

**THIÊN ĐỊNH**  
**(SAMATHA)**



THERAVĀDA

THIÊN ĐỊNH  
(*SAMATHA*)

Faculty Of Paṭipatti Department of Samatha  
International Theravāda Buddhist Missionary University

Dr. Mehm Tin Mon  
Tỳ-khưu Pháp Thông dịch

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



# MỤC LỤC

<b>Chương I: Cốt tủy lời dạy của đức Phật.....</b>	<b>1</b>
Tứ Thánh Đế .....	1
Bát Thánh Đạo hay Tam Học.....	11
Tám Yếu Tố Của Thánh Đạo.....	13
<b>Chương II: Giới học.....</b>	<b>17</b>
Nền tảng của Thiền.....	17
Thế nào là những điều ác nên tránh?.....	18
Ngũ giới.....	21
<b>Chương III: Định học (samādhī sikkhā).....</b>	<b>59</b>
Tu Tập Tĩnh Chi.....	59
Thiền Là Gì? .....	60
Hai Loại Thiền .....	61
Vai trò Của Thiền Trong Thánh Đạo.....	63
Mục Đích Và Mục Tiêu Của Thiền Định .....	67
Định và Sự Cần Thiết Phải Tu Tập Định.....	68
Đề Tài Thiền.....	70
Bốn Mươi Đề Tài Thiền Định.....	71

Căn Tánh (Carita).....	77
<b>Chương IV: Chuẩn bị cho thiên</b> .....	<b>81</b>
Chuẩn Bị Tóm Tắt.....	81
Chuẩn Bị Chi Tiết.....	81
Một Ngôi Chùa Thích Hợp.....	93
<b>Chương V: Kasiṇa đất</b> .....	<b>99</b>
Làm Một Kasiṇa hay Biến Xứ Đất .....	99
Khởi Quán Trên Kasiṇa Đất .....	100
Năm Triển Cái hay Năm Kẻ Thù.....	104
Năm Lực hay Năm Người Bạn.....	106
Năm Chi Phần Tinh Cần.....	108
Năm Thiên Chi .....	109
Ba Giai Đoạn Thiên .....	112
Tướng hay Hình Ảnh của Thiên.....	115
Sự Khác Nhau Giữa Học Tướng và Tợ Tướng .....	116
Thích Hợp và Không Thích Hợp .....	117
Kết Hợp Thực Tiễn Bhāvanā với Nimitta.....	120
Sự Khác Nhau Giữa Cận Định và An Chi Định....	123
Thuần Thực Sơ Thiên .....	125
Nhị Thiên Sắc Giới.....	127
Tam Thiên Sắc Giới .....	128
Tứ Thiên Sắc Giới.....	129
Ngũ Thiên Sắc Giới.....	130

<b>Chương VI: Niệm hơi thở .....</b>	<b>135</b>
Sự Tán Dương Của Đức Phật.....	135
Sự Mô Tả Trong Kinh Điển.....	136
Hướng Dẫn Thực Hành .....	137
Bước Thứ Nhất: Hay Biết Hơi Thở Vào và Hơi Thở Ra..	139
Phương Pháp Đếm.....	142
Bước Thứ Hai: Biết Độ Dài của Hơi Thở .....	143
Bước Thứ Ba: Hay Biết Toàn Hơi Thở .....	145
So Sánh Với Người Gác Cổng và Người Thợ Cửa	147
Bước Thứ Tư: Sự Biến Mất Của Hơi Thở.....	148
Ảnh Dụ Một Nông Dân.....	151
Sự Xuất Hiện Của Tướng Thiền .....	152
Những Lợi Ích Của Niệm Hơi Thở .....	156
<b>Chương VII: Bốn thiên bảo hộ.....</b>	<b>159</b>
Bảo Vệ Tự Thân Khỏi Những Hiểm Nguy Bên Trong và Bên Ngoài .....	159
Tu Tập Tâm Từ .....	164
Tâm Từ Không Nên Tu Tập Đến Ai Trước.....	166
Thứ Tự Những Người Được Thấm Nhuận Với Tâm Từ....	168
Phá Bỏ Ranh Giới Giữa Các Loại Người.....	176
Tu Tập Tâm Từ Với 528 cách Theo Luận Vô Ngại Giải	178
Mười Một Lợi Ích của Tâm Từ.....	185
Tùy Niệm Phật.....	185

Cách Tu Tập “Buddhānussati” Nhanh Chóng .....	191
Những Lợi Ích Của Tùy Niệm Phật .....	192
Tu Tập Quán Bất Tịnh .....	193
Cách Tu Tập Tưởng Bất Tịnh Nhanh Hơn .....	199
Những Lợi Ích Của Asubha Bhāvanā .....	201
Niệm Chết .....	203
Tám Cách Hồi Tưởng Sự Chết .....	204
Tu Tập Cận Định .....	207
Một Phương Pháp Tu Tập Niệm Chết Hiệu Quả và Nhanh Chóng .....	208
Những Lợi Ích của việc Tu Tập Niệm Chết .....	210
Khi Nào Nên Hành Các Thiền Bảo Hộ .....	211



# CHƯƠNG I

## CỐT TỦY LỜI DẠY CỦA ĐỨC PHẬT

### TỨ THÁNH ĐẾ (ARIYA SACCA)

Trong bài pháp đầu tiên gọi là “Chuyển Pháp Luân” (Dhammacakkapavattana), Đức Phật đã giảng giải về Tứ Thánh Đế, pháp tạo thành trọng tâm và hạt nhân của tất cả mọi lời dạy của Ngài sau này. Tứ Thánh Đế cũng biểu trưng cho cốt tử của giáo pháp Đức Phật vì những ai hiểu được những sự thực cao quý này một cách thể nhập và sinh động sẽ trở thành thánh nhân (Ariyas). Vì lẽ chỉ những bậc thánh mới có thể thấu triệt những chân lý thâm sâu này nên chúng được gọi là Thánh Đế (Ariya Sacca — Những Sự Thực Cao Quý).

Như Đức Phật đã nói:

“Này các tỳ-kheo, chính do không hiểu biết, không chứng ngộ bốn pháp, mà Ta cũng như các ông, phải lang thang quá lâu trong vòng luân hồi này. Bốn pháp ấy là gì? Đó là:

Thánh Đế về Khổ (Khổ Đế); Thánh Đế về Nguồn Gốc của Khổ (Tập Đế); Thánh Đế về sự Diệt Khổ (Diệt Đế) và Thánh Đế về Con Đường Dẫn Đến sự Diệt Khổ (Đạo Đế).”

(*Dīgha-Nikāya*, 18)

### 1. Thánh Đế về Khổ (Dukkha Ariya Sacca)

*Thế nào là Thánh Đế về Khổ?*

*Sanh là khổ; già là khổ; bệnh là khổ; chết là khổ; sống chung với những người hay vật mình không ưa thích, không mong muốn là khổ; xa lìa những người hay vật mình yêu thích và mong muốn là khổ; không đạt được những gì mình cầu xin là khổ; tóm lại: Chấp Thủ Năm Uẩn là khổ. (Dīgha Nikāya 22)*

Tất cả chúng sanh đều phải bị sanh, già, bệnh, và cuối cùng là chết như hệ quả tất yếu của nó. Không ai được miễn trừ khỏi bốn loại khổ bất khả tránh này được.

Ước nguyện không thành cũng khổ. Chúng ta không ai muốn phải gần gũi những vật hay người chúng ta ghét, chúng ta cũng không mong muốn phải xa lìa những vật hay người chúng ta yêu thích. Tuy nhiên, những ước muốn mà chúng ta ấp ủ ấy thường không được toại nguyện. Những cái chúng ta ít hy vọng nhất hay những cái chúng ta ít mong ước nhất lại luôn bắt chúng ta phải đón nhận. Đôi khi những trường hợp không trông đợi, khó ưa như vậy lại trở nên quá đau đớn và không thể

chịu đựng được đến nỗi những con người yếu đuối, ngu dốt giống như những đôi tình nhân đau khổ buộc phải tự tử vì nghĩ rằng hành động như vậy sẽ giải quyết được vấn đề.

Một số có thể lý luận rằng sự hưởng thụ các dục lạc là hạnh phúc chứ không có khổ. Thông thường thì việc hưởng thụ các dục lạc được xem là hạnh phúc nhất nhưng nó chỉ hạnh phúc đối với người bình thường thôi. Chắc chắn có một thoáng hạnh phúc nào đó trong sự hưởng thụ và hồi nhớ lại những khoái lạc vật chất phù du ấy, nhưng chúng đều đánh lừa và chỉ tồn tại trong thoáng chốc mà thôi. Tại sao?

Nếu xem xét các dục lạc theo cách phân tích chúng ta sẽ thấy rằng các dục lạc ấy được tạo ra từ những cảm giác dễ chịu (thọ lạc) vốn phát sanh khi các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) tiếp xúc với các trần cảnh tương ứng và chính sự hoan hỷ kết hợp với tâm tham hưởng thụ các dục lạc này. Tất cả những điều dễ chịu ấy sẽ tan biến ngay sau khi chúng vừa sanh lên. Vì thế mà chúng ta phải ra sức nỗ lực không ngừng để được hưởng thụ đi hưởng thụ lại các dục lạc nhiều lần, và khi chúng ta không còn có thể hưởng thụ được nó nữa, chúng ta vỡ mộng và thất vọng. Dĩ nhiên, chính việc phải nỗ lực không ngừng và thất vọng này là khổ.

Điều đáng lưu ý là trong Kinh Pāthayya Đức Phật đã mô tả về ba loại khổ:

#### 4. TÌM HIỂU VỀ THIÊN ĐỊNH

1. Dukkha-dukkha (Khổ-khổ) — Loại khổ được thấy rõ ràng ở thân và tâm;
2. Saṅkhāra-dukkha (Hành khổ) — Loại khổ gắn liền với sự nỗ lực không ngừng để làm với bất những bất an, khó chịu, đau đớn, bệnh hoạn, đói khát và để làm thỏa mãn dục vọng, ...
3. Viparināma-dukkha (Hoại khổ) — Loại khổ gắn liền với những thay đổi trong các duyên (điều kiện) do những hoàn cảnh bất ngờ hay do bản chất nội tại của các thực thể vật chất và tinh thần (Danh và Sắc — Nāma-Rūpa).

Như vậy các dục lạc, hạnh phúc gia đình, sự hưởng thụ thuộc quan hệ giữa người và người, ... không phải là hạnh phúc đích thực vì chúng thuộc về loại Hành Khổ và Hoại Khổ. Đây cũng là lý do tại sao Đức Phật nói: “Tóm lại, Năm uẩn là khổ.”

Ở đây năm uẩn là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Nói cách khác năm uẩn tiêu biểu cho các thực thể vật chất và tinh thần tạo thành thân và tâm của tất cả chúng sanh.

Nếu chúng ta có thể quan sát các thực thể này một cách sâu sắc với con mắt tâm của chúng ta, nghĩa là, với tâm có chánh định, chúng ta sẽ thấy rằng chúng đang sanh và diệt không ngừng với vận tốc cực kỳ nhanh. Vì thế chúng là vô thường và bất toại nguyện, và cái gì vô thường, bất toại nguyện cái ấy phải được xem như khổ vậy.

Do đó hãy nhớ rằng lạc thú chỉ là cái khổ mạ vàng, mọi cuộc hội họp đều phải chấm dứt trong chia ly và tất cả dục lạc chỉ là khúc dạo đầu của khổ. Các pháp hữu vi hay những gì do điều kiện tạo thành đều phải chịu sự hoại diệt, và cái chết là điều chắc chắn duy nhất.

## 2. Thánh Đế Về Nguồn Gốc của Khổ

Ở đây, thế nào là Thánh Đế Về Nguồn Gốc của Khổ?

Đó chính là tham ái khiến cho có sự tái sanh mới, gắn liền với hỷ và tham luôn luôn đi tìm lạc thú mới lúc chỗ này lúc chỗ kia.

Ái này có ba loại: Dục ái (kāma-taṅhā); Hữu ái (bhava taṅhā); Phi hữu ái (vibhava-taṅhā).

Dục ái là ước muốn được hưởng thụ ngũ dục (năm đối tượng giác quan: sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, thân xúc chạm êm ái ...).

Hữu ái là ước muốn có được sự hiện hữu liên tục hay sự sống vĩnh hằng, đặc biệt muốn nói đến sự sống trong những cảnh giới cao hơn, đó là sự hiện hữu trong cõi sắc giới và vô sắc giới. Quan niệm này có liên quan mật thiết với cái gọi là Thường Kiến (sassata-diṭṭhi).

Phi hữu ái là kết quả của đoạn kiến (uccheda-diṭṭhi). Đây là quan điểm duy vật hão huyền về một cái Tôi gần như được xem là thực vốn bị hủy diệt vào lúc chết.

## 6. TÌM HIỂU VỀ THIÊN ĐỊNH

Thực sự, ‘Ái’ tiêu biểu cho ‘Lobha — Tham’, một tâm sở đồng sanh với tâm tham. Tham có những đặc tính của ái và thủ. Nó sẽ không bao giờ từ bỏ những đặc tính này. Có thể nói tham luôn luôn khát khao các lạc thú của ngũ trần hay hỷ lạc của thiền. Nó sẽ không bao giờ từ bỏ cái bản chất tham muốn nội tại này cho dù một người có thể đạt được nhiều bao nhiêu cũng vậy. Thậm chí tất cả tài sản trên quả đất này cũng không thể thỏa mãn được lòng tham của con người. Nó luôn luôn đi tìm một một cái gì mới. Và do lúc nào cũng cố gắng để thỏa mãn những ước muốn của mình con người không bao giờ cảm thấy hạnh phúc. Nó cũng giống như đi tìm nước trong ảo tưởng hay tìm vàng dưới đáy cầu vồng vậy.

Hạnh phúc vật chất chỉ là sự ban thưởng của những khát vọng. Ngay khi chúng ta đạt được điều chúng ta mong muốn thì nó liền bị xem thường. Mọi khát vọng không bao giờ được thỏa mãn là thế.

Chúng ta khổ vì phải lao nhọc để kiếm tiền, để thỏa mãn những khát vọng của mình. Và khi những khát vọng ấy không được thỏa mãn, chúng ta chán chường, thất vọng. Đây cũng là khổ. Còn khi chúng ta đạt được điều chúng ta mong muốn chúng ta bị dính mắc vào những thứ ấy và phải lo toan cho sự an toàn của chúng. Vì thế để bảo vệ những gì chúng ta đạt được chúng ta phải trả giá bằng nhiều lo toan, phiền muộn, và khi chúng mất đi, chúng ta

cảm thấy rất buồn. Sự dính mắc vào những vật hay người chúng ta yêu thương càng lớn thì sự buồn rầu, tuyệt vọng khi mất những thứ ấy cũng sẽ càng lớn vậy. Chính vì thế mà Đức Phật nói tham ái hay chấp thủ là nhân đích thực của khổ.

Ở đây Lobha (tham) được gọi là Taṇhā (ái) trong nghĩa của sự thèm muốn hay dính mắc, còn rāga trong nghĩa của dục tham hay cấu uế hay phiền não. Đức Phật nói:

“Natthi rāga samo aggi”

(“Không lửa nào nóng sánh bằng lửa dục”)

Trong Pháp Cú (Dhammapāda), câu kệ 216 tuyên bố:

Taṇhāya jāyatī soko

Taṇhāya jāyatī bhayaṃ

Taṇhāya vippamutassa

Natthi soko kuto bhayaṃ.”

(Tham ái sanh sầu ưu,

Tham ái sanh sợ hãi

Ai giải thoát tham ái,

Đâu sầu, đâu sợ hãi.)

Lại nữa Lobha (tham) là một phiền não (kilesā) và nó làm việc kết hợp với những phiền não khác như si (moha), tà kiến (diṭṭhi), ngã mạn (māna), vô tà

(ahirika), vô quý (anottappa) và phóng dật (uddhacca). Vì thế đôi khi Đức Phật cũng nhắc đến tất cả phiền não như là nhân của khổ.

Khi một người nhận thức một cảnh sắc, một âm thanh, mùi, vị, một thân xúc (sự xúc chạm về thân) hay một cảnh pháp, nếu đối tượng giác quan ấy đẹp ý, vừa lòng, họ sẽ cảm thấy thích thú, dễ chịu (cảm thọ lạc), và nếu đối tượng giác quan ấy không vừa ý, không vừa lòng, họ sẽ cảm thấy khó chịu (cảm thọ khổ). Dù cảm giác bất cứ thọ (vedanā) gì, nếu người ấy ưng thuận, yêu thích, và dính mắc vào nó, tham ái (taṅhā) phát sanh. Khi tham ái có được sức mạnh, nó trở thành chấp thủ (upādāna). Do sự chấp thủ này họ thực hiện những nghiệp mới để được hưởng thụ những cảm thọ yêu thích này mãi mãi. Như vậy Nghiệp mới (kamma bhava) sanh, và khi nghiệp này cho quả trong kiếp sống kế tiếp với sự hỗ trợ của vô minh, ái và thủ (avijjā, taṅhā, upādāna), sự tái sanh (jāti) xuất hiện. Do có tái sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu và não xuất hiện. Như vậy toàn bộ khối khổ này sanh khởi. (MN, 38)

Chỉ một số mắc xích trong định thức mười hai Nhân Duyên (Paṭiccasamuppada) đề cập ở trên có thể được xem như sự giải thích chi tiết về Thánh Đế Thứ Hai (Tập Đế hay Nhân Sanh của Khổ). Nói cách khác tất cả các nhân có liên quan trong Thập Nhị Nhân Duyên đều có thể được xem như nhân của khổ.



