tỳ kheo có thể chứng đạt được sự mát mẻ tối thượng.”

10. Thiện xảo về thất giác chi:

- Khi tâm thụ động thì tác ý đến 3 giác chi:
- *Trạch pháp*;
- *Tinh tấn*;
- *Hỷ*.
- Khi tâm quá phần chấn thì tác ý đến 3 giác chi:
- *Khinh an*;
- *Xả*;
- *Định*.
- Giữ chánh niệm trong tất cả các trường hợp.

ĐẮC THIÊN:

Thiền sinh phân biệt 12 đặc tính như vậy, càng lúc các đặc tính càng trở nên thuần thực và dễ dàng hơn; cho đến khi thiền sinh có thể thấy được cả 12 đặc tính gần như một lần. Lúc đó toàn thân thiền sinh sẽ dần dần trở thành một khối màu xám. Thiền sinh vẫn tiếp tục phân biệt 12 đặc tính trên khối xám đó, không lâu sau nó sẽ trắng lên. Thiền sinh tiếp tục phân biệt 12 đặc tính trên khối trắng

đó, dần dần nó sẽ tỏa sáng rực rỡ. Thiền sinh vẫn tiếp tục phân tích 12 đặc tính trên khối ánh sáng đó và lúc này thiền sinh đã chứng đắc định cận hành của đề mục thiền phân tích tứ đại.

Lúc này nếu thiền sinh đưa tâm vào các khe hở của khối ánh sáng đó thì khối sáng đó sẽ tan ra thành các hạt sắc kalāpa – sắc chân đế. Sắc chân đế là những phân tử vật chất nhỏ nhất chỉ có thể thấy được bằng ánh sáng của trí tuệ minh sát. Khi chuyển tâm sang quan sát các hạt sắc chân đế là thiền sinh đã bắt đầu bước sang giai đoạn thực hành thiền tuệ - *phân tích sắc uẩn*. Khi quan sát sắc, thiền sinh sẽ thấy có các hạt sắc trong suốt và các hạt sắc mờ. Chúng sinh lên và diệt đi một cách nhanh chóng.

Nhiệm vụ của thiền sinh lúc này là tiếp tục phân biệt tứ đại trên các hạt sắc chân đế đó. Vì sắc sinh diệt rất nhanh nên thiền sinh cảm thấy khó phân biệt được tứ đại trên các hạt sắc. Lúc này, thiền sinh cần phải phân biệt một đặc tính trên thân, rồi lại phân biệt một đặc tính trên hạt sắc.

Ví dụ: Phân biệt tính cứng trên thân, rồi phân biệt cũng tính cứng đó trên hạt sắc; Phân biệt tính chảy trên thân, rồi phân biệt tính chảy trên hạt sắc; Phân biệt tính nóng trên thân, rồi phân biệt tính nóng trên hạt sắc; Phân biệt tính đầy trên thân, rồi phân biệt tính đầy trên hạt sắc.

Trên sắc chân đế, các đặc tính đối lập sẽ không đi cùng nhau. Ví dụ:

- Có cứng thì không có mềm và ngược lại;

- Có thô thì không có mịn và ngược lại;
- Có nặng thì không có nhẹ và ngược lại;
- Có nóng thì không có lạnh và ngược lại,...

Ngoài 4 đại chủng: Đất – nước – lửa – gió ra, thiên sinh sẽ lần lượt phân tích các y đại sinh như:

- Màu: Màu sắc của tứ đại;
- Mùi: Mùi của tứ đại;
- Vị: Vị của tứ đại;
- Dưỡng chất: Chất nuôi dưỡng sắc;
- Sắc mạng căn: Tính sống động của tứ đại;
- Sắc giới tính nam: Tính thô mạnh của tứ đại;
- Sắc giới tính nữ: Tính dịu mềm của tứ đại;
- Nhãn tịnh sắc: Nơi nương của nhãn thức – nhạy cảm với màu;
- Nhĩ tịnh sắc: Nơi nương của nhĩ thức – nhạy cảm với âm thanh;
- Tỉ tịnh sắc: Nơi nương của tỉ thức – nhạy cảm với mùi;
- Thiệt tịnh sắc: Nơi nương của thiệt thức – nhạy cảm với vị;
- Thân tịnh sắc: Nơi nương của thân thức – nhạy cảm với xúc;
- Sắc ý vật: Nơi nương của ý thức – nhạy cảm với pháp;
- Sắc thời tiết: Sinh từ hỏa đại;
- Sắc vật thực: Sinh từ thức ăn;
- Sắc do tâm sinh: Sinh ra từ tâm thức;
- Sắc hư không;
- Sắc thân biểu tri;

- Sắc khẩu biểu tri;
- Sắc sinh;
- Sắc trưởng thành;
- Sắc biến dị;
- Sắc hoại diệt;
- Sắc nhẹ nhàng;
- Sắc mềm mại;
- Sắc thích nghi.