### 3. Thánh Đế Về Sự Diệt Của Khổ (Dukkha-nirodha Ariya Sacca)

Ở đây, thế nào là Thánh Đế về Sự Diệt của Khổ?

Chính sự suy tàn và tận diệt của ái, sự từ bỏ, sự quăng bỏ, sự giải thoát và sự viễn ly khỏi ái. Đó là Niết-bàn — sự bình yên vĩnh hằng và an lạc tối thượng.

Khi tham ái — nhân của khổ, được nhổ tận gốc rễ và đoạn trừ hoàn toàn, tất cả phiền não khác cũng đoạn trừ hoàn toàn. Nhờ thế tâm hoàn toàn thanh tịnh, thoát khỏi mọi cấu uế lậu hoặc, thoát khỏi mọi phiền não, tai ương và lo sợ. Và kết quả là sự bình yên vĩnh hằng và an lạc tối thượng hiện hữu trong dòng tâm tương tục của vị ấy. Đây là sự an lạc vô thượng của Niết-bàn mà một bậc A-la-hán có thể cảm nghiệm ngay trong kiếp sống này. Sự bình yên vĩnh hằng và an lạc tối thượng của Niết-bàn này kéo dài miên viễn sau sự chứng đắc Niết-bàn của vị A-la-hán.

Trong Tương Ứng Bộ Kinh (XII, 43 SN) sự diệt hoàn toàn của mọi hiện tượng được mô tả như vậy: Do sự suy yếu và diệt hoàn toàn của ái (taṅhā), thủ (upādāna) diệt; do thủ diệt, nghiệp hữu (kamma-bhava, tiến trình nghiệp đưa đến tái sinh) diệt, do nghiệp hữu diệt, sanh (jāti) diệt, và do sanh diệt, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Sự diệt của toàn bộ khổ uẩn này xảy ra như vậy.

#### 4. Thánh Đế Về Con Đường Đưa Đến Sự Diệt Khổ (Duk-kha-nirodha-gāminipaṭipadā Ariya Sacca)

Ở đây, thế nào là Thánh Đế về Con Đường đưa đến sự diệt của Khổ?

Đó chính là Bát Thánh Đạo hay Thánh Đạo Tám Ngành gồm: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

Bát Thánh Đạo còn được gọi là Trung Đạo, bởi vì nó tránh hai cực đoan:

1. Từ bỏ lối sống đắm chìm trong các dục lạc, thấp hèn, dung tục, tầm thường, không xứng bậc thánh, không lợi ích, và
2. Từ bỏ lối tu khổ hạnh, đau khổ, không xứng bậc thánh và không lợi ích.

Sau khi tránh hai cực đoan này, Đức Phật đã khám phá ra con đường Trung Đạo, giúp người ta thấy và biết đúng như thực, dẫn đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Nếu một người nhiệt tâm và kiên định đi theo con đường Trung Đạo này, họ sẽ phát triển được giới, định, và trí tuệ minh sát vào các hiện tượng tâm vật lý (danh-sắc) theo từng giai đoạn và cuối cùng đạt đến Đạo Tuệ (magga-ñāṇa) khi họ tuệ tri Tứ Thánh Đế một cách toàn diện với trực giác trí của mình. Lúc đó họ trở thành một con người cao quý gọi là Thánh nhân (Ariyā).

## BÁT THÁNH ĐẠO HAY TAM HỌC

Bát Thánh Đạo cũng còn được gọi là Tam Học — giới học, định học và tuệ học. Tám yếu tố của Bát Thánh Đạo có thể được sắp thành Tam Học như sau:

1) Chánh Kiến (Sammā Ditṭhi)	}	III. Tuệ Học Paññā Sikkhā
2) Chánh Tư Duy (Sammā Saṅkappa)		
3) Chánh Ngữ (Sammā Vācā)	}	I. Giới Học Sīla Sikkhā
4) Chánh Nghiệp (Sammā Kammanta)		
5) Chánh Mạng (Sammā Ājīva)	}	II. Định Học Samādhi Sikkhā
6) Chánh Tinh Tấn (Sammā Vāyāma)		
7) Chánh Niệm (Sammā Sati)		
8) Chánh Định (Sammā Samādhi)		

Ngay lúc khởi sự tu tập, một mức độ Chánh Kiến tối thiểu đòi hỏi phải có, bởi vì một sự hiểu biết nhất định nào đó về những sự thật của khổ, về nhân sanh của khổ, sự diệt của khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ, là rất cần thiết để cung cấp những lý lẽ thuyết phục, và một khích lệ cho việc thực hành đạo lộ một cách chuyên cần.

Một chừng mực chánh kiến nào đó cũng đòi hỏi phải có để giúp cho những chi đạo khác hoàn thành nhiệm vụ riêng của chúng một cách thông minh và hiệu quả trong công việc giải thoát chung. Vì lý do đó, và để nhấn mạnh đến tầm quan trọng của yếu tố đó, Chánh kiến đã được đặt vào vị trí đầu tiên trong Bát Thánh Đạo.

Tuy nhiên, sự hiểu biết tiên khởi về Pháp này vẫn phải được phát triển dần dần với sự trợ giúp của các yếu tố khác. Trong sự tu tập, Giới học được thọ trì đầu tiên, kế tiếp đến Định Học và cuối cùng là Tuệ Học, cho tới khi Chánh Kiến đạt đến sự thông suốt cao nhất của Minh Sát (vipassanā), vốn là Đẳng vô gián duyên (immediate condition) cho việc nhập vào bốn thánh đạo và chứng đắc Niết-bàn.

*“Do vậy, này các tỳ-kheo, chánh kiến là khởi đầu cũng như kết thúc của Bát Thánh Đạo.”*

*Con đường này là con đường không đau khổ, không có phiền lao, không có ưu não, không có nhiệt não, thuộc chánh đạo.”* (MN.139)

274. *Đường này, không đường khác*

*Đưa đến kiến thanh tịnh.*

*Nếu người theo đường này,*

*Ma quân sẽ mê loạn.”*

(Eseva maggo natthañño, dassanassa visuddhiyā; etañhi tumhe paṭipajjatha, mārassetam pamohanam. DP 274)

275. “Nếu người theo đường này,  
Đau khổ được đoạn tận.  
Ta dạy người con đường.  
Với trí, gai chướng diệt.”

(Etañhi tumhe paṭipannā, dukkhassantaṃ karissatha;  
akkhāto vo mayā maggo, aññāya sallakantaṃ. DP 275)

276. “Người hầy tự nỗ lực,  
Như Lai chỉ thuyết dạy.  
Người hành trì thiền định  
Thoát trói buộc Ác ma.”

(Tumhehi kiccamaṭappaṃ, akkhātāro tathāgatā;  
paṭipannā pamokkhanti, jhāyino mārabandhanā. DP 276)

“Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến  
thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu,  
thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn niệm xứ.”

(“Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ  
visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya  
dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa  
adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro  
satipaṭṭhānā. Mahāsatiṭṭhāna - DN 22)

## TÁM YẾU TỐ CỦA THÁNH ĐẠO

1- Thế nào là Chánh Kiến (sammā-ditṭhi)?

- Hiểu biết đúng về khổ;

#### 14. TÌM HIỂU VỀ THIỀN ĐỊNH

- Hiểu biết đúng về nhân sanh của khổ;
- Hiểu biết đúng về sự diệt của khổ;
- Hiểu biết đúng về con đường dẫn đến sự diệt của khổ.

Đây gọi là Chánh kiến.

Tuy nhiên chúng ta phải phát triển ‘Chánh Kiến’ này theo bốn giai đoạn như được mô tả dưới đây:

- Kammassakata-sammādiṭṭhi — Chánh kiến hay sự hiểu biết đúng về nghiệp và quả của nghiệp;
- Jhāna-sammādiṭṭhi — Chánh kiến hay sự hiểu biết đúng về an chỉ thiền bằng kinh nghiệm trực tiếp;
- Vipassanā-sammādiṭṭhi — Chánh kiến hay sự hiểu biết đúng về danh-sắc bằng thiền minh sát;
- Catusacca-sammādiṭṭhi — Chánh kiến hay sự hiểu biết đúng về Tứ thánh đế.

Đây gọi là Chánh Kiến.

#### 2- Thế nào là Chánh Tư Duy (Sammā-saṅkappa)?

- Tư duy ly dục (nekkhamma-saṅkappa);
- Tư duy vô sân (avyāpāda-saṅkappa);
- Tư duy vô hại (avihiṃsā-saṅkappa).

Đây gọi là Chánh Tư Duy

#### 3- Thế nào là Chánh Ngữ (Sammā-vācā)?

- Không nói dối;

- Không nói lời chia rẽ;
- Không nói lời thô lỗ;
- Không nói lời vô ích.

Đây gọi là Chánh Ngữ.

#### 4- Thế nào là Chánh Nghiệp (Sammā-kammanta)?

- Không sát sanh;
- Không trộm cắp;
- Không tà hạnh trong các dục.

Đây gọi là Chánh Nghiệp.

#### 5- Thế nào là Chánh Mạng (Sammā-ājīva)?

- Không nuôi mạng bằng tà ngữ và tà nghiệp;
- Nuôi mạng bằng chánh mạng liên quan đến chánh ngữ và chánh nghiệp.

Đây gọi là Chánh Mạng.

#### 6- Thế nào là Chánh Tinh Tấn (Sammā-vāyāma)?

- Ngăn các ác bất thiện pháp chưa sanh không cho sanh khởi;
- Diệt trừ những ác bất thiện pháp đã sanh;
- Tu tập các thiện pháp chưa sanh;
- Duy trì các thiện pháp đã sanh, và tu tập làm cho chúng phát triển, thuần thực và đi đến viên mãn.

Đây gọi là Chánh Tinh Tấn.

7- Thế nào là Chánh Niệm (Sammā-sati)?

- Sống quán thân trên thân;
- Sống quán thọ trên các thọ;
- Sống quán tâm trên tâm;
- Sống quán pháp trên các pháp; nhiệt tâm, tỉnh giác và chánh niệm để diệt trừ tham, ưu ở đời.

Đây gọi là Chánh Niệm.

8- Thế nào Chánh Định (Sammā-samādhī)?

- Định là trạng thái tâm gắn chặt trên một đối tượng duy nhất (‘Ekaggatā’, nghĩa là ‘nhất điểm tâm’).
- Chánh Định, theo Kinh Đại Niệm Xứ, là định kết hợp với bốn thiền sắc giới (rūpāvacara jhānas).
- Chánh Định, theo Thanh Tịnh Đạo (VisuddhiMaggā), có thể được mở rộng từ cận định (upacāra-samādhī) đến định kết hợp với bất kỳ bậc thiền nào trong bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc giới (arūpāvacāra jhānas).



## CHƯƠNG II

### GIỚI HỌC

(Sīla-Sikkhā)

#### NỀN TẢNG CỦA THIỀN

Giới học là giai đoạn đầu của Bát Thánh Đạo. Nó cũng được xem là nền tảng của thiền trên đó kiến trúc thượng tầng định và tuệ phải được xây dựng. Vì thế trước khi thọ trì pháp hành thiền chỉ (samātha bhāvanā) để phát triển định chúng ta phải xác nhận nền tảng giới này một cách vững chắc.

Để thọ trì giới học, chúng ta phải trau dồi ba yếu tố của Bát Thánh Đạo tạo thành giới học (sīla-sikkhā):

1. Chánh Ngữ: -Tránh nói dối, tránh nói lời đâm thọc, tránh nói lời thô lỗ, và tránh nói lời vô ích.
2. Chánh Nghiệp: -Tránh sát sanh, tránh trộm cắp, tránh tà dâm.
3. Chánh Mạng: - Tránh nuôi mạng bằng tà ngữ và tà nghiệp.

Ở đây cốt tử của Bát Thánh Đạo có thể được mô tả bằng vần kệ mỹ diệu này:

“Tránh làm mọi điều ác,  
Thực hành mọi điều thiện,  
Thanh tịnh tâm giải thoát,  
Đây lời khuyên chư Phật.

### THẾ NÀO LÀ NHỮNG ĐIỀU ÁC NÊN TRÁNH?

Về cơ bản những điều ác có thể được tóm lại là mười bất thiện nghiệp đạo ‘Akusala Kammapatha’, ở đây bất thiện nghiệp đạo còn được gọi là ác hạnh (ducarita).

#### Mười Bất Thiện Nghiệp

Các bất thiện nghiệp hay ác hạnh được chia thành ba nhóm trên căn bản ba cách thực hành:

##### a. Thân Nghiệp Bất Thiện (Akusala Kāya-Kamma)

1. Panātipātā: Sát sanh;
2. Adinnādānā: trộm cắp hay lấy tài sản của người khác một cách bất hợp pháp;
3. Kāmesumicchācārā: Tà dâm và lạm dụng tình dục.

##### b. Khẩu Nghiệp Bất Thiện (Akusala Vacī-Kamma)

4. Musāvāda: Nói dối;
5. Pisunavācā: Nói lời chia rẽ;

6. Pharusavācā: Nói lời thô lỗ;

7. Samhappalāpā: Nói lời phù phiếm, vô ích.

c. Ý Nghiệp Bất Thiện (Akusala Mano-Kamma)

8. Abhijjhā: Ý tham hay ý định muốn lấy tài sản của người khác một cách bất hợp pháp;

9. Vyāpāda: Ý sân hay ý định muốn hủy diệt sự sống và tài sản của người khác;

10. Micchādittḥi: Tà kiến không tin nghiệp và quả của nghiệp.

Trên phương diện nghiệp, mười hành động bất thiện này được xem là bất thiện hay bất công vì chúng gây hại cho người khác cũng như cho chính bản thân người làm. Chúng làm phát sanh những nghiệp bất thiện vốn sẽ tạo ra quả báo bất thiện của nó như phải chịu tái sanh bất hạnh trong bốn cõi khổ.

### Mười Loại Thiện Nghiệp

Những hành động thiện được gọi là ‘kusala kamma’, có nghĩa là ‘thiện nghiệp đạo’, hay ‘thiện hạnh’ (sucarita). Chúng cũng được chia thành ba nhóm trên căn bản của ba cách thực hiện:

a. Thân Nghiệp Thiện (Kusala Kāya-Kamma)

1. Pānātipātā-virati: Tránh sát sanh;

2. Adinnādānā-virati: Tránh trộm cắp;

3. Kāmesumicchācārā-virati: Tránh tà dâm và lạm dụng tình dục.

b. Khẩu Nghiệp Thiện (Kusala Vacī-Kamma)

4. Musāvādā-virati: Tránh nói dối;

5. Pisuṇavācā-virati: Tránh nói lời chia rẽ;

6. Pharusavācā-virati: Tránh nói lời thô lỗ;

7. Samphappalāpā-virati: Tránh nói lời phù phiếm, vô ích.

Nói cách khác, bạn chỉ nên nói những gì đúng sự thật, những lời đem lại sự hòa hợp, nhẹ nhàng, hòa nhã, và đem lại lợi ích.

c. Ý Nghiệp Thiện (Kusala Mano-Kamma)

8. Anabhijjhā: Ý không tham, hay tránh ý định lấy tài sản của người khác một cách bất hợp pháp;

9. Avyāpāda: Ý không sân hay tránh ý định hủy diệt sự sống hay tài sản của người khác;

10. Sammā-diṭṭhi: Có chánh kiến, tin vào nghiệp và quả của nghiệp.

Mười hành động thiện này, về phương diện nghiệp, được xem là thiện hay công bằng vì chúng không làm hại người khác cũng như không làm hại chính bản thân người làm. Chúng làm phát sanh những thiện nghiệp vốn sẽ tạo ra quả thiện của nó như được tái sanh tốt trong các cõi an vui.

## NGŨ GIỚI (PAÑCA-SĪLA)

Sự tu tập cơ bản theo lời khuyên của ba đời chư Phật — tránh làm mọi điều ác, thực hành mọi điều thiện, và giữ cho tâm thanh tịnh — là giữ ngũ giới. Ngũ giới là chuẩn mực đạo đức căn bản đối với mọi người Phật tử. Là người Phật tử bạn cần phải giữ gìn ngũ giới này một cách nhiệt tâm và tự nguyện vì chúng là một lối sống cao quý dẫn đến hạnh phúc và thịnh vượng trong cả đời này lẫn đời sau.

Thủ tục để xin thọ trì ngũ giới gồm năm bước sau:

### 1. Xin Phép Được Đánh Lễ

- Okāsa Okāsa Okāsa. Kính bạch Ngài, xin phép Ngài cho con được đánh lễ! Hầu mong thoát khỏi mọi tội lỗi, tích lũy từ những ác nghiệp do thân, khẩu và ý gây nên, với lòng tôn kính và khiêm cung con xin đê đầu chấp tay đánh lễ Tam Bảo: Đức Phật Bảo, Đức Pháp Bảo và Đức Tăng Bảo, lần thứ nhất, lần thứ nhì, lần thứ ba.
- Do nhờ phước thiện đánh lễ này, cầu mong cho con luôn thoát khỏi bốn cõi khổ, ba nạn tai (nạn đói, nạn chiến tranh, nạn dịch bệnh), tám trạng thái bất lợi cho việc chứng đắc Pháp<sup>1</sup>, năm kẻ thù

---

1. Tám trường hợp bất lợi:

- Chúng sinh trong cõi địa ngục.
- Chúng sinh trong cõi súc sinh.

của nhân loại (nước, lửa, hôn quân, trộm cướp, người ác), bốn pháp tổn thất<sup>2</sup> (tổn thất về giới đức, tổn thất về hạnh kiểm, tổn thất tri kiến và tổn thất về sự nuôi mạng), năm sự suy sụp (mất mát quyền thuộc, tài sản, sức khỏe, giới đức và chánh kiến)<sup>3</sup>; và trong kiếp cuối cầu mong cho con sớm đắc chứng Đạo, Quả và Niết-bàn.

## 2. Xin Thọ Trì Tam Quy và Ngũ Giới

---

- Chúng sinh trong cõi nạ quý.  
- Phạm thiên trong cõi sắc giới Vô Tướng Thiên (*chỉ có thân mà không có tâm*), kể cả phạm thiên còn phạm trong cõi vô sắc giới (*chỉ có tâm mà không có thân*) không nghe được chánh pháp.

- Dân chúng sống vùng hẻo lánh.

- Sinh trưởng trong gia đình ngoại đạo tà kiến.

- Người khuyết tật cảm điếc.

- Người có trí tuệ mà không gặp được Đức Phật, hoặc chư Tỳ khưu Tăng.

2. Vipatti nghĩa đen là sự hư hỏng hay tổn thất. Chẳng hạn, trong đời tu của tỳ khưu có bốn trường hợp bị xem là tổn thất. Giới tổn thất (*silavipatti*) là phạm vào trọng giới đầu của giới bốn, Hạnh tổn thất (*ācāravipatti*) là sự vi phạm các học giới còn lại, Kiến tổn thất (*ditthivipatti*) là sự hiểu sai kinh luật và sinh nhai tổn thất (*ājīvavipatti*) là lối kiếm sống không hợp cách với người xuất gia.

3. Năm sự suy sụp (*Byasana*):

1. Suy sụp thân quyến (*Ñātibyasana*), là không có bà con người thân, hoặc quyến thuộc bị lý tán.

2. Suy sụp tài sản (*Bhogabyasana*), là nghèo khổ không có tài sản, hoặc tài sản khánh tận.

3. Suy sụp bệnh hoạn (*Rogabyasana*), là sức khỏe suy sụp do bệnh tật.

4. Suy sụp giới hạnh (*Sīlabyasana*), là sống ác giới, vi phạm giới luật, có giới bị ô nhiễm bất tịnh.

5. Suy sụp tri kiến (*Diṭṭhibyasana*), là chấp theo tà kiến, ác kiến, có quan điểm sai lầm phi chân lý.

Ba suy sụp đầu là ba sự bất hạnh thuộc quả của nghiệp xấu, hai suy sụp sau là sự để xuôi thiếu trí, là nhân đưa đến bất hạnh. Vbh.128, 184

Bạn có thể xin giới từ nơi Đức Phật, một thành viên trong Tăng (Saṅgha) hay một vị thầy đức độ.

Đây là trường hợp bạn xin nơi một vị Tỳ-kheo :

- Ahaṃ Bhante, tisaraṇena saha, pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me, Bhante.
- Dutiyampi, ahaṃ Bhante, tisaraṇena saha, pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me, Bhante.
- Tatiyampi, ahaṃ Bhante, tisaraṇena saha, pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me, Bhante.

Nghĩa:

- Kính bạch Ngài, con xin thọ trì Tam Quy và Ngũ Giới.

- Bạch Ngài, xin Ngài từ bi hướng dẫn cho con thọ trì Tam Quy và Ngũ Giới.

- Lần thứ nhì, bạch Ngài.....

- Lần thứ ba, bạch Ngài.....

(Hay có thể đọc theo cách thông thường ở Việt Nam:

- Kính bạch Ngài, con xin thọ trì Tam Quy và Ngũ Giới nơi Tam Bảo để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích.

- Kính bạch Ngài, ... lần thứ nhì.

- Kính bạch Ngài, ... lần thứ ba.)

Vị tỳ-kheo đọc: Ya maham vadāmi tam vadetha

(Sư đọc như thế nào hãy đọc theo như vậy.)

Giới tử: Āma bhante (Dạ xin vâng)

Ghi chú: Nếu bạn xin thọ trì Tam Quy và Ngũ Giới trước một bức tượng Phật thì không cần thiết phải đọc 'Āma bhante'.

### 3. Đánh Lễ Đức Phật

- Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa.

- Thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc Ứng Cúng,  
đấng Chánh Biến Tri (đọc 3 lần)

Hay:

- Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Phá-  
gá-goa (Thế Tôn) ấy, Ngài là bậc Á-rá-hăng (Ứng  
Cúng) cao thượng được chứng quả Chánh Biến  
Tri do Ngài tự ngộ không thầy chỉ dạy.

### 4. Thọ Tam Quy

Buddham saranam gacchāmi

Dhammam saranam gacchāmi

Saṅgham saranam gacchāmi



Dutiyampi Buddharaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi Buddharaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Nghĩa:

Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật  
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp  
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng  
  
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật lần  
thứ nhì  
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp  
lần thứ nhì  
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng lần  
thứ nhì  
  
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật lần  
thứ ba  
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp  
lần thứ ba  
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng  
lần thứ ba.

Vị tỷ-kheo đọc: Tisaraṇagamanam paripuṇṇam.

(Phép Quy Y Tam Bảo tròn đủ chỉ có bấy nhiêu.)

Giới tử đọc: Āma bhante (Dạ, xin vâng)

### 5. Thọ Trì Ngũ Giới

1. *Pāṇātipātā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.

2. *Adinnādānā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.

3. *Kāmesumicchācārā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự tà dâm.

4. *Musāvādā veramaṇisikkhāpada samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói dối.

5. *Surāmerayamajjappamādaṭṭhānā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự đẽ duôi, uống rượu và các chất say.

Vị tỳ-kheo đọc: Tisaraṇa saha pañcasīlam dhammaṃ  
sādhukam katvā appamādena sampādettha.

Chư thiện tín sau khi đã thọ trì Tam Quy và Ngũ Giới  
nơi Tam Bảo phải ráng vâng giữ hành theo cho đến trọn  
đời chẳng nên dễ duôi.

Giới tử đọc: Āma bhante (Dạ, xin vâng)

Vị tỳ-kheo đọc tiếp:

Sīlena sugatim yanti

Sīlena bhogasampadā

Sīlena nibbutim yanti

Tasmā sīlam visodhaye.

Các chúng sanh được sanh về cõi trời cũng nhờ giữ giới

Các chúng sanh được giàu sang cũng nhờ giữ giới

Các chúng sanh được giải thoát nhập Niết-bàn cũng  
nhờ giữ giới. Bởi các cố ấy, nên Thiện tín (hoặc chư  
Thiện tín) phải ráng thọ trì giới luật cho trong sạch, đừng  
để lấm nhơ.

Giới tử đọc: Sādhu! Sādhu! Lành thay  
(Sa-thu ! Sa-thu!)

### Lợi Ích Của Việc Giữ Ngũ Giới

1. Vì lẽ những hành động bằng thân và lời nói của  
một người siêng năng giữ ngũ giới là vô lỗi và đáng khen  
ngợi nên vị ấy có tư cách đạo đức tốt nhất.

2. Vì lẽ người ấy không làm tổn hại bất kỳ chúng sanh nào, nên người ấy đem lại sự bình yên và hạnh phúc cho tất cả chúng sinh bao gồm luôn vị ấy.

3. Vì lẽ người ấy ngăn được những phiền não thô và hung hăng như tham và sân không cho sanh khởi trong tâm, nên người ấy luôn luôn được bình yên và hạnh phúc.

4. Tâm từ (*mettā*) và tâm bi (*karuṇā*) đơm hoa kết trái nơi một người có giới đức. Do đó khuôn mặt người ấy luôn an tịnh, thanh thản và dễ mến. Mọi người ai cũng quý mến và kính trọng người ấy. Vì thế người ấy có thể đi vào bất cứ hội chúng nào một cách lịch lãm và can đảm.

5. Ngũ giới tượng trưng cho chiếc áo đẹp nhất và hấp dẫn nhất, nó cũng được xem như mùi hương thơm nhất.

Hương các loài hoa thơm,  
không bay ngược chiều gió,  
nhưng hương người đức hạnh  
ngược gió tỏa muôn phương.

Na pupphagandho paṭivātameti,  
na candanaṃ tagaramallikā.  
satañca gandho paṭivātameti,  
sabbā disā sappuriso pavāyati.

(Dhammapada 54)

6. Một người có giới đức, do niệm và chuyên cần, sẽ

thành công trong mọi công việc làm ăn và trong việc tích lũy tài sản.

7. Tiếng lành hay danh thơm của người ấy được lan truyền khắp mọi nơi.

8. Trong Kinh Ākankheyya<sup>4</sup> Đức Phật khuyên nếu một người muốn chiếm được sự quý kính của bạn bè và đồng nghiệp, hoặc nếu muốn có được tài sản lớn, danh thơm và địa vị cao thì hãy giữ giới cho trong sạch.

***“Ijjhati bhikkhave silavato cetopanidhi visuddhattā”***

*(Mọi ước nguyện của một người có giới sẽ được thành tựu, nhờ tâm trong sạch của người ấy.)*

9. Một người có giới trong sạch sẽ được thoát khỏi bốn loại hiểm họa:

- Người ấy sẽ thoát khỏi mối hiểm họa của việc tự mình trách mình.

- Người ấy sẽ tránh khỏi mối hiểm họa của việc người khác khiển trách hay chê bai mình.

- Người ấy sẽ tránh khỏi mối hiểm họa của việc bị pháp luật trừng phạt.

- Người ấy sẽ thoát khỏi mối hiểm họa của việc bị tái sanh vào bốn ác đạo sau khi chết.

10. Khi lâm chung tâm người ấy sẽ không bị si mê

---

4. Kinh Ước nguyện (*Akankheyya sutta*) Trung Bộ I. 6

hay rối loạn và sẽ nhớ được các việc phước thiện mình đã làm.

11. Người ấy sẽ được tái sinh vào một cõi an vui nào đó sau khi chết.

Mọi người nên giữ ngũ giới này một cách tự nguyện và siêng năng vì những lợi ích của nó là rất lớn và những hậu quả ác cũng thật khủng khiếp nếu chúng ta phạm giới.

Nếu mọi người đều siêng năng giữ ngũ giới, chắc chắn sẽ có sự bình yên vĩnh hằng trên thế gian này. Như vậy Ngũ Giới được xem như ‘Người Bảo Hộ của Thế Gian’

Kinh sách có ghi lại việc các vương quốc cổ xưa bị hạn hán và chết đói nghiêm trọng khi vua chúa, các quan lại và người dân trong nước ấy không giữ ngũ giới. Tuy nhiên, khi mọi người trong vương quốc ấy biết tôn trọng và giữ gìn ngũ giới, thời tiết trở lại bình thường với những cơn mưa đều đặn nhờ đó người nông phu có thể cấy cấy và trồng trọt hoa màu, kết quả là đất nước trở nên hưng thịnh.

Vì thế ngũ giới được gọi là ‘Thường Giới’ (Nicca Sila), tức ‘những Giới phải luôn luôn giữ gìn’, hay ‘Garudhamma Sila’ (Giới Trọng Pháp), nghĩa là ‘những giới phải được giữ gìn một cách cẩn trọng và hết sức lưu ý’.

**Ājivaṭṭhamaka Sila (Hoạt Mạng Đệ Bát Giới)**

‘Ājivaṭṭhamaka Sila’ có nghĩa là ‘Thực hành giới có sự nuôi mạng là giới thứ tám.’

Việc thực hành giới này cũng còn được gọi là ‘Ādibrahmacariya Sīla’ (Giới Khởi Đầu Phạm Hạnh) tức ‘Sự thực hành giới dùng như khởi đầu của phạm hạnh.’

Hoạt Mạng Đệ Bát Giới (Ājivaṭṭhamaka Sīla) gồm tám giới trong đó đòi hỏi phải có ngay lập tức ba yếu tố tạo thành Giới Học — đó là, Chánh Ngữ (Sammā Vācā), Chánh Nghiệp (Sammā Kammanta), và Chánh Mạng (Sammā Ājīva).

Cách thức thọ trì Hoạt Mạng Đệ Bát Giới này cũng giống như cách thọ trì Ngũ Giới. Chỉ có một số thay đổi ở bước (2) và (5).

### 1. Xin Phép Được Đánh Lễ

- Okāsa Okāsa Okāsa. Kính bạch Ngài, xin phép Ngài cho con được đánh lễ! Hầu mong thoát khỏi mọi tội lỗi, tích lũy từ những ác nghiệp do thân, khẩu và ý gây nên, với lòng tôn kính và khiêm cung con xin đê đầu chấp tay đánh lễ Tam Bảo: Đức Phật Bảo, Đức Pháp Bảo và Đức Tăng Bảo, lần thứ nhất, lần thứ nhì, lần thứ ba.
- Do nhờ phước thiện đánh lễ này, cầu mong cho con luôn thoát khỏi bốn cõi khổ, ba nạn tai (nạn đói, nạn chiến tranh, nạn dịch bệnh), tám trạng thái bất lợi cho việc chứng đắc Pháp<sup>5</sup>, năm kẻ thù

---

5. Tám trường hợp bất lợi

- Chúng sinh trong cõi địa ngục.

của nhân loại (nước, lửa, hôn quân, trộm cướp, người ác), bốn pháp tổn thất<sup>6</sup> (tổn thất về giới đức, tổn thất về hạnh kiểm, tổn thất tri kiến và tổn thất về sự nuôi mạng), năm sự suy sụp (mất mát quyền thuộc, tài sản, sức khỏe, giới đức và chánh kiến)<sup>7</sup>; và trong kiếp cuối cầu mong cho con sớm đắc chứng Đạo, Quả và Niết-bàn.

---

- Chúng sinh trong cõi súc sinh.  
- Chúng sinh trong cõi ngạ quỷ.  
- Phạm thiên trong cõi sắc giới Vô Tướng Thiên (*chỉ có thân mà không có tâm*), kể cả phạm thiên còn phạm trong cõi vô sắc giới (*chỉ có tâm mà không có thân*) không nghe được chánh pháp.

- Dân chúng sống vùng hẻo lánh.
- Sinh trưởng trong gia đình ngoại đạo tà kiến.
- Người khuyết tật cầm điếc.
- Người có trí tuệ mà không gặp được Đức Phật, hoặc chư Tỳ khưu Tăng.

6. Vipatti nghĩa đen là sự hư hỏng hay tổn thất. Chẳng hạn, trong đời tu của Tỳ khưu có bốn trường hợp bị xem là tổn thất. Giới tổn thất (*silavipatti*) là phạm vào trọng giới đầu của giới bốn, Hạnh tổn thất (*ācāravipatti*) là sự vi phạm các học giới còn lại, Kiến tổn thất (*ditthivipatti*) là sự hiểu sai kinh luật và Sinh nhai tổn thất (*ājīvavipatti*) là lối kiếm sống không hợp cách với người xuất gia.

#### 7. Năm sự suy sụp (*Byasana*):

1. Suy sụp thân quyến (*Ñātibyasana*), là không có bà con người thân, hoặc quyến thuộc bị lý tán.

2. Suy sụp tài sản (*Bhogabyasana*), là nghèo khổ không có tài sản, hoặc tài sản khánh tận.

3. Suy sụp bệnh hoạn (*Rogabyasana*), là sức khỏe suy sụp do bệnh tật.

4. Suy sụp giới hạnh (*Sīlabyasana*), là sống ác giới, vi phạm giới luật, có giới bị ô nhiễm bất tịnh.

5. Suy sụp tri kiến (*Diṭṭhibyasana*), là chấp theo tà kiến, ác kiến, có quan điểm sai lầm phi chân lý.

Ba suy sụp đầu là ba sự bất hạnh thuộc quả của nghiệp xấu, hai suy sụp sau là sự để xuôi thiếu trí, là nhân đưa đến bất hạnh.



## 2. Xin Thọ Trì Tam Quy và Hoạt Mạng Đệ Bát Giới:

Ahaṃ bhante tisanena saha ājīvaṭṭhamaka sīlaṃ  
dhammaṃ yācāmi anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

Dutiyampi ahaṃ bhante ..... me bhante.

Tatīyampi ahaṃ bhante ..... me bhante.

Nghĩa:

- Kính bạch Ngài, Con xin thọ trì Tam Quy và Bát Giới có Chánh Mạng là giới thứ tám.

- Kính bạch Ngài, xin Ngài vì lòng bi mẫn hướng dẫn cho con thọ trì Tam Quy và Hoạt Mạng Đệ Bát Giới.

- Lần thứ nhì, bạch Ngài ...

- Lần thứ ba, bạch Ngài ...