Tổng cộng có 28 sắc thuộc về sắc uẩn sẽ được tuệ tri khi thiền sinh thực hành thành công thiền tứ đại.

Hỏi: Có mấy phương pháp thực hành pháp thiền tứ đại này?

Đáp: Có 2 phương pháp:

Phương pháp vắn tắt được Đức Phật dạy trong kinh *Đại niệm xứ*, phù hợp với người có trí tuệ nhạy bén.

Phương pháp chi tiết được Đức Phật dạy trong kinh *Tượng tích dụ* và kinh *Giáo giới La Hầu La*, phù hợp với người có trí tuệ chậm lụt.

■ ***Trong kinh Đại niệm xứ, Đức Phật dạy:***

“Này các Tỳ kheo! Tỳ kheo quán sát chính thân thể này về phần tứ đại: Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại. Như một người đồ tể thiện nghệ hay học trò của người này giết một con bò và xẻ ra nhiều phần, ngồi ở ngã tư đường.

Cũng vậy, này các thầy Tỳ kheo, Tỳ kheo quán sát chính thân thể này về phần tứ đại, trong thân này có: địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại. Như thế, Tỳ kheo quán sát

thân trên nội thân, hay Tỳ kheo quán sát thân trên ngoại thân, hay Tỳ kheo quán sát cả hai thân trên nội thân và ngoại thân. Không chấp vào bất cứ một điều gì trên đời do ngũ uẩn tạo thành này.”

Có nghĩa là:

Cũng như người đồ tể cho bò ăn xong, đem nó tới lò thịt, làm thịt nó. Khi thấy nó đã chết, người ấy vẫn không mất cái tưởng về bò. Khi xẻ thịt con bò ra thành từng mảng thì cái tưởng về bò mới bị mất và cái tưởng về thịt phát sinh. Họ không nghĩ ta mang bò đi hay ta đang bán bò mà họ nghĩ ta đang bán thịt, đang mang thịt đi.

Cũng vậy khi còn là phàm phu ngu si thì người ta sẽ không thể mất cái tưởng về cái thân này là ta, hay ta là người, là chúng sinh,... chừng nào còn chưa quán sát được cái thân này là bốn đại chủng. Nhưng khi phân tích được cái thân này là bốn đại thì người ta mất đi cái tưởng về người và tâm vị ấy an trú trên bốn đại chủng.

Vì thế thiên sinh cần quán sát thân này chỉ là bốn đại chủng: Đất, nước, lửa, gió.

■ **Phương pháp chi tiết** dành cho những người tuệ không hay bèn lẫm, được Đức Phật dạy trong các bài kinh: Kinh Tượng tích dụ, Kinh Giáo giới La Hầu La, Kinh Giới phân biệt.

• **Thế nào là địa giới?**

Bất cứ thứ gì ở nội thân có tính cứng – thô – nặng – mềm – mịn – nhẹ bị chấp thủ như:

Có 20 thân phần thuộc địa đại hay là đất.

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

• ***Thế nào là thủy giới?***

Bất cứ thứ gì ở nội thân thuộc nước, thuộc chất lỏng bị chấp thủ như:

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

Có 12 thân phần thuộc thủy đại hay nước.

• ***Thế nào là hỏa giới?***

Cái gì trong thân này thuộc lửa, thuộc chất nóng bị chấp thủ như sau:

- Nhiệt hơi ẩm;
- Nhiệt nóng sốt;
- Nhiệt lão hóa;
- Nhiệt tiêu hóa thức ăn.

Có 4 thân phần thuộc về lửa.

• ***Thế nào là phong giới?***

Cái gì trong thân này thuộc gió, có tánh động đập bị

chấp thủ như:

- Gió thổi lên;
- Gió thổi xuống;
- Gió trong bụng;
- Gió trong ruột;
- Gió ở tay chân;
- Gió hơi thở vào ra.

Có 6 thân phần thuộc về gió.

Tổng cộng: Đất 20 - Nước 12 - Lửa 4 - Gió 6 = 42 thân phần của thân tứ đại.