(Hay có thể đọc theo cách thông thường ở Việt Nam:

- Kính bạch Ngài, con xin thọ trì Tam Quy và Hoạt Mạng Đệ Bát Giới nơi Tam Bảo để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích.

- Kính bạch Ngài, ... lần thứ nhì.

- Kính bạch Ngài, ... lần thứ ba.)

## 3. Đánh Lễ Đức Phật

- Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

- Thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc Ứng Cúng, đấng Chánh Biến Tri (đọc 3 lần)

4. Thọ Trì Tam Quy

5. Thọ Trì Hoạt Mạng Đệ Bát Giới:

• ***Pāṇātipātā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.*

• ***Adinnādānā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.*

• ***Kāmesumicchācārā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự tà dâm.*

• ***Musāvādā veramaṇisikkhāpada samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói dối.*

• ***Pisuṇavācā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói lời vu khống và chia rẽ.*

• ***Pharusavācā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói lời ác ngữ.*

• ***Samphappalāpavācā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói lời phù phiếm.*

• ***Micchājīvā veramanisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa tà mạng (sự nuôi mạng không chân chánh)*

Vị tỳ-kheo đọc: Tisaraṇena saha ājīvaṭṭhamaka sīlaṃ  
dhammaṃ sādhukaṃ katvā appamādena sampādetha

- Chư thiện tín sau khi đã thọ trì Tam Quy và Hoạt Mạng Đệ Bát Giới nơi Tam Bảo phải ráng vâng giữ hành theo cho đến trọn đời chẳng nên dễ dãi.

Giới tử đọc: Āma bhante (Dạ, Xin vâng)

Vị tỳ-kheo đọc tiếp:

Sīlena sugatim yanti

Sīlena bhogasampadā

Sīlena nibbutim yanti

Tasmā sīlaṃ visodhaye.

Các chúng sanh được sanh về cõi trời cũng nhờ giữ giới

Các chúng sanh được giàu sang cũng nhờ giữ giới

Các chúng sanh được giải thoát nhập Niết-bàn cũng nhờ giữ giới. Bởi các cố ấy, nên Thiện tín (hoặc chư Thiện tín) phải ráng thọ trì giới luật cho trong sạch, đừng để lấm nhơ.

Giới tử đọc: Sādhu! Sādhu! Lành thay  
(Sa-thu ! Sa-thu!)

**Sự Giống Nhau giữa Ngũ Giới và Hoạt Mạng Đệ Bát Giới**

Ngũ giới và Hoạt mạng đệ bát giới có cùng một ý

ngĩa. Trong ngũ giới, giới thứ tư — tránh xa sự nói dối, đã bao hàm tránh cả bốn loại lời nói bất thiện. Trong giới thứ năm, thay vì tránh tà mạng, thì tránh uống rượu và các chất gây say đã được nhấn mạnh.

Trong thực tế, khi một người tránh ba thân hành bất thiện — sát sanh, trộm cắp, tà dâm và bốn khẩu hành bất thiện — nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô lỗ, nói lời vô ích, thì việc nuôi mạng của người ấy đã tự động là sự nuôi mạng chân chánh và trong sạch rồi. Dĩ nhiên, người ta cũng còn phải tránh bất cứ sự nuôi mạng hay nghề sinh sống nào đem lại sự tổn hại cho tự thân hay cho những chúng sanh khác như buôn bán vũ khí, thuốc độc, thuốc gây say, thuốc gây nghiện (ma túy), các loài thú vật (cho người ta mổ lấy thịt) và người (để làm nô lệ).

Trái lại, mặc dù việc tránh các chất say không được quy định riêng biệt trong Hoạt mạng đệ bát giới, nhưng giới này đã được bao gồm trong giới thứ ba — *kāmesumicchācārāvirati*, vốn thực sự có nghĩa là tránh sự hưởng thụ các dục bất xứng. Tránh các chất say được nhấn mạnh trong ngũ giới, bởi vì khi một người trở nên say sưa, họ sẽ mất ý thức về sự phán đoán cũng như ý thức về sự hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, và lúc đó họ có thể phạm vào mọi điều ác.

Những người mới bắt đầu muốn bước trên Bát Thánh Đạo trước hết nên giữ Hoạt Mạng Đệ Bát Giới. Còn đối với những người đang giữ Ngũ Giới, họ không

cần thiết phải giữ Hoạ Mạng Đệ Bát Giới này nữa. Ngày nay những người tại gia cư sĩ thường chỉ giữ Ngũ Giới mà thôi.

### Bát Quan Trai Giới (Uposatha Sila)

Vào những ngày Trai Giới, người Phật tử thuần thành thường giữ tám hay chín giới thay vì năm giới, để tích tạo những phước báu lớn hơn. Những giới đặc biệt này được gọi là Trai Giới (uposatha-sīla), ở đây uposatha có nghĩa là ‘sống với chánh hạnh’.

Trong khi giữ Bát Quan Trai Giới, người giữ giới hay giới tử phải tránh mọi hoạt động tình dục và thọ dụng thức ăn phi thời (từ sau giờ Ngọ — 12 giờ trưa — đến hừng đông sáng hôm sau). Giới tử cũng phải tránh việc đàn, ca, múa, hát, và việc sử dụng các loại nước hoa, phấn sáp, những ghế ngồi hay giường nằm cao sang hoặc xa xỉ... Mục đích của việc kiêng tránh này là để kiểm soát dục vọng, tự kiêu, sự tham đắm và dính mắc vào các dục trần (đối tượng của lòng dục).

Những người hành thiền tại các trung tâm thiền cũng được đòi hỏi phải giữ Bát Quan Trai Giới để thanh tịnh tâm khỏi những dục vọng và các phiền não thô khác nhờ vậy họ có thể đạt được tiến bộ nhanh chóng trong thiền của họ.

Cách thức xin thọ trì Bát Quan Trai Giới cũng giống như cách xin thọ trì Ngũ Giới (pañca sīla) ở bước (1),

(3), (4); còn bước (2) và (5) sẽ được mô tả đầy đủ chi tiết dưới đây:

1. Xin Phép Đảnh Lễ Tam Bảo

Okāsa okāsa okāsa ... ..

Xin Thọ Trì Tam Quy và Bát Quan Trai Giới

Ahaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭhaṅgasamannāgataṃ  
(navagaṅgasamannāgataṃ) uposathasīlaṃ dhammaṃ  
yācāmi anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

Dutiyampi ahaṃ bhante... me bhante

Tatīyampi ahaṃ bhante... me bhante.

Nghĩa:

- Kính bạch Ngài, con xin phát nguyện thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai giới (hay chín phần giới nếu thọ navagaṅga sīla).

- Kính bạch Ngài, kính xin Ngài vì lòng bi mẫn hướng dẫn cho con thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai giới.

- Lần thứ nhì ...

- Lần thứ ba ...

(Hay đọc theo cách thông thường ở Việt Nam: Kính bạch Ngài con xin thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai giới, nơi Tam Bảo để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích.

- Kính bạch Ngài,... lần thứ nhì

- Kính bạch Ngài,... lần thứ ba.)

Vị tỳ-kheo đọc: Ya maham vadāmi taṃ vadetha.

(Sư đọc như thế nào hãy đọc theo như thế)

Giới tử: Āma bhante

3. Đánh Lễ Đức Phật:

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

4. Thọ Trì Tam Quy; (xem lại ở trên)

5. Thọ Trì Bát Giới hay Chín Giới

• ***Pāṇātipātā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.*

• ***Adinnādānā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.*

• ***Kāmesumicchācārā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự tà dâm.*

• ***Musāvādā veramaṇisikkhāpada samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói dối.*

• ***Surāmerayamajjappamādatṭhānā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự dẽ duôi, uống rượu và các chất say.*

• ***Vikālabhojanā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự ăn sái giờ.*

• ***Nacca gīta vādita visuka dassana mālāgandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsanatthānā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự múa hát, thổi kèn đờn, xem múa hát nghe đờn kèn, trang điểm thoa vật thơm, dôi phấn và đeo tràng hoa.*

• ***Uccāsayana mahāsayanā veramanisikkhāpadaṃ samādiyāmi.***

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa chỗ nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.*

*(Nếu phát nguyện giữ giới thứ chín — Navaṅga-sīla)*

• ***Yathābalaṃ mettāsaḥagatena cetasā sabbavantam lokam phrittva viharāmi.***

*Con nguyện an trú biển mẫn tâm từ đến tất cả chúng sinh với hết khả năng của con.*

Vị tỳ-kheo đọc:

- Tisaraṇena saha atthaṅga (navaṅga) uposathasīlam dhammam sādhuḥkaṃ katvā appamādena sampādettha.

- Chư thiện tín sau khi đã thọ trì Tam Quy và Bát Quan Trai Giới (Chín giới có tâm từ là thứ chín) nơi



Tam Bảo phải rắng vàng giữ hành theo cho đến trọn đời chẳng nên để duôi.

Giới tử đọc: Āma bhante (Dạ, Xin vâng)

Vị tỳ-kheo đọc tiếp:

Sīlena sugatim yanti

Sīlena bhogasampadā

Sīlena nibbutim yanti

Tasmā sīlam visodhaye.

Các chúng sanh được sanh về cõi trời cũng nhờ giữ giới

Các chúng sanh được giàu sang cũng nhờ giữ giới

Các chúng sanh được giải thoát nhập Niết-bàn cũng nhờ giữ giới. Bởi các cơ ấy, nên Thiện tín (hoặc chư Thiện tín) phải rắng thọ trì giới luật cho trong sạch, đừng để lấm nhơ.

Giới tử đọc: Sādhu! Sādhu! Lành thay  
(Sa-thu ! Sa-thu!)

### Dự Trì Giữ Bát Quan Trai Giới

1. Nếu bạn có ý định ngày mai sẽ giữ Bát Quan Trai Giới, bạn nên làm các công việc nhà cho xong trước hôm nay vì sẽ không thích hợp để làm công việc nhà trong khi đang giữ Bát Quan Trai Giới vậy.

2. Vào cái ngày bạn sẽ giữ Bát Quan, bạn nên thức dậy sớm, tắm rửa sạch sẽ, ăn mặc sạch sẽ và giữ cho tâm trong sạch.

3. Bạn không nên dùng nước hoa và các loại mỹ phẩm cũng không nên đeo vòng vàng hay trang điểm trước. Bạn phải tự kiểm chế bất kỳ loại làm đẹp nào đi ngược lại với giới Bát Quan.

4. Bạn nên phát nguyện thọ trì Bát Quan Trai Giới vào lúc sớm nhất có thể trong ngày hôm đó.

5. Sau khi thọ giới xong, bạn nên quán tưởng đến các ân đức của Phật, Pháp, Tăng hay thọ trì một đề mục thiền thích hợp nào đó ở nơi yên tĩnh.

6. Bạn có thể luân phiên ngồi thiền một tiếng, đi kinh hành một tiếng. Bạn cũng có thể hành thiền trong oai nghi đứng hoặc nằm. Khi không muốn hành thiền nữa, bạn có thể đọc sách Pháp hay tụng đọc những câu Phật ngôn, như Pháp Cú chẳng hạn.

7. Bạn cũng nên nghe pháp, hoặc từ một người nào đó thuyết, hoặc từ một máy ghi âm. Bạn cũng có thể đàm luận pháp với một bạn đạo.

8. Khi đêm xuống bạn nên cảm thấy hoan hỷ suy xét đến việc bạn đã được trải qua một ngày giữ giới, tu tập định và tuệ giống như các bậc thánh như thế nào.

9. Hôm sau, khi hừng đông ló dạng, lúc bạn có ý định xả Bát Quan Trai giới, giới Bát Quan Trai của bạn sẽ tự động chấm dứt, và trong bạn chỉ còn lại Ngũ giới.

10. Bạn có thể thọ trì và an trú Bát Quan Trai giới hoặc trong một giai đoạn nào đó hoặc trong suốt cả đời.

Song ít nhất bạn cũng nên giữ Bát Quan Trai giới này trọn cả ngày vào những ngày Trai Giới.

### Những Lợi Ích Của Việc Giữ Bát Quan Trai

Vì Bát Quan Trai bao gồm tất cả những giới trong Ngũ giới và thêm vào một số giới khác nhằm làm cho tâm thanh tịnh thêm nữa, nên lợi ích của việc thọ trì Bát Quan Trai giới lớn hơn rất nhiều so với những người chỉ thọ trì Ngũ giới thôi.

Trong việc giữ Bát Quan Trai giới, chỉ cố gắng để tránh phạm giới sẽ không mang lại lợi ích nhiều như người ta đáng được nhận. Chỉ khi bạn cố gắng để giữ cho tâm bạn thanh tịnh thì những lợi ích mới thực sự lớn và mở rộng.

Giống như một người phụ nữ trước khi trang điểm với các loại mỹ phẩm, nước hoa và đồ trang sức khác nhau sẽ tắm rửa và gội tóc cho sạch sẽ để nhìn đẹp hơn và có mùi thơm dịu dàng hơn như thế nào, người muốn thọ trì Bát Quan Trai giới cũng vậy, phải làm cho tâm trong sạch khỏi tham, sân, ngã mạn, tà kiến, ganh tỵ, và các phiền não khác để nhận được những lợi ích lớn hơn từ việc giữ Bát Quan Trai giới vậy.

1. Người giữ Bát Quan Trai giới sẽ thành tựu tài sản và quyền lực lớn.
2. Ngay cả một vị Chuyển luân vương (vua cai trị bốn châu thiên hạ) cũng chỉ có thể trở thành

một vị Chuyển luân vương khi vị ấy giữ Bát Quan Trai giới.

3. Người giữ Bát Quan Trai giới sẽ thành tựu những lợi ích tăng tiến không ngừng như được thọ hưởng những tài sản lớn và sự xa hoa của chư thiên và loài người trong vòng luân hồi cho đến kiếp cuối cùng khi họ chứng đắc Niết-bàn.
4. Trong kiếp sống hiện tại người ấy sẽ là người vô hại, chánh trực và hiền thiện, được số đông nhân loại cũng như các vị chư thiên ngưỡng mộ và yêu mến.
5. Có nhiều câu chuyện kể về các nàng thiên nữ như Uttarā, Soṇadinnā và Uposathā, những người đã nhận được sự xa hoa tột bậc của cõi trời nhờ giữ Bát Quan Trai giới trong kiếp sống làm người trước đây.

Thời kỳ Vua Brahmadata trị vì nước Ba-la-nại cổ xưa, lúc bấy giờ Bồ-tát là một người đàn ông nghèo khó có tên là Gaṅgamāla. Ngài làm công cho Suciparivāra, một trưởng giả giàu có trong kinh thành. Ông trưởng giả và vợ thường giữ Bát Quan Trai giới sáu ngày một tháng. Tất cả tài sản trong nhà ông trưởng giả cũng vậy.

Vào một ngày Bát Quan Trai giới nọ đức Bồ-tát đi làm từ sáng sớm và không biết rằng hôm đó là ngày trai giới. Buổi chiều khi trở về ngài thấy mọi người đang giữ

Bát Quan Trai. Vì thế ngài cũng xin phép ông trưởng giả được giữ bát quan trong phần thời gian còn lại của ngày. Tối hôm đó ngài phải chịu đựng một cơn đau bao tử khốc liệt do đầy hơi vì ngài đã không ăn gì suốt cả ngày hôm ấy.

Mặc dù ông trưởng giả khuyên ngài ăn, nhưng ngài từ chối. Đến hừng đông hôm sau cơn đau trở nên mãnh liệt đến mức ngài bị ngất đi. Sáng sớm hôm đó đức vua Ba-la-nại cũng tình cờ đi vi hành trong thành phố với đầy đủ vẻ uy nghi của một vị vương tử. Khi nhìn thấy vẻ huy hoàng và sự xa hoa vương giả của đức vua, ngài khát khao muốn được làm vua, và liền qua đời. Ngay lập tức ngài được thụ thai trong lòng bà Hoàng Hậu như kết quả của việc giữ Bát Quan Trai giới nửa ngày. Khi sanh ra, ngài được đặt tên là Udayakumāra. Đến tuổi trưởng thành ngài trở thành một vị vua nổi tiếng của đất nước Ba-la-nại.

Trong kinh thành Sāketa cổ xưa có một tín nữ tên là Uposathā. Nàng có đầy đủ đức tin (saddhā), và giới hạnh (sīla). Nàng thường xuyên hộ trì bốn món vật dụng cần thiết cho chư Tăng và thọ trì Bát Quan Trai giới vào những ngày Uposatha. Nhờ hành thiền và siêng năng nghe pháp do Đức Phật hoặc do chư Tăng thuyết, không bao lâu nàng trở thành một bậc thánh Nhập-lưu.

Có lần nàng được nghe rằng trên cõi trời Đạo Lợi (Tāvatisā) có khu vườn Nandavana rất ưa khả ái và thú

vi. Vì thế nàng ao ước được sống trong khu vườn ấy. Khi nàng qua đời, nàng được sanh lên cõi trời Đạo Lợi, trong khu vườn Nandavana như một thiên nữ có tên là Uposathā.

Đức Phật nói rằng, “Một người giới đức, do có tâm trong sạch, ước nguyện gì người ấy nguyện trong tâm ước nguyện đó sẽ được thành tựu.” Điều này là vậy bởi vì một người giới đức luôn có một ý chí trong sạch, và ước nguyện mãnh liệt, người ấy sẽ thành tựu những gì người ấy ước nguyện.

### Caritta Sila Và Vāritta Sila (Tác Trì và Chi Trì)

Caritta sila (Tác Trì) có nghĩa là sống theo các quy tắc đạo đức và thực hiện những phận sự và trách nhiệm của mình.

Trong Kinh Singālovāda<sup>8</sup> Đức Phật mô tả những quy tắc đạo đức hay phận sự dành cho con cái, cho các bậc cha mẹ, cho người học trò, người thầy giáo, cho vợ hoặc chồng, cho bè bạn, ... Nói chung, mỗi người phải thực hiện những phận sự liên quan tới bản thân mình để có được đầy đủ Caritta Sila hay Tác Trì giới.

Lại nữa, như một phần của Tác Trì giới, bạn phải có lòng kính trọng đối với các bậc cha mẹ, thầy tổ, các bậc trưởng lão và các bậc sa-môn hay người tu hành. Khi đi ngang trước mặt họ bạn nên cúi người xuống. Khi chạm mặt nhau bạn nên nhường lối đi bên phải cho họ. Bạn

---

8. Kinh Giáo Thọ Thi-Ca-La-Việt, Trường Bộ Kinh số 31.

không nên ăn trước khi họ bắt đầu ăn. Bạn không nên ngồi hay đứng một cách vô lễ trước mặt họ. Khi bạn nhận hay đưa cái gì cho họ bạn phải nhận hay đưa bằng cả hai tay. Bạn phải luôn luôn nói năng hay lắng nghe họ một cách lễ phép và kính cẩn. Bạn phải luôn luôn biết ơn những người đã giúp bạn về một phương diện nào đó.

Nếu, do những hoàn cảnh không thuận lợi nào đó, bạn không thể thực hiện được những phận sự hay trách nhiệm của mình, điều đó không có nghĩa là bạn đã làm điều gì sai hay tạo nghiệp bất thiện. Và nó sẽ không phải là nhân khiến cho bạn phải tái sanh vào các cõi khổ trong tương lai. Tuy nhiên các bậc thiện trí có thể khiển trách hay chê cười bạn vì đã sao nhãng những bổn phận và trách nhiệm của mình như vậy. Còn nếu chúng ta thường xuyên thực hiện những bổn phận và trách nhiệm này giới đức của chúng ta sẽ được trong sạch và phát triển đầy đủ hơn.

Tác trì giới cần phải được hoàn thành với đức tin hay niềm tin (saddhā) dựa trên sự hiểu biết, và tinh tấn (vīriya) để có thể đẩy lùi sự buồn chán (hôn trầm và thụy miên). Biết rằng việc làm này là thiện, và nó sẽ đem lại những quả báo thiện trong đời này cũng như trong đời sau, bạn sẽ thực hiện những bổn phận và trách nhiệm của mình một cách tự nguyện, bền chí không do dự và lười biếng. Như vậy với niềm tin và sự tinh tấn bạn đã hoàn thành Tác Trì giới của mình và tạo ra sự thịnh vượng cho mình.

Còn Vāriṭṭa Sīla hay Chỉ Trì giới là tránh các ác hạnh (ducarittas) như những gì Đức Phật đã dạy chúng ta cần phải tránh. Ngũ giới, Hoạt-mạng-đệ-bát giới, Bát-quan-trai giới, v.v... thuộc về Chỉ Trì giới.

Nếu chúng ta phạm vào các ác hạnh thời nghiệp bất thiện xuất phát từ những ác hạnh này sẽ làm duyên đưa chúng ta tái sinh vào các cõi khổ. Và nếu chúng ta tránh những ác hạnh này, nghiệp thiện xuất phát từ các thiện hạnh ấy sẽ làm duyên đưa chúng ta tái sinh vào các cõi an vui.

Nếu chúng ta có thể tuân giữ Chỉ Trì giới, chẳng hạn như giữ Ngũ giới, thời chúng ta đang tu tập thiện nghiệp (kusala kamma) sẽ là nhân để đạt đến hạnh phúc cõi trời và Niết-bàn. Nếu chúng ta đã không giữ Chỉ Trì giới mà còn phạm vào những ác hạnh thời nghiệp bất thiện đã được thiết lập, và chắc chắn nó có thể đưa chúng ta đến các Cõi Khổ.

Một người hoàn thành Tác Trì giới bằng cách thường xuyên thực hiện những bổn phận và trách nhiệm của mình có thể dễ dàng an trú trong Chỉ Trì giới, đó là, có thể dễ dàng tránh phạm vào những ác hạnh. Trái lại, một người không thể hoàn thành Tác Trì giới sẽ thấy khó để an trú với Chỉ Trì giới. Vì thế chúng ta nên hoàn thành cả Tác Trì giới lẫn Chỉ Trì giới này.

### Catupārisuddhi Sīla (Tứ Thanh Tịnh Giới)

Một vị tỳ-kheo phải giữ bốn loại giới để được trong sạch về mọi phương diện đạo đức.



## 1. Pātimokkhasaṃvara Sīla (Giới Phòng Hộ Theo Giới Bốn hay Biệt Giải Thoát Giới)

Đây là bộ giới luật gồm 227 điều giới mà Đức Phật quy định cho các vị tỳ-kheo để vâng giữ.

“Ở đây, vị tỳ-kheo sống phòng hộ với sự phòng hộ của Giới Bốn (Pātimokkha), có đầy đủ chánh hạnh và hành xứ, thấy sợ hãi trong trong những lỗi nhỏ nhặt, vị ấy tu tập tự thân bằng cách thọ trì các học giới.” (Vbh.224)

‘Pātimokkha’ là hiệu quả của các học giới, vì nó giải thoát cho người giữ giới khỏi khổ đau của những tình trạng mất mát, v.v... ‘saṃvara’ có nghĩa là thu thúc, hay phòng hộ, một từ để chỉ sự không vi phạm về thân và lời nói.

## 2. Indriyasamvara Sīla (Giới Phòng Hộ Sáu Căn)

Giới phòng hộ sáu căn chính là sự phòng hộ sáu căn — mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm, để ngăn sự sanh khởi của các phiền não tại các căn này.

“Khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm bắt tướng chung cũng không nắm bắt tướng riêng mà qua sự nắm bắt đó, nếu vị ấy để cho nhãn căn không được phòng hộ, các ác bất thiện pháp thuộc tham và ưu có thể xâm chiếm (tâm) vị ấy, vị ấy thực hành sự phòng hộ nhãn căn, thọ trì sự phòng hộ nhãn căn.

Khi tai nghe tiếng... khi mũi ngửi mùi... khi lưỡi nếm vị... khi thân xúc chạm... khi ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm bắt tướng chung, không nắm bắt tướng riêng mà qua sự nắm bắt đó, nếu vị ấy để cho ý căn không được phòng hộ, các ác bất thiện pháp thuộc tham và ưu có thể xâm chiếm (tâm) vị ấy, vị ấy thực hành sự phòng hộ ý căn, thọ trì sự phòng hộ ý căn.” (M.i,180)

### 3. Ājīvaparisuddhi Sila (Hoạt Mạng Thanh Tịnh Giới)

Đây là giới liên quan đến sự trong sạch của việc nuôi mạng. Khi một người đã cam kết sống đời cao thượng của một vị tỳ-kheo (bhikkhu), họ phải tránh việc tầm cầu bất xứng và những ác hạnh trong việc nuôi mạng của mình.

Một vị tỳ-kheo phải tránh những sự nuôi mạng nào đòi hỏi phải vượt qua sáu học giới. Sáu học giới ấy đã được Đức Phật mô tả như sau:

- Với sự nuôi mạng là nhân, là lý do, vị ấy khởi lên ác dục (ước muốn bất thiện), một miếng mồi cho ác dục, tuyên bố mình đã đắc thiên, hoặc đạo quả, là những sở chứng của bậc thánh. Nói khác hơn, dù không chứng vị ấy tuyên bố mình đã chứng thiên hoặc đạo quả (vì mục đích lợi dưỡng, danh vọng).
- Với sự nuôi mạng là nhân, là lý do, vị ấy thực hiện việc mai mối.

- Với sự nuôi mạng là nhân, là lý do, vị ấy nói, “Có một vị tỳ-kheo sống trong tu viện này là bậc thánh A-la-hán”, ở đây muốn ám chỉ rằng chính vị ấy là bậc thánh A-la-hán.
- Với sự nuôi mạng là nhân, là lý do, một vị tỳ-kheo không bịnh ăn những thức ăn hảo hạng mà vị ấy đã kêu gọi để dùng riêng.
- Với sự nuôi mạng là nhân, là lý do, một vị tỳ-kheo ni không bịnh ăn những thức ăn hảo hạng mà vị ấy đã kêu gọi để dùng riêng.
- Với sự nuôi mạng là nhân, là lý do, một người không bịnh ăn cơm hoặc canh mà vị ấy kêu gọi để dùng riêng.

#### 4. Paccayasannissita Sila (Giới Quán Tưởng Tứ Vật Dụng)

Đây là giới liên quan đến việc thọ dụng những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống. Người xuất gia phải quán tưởng mục đích việc thọ dụng các nhu cầu thiết yếu của cuộc sống như y phục, thực phẩm, chỗ ở (cốc, liêu) và thuốc trị bịnh để ngăn ngừa sự sanh khởi của phiền não trong việc thọ dụng chúng.

- Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng y phục, chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát, chỉ với mục đích che đậy sự trần truồng.

- Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng món ăn khát thực không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị tổn hại, để hỗ trợ phạm hạnh, nghĩ rằng: “Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn”.
- Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng chỗ ở (cốc, liêu...), chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loại bò sát, chỉ để giải trừ nguy hiểm của thời tiết, chỉ với mục đích sống độc cư an tịnh.
- Vị ấy như lý giác sát thọ dụng được phẩm trị bệnh, chỉ để ngăn chặn các cảm giác khổ thống đã sanh, để được ly khổ hoàn toàn. (M.I, 10)

Người tại gia cư sĩ cũng nên giữ những giới trên vì sự tu tập những giới này không chỉ trau dồi phẩm hạnh đạo đức mà còn trau dồi tâm nữa — cả hai phương diện này lót đường cho sự sanh khởi của Định. Tất nhiên, đối với người tại gia cư sĩ tám hoặc chín giới đóng vai trò như Giới Phòng Hộ Theo Giới Bốn (pātimokkhasaṃvara Sīla).

**Chuyện Trưởng Lão Mahā-Mitta (Mahā-Mitta Thera)**

Mẹ của Trưởng Lão Mahā-Mitta bị một khối u độc.

Bà nói với con gái, là một tỳ-kheo ni, hãy đi đến chỗ anh cô và xin cho tôi ít thuốc trị bệnh. Sư cô đi đến và thưa với ngài về bệnh tình của mẹ.

Trưởng Lão Mahāmitta nói, “Ta không biết cách làm thế nào để đi hái cây thuốc và cũng không biết cách pha chế thuốc. Nhưng thay vào đó ta sẽ nói cho cô một phương thuốc: từ khi ta xuất gia sống đời không gia đình và trở thành một vị tỳ-kheo, ta chưa bao giờ phạm vào giới phòng hộ các căn bằng cách nhìn vào cơ thể của một người khác phái với tâm dâm dục. Do lời chân thật này, cầu mong mẹ ta được khỏi bệnh. Cô hãy đi và nói với bà tín nữ như thế rồi xoa vào thân bà.”

Sư cô đi về và kể cho mẹ những gì đã xảy ra rồi làm theo lời vị Trưởng Lão chỉ dẫn. Ngay lúc ấy khối u của người mẹ tan dần, và rút lại giống như một nhúm bọt vậy. Bà đứng dậy và thốt lên sự hoan hỷ: “Nếu Đức Thế Tôn còn sống, sao Ngài chẳng lấy tay vuốt đầu một vị tỳ-kheo như con ta được chứ.” Vì thế:

Thiện nam tử cao quý  
 Xuất gia trong pháp này  
 Hãy giữ thật hoàn hảo  
 Giới hộ trì các căn  
 Như Trưởng Lão Mitta

### Chuyện Trưởng Lão Cittagutta

Trong một Đại Thạch Động ở Kuraṇḍaka, có một

bức bích họa rất đẹp mô tả sự Xuất Gia của Bảy Vị Phật. Một số vị tỳ-kheo đi du hành đây đó giữa các trú xứ đã nhìn thấy bức tranh trên và thốt lên, “Ồi bức tranh đẹp làm sao, bạch ngài Trưởng Lão!”

Vị Trưởng Lão nói, “Này các hiền giả, ta sống trong hang động này đã hơn sáu mươi năm, nhưng ta không biết bức tranh ấy có hay không. Hôm nay ta biết nó là nhờ những người có mắt sáng.”

Dường như, vị Trưởng Lão chưa từng ngược mắt lên nhìn trong hang động. Và tại cửa hang có một cây thiết mộc (ironwood) cao lớn. Vị Trưởng Lão cũng chưa hề nhìn vào cây ấy. Ngài chỉ biết nó đang mùa ra hoa khi nhìn thấy những cánh hoa rơi trên đất mỗi năm mà thôi.

Đức vua nghe nói về giới đức cao trọng của vị Trưởng Lão, muốn được đánh lễ ngài, ba lần cho người đi thỉnh ngài về hoàng cung nhưng ngài từ chối. Khi biết vị Trưởng Lão không chịu đi, đức Vua đã cho niêm phong ngục của tất cả những phụ nữ đang nuôi con nhỏ trong kinh thành, nói rằng: “Bao lâu vị Trưởng Lão không đến, mọi đứa trẻ sẽ phải chịu thiếu sữa.”

Do xót thương những đứa trẻ vị Trưởng Lão đi đến Mahāgāma. Khi hay tin vị Trưởng Lão đã đến, đức vua liền cho người đưa ngài vào nội cung nghỉ dưỡng, đánh lễ ngài và cúng dường vật thực.

Sau đó, đức Vua nói “Bạch ngài, hôm nay không có

cơ hội cho trăm thợ giới. Ngày mai trăm sẽ thợ giới”, rồi vua cầm lấy bát của Trưởng Lão. Sau khi đi theo ngài một đoạn, vua cùng hoàng hậu đánh lễ ngài và lui về cung. Bảy ngày trôi qua như vậy, dù đó là đức vua đánh lễ ngài hay hoàng hậu, vị Trưởng Lão chỉ nói, “Cầu mong đức vua được an vui.”

Các vị tỳ-kheo hỏi, “Bạch Trưởng Lão, vì sao khi đức vua hay hoàng hậu đến đánh lễ ngài, ngài luôn luôn nói ‘Cầu mong đức vua được an vui’ như vậy?”

Vị Trưởng Lão trả lời, “Này các hiền giả, Ta không để ý xem đó là vua hay hoàng hậu nữa.”

Sau bảy ngày, khi đức vua thấy rằng vị Trưởng Lão không thích sống ở đây, vua bèn để ngài trở về với hang động của ngài.

Khi Trưởng Lão về tới Đại Thạch Động Kuraṇḍaka, ngài liền đi kinh hành. Đêm ấy, một vị thiên sống trên cây Thiết Mộc đứng cầm một cây đuốc soi đường cho ngài. Lúc đó đề tài thiên của ngài trở nên rất trong sáng và rõ ràng. Vị Trưởng Lão cảm thấy hoan hỷ, và ngay nửa đêm hôm ấy ngài đạt đến A-la-hán thánh quả, khiến cho toàn thể hang động vang dội.”

Vì thế khi người thiện nam đi tìm cái chí thiện cho mình,

Thì mắt đừng dúi sắc

Như con khỉ trong rừng

Như con nai hoang dã

Như đứa trẻ háo động.  
Hãy đi mắt nhìn xuống  
Phía trước một tầm cây  
Để khỏi sa mãnh lực  
Của cái tâm vượn khi.

### Trưởng Lão Xá-lợi-phất (Sāriputta Mahāthera)

Có lần Trưởng Lão Xá-lợi-phất và Trưởng Lão Mục-kiền-liên cùng trú ngụ tại một khu rừng nọ. Ngày kia một cơn đau bụng phát sanh nơi Trưởng Lão Xá-lợi-phất khiến ngài vô cùng đau đớn.

Chiều hôm đó Trưởng Lão Mục-kiền-liên đến thăm Xá-lợi-phất. Thấy ngài đang nằm, Trưởng Lão hỏi lý do vì sao. Sau khi biết được lý do, Trưởng Lão lại hỏi, “Trước đây (mỗi lần bệnh như vậy) hiền giả thường làm gì?”

Trưởng Lão Xá-lợi-phất nói, “Khi còn ở nhà, này hiền giả, mỗi lần bệnh như vậy mẹ tôi thường pha bơ, mật ong, đường,... và cho tôi uống cháo với sữa tươi. Uống thứ đó làm cho tôi khỏe hơn.”

Trưởng Lão Mục-kiền-liên nói, “Thế cũng được, này hiền giả. Nếu hiền giả hoặc tôi có phước, có lẽ ngày mai chúng ta sẽ có những thứ đó.”