Sự tu tập chi tiết được chia sẻ thành từng thân phần như:

- Tóc, lông, móng, răng, da,... thuộc địa đại;
 - Mật, đàm, máu, mủ, mồ hôi, mỡ,... thuộc thủy đại;
 - Nhiệt hơi ấm, nhiệt nóng sốt,... thuộc hỏa đại;
 - Gió thổi lên, gió thổi xuống,... thuộc phong đại;
- sẽ phù hợp với người có tuệ không nhạy bén.*

NHỮNG CÁCH TÁC Ý ĐỐI VỚI TỨ ĐẠI:

1. Tứ đại về ý nghĩa danh từ:

- Gọi là đất vì nó trải ra;
- Gọi là nước vì nó chảy ra;
- Gọi là lửa vì nó làm ấm;
- Gọi là gió vì nó đưa đẩy.

2. Tứ đại theo từng nhóm:

- 20 thân phần thuộc địa đại và 12 thân phần thuộc thủy đại, nhưng mỗi thân phần lại bao gồm nhiều yếu tố khác. Ví dụ: Tóc thuộc nhóm đất nhưng trong nó chứa đầy đủ 8 thứ:

- Tính cứng là đất;
- Tính chảy, dính là nước;
- Tính ấm là lửa;
- Tính đẩy là gió;

cùng với màu, mùi, vị, dưỡng chất,... Nếu tách riêng ra thì tóc không còn là tóc nữa. Những thân phần còn lại cũng vậy.

3. Tứ đại theo vi thể:

Trong thân này, địa đại chỉ là những hạt nhỏ như vi trần:

- Chúng được liên kết với nhau bởi nước;
- Chúng được sưởi ấm, duy trì bởi lửa;
- Chúng được phồng lên bởi gió.

Thủy đại là trạng thái kết dính:

- Nướng nhờ trên đất;
- Được duy trì nhờ lửa;
- Được nở ra nhờ gió.

Hỏa đại là nhiệt tiêu hóa thức ăn, làm ấm thân thể:

- Nó nướng nhờ trên đất;
- Được kết dính bởi nước;
- Được nở ra bởi gió;
- Nhờ hỏa đại duy trì nên thân này không bốc ra mùi hôi.

Phong đại đi qua khắp tứ chi:

- Được an lập trên đất;
- Được kết tụ bởi nước;
- Được duy trì bởi lửa.
- Nhờ phong đại nên thân thể này có thể đi, đứng, nằm, ngồi, duỗi, co thoải mái.

Đó là sự tác ý về 4 đại chủng như những vì thế.

4. Tứ đại theo đặc tính:

■ **Đất:**

- Đất có tính cứng;
- Đất có chức năng làm nền tảng;
- Đất được thể hiện là đón nhận.

■ **Nước:**

- Nước có tính chảy;
- Nước cho chức năng tăng cường;
- Nước được thể hiện kết dính.

■ **Lửa:**

- Lửa có tính nóng;
- Lửa có chức năng làm chín;
- Lửa được thể hiện làm cho mềm.

■ **Gió:**

- Gió có tính làm giãn nở;
- Gió có chức năng làm chuyển động;
- Gió được thể hiện bằng sự mang đi.

Đó là tác ý đến tứ đại về các đặc tính.

5. Nguồn gốc phát sinh tứ đại:

Tứ đại trong 42 thân phần có nguồn gốc sinh ra như:

- Thức ăn chưa tiêu hóa, phân, mủ, nước tiểu là do thời tiết sinh;
- Mồ hôi, nước mắt, nước mũi, nước miếng là do thời tiết và tâm sinh;

- Hỏa đại tiêu hóa thức ăn là do nghiệp sinh;
- Hơi thở vào ra là do tâm sinh.

Tất cả các thân phần còn lại là do 4 thứ: Nghiệp sinh, tâm sinh, thời tiết sinh và vật thực sinh. Đó là tác ý về nguồn gốc phát sinh tứ đại.

6. Về sự sai biệt và đồng nhất của tứ đại:

- *Sự sai biệt*: Mỗi đại có đặc tính khác nhau, chức năng khác nhau, sự thể hiện khác nhau.
- *Sự tương đồng*:
- Cả 4 đại đều là sắc Rūpa, thường bị quấy nhiễu.
- Cả 4 là đại chủng vì chúng có biểu hiện lớn, chúng như huyền thuật, chúng duy trì lớn, thay đổi lớn.

Hỏi: Thế nào là biểu hiện lớn?

Đáp: Biểu hiện dưới hình thức không chấp thủ, được biểu hiện như quả địa cầu. Biểu hiện dưới hình thức có chấp thủ như thân thể của các chúng sinh.