Lúc bấy giờ một vị thọ thần sống trên một cái cây ở cuối đường kinh hành nghe được cuộc đối thoại này của hai vị. Vị này liền đi đến gia đình hộ độ cho Trưởng Lão



Xá-lợi-phất và nhập vào đĩa con lớn của họ khiến cho nó khó chịu. Rồi vị ấy nói với quyến thuộc của đĩa bé đang tụ tập ở đây cái giá để chữa (cho nó): “Ngày mai nếu các người chuẩn bị được món cháo trộn bơ, mật, và đường cùng với sữa tươi cho Trưởng Lão Xá-lợi-phất, ta sẽ tha cho đĩa bé này.” Cha mẹ của đĩa bé nói, “Dù ngài không nói gia đình chúng tôi cũng vẫn cung cấp những nhu cầu cần thiết của Trưởng Lão hàng ngày mà”, và ngày hôm sau họ sửa soạn món cháo với những loại được liệu cần thiết.

Trưởng Lão Mục-kiền-liên sáng đó đi vào làng. Gia đình này gặp ngài. Họ nhận lấy bát của Trưởng Lão, đổ đầy vào đó với món cháo sữa đặc biệt, và trao lại cho ngài. Trưởng Lão tính đi, nhưng họ bảo, “Bạch ngài, hãy ăn, chúng con sẽ dâng thêm cho ngài.”

Khi vị Trưởng Lão ăn xong, họ rửa bát rồi làm đầy một bát khác và trao lại cho ngài. Trưởng Lão ra đi. Mang bát cháo đến Trưởng Lão Xá-lợi-phất, ngài nói, “Đây là món cháo, hiền giả hãy thọ dụng đi.”

Nhìn thấy món cháo đặc biệt ấy, ngài Xá-lợi-phất tự nghĩ: “Món cháo này rất quý, nó có được bằng cách nào?”, và thấy ra cách nó đã được nhận, ngài nói, “Này hiền giả, món cháo này không thể dùng được.”

Thay vì nghĩ “Ngài không dùng món cháo do kẻ hèn như ta mang đến”, Trưởng Lão Mục-kiền-liên liền cầm lấy miệng bát và lật nghiêng nó. Khi món cháo đổ ra trên

đất, cơn đau của ngài Xá-lợi-phất cũng biến mất. Từ đó, suốt bốn mươi lăm năm sau, chứng bệnh (đau bụng) của ngài không còn xuất hiện nữa.

Sau đó Trưởng Lão Xá-lợi-phất nói với ngài Mục-kiền-liên rằng “Này hiền giả, cho dù ruột của một người có lòi ra và kéo lê trên đất, thì cũng không thích hợp để ăn món cháo có được bằng sự gợi ý như thế”, và ngài nói lên lời cảm thán này:

“Sự nuôi mạng của ta có thể bị khiển trách,

Nếu ta đồng ý ăn

Món cháo mật có được

Nhờ lời nói ám chỉ.

Dù ruột ta tắc nghẽn

Và kéo lê ra ngoài

Dù mạng ta nguy hiểm

Ta sẽ không hủy giới

Vì ta sẽ hài lòng

Nhờ tránh mọi tà mạng

Không bao giờ ta phạm

Điều Đức Phật chê trách.

## CHƯƠNG III

# ĐỊNH HỌC (SAMĀDHI SIKKHĀ)

### TU TẬP TỊNH CHỈ

Định Học là giai đoạn tu tập thứ hai và cũng là giai đoạn giữa của Bát Thánh Đạo. Định học bao gồm sự tu tập ba chi phần của Bát Thánh Đạo tạo thành định học (samādhi sikkhā).

1. Sammāvāyāma — chánh tinh tấn,
2. Sammāsati — chánh niệm,
3. Sammāsamādhi — chánh định.

Nếu bạn có thể vận dụng được sự nỗ lực tích cực của mình để giữ chánh niệm trên đề mục thiền một cách thận trọng, bạn có thể thiết lập được sự định tâm.

Chánh định, theo Kinh Đại Niệm Xứ, là Định kết hợp với bốn bậc thiền sắc giới (rūpāvacara jhānas). Tuy nhiên, Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) lại mở rộng chánh định này ra từ cận định (upacāra samādhi) đến

định kết hợp với bất cứ một bậc thiền nào của bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc giới. Và muốn đạt đến chánh định bạn phải thực hành thiền định một cách hệ thống.

### THIỀN LÀ GÌ?

Thiền là một phương pháp tu tập và làm thanh tịnh tâm một cách thực tiễn và giản dị để giúp tâm lắng đọng, có văn hóa và phát triển. Vì thế, chính sự tu tập tâm hay phát triển tâm này tạo ra những hiệu quả vô cùng tốt đẹp và nó cần phải được thực hành thường xuyên.

Lúc ban đầu thiền đòi hỏi phải tập trung tâm trên một đối tượng thiền thích hợp, và dùng niệm để hay biết đối tượng một cách liên tục. Nhờ có niệm ghi nhớ đối tượng liên tục như vậy, bạn kiểm soát được tâm không để cho nó lang thang hết đối tượng giác quan này đến đối tượng giác quan khác, nhờ vậy ngăn được những tham muốn, sân hận, lo lắng, hối hận, phóng tâm và những ý nghĩ linh tinh khác sanh khởi.

Do đó, thiền giúp cho những tâm thiện sanh khởi một cách liên tục, phát triển những phẩm chất tích cực, và làm cho tâm lực cũng như khả năng kiểm soát tâm trở nên mạnh mẽ hơn. Và vì lẽ tâm thiện làm phát sanh thiện nghiệp, mà vốn đúng thời sẽ cho quả lành, nên thiền được xem là lối sống có lợi ích nhất.

Ngoài ra thiền còn làm thư giãn và phục hồi năng lực của tâm, xây dựng niềm tin vui, sự tĩnh lặng, bình yên và

hạnh phúc ngay tức thời. Nó còn có khả năng giảm thiểu căng thẳng, xì-trét, cao huyết áp, và sự khuynh hướng về hút thuốc, uống rượu hay sử dụng ma túy. Thiền còn làm tiêu tan sự mệt mỏi và chữa lành nhiều chứng bệnh của thân. Như vậy, thiền cũng là một nghệ thuật sống an vui và lành mạnh vì nó tạo ra sự an vui, hạnh phúc cả ở tâm lẫn thân một cách đáng kể.

## HAI LOẠI THIỀN

Kinh Phật thường mô tả hai loại tu tập thiền, đó là:

- Samatha bhāvanā — tu tập tịnh chỉ (định),
- Vipassanā bhāvanā — tu tập minh sát.

Tu tập tâm và tu dưỡng tâm liên quan đến ‘tịnh chỉ’ được gọi là ‘Samatha bhāvanā – tu tập tịnh chỉ’, và sự tu tập liên quan đến ‘tuệ giác’ thì được gọi là ‘Vipassanā bhāvanā — tu tập minh sát’.

### 1. Tu Tập Tịnh Chỉ (Samatha Bhāvanā)

Samatha có nghĩa là ‘tịnh chỉ hay an tịnh’ vốn là trạng thái tâm tập trung (định), không dao động, không ô nhiễm và tràn đầy bình yên. Nó được gọi là ‘an tịnh’ bởi vì nó làm lắng dịu năm triền cái (nīvaraṇas) kể cả các dục vọng.

Như vậy tu tập tịnh chỉ là sự luyện tập tâm làm lắng dịu năm triền cái và phát triển sự tĩnh lặng và định tâm.

Để làm được điều này, tâm phải tập trung hay gom

tâm trên một đề tài thiên, thường là hơi thở của chúng ta, và vận dụng sự nỗ lực để hay biết đối tượng một cách liên tục. Bất luận khi nào tâm lang thang đến các đối tượng giác quan khác, bạn phải đưa nó trở về với đề mục thiên của mình. Nhờ cố gắng chánh niệm liên tục về đề mục thiên, bạn củng cố các thiên chi kết hợp với các tâm thiện (*kusala citta*).

Khi các thiên chi trở nên mạnh mẽ, chúng có thể đè nén và diệt trừ tạm thời các triển cái vốn làm cho tâm dao động và yếu ớt. Khi các triển cái bị đè nén và hoàn toàn không sanh khởi trong một giờ, hai giờ hay nhiều hơn nữa, cận định kể như đã được đạt đến.

Nhờ hành thiên thêm nữa bạn có thể nâng mức định lên an chỉ hay bậc thiên (*jhāna*). Có bốn giai đoạn an chỉ thiên trong thiên sắc giới và bốn giai đoạn an chỉ thiên trong thiên vô sắc giới.

Định hay an chỉ đại diện cho ‘*Ekaggatā cetasikas*’ (nhất tâm tâm sở), một tâm sở phối hợp với tất cả tâm. *Ekaggata* theo nghĩa đen là ‘nhất tâm’; nó tập trung tâm trên đối tượng; có thể nói nó cột các tâm sở đồng sanh với tâm lại với nhau để hình thành một trạng thái nhất tâm trên đối tượng thiên.

Như vậy tu tập tịnh chỉ hay tu tập định là tu tập tâm làm lắng dịu và đè nén các triển cái bằng sức mạnh của các thiên chi bao gồm nhất tâm (*ekaggatā*) để đạt đến cận định và an chỉ định hay các bậc thiên cao hơn.

## 2. Tu Tập Minh Sát (Vipassanā Bhāvanā)

‘Vipassanā’ có nghĩa là ‘minh sát’ hay ‘thấy các pháp đúng như chúng thực sự là trên nhiều phương diện.’ Nó là cái nhìn trực giác vào bản chất đích thực của mọi hiện tượng thân tâm hay danh và sắc của hiện hữu.

‘Vipassanā’ đại diện cho **tâm sở tuệ** (pañña-cetasika), một tâm sở phối hợp với tâm đại thiện. ‘Pañña’ nghĩa đen là ‘trí’ hay ‘tuệ’.

Vipassanā bhāvanā hay tu tập minh sát nhằm phát triển tâm sở trí tuệ bằng cách thường xuyên thẩm sát và quán chiếu trên ba đặc tánh của mọi hiện tượng tâm-vật lý hay danh-sắc, đó là quán vô thường, khổ, và vô ngã.

Tu tập minh sát nhằm phát triển minh sát trí (vipassanā ñāṇa) theo tuần tự cho đến khi Đạo Trí (magga ñāṇa) và Quả Trí (phala-ñāṇa) được chứng đắc. Lúc đó người hành thiền trở thành một bậc thánh (ariya) và có thể hưởng thọ tối thượng lạc của Niết-bàn cho tới mức vị ấy muốn.

### VAI TRÒ CỦA THIỀN TRONG THÁNH ĐẠO

Bát Thánh Đạo do tám chi phần tạo thành có thể được phân thành Tam Học — đó là, Giới Học, Định Học và Tuệ Học. Mục đích của tam học là để diệt trừ tất cả phiền não vốn là nhân căn rễ của mọi khổ đau. Mục tiêu mà Tam Học nhắm tới là chứng ngộ Niết-bàn và hưởng thụ sự bình yên và an lạc vĩnh hằng.

Mười Phiền Não (Kilesās) gồm:

1. Si (Moha) — không biết về các thực tại, ảo tưởng.
2. Tham (Lobha, Taṇhā) — sự khát khao, dính mắc.
3. Sân (Dosa) — tức tối, giận dữ, thù nghịch.
4. Mạn (Māna) — kiêu hãnh hay ngã mạn
5. Tà Kiến (Diṭṭhi) — tà kiến, quan niệm sai lầm.
6. Nghi (Vicikicchā) — hoài nghi.
7. Trạo Cử (Uddhacca) — dao động, không yên.
8. Hôn Trầm (Thina) — buồn chán, buồn ngủ.
9. Vô Tâm (Ahirika) — không biết hổ thẹn (tội lỗi).
10. Vô Quý (Anotappa) — không biết sợ hãi (tội lỗi).

Mười phiền não này đã được phát triển và sinh sôi nảy nở trong tâm của phàm nhân chúng ta từ thời vô thủy, và chúng lớn nhanh giống như một cây đại thụ. Bây giờ, nếu chúng ta muốn triệt một cây đại thụ, trước tiên chúng ta phải chặt bỏ cành nhánh, sau đó chúng ta chặt đứt phần thân, và cuối cùng bứng gốc và thiêu rụi chúng hoàn toàn.

Diệt phiền não cũng vậy, trước tiên chúng ta phải thọ trì Giới Học để tẩy sạch tâm khỏi lớp phiền não thô thiển, hung hăng gọi là Vītikkama Kilesas hay Phiền Não Vi Phạm. Đây là những cành nhánh của cây đại thụ phiền não. Nếu chúng ta ngừng tu tập, lớp phiền não vi



phạm này sẽ mọc lên lại giống như cái cây đâm ra những cành nhánh mới vậy.

Bây giờ, sau khi chặt đứt cành nhánh xong, chúng ta phải chặt đứt thân cây. Việc làm này cũng giống như trong sự tu tập — sau khi chúng ta đã an lập trong thiện giới xong chúng ta phải thọ trì định học. Để hoàn thành Định Học, chúng ta phải thực hành thiền chỉ (định). Việc thực hành thiền chỉ sẽ làm lắng dịu, và đè nén các phiền não đã sanh làm cho tâm bị kích động, phiền hà. Những phiền não đã thức giấc và hoạt hóa này được gọi là *pariyuṭṭhāna kilesas* (Phiền Não Hiện Hành hay Triển Phiền Não). Trong đó có năm phiền não hoạt động tích cực nhất là, tham, sân, hôn trầm, trạo cử và hoài nghi — thường được gọi là năm triền cái (*nīvaraṇas*). Khi chúng ta đắc cận định hay định của bậc thiền cao hơn, tất cả những phiền não gồm luôn cả năm triền cái này sẽ bị trấn áp và đè nén hoàn toàn.

Tuy nhiên, sau khi chặt đứt thân cây, các rễ của nó vẫn còn cắm dưới đất, và chúng sẽ mọc lên thành một cây mới trở lại. Cũng vậy, khi những phiền não hiện hành bị đè nén, thì những phiền não ngủ ngầm gọi là tùy miên phiền não (*anusaya kilesas*) vẫn còn. Chúng cũng giống như những cái rễ của phiền não, có thể nhanh chóng phát triển thành phiền não hiện hành (*pariyuṭṭhāna kilesās*) và phiền não vi phạm (*vitikkama kilesās*). Vì thế để đoạn trừ vĩnh viễn các phiền não, nhân sanh của khổ, những

phiền não tùy miên cần phải được bứng gốc và tiêu hủy hoàn toàn. Nó cũng giống như việc hủy diệt vĩnh viễn một cái cây, chúng ta phải đào bứng hết mọi rễ cái và rễ con của nó và đem đốt cho thành tro vậy.

Tuy nhiên, đoạn trừ tùy miên phiền não không phải là một công việc dễ dàng. Thực sự nó là một công việc hết sức thâm sâu và khó khăn. Để hoàn thành công việc này chúng ta phải thực hành thiền minh sát một cách nhiệt tâm, nỗ lực và chính xác. Tu tập minh sát làm hoàn tất giai đoạn tuệ học. Chỉ có trí tuệ cao thượng, đó là bốn Đạo Tuệ, mới có thể tiêu diệt và đoạn trừ hoàn toàn tùy miên phiền não.

Vào lúc chúng ta đạt đến chánh định, tâm sẽ trở nên rất mạnh mẽ. Nó phát ra một loại ánh sáng vô cùng chói lọi và thể nhập. Với sự trợ giúp của ánh sáng này, chúng ta có thể thể nhập vào thân và tâm của chúng ta bằng con mắt tâm để quán sát những thực tại cùng tột — tâm, tâm sở và các sắc pháp, vốn là những đơn vị căn bản của mọi hiện tượng tâm-vật lý. Các hiện tượng danh-sắc này sanh và diệt không ngừng và cực kỳ nhanh hớp với Quy Luật Duyên Sanh (Paṭiccasamuppāda) và Duyên Hệ (Paṭṭhāna).

Trong thiền Minh Sát chúng ta phải thực hiện chánh tư duy (sammā saṅkappa), hay suy tư chân chánh vào những danh – sắc này và các mối quan hệ nhân quả của chúng để phát triển chánh kiến (sammā-diṭṭhi) liên quan đến các hiện tượng tâm vật lý. Sau khi phát triển được

mười tuệ minh sát (*vipassanā-nāṇa*), chúng ta sẽ đạt đến Đạo Tuệ và Quả Tuệ của nó. Đạo tuệ ở bốn giai đoạn có thể đoạn trừ hoàn toàn Vô Minh. Và khi vô minh được đoạn trừ, tất cả phiền não còn lại cũng được đoạn trừ. Chúng ta sẽ chứng ngộ Tứ Thánh Đế và trở thành Thánh Nhân, người có thể thọ hưởng tối thượng lạc của Niết-bàn cho đến mức chúng ta muốn.

### MỤC ĐÍCH VÀ MỤC TIÊU CỦA THIỀN ĐỊNH

Mục đích của việc Tu tập Định (*samatha bhāvanā*) là để hoàn tất giai đoạn Định Học. Muốn hoàn tất giai đoạn định học này chúng ta cần phải tu tập tâm của chúng ta như thế nào để làm cho nó thoát khỏi mọi phiền não.

Để thành tựu mục đích này chúng ta phải cố gắng tập trung tâm trên một đề mục thiền mà Đức Phật đã quy định. Tuy nhiên, trước khi muốn tu tập định chúng ta phải tự mình an lập trong giới. Giữ giới trong sạch sẽ làm lắng dịu và ngăn chặn những phiền não ở cấp độ vi phạm (*vītikkama kilesas*) không cho sanh khởi trong tâm.

Mặc dù vậy, những phiền não ở mức độ vừa phải (*pariyutthāna kilesās* — *phiền não ám ảnh hay hiện hành trong tâm*) vẫn khởi lên trong tâm, khuấy động và làm cho tâm bất an, phân tán. Bằng cách tập trung tâm trên đề mục thiền, chúng ta kiểm soát được tâm ngay lập tức và ngăn không cho nó bị dao động, phân tán. Nhờ làm vậy chúng ta phát triển được các tâm đại thiện (*mahākusala cittas*), nhất là các thiền chi kết hợp với tâm thiện ấy.

Khi các thiên chi càng lúc càng trở nên mạnh mẽ hơn, chúng sẽ làm lắng yên và đè nén các triển cái cũng như các phiền não khác. Khi các triển cái được lắng yên và đè nén, người hành thiền sẽ đạt đến cận định và an chi định. Nhờ hành thiền thêm nữa, người hành thiền có thể đắc thiên hay định của bậc thiền khi họ giữ được tâm thoát khỏi các phiền não trong một thời gian lâu hơn.

Mục tiêu của thiền định là để đạt đến Chánh Định (sammāsamādhi)<sup>1</sup> và dùng làm nền tảng cho thiền minh sát.

## ĐỊNH VÀ SỰ CẦN THIẾT PHẢI TU TẬP ĐỊNH

Định là trạng thái tâm tập trung, không dao động, không cấu uế và bình yên. Nó cũng là trạng thái nhất tâm hay trạng thái hợp nhất có lợi ích của tâm.

Định đồng nghĩa với ‘samādhi’ một từ biểu thị cho tâm sở nhất tâm ‘ekaggatā cetasika’. ‘Ekaggatā’ thường được dịch ở đây như ‘nhất tâm’ trong nghĩa của sự hợp đồng hay sự hòa hợp giữa tâm và các tâm sở của nó trong việc tập trung trên một đối tượng duy nhất. Đôi khi ‘Ekaggatā’ cũng được dịch là ‘nhất-điểm’ trong nghĩa của sự tập trung trên một đối tượng.

Trong Kinh Định (Samādhi sutta) và nhiều bản kinh khác, Đức Phật đã khuyên các vị đệ tử tu tập định để có thể thấy được các pháp đúng như chúng thực sự là:

---

1. Chánh Định tương đương với định kết hợp với bốn thiên sắc giới.

“Samādhim bhikkhave bhāvētha samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtam pajānāti.”

“Hãy tu tập định, này các tỳ-kheo. Vị tỳ-kheo có định, sẽ thấy các pháp đúng như chúng thực sự là.”

Mắt người bình thường có cái nhìn rất giới hạn. Nó không thể thấy được trong bóng tối trong khi những con vật khác như chó, mèo và chuột lại có thể di chuyển trong bóng tối được.

Hơn nữa tâm người bình thường bị năm triền cái và các phiền não khác che ánh và làm cho mù lòa. Khi, nhờ hành thiền và đạt đến an chỉ hay định của bậc thiên, các phiền não này được loại trừ, dù chỉ tạm thời, tâm trở nên rất mạnh mẽ và trong sáng. Nó phát ra ánh sáng rất sáng chói và thể nhập có thể xuyên qua cả cơ thể và tường vách.

Ánh sáng sáng chói và thể nhập này là khí cụ mạnh mẽ nhất để hành thiền minh sát. Với sự trợ giúp của ánh sáng này, trong khi mắt vẫn nhắm, người hành thiền có thể quan sát được các đối tượng ở gần cũng như ở xa con mắt tâm của mình. Cũng vậy, người hành thiền có thể quét chi tiết toàn thân mình hết lớp này đến lớp khác, giống như đang quét với máy quét siêu âm vậy. Người hành thiền cũng có thể phân tích chi tiết thân và tâm của mình để quan sát các thực tại tối hậu — tâm, tâm sở, và các sắc pháp — vốn luôn lẩn tránh sự khám phá, ngay cả với những trang thiết bị tối tân nhất của khoa học.

Vì thế, với sự giúp đỡ của ánh sáng thiên định này, người hành thiên có thể sẵn sàng cho việc hành thiên minh sát, thẩm sát một cách hệ thống bản chất thực của các thực tại tối hậu để phát triển các tuệ minh sát theo tuần tự và cuối cùng chứng đắc Niết-bàn với Đạo Tuệ và Quả Tuệ.

### ĐỀ TÀI THIÊN (KAMMATTHANA)

Để tu tập thiên định hay thiên minh sát chúng ta cần một đề tài thiên thích hợp nhằm tập trung sự chú ý của chúng ta trên đó vì tâm không thể sanh mà không có một cảnh tác động vào một giác quan nào đó được.

Một đề tài thiên đóng vai trò như một ‘nơi’ hay ‘căn cứ’ để thực hiện việc hành thiên. Nó cũng đóng vai trò như ‘mảnh đất làm việc’ hay ‘mảnh đất tu tập’ cho việc tu tập tâm nhằm phát triển và trau dồi tâm. Trong việc phát triển và trau dồi tâm, đề tài thiên phải không kích động lòng dục hay sân hận nơi người hành thiên.

Đề tài thiên định phải là một trong bốn mươi đề tài do chính Đức Phật quy định.

Đề tài thiên minh sát ba dấu hiệu của hiện hữu (tam tướng) — đó là, vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anatta).

### BỐN MƯƠI ĐỀ TÀI THIÊN ĐỊNH (SAMATHA KAMMATTHANA)

a. Bốn mươi đề tài thiên định được chia làm bảy loại

1. Kasiṇa — 10 đề tài kasiṇa hay biến xứ
2. Asubha — 10 đề tài bất tịnh
3. Anussati — 10 đề tài tùy niệm
4. Brahm-vihāra — 4 đề tài phạm trú
5. Ārupa — 4 đề tài thiền vô sắc
6. Āhārepaṭikūla-saññā — 1 đề tài tưởng vật thực bất tịnh
7. Catudhātuvavattāna — 1 đề tài phân tích tứ đại

#### b. Mười Kasiṇas

‘Kasiṇa’ có nghĩa là ‘toàn vẹn’ hay ‘đầy đủ’. Nó được gọi như vậy vì nó phải được quan sát một cách toàn vẹn và đầy đủ, và cũng bởi vì ánh sáng phát ra từ tợ tướng được mở rộng đến tất cả mọi hướng không có sự giới hạn.

Do đề tài thiền này phải được quan sát một cách toàn vẹn nên hình dạng của một kasiṇa phải là hình tròn với đường kính khoảng ba tấc (một foot), nếu nó được quan sát từ khoảng cách tầm một mét rưỡi.

1- Pathavī-kasiṇa	Biến xứ đất
2- Āpo-kasiṇa	Biến xứ nước
3- Tejo-kasiṇa	Biến xứ lửa
4- Vāyo-kasiṇa	Biến xứ gió
5- Nīla-kasiṇa	Biến xứ xanh
6- Pīta-kasiṇa	Biến xứ vàng
7- Lohita-kasiṇa	Biến xứ đỏ

8- Odāta-kasiṇa	Biến xứ trắng
9- Āloka-kasiṇa	Biến xứ ánh sáng
10- Ākāsa-kasiṇa	Biến xứ hư không

Nhờ hành thiền trên một kasiṇa hay biến xứ này người ta có thể phát triển được năm bậc thiền sắc giới (rūpāvacara jhānas) và rồi tu tiến tiếp bốn thiền vô sắc (arūpāvacara jhānas). Sau khi đã đắc các bậc thiền này trong cả mười biến xứ, người hành thiền có thể hành thêm để phát triển năm thần thông hiệp thế (lokiya-abhiññās).

### c. Mười Asubhas (Bất Tịnh)

Bất tịnh ở đây muốn nói tới mười loại tử thi chúng ta có thể thấy trong một số nghĩa địa hay ở bãi chiến trường nơi đây những xác chết không được chôn hoặc nơi các loài thú ăn thịt như chó, dã can, chó sói, và kền kền thường xuất hiện.

Ngày nay, bất kỳ xác chết nào hiện tượng bất tịnh đều có thể là một đề tài thích hợp cho việc hành thiền được cả.

Trong phần lớn các trường hợp, do tham dục (rāga) mà hàng phàm nhân bị chấp đắm rất mãnh liệt vào thân của họ cũng như thân của người khác. Cách tốt nhất để đè nén tham dục và cách hiệu quả nhất để chữa căn bệnh tham dục này là tu tập thiền bất tịnh (asubha bhāvanā). Vì thế nó đã được Đức Phật ấn định là một đề tài thiền bắt buộc cho các vị tỳ-kheo.



Mười tướng bất tịnh hay mười loại tử thi là như sau:

Uddhumātaka	Tử thi trương phồng
Vinīlaka	Tử thi xanh đen với những mảng bị biến đổi sắc
Vipubbaka	Tử thi chảy mủ
Vicchiddaka	Tử thi bị xẻ ở giữa
Vikhāyitaka	Tử thi bị (thú) gặm
Vikkhittaka	Tử thi phân tán
Hatavikkhittaka	Tử thi bị chặt đứt và phân ra từng miếng cho thú ăn
Lohitaka	Tử thi có vấy máu
Puḷuvaka	Tử thi bị giòi ăn
Aṭṭhika	Bộ xương

Trong thiên quán bất tịnh này định cao nhất mà người hành thiền có thể đạt đến là định thuộc sơ thiền sắc giới.

#### d. Mười Tùy Niệm (Anussatis)

‘Anussati’ có nghĩa là quán tưởng hay nhớ tưởng hay niệm tưởng liên tục.

Trong *Anguttaranikāya Ekadhamma Pāḷi* (Tăng Chi Kinh Phẩm Một Pháp) Đức Phật có nói: “Này các tỷ-kheo, nếu một trong mười tùy niệm này được thực hành và tu tập thường xuyên, được làm thành thói quen, sẽ đưa đến nhàm chán sanh tử luân hồi, đưa đến ly tham,

đưa đến sự đoạn diệt và an tịnh của dục vọng và các phiền não khác, đưa đến trí tuệ thấy rõ tam tướng của hiện hữu (vô thường, khổ, và vô ngã), đưa đến sự giác ngộ tứ Thánh Đế và chứng đắc Niết-bàn.”

Mười Tùy Niệm đó là:

Buddhānussati	Tùy niệm Phật
Dhammānussati	Tùy niệm Pháp
Saṅghānussati	Tùy niệm Tăng
Sīlānussati	Tùy niệm giới
Cāgānussati	Tùy niệm thí
Devatānussati	Tùy niệm thiên
Maraṇānussati	Tùy niệm sự chết
Kāyagatānussati	Niệm 32 thể trước
Ānāpānassati	Niệm hơi thở
Upasamānussati	Niệm sự an tịnh (của Niết-bàn)

Tám tùy niệm từ 1 đến 7 cộng với niệm sự an tịnh của Niết Bàn sẽ phát triển tâm đến trạng thái cận định (upacāra samādhi), thân hành niệm (niệm 32 thể trước) đến sơ thiền sắc giới và niệm hơi thở đến năm bậc thiền sắc giới.

e. Bốn Phạm Trú (Brahmavihāra)

Brahmavihāra thường được dịch là Phạm trú với nghĩa ‘sống cao thượng’ hay ‘sự an trú thánh thiện.’ Bất

kỳ ai đang ở trong trạng thái an trú thiền khi hành một trong bốn Phạm Trú này được gọi là đang sống một cách thánh thiện và cao quý giống như các vị phạm thiên, hay vị ấy đang ở trong trạng thái an trú cao quý và thánh thiện. Bốn phạm trú đó là:

Mettā	Từ
Karuṇā	Bi
Muditā	Hỷ
Upekkhā	Xả

Thiền theo tuần tự trên các đề mục Từ, Bi, và Hỷ có thể phát triển được bốn thiền sắc giới (theo cách tính năm bậc thiền) trong khi tu tập xả vô lượng tâm sẽ dẫn đến ngũ thiền sắc giới.

#### f. Bốn Thiền Vô Sắc (Ārupas)

Bốn trạng thái hay xứ sau đây được dùng như những đề mục thiền để phát triển bốn thiền vô sắc giới (arūpāvacara jhānas):

1.	Ākāsa	Hư không vô biên
2.	Viññāṇa	Thức vô biên
3.	Ākincañña	Vô sở hữu
4.	N'eva-saññā-nāsañña	Phi tưởng phi phi tưởng

Trong thực hành, người hành thiền có thể phát triển năm bậc thiền sắc giới trước bằng cách hành thiền trên

một trong 10 kasīṇa, sau đó lấy thiền thứ năm làm căn bản, người hành thiền tuần tự đi lên bốn thiền vô sắc bằng cách hành thiền trên các thiền vô sắc theo thứ tự đã mô tả ở trên.

g. Tưởng Nhờm Gốm Trong Đồ Ăn (Āhāre-paṭikūla-saññā)

‘Āhāre’ có nghĩa là ‘đồ ăn’; ‘paṭikūla’, ‘nhờm gốm’ và ‘saññā’, ‘tưởng’.

Như vậy ‘Āhāre-paṭikūla-saññā’ là một loại thiền hướng đến sự phát triển tưởng nhờm gốm trong đồ ăn. Tưởng nhờm gốm này sẽ làm suy giảm lòng tham đối với đồ ăn ngon (rasa-taṇhā – tham ái trong các vị).

h. Xác Định Tứ Đại (Catudhātu-vavatthāna)

‘Catudhātu’ có nghĩa là bốn yếu tố chính hay tứ đại, đó là đất (pathavī), nước (āpo), lửa (tejo) và gió (vāyo), và ‘vavatthāna’ là trí hiểu biết về các đặc tính, thường dịch là trí xác định (các đại). Bốn yếu tố này có mặt trong mọi thân phần và mọi phân tử nhỏ nhất của cơ thể chúng ta. Vì thế chúng cần phải được mô tả bằng những thuộc tính rõ rệt của chúng.

Thiền trên đề tài Tưởng Nhờm Gốm Trong Đồ Ăn (Āhāre-paṭikūla-saññā) và thiền Xác Định Tứ Đại (Catudhātu-vavatthāna) chỉ đưa đến cận định.

CĂN TÁNH (CARITA)

### a. Sáu Loại Căn Tánh

Mỗi người khác nhau có căn tánh hay bản tánh khác nhau. Sáu loại căn tánh được ghi nhận ở đây.

1 Rāga-carita	Tánh tham
2 Dosa-carita	Tánh sân
3 Moha-carita	Tánh si
4 Saddhā-carita	Tánh tín
5 Buddhi-carita	Tánh giác
6 Vitakka-carita	Tánh suy tầm

Như vậy, hợp với sáu loại căn tánh trên cần ghi nhận là có sáu loại người.

Người tánh tham là người có thói quen ăn mặc bảnh bao, thích dùng nước hoa cũng như đồ trang sức, và chìm đắm trong các dục lạc.

Người tánh sân là người thường hay nóng tính và dễ giận ngay cả với những chuyện nhỏ nhặt.

Người tánh si là người thường hay bối rối, lơ đãng và do dự với sự hoài nghi.

Người tánh tín là người thường rất mộ đạo và có lòng tôn kính Tam bảo.

Người tánh giác là người chỉ dựa vào lý trí và sẽ không dễ tin bất cứ điều gì.

Người tánh suy tâm là người suy nghĩ hết điều này đến điều nọ nhưng thường không làm điều gì xong cả.

b. Sự thích Hợp Của Đề Tài Thiền Đối Với Căn Tánh

Sự hòa hợp của căn tánh với đề tài thiền được xem là rất lợi ích cho việc phát triển nhanh tâm định.

1. Người tánh tham nên dùng một trong mười tướng bất tịnh (asubha-kammaṭṭhānas) hoặc 32 thể trước (kāyagatāsati kammaṭṭhāna) làm đề tài thiền vì chúng có thể làm suy giảm tham dục một cách hiệu quả.

2. Người tánh sân nên hành bốn phạm trú (tù, bi, hỷ và xả) hoặc một trong bốn kasīna màu — kasīna xanh, kasīna vàng, kasīna đỏ hoặc kasīna trắng. Những đề tài thiền này vốn thanh tịnh và bình yên và có thể làm cho người thực hành chúng thích thú.

3. Người tánh si cũng như người tánh suy tâm nên hành đề tài niệm hơi thở (ānāpānassati). Tâm của những người này thường không yên và tán loạn do trạo cử (uddhacca), hoài nghi (vicikicchā) và suy tâm (vitakka). Trong niệm hơi thở, hơi thở vô và hơi thở ra phải được ghi nhận một cách chăm chú. Khi hơi thở vô và hơi thở ra diễn ra một cách nhịp nhàng nó có thể giữ tâm lại và nhanh chóng làm lắng dịu một cái tâm không yên như vậy.

4. Người tánh tín nên thực hành các tùy niệm — niệm Ân Đức Phật (Buddhānussati), niệm Ân Đức Pháp (Dhammānussati), niệm Ân Đức Tăng (Saṅghānussati),

niệm giới (Sīlānussati), niệm thí (Cāgānussati) và niệm thiên (Devatānussati). Đức Tin (saddhā) nơi người này vốn đã mạnh, sẽ được làm cho mạnh thêm và đưa đến những lợi ích lớn nhờ thực hành các tùy niệm này.