Hỏi: Thế nào là như huyền thuật?

Đáp: Huyền thuật có nghĩa là lừa dối. 4 đại thường thay hình biến tướng để mê hoặc lòng người:

- Như từ nước biến thành pha lê;
- Từ đất biến thành vàng, ngọc.

Tứ đại trong thân thể chúng sinh thường để lộ ra sự dễ ưa như làn da mịn màng nhưng lại bao bọc bên trong toàn uế trược. Chúng biến thành cây cối, nhà cửa, đồ đạc khiến người ta càng mê đắm. Nhưng bản chất của chúng chỉ là tứ đại. Chúng tương tác lẫn nhau để thay hình đổi tướng

như nhà huyền thuật lừa gạt con người.

Hỏi: Thế nào là *duy trì*?

Đáp: Bốn đại cần được duy trì bởi rất nhiều những nhu cầu tiêu thụ hằng ngày như: *Thức ăn, chỗ ở, y phục, được phẩm*. Những thứ đó trở thành quan trọng vì chúng luôn được tìm kiếm cho nhu cầu tiêu thụ của tứ đại.

Hỏi: Thế nào là *thay đổi*?

Đáp: Tứ đại không chấp thủ: Bị thay đổi nhỏ thì tạo ra thiên tai: Động đất, sóng thần, lốc xoáy, hỏa hoạn,... thay đổi lớn thì lớn như thời kỳ kiếp hoại.

Tứ đại có chấp thủ: Thay đổi nhỏ thì sinh cảm sốt, trúng gió, phù nề, đau nhức,... thay đổi lớn thì dẫn đến tử vong.

Tứ đại bất thường như vậy nên không có gì là bền vững.

7. *Tứ đại có thể phân và không thể phân:*

Đất-nước-lửa-gió có những đặc tính riêng biệt của nó. Đó là tính có thể phân biệt. Nó luôn cùng hiện hữu trong mỗi nhóm sắc pháp dù là hạt sắc nhỏ nhất cũng đủ tám yếu tố. Đó là tính không thể phân ly của tứ đại.

8. *Về sự giống và khác nhau:*

- Đất và nước có một tính giống nhau đó là tính nặng;
- Lửa và gió có một tính giống nhau là tính nhẹ.

9. *Tứ đại bên trong và bên ngoài:*

- Tứ đại bên trong là nơi cho thức nường vào mà sinh lên, được thể hiện qua các oai nghi, cử chỉ, biểu hiện trên thân.

- Tứ đại bên ngoài thì ngược lại: Hoàn toàn vô thức, vô tri, vô giác.

10. Sự vô tri:

Tứ đại là vô tri: Đất không biết ta là đất, ta là nền tảng cho nước, lửa, gió,... Ba đại còn lại cũng vậy.

Khi tác ý tứ đại theo 10 cách đã nói trên, các đại chúng sẽ trở nên rõ rệt đối với thiền sinh. Khi được tác ý như vậy nhiều lần thì cận hành định sẽ khởi lên.

Hỏi: Những gì là lợi ích của pháp thiền phân tích tứ đại?

Đáp: Thiền sinh chuyên tâm hành thiền tứ đại thì vị ấy sẽ:

- An trú trong không và bỏ cái tưởng về chúng sinh;
- Không nuôi những tưởng tượng lệch lạc như thú dữ, ma quỷ,...
- Nhiếp phục sợ hãi và khiếp đảm;
- Nhiếp phục ưa và chán;
- Như một người có trí tuệ lớn;
- Chứng Niết Bàn trong hiện tại, nếu không thì cũng tái sinh về một cõi lành.

Hỏi: Thế nào là an trú trong không và bỏ cái tưởng về chúng sinh?

Đáp: Trú không là cái tuệ thấy rõ cái thân này là tứ đại chứ không phải là ta. Nó đến và đi theo quy luật của nó. Xưa nay ta nhận nhầm nó là ta, là người, là chúng sinh. Khi hành thiền tứ đại rồi, mới nhận ra sự thật là không có cái ta nào cả, cũng chẳng có người nào, chúng sinh nào cả, mà chỉ có tứ đại đang vận hành, khi hợp, khi tan, khi tụ,

khi tán mà thôi. Đó chính là an trú trong không. Bỏ cái tưởng về chúng sinh.

Hỏi: Thế nào là không nuôi dưỡng tưởng về thú dữ, ma quỷ?

Đáp: Người có tính nhút nhát, khi ở một mình nơi vắng vẻ hay trong đêm tối thì thường hay nghĩ tưởng đến ma quỷ, thú dữ rồi sinh tâm sợ hãi, khiếp đảm.

Một thiên sinh đã thực hành thiền tứ đại rồi thì sẽ thấy mọi chúng sinh cũng chỉ là sự vận hành của tứ đại. Về hình tướng thì khác nhau, nhưng bản chất tốt cùng thì cũng chỉ là tứ đại như nhau mà thôi, nên không có gì phải sợ. Vì không sợ nên tâm không tưởng tượng ra những cảnh kinh dị nữa.

Hỏi: Thế nào là nhiếp phục sợ hãi và khiếp đảm?

Đáp: Do mình tưởng cái thân tứ đại này là ta nên đã lo lắng, chăm sóc và bảo vệ nó quá mức. Dù không có sự nguy hại nào thì mình cũng tưởng tượng ra, rồi tìm cách bảo vệ cho cái thân khỏi nguy hiểm.

Khi hiểu ra sự thật không có cái thân nào của ta, mà chỉ có cái tứ đại thôi thì mình cũng đỡ phải lo lắng cho nó. Ngay cả khi cái chết xảy đến cũng không đáng sợ vì tứ đại trở về tứ đại là lẽ thường tình không tránh khỏi.

Hỏi: Thế nào là nhiếp phục ưa và chán?

Đáp: Khi chưa hành thiền tứ đại thì còn bị chi phối bởi những trần cảnh bên trong và bên ngoài: có cái đẹp đáng ưa, có cái xấu đáng chán.

Nhưng khi hành thiền tứ đại thì sẽ thấy được bản chất

tất cả mọi sự vật chỉ là tứ đại. Hình thức bên ngoài chỉ là cái vỏ bọc ẩn chứa bên trong chẳng có gì khác nhau. Ví dụ: Hình thức bên ngoài thì có người đẹp, người xấu. Nhưng phân chứa trong bụng thì đều thối như nhau.

Người hành thiền tứ đại sẽ bình thân, tự tại trước cái đẹp và xấu, nên không có gì đáng ưa, cũng không có gì đáng chán.

Hỏi: Thế nào là như một người có trí tuệ lớn?

Đáp: Khi chưa hành thiền tứ đại thì người ta thường bị cái tướng tri sai lầm cho rằng tứ đại là ta, là người, là chúng sinh, là vạn vật, nên có sự phân biệt hơn-thua, cao-thấp, tốt-xấu, yêu-ghét. Thấy cái gì đẹp thì thích thú, si mê, tham đắm. Thấy cái gì xấu thì chán ghét, ghê sợ, khinh thường. Vì hướng theo ngoại cảnh mà tâm trạng luôn lo lắng, bất an và mệt mỏi.

Khi đã hiểu ra tất cả chỉ là tứ đại, từ thân thể chúng sinh hữu tình cho đến vạn vật vô tri, thì đó là một sự hiểu biết lớn, trí tuệ lớn, là tri kiến thù thắng. Vì không nhìn vạn vật bằng vẻ bề ngoài phù phiếm, mà dùng trí tuệ để quán sát sự thật của thân thể bên trong, bên ngoài và vạn vật và thấy rõ bản chất của nó là giả tạm, rỗng không, vô nghĩa, không giống như những gì mình thấy bằng mắt thường và bằng sự tướng tri sai lầm, lệch lạc.

Vì vậy, người thực hành thiền tứ đại sẽ là người có trí tuệ lớn và bậc thiền giả Thánh sư tử sẽ thường an trú trong đề mục thiền vĩ đại này.

PHƯƠNG PHÁP 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.*

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

53 Tràng Thi - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: (024) 37822845

Email: nhaxuatbantongiao@gmail.com

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: Ths. Nguyễn Hữu Có

Chịu trách nhiệm nội dung:

Q. Tổng biên tập: Lê Hồng Sơn

Biên tập: Vũ Văn Hiếu

Đơn vị liên kết: Ông Nguyễn Vương Anh,

*663 Lý Thái Tổ, phường Quang Trung,
thành phố Thái Bình, tỉnh Thái Bình.*

Số lượng in: 1000 bản, Khổ: 13 x 21 cm

In tại: Công ty TNHH In Thành Trung,

*Số 7/ lô 7, Đô thị 1, phường Trần Hưng Đạo,
thành phố Thái Bình, tỉnh Thái Bình.*

Số ĐKXB: 4435-2021/CXBIPH/05-115/TG

Mã ISBN: 978-604-61-8106-4

QĐXB: 526/QĐ-NXBTG ngày 06 tháng 12 năm 2021

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2021