5. Người tánh giác nên hành niệm sự chết (maraṇānussati), niệm sự an tịnh của Niết-bàn (Upasamānussati), Tướng Nhờn Gồm Trong Đồ Ăn (Āhāre-paṭikūla-saññā), hay xác định tứ đại (catudhātuvavatthāna). Những đề tài thiền này sâu xa và tế nhị, và như vậy chúng có thể khơi dậy và làm mạnh thêm trí tuệ của người tánh giác.

6. Những đề tài thiền thích hợp cho mọi loại căn tánh là kasiṇa đất, kasiṇa nước, kasiṇa lửa, kasiṇa gió, kasiṇa ánh sáng, kasiṇa hư không và bốn thiên vô sắc (ārupas).

Sự hòa hợp giữa căn tánh và đề tài thiền kể trên được thực hiện dưới hình thức đối nghịch trực tiếp và sự thích hợp hoàn toàn. Nhưng thực sự ra không có đề tài thiền nào cũng không có sự tu tập lợi ích nào mà không đề nên tham, sân, si và thắng tiến tín, niệm, định và tuệ, ... cả.





## CHƯƠNG IV CHUẨN BỊ CHO THIỀN

### CHUẨN BỊ TÓM TẮT

Nếu một người mong muốn hành thiền để phát triển chánh định (sammā-samādhi) trước hết cần phải an lập mình trong giới thanh tịnh.

Kế tiếp, người ấy nên cắt đứt mười chướng ngại mà người ấy có thể có, và tìm đến một vị thầy có khả năng hoặc bạn thiện trí thức (kalyānamitta) người có thể dạy và hướng dẫn một đề tài thiền thích hợp cho căn tánh của mình. Sau đó người ấy nên tìm một nơi phù hợp để hành thiền và cắt đứt những chướng ngại nhỏ hơn. Người ấy không nên bỏ sót bất kỳ sự chỉ dẫn tu tập nào. Đây là tóm tắt.

### CHUẨN BỊ CHI TIẾT

#### a. Cắt Đứt Những Chướng Ngại Lớn (paḷibodha)

Có mười chướng ngại lớn có thể cản trở sự tu tập

định. Chúng phải được cắt đứt trước khi một người thọ trì pháp thiên.

### 1. *Chỗ Cư Ngụ (Āvāsa)*

Một căn phòng đơn hay một cốc đơn (cốc một người ở) hay một ngôi chùa đều được gọi là một trú xứ hay chỗ cư ngụ. Nó chỉ được xem là chướng ngại đối với ai bận tâm với những hoạt động đang diễn ra ở nơi ấy hay đối với ai có nhiều đồ đạc cá nhân cất chứa ở đó mà thôi.

### 2. *Gia Đình (Kula)*

Kula có nghĩa là một gia đình bao gồm những bà con quyến thuộc hay những người ủng hộ. Nó là một chướng ngại đối với người bị dính mắc vào những thành viên trong gia đình ấy và sống liên hệ mật thiết với họ. Nếu một người chỉ quan tâm tới công việc của mình không cần thiết phải giao thiệp với người khác, ngay cả với cha mẹ của mình thì đó không phải là chướng ngại đối với người ấy.

### 3. *Lợi Dưỡng (Lābha)*

Lợi dưỡng là bốn món vật dụng (y phục, vật thực, thuốc trị bệnh và trú xứ). Chúng là một chướng ngại như thế nào? Vị tỳ-kheo nổi tiếng đi chỗ nào người ta cũng dâng cúng cho vị ấy số lượng lớn những món vật dụng. Do phải chúc phúc và dạy Pháp cho họ, vị ấy không có cơ hội để hành thiền. Từ sáng sớm cho đến chiều tối vị ấy không hề ngớt tiếp khách.

Như vậy những món vật dụng này là một chướng ngại đối với vị ấy. Vị ấy nên từ giã nhóm của mình và một mình ra đi đến những nơi không ai còn biết đến vị ấy.

#### 4. Lớp Học (*Gaṇa*)

Lớp học là một nhóm học trò học Kinh hay Vi Diệu Pháp. Nếu một người bận rộn với công việc dạy dỗ và hướng dẫn họ, người ấy sẽ không có cơ hội hành thiền. Như vậy nhóm học trò là một chướng ngại đối với vị ấy. Vị ấy nên cắt đứt chướng ngại này bằng cách: Nếu chỉ còn một ít (bài) phải dạy, vị ấy nên hoàn tất việc dạy đó cho xong và đi vào rừng.

Nếu vẫn còn nhiều thứ cần phải dạy, vị ấy nên thỉnh cầu một vị thầy khác thay mình hoàn tất việc dạy. Nếu không tìm được vị thầy khác thay thế, vị ấy nên từ giã lớp học, nói rằng “Này các vị, tôi có một công việc phải lo liệu, hãy đi đến chỗ nào thích hợp với các vị.”, và vị ấy nên ra đi để làm công việc của mình.

#### 5. Công Việc (*kamma*)

Kamma có nghĩa là vấn đề công việc mới như công việc xây dựng mới (*navakamma*) chẳng hạn. Một người dính líu vào vấn đề này phải biết cái gì đã được làm, cái gì chưa làm, vật liệu nào đã có, vật liệu nào cần có, và ai sẽ lo liệu điều đó, ... Vì thế nó luôn luôn là một chướng ngại và cần phải được cắt đứt theo cách sau:

Nếu chỉ còn ít công việc, nên hoàn tất công việc đó.

Nếu công việc còn nhiều, nên bàn giao cho Tăng chúng hay cho các vị tỳ-kheo được Tăng giao phó làm công việc cho Tăng. Nếu công việc đó thuộc trách nhiệm của vị ấy, nó phải được giao cho những người mà vị ấy được giao công việc. Tuy nhiên nếu mọi cách đều không khả thi, vị ấy nên bỏ thí cho Tăng và ra đi.

### 6. *Du Hành*

Du hành ở đây có nghĩa là đang làm một chuyến du hành. Nếu một người phải đi đến nơi nào đó để giải quyết một phận sự nào đó hay để lấy một thứ vật dụng sẵn có nào đó tại nơi ấy mà nếu không có vật đó người ấy không thể yên lòng, thời đó sẽ là một chướng ngại. Cho dù vị ấy có thọ trì pháp thiên không đi du hành, vị ấy cũng sẽ thấy khó mà loại bỏ những ý nghĩ về chuyện du hành của mình. Vì thế trước tiên vị ấy nên đi du hành và hoàn tất công việc của mình rồi sau đó hãy thọ trì pháp thiên.

### 7. *Quyển Thuộc (Ñāti)*

Trong cộng đồng các vị tỳ-kheo thì quyển thuộc có nghĩa là thầy giáo thọ, thầy tế độ, học trò, những người đồng trú và những huynh đệ cùng thầy tổ với mình. Trong gia đình người gia chủ thì quyển thuộc có nghĩa là mẹ, cha, các anh, các chị, con trai, con gái, ....

Khi họ bệnh, ta phải chăm sóc họ; vì thế quyển thuộc trở thành một chướng ngại. Chướng ngại đó nên được cắt đứt bằng cách chăm sóc cho đến khi họ hết bệnh.

## 8. Bệnh

Bệnh có nghĩa là bất kỳ loại bệnh nào. Thực sự chỉ khi bệnh nào làm khổ hay hành hạ một người thì nó mới trở thành một chướng ngại. Nó cần phải được chữa bằng cách uống thuốc hoặc điều trị thích hợp. Nhưng nếu đã chữa trong vài ngày mà bệnh không hết, vị ấy nên tự khuyến giáo mình như vậy, “Ta không phải là nô lệ hay kẻ làm mướn của cái thân này; ta đã nếm trải muôn vàn đau khổ vì phải mang nó trong vòng luân hồi vô thủy này rồi”, và chú tâm vào hành thiền.

## 9. Sách vở (Kinh Điển)

Sách vở ở đây có nghĩa là trách nhiệm học hay dạy kinh điển (pariyatti – pháp học). Tất nhiên nó chỉ là một chướng ngại đối với người nào thường xuyên bận rộn với việc đọc tụng và nghiên cứu kinh điển thôi, chứ không phải tất cả mọi người. Người hành thiền nên cất kinh điển đi trong lúc hành thiền.

## 10. Thần Thông (Abhiññā)

Thần thông của một người còn là phạm phu rất khó duy trì, chỉ cần một chuyện con con nào đó cũng làm mất chúng. Tuy nhiên, thần thông chỉ là một chướng ngại đối với tuệ chứ không phải đối với định, bởi vì chúng có được là do định vậy. Vì thế các năng lực siêu nhiên hay thần thông là một chướng ngại cần phải được cắt đứt bởi một người đi tìm trí tuệ.

## b. Tìm Một Vị Thầy Đủ Tư Cách

Một vị thầy đủ tư cách ở đây muốn nói tới một bậc thiện tri thức có thể cho hành giả một đề tài thiền thích hợp.

Có hai loại đề tài thiền:

1. Sabbatthaka Kammaṭṭhāna (Nhất thiết nghiệp xứ) — là những đề tài thiền thích hợp trong mọi vấn đề, và
2. Parihāriya Kammaṭṭhāna (Ứng dụng nghiệp xứ) — là đề tài thiền phải luôn được thực hành.

Một vị thầy đủ tư cách sẽ biết làm thế nào để hướng dẫn cho hành giả cả hai loại đề tài thiền này.

Sabbatthaka Kammaṭṭhāna (Nhất thiết nghiệp xứ) bao gồm:

- (i) Thiền tâm từ (mettā-bhāvanā)
- (ii) Tùy niệm Phật (Buddhānussati)
- (iii) Quán bất tịnh (ashbha-bhāvanā)
- (iv) Niệm sự chết (maraṇānussati)

Bốn đề tài thiền này cũng còn được gọi là bốn Thiền Bảo Hộ và nên được thực hành trước để bảo vệ bản thân khỏi những hiểm nguy.

Parihāriya Kammaṭṭhāna (Ứng dụng nghiệp xứ) là một trong bốn mươi đề tài thiền thích hợp với căn tánh của một hành giả. Đề tài thiền này được xem là ‘đặc biệt’

(Parihāriya) bởi vì nó luôn luôn phải được người hành thiền mang theo, nghĩa là người hành thiền phải luôn luôn hành thiền trên đề tài này và bởi vì nó là nhân gần cho mỗi giai đoạn tu tập cao hơn.

Thầy giỏi bạn tốt hay bậc thiện tri thức (kalyānamitta) là người phải có thể dạy hai loại thiền trên. Ngoài ra người ấy còn phải có những phẩm chất đặc biệt như:

“Vị ấy là người đáng yêu, đáng kính và đáng ca ngợi; vị ấy biết cách làm thế nào để khuyên nhủ người khác và sẵn sàng chấp nhận sự nhắc nhở của người khác; vị ấy nói lên những lời sâu sắc và vị ấy không thúc giục ai nếu không có một lý do”. (A.iv, 32)

Từ những lời của Đức Phật bắt đầu bằng “*Này Ananda, chính do vì Ta là một bậc thiện tri thức với họ mà các chúng sanh bị sanh được giải thoát khỏi sanh,*” (S.i, 88) chúng ta có thể hiểu rằng chỉ Đức Phật mới có đầy đủ những phẩm chất của một người bạn lành hay thiện tri thức. Chính vì lẽ đó, nhận một đề tài thiền từ nơi Đức Phật khi Ngài vẫn còn sống là điều tốt nhất.

Tuy nhiên, sau khi Đức Phật nhập vô dư Niết-bàn, nhận đề tài thiền nơi bất kỳ vị nào trong số tám mươi vị đại đệ tử của Ngài còn sống là thích hợp. Khi các vị đại đệ tử này không còn nữa, người nào muốn hành một đề tài thiền đặc biệt, nên nhận nó từ một bậc A-la-hán, bậc do hành đề tài thiền ấy đã đắc tứ hay ngũ thiền, và đã đạt

đến sự đoạn trừ các lậu hoặc nhờ thực hành thiên quán trên căn bản của thiên định họ đã đắc.

Nhưng vấn đề đặt ra là liệu một vị A-la-hán có tự tuyên bố mình là một bậc A-la-hán không? Tại sao không? Vị ấy sẽ tự tuyên bố nếu vị ấy biết rằng những chỉ dẫn của vị ấy sẽ được thực hành theo. Chẳng phải Trưởng Lão Assagutta đã trải tám tọa cụ bằng da của ngài giữa hư không và ngồi kiết già trên đó để giải thích một đề tài thiên cho vị tỳ-kheo mới bắt đầu hành thiên đó sao, bởi vì ngài biết rằng vị tỳ-kheo đó sẽ thực hiện những chỉ dẫn của ngài.

Bây giờ, nếu không có một người mà các lậu hoặc đã được đoạn tận (bậc A-la-hán), hành giả nên nhận một đề tài thiên từ một bậc Bất Lai, một bậc Nhất-lai, một bậc Nhập-lưu, hay một phàm nhân đã đắc thiên, người thông hiểu ba tạng kinh điển, người thông hiểu hai tạng, người thông hiểu một tạng, theo thứ tự xuống dần như vậy mà hành giả có thể gặp được. Nếu, ngay cả người thông hiểu một tạng cũng không có, hành giả nên nhận đề tài thiên từ nơi người có làm quen với kinh tạng cùng với chú giải của nó, và bản thân họ có sự tận tâm nghiên cứu.

Ngày nay có nhiều trung tâm thiên và cũng có nhiều vị thiên sư, các vị này thường dạy theo cách họ học được từ vị thầy trực tiếp của họ. Dù những gì họ dạy có phù hợp với chỉ dẫn của Đức Phật hay không có thể được kiểm lại với Tam Tạng kinh điển hay với bộ Thanh tịnh



Đạo (Visuddhimagga), một bộ sưu tập những chỉ dẫn của Đức Phật về Tam Học (Giới-Định-Tuệ) rất đáng tin cậy do Ngài Đại Trưởng Lão Buddhaghosa biên soạn.

Thiện nhất vẫn là học thiền dưới sự hướng dẫn trực tiếp của một vị thiền sư có đầy đủ phẩm chất, người được xem như bậc Thiện Tri Thức (người bạn lành) và người cho một đề tài thiền thích hợp. Việc chọn một đề tài thiền thích hợp với căn tánh của hành giả đã được mô tả ở trên.

### c. Tìm Một Nơi Hành Thiền Thích Hợp

Một ngôi chùa có bất kỳ một trong mười tám lỗi sau đây được xem như không thích hợp cho việc tu tập định.

#### 1. Chùa lớn

Trong một ngôi chùa lớn nhiều người với những mục đích khác nhau sẽ tụ họp. Họ xung đột với nhau và xao lãng những phận sự của họ như quét dọn chùa chiền, nhà ở và sắp đặt nước uống, nước tắm rửa. Nếu bạn không tham gia vào những công việc này, bạn sẽ phạm tội không làm tròn bốn phận, một tội thuộc tác ác. Nếu tham gia, bạn sẽ mất thời gian. Cũng vậy khi bạn ngồi thiền, bạn có thể bị những tiếng ồn lớn của các vị sa-di hay tỳ-kheo làm cho phân tâm.

Tuy nhiên, bạn có thể sống trong một ngôi chùa lớn nếu ở đây mọi người đều làm những phận sự của mình và không có sự náo động.

## *2. Chùa mới*

Chùa mới là chùa ở đây có nhiều hoạt động xây dựng mới. Nếu bạn không tham gia trong công tác xây dựng, bạn sẽ bị chỉ trích. Tuy nhiên, nếu bạn được phép hành những phận sự của sa-môn cho đến mức bạn thích, bạn có thể sống ở ngôi chùa đó.

## *3. Chùa hư hỏng*

Chùa hư hỏng là chùa ở đây có nhiều thứ cần sửa chữa. Ngay cả nếu bạn không sửa chữa cốt liêu của mình bạn sẽ bị chỉ trích. Còn nếu bạn phụ giúp việc sửa chữa, thiên của bạn sẽ bị trì trệ.

## *4. Chùa gần đường cái*

Ở ngôi chùa này du khách đến cả ngày lẫn đêm. Có khi bạn phải nhường cốt liêu của mình cho người tới sau. Vì thế sẽ không có cơ hội để bạn hành thiền. Nhưng bạn có thể sống một ngôi chùa như vậy nếu không có những xáo động từ phía du khách.

## *5. Chùa có ao hồ*

Nơi đây người ta đến lấy nước uống tạo ra rất nhiều tiếng ồn. Mà tiếng ồn là một sự xáo trộn nghiêm trọng đối với thiền. Tuy nhiên, nếu không có tiếng ồn, bạn có thể sống tại ngôi chùa này.

## *6. Chùa có lá cây có thể ăn được*

Nếu bạn ngồi thiền ở nơi có nhiều loại lá cây có thể

ăn được, những người phụ nữ đi hái rau sẽ thường ca hát ở kế bên, và điều này làm xáo trộn tâm bạn bằng những âm thanh của người khác phái.

### *7. Một nơi có những bụi hoa*

Ở một nơi có nhiều loại hoa đang trở sự nguy hiểm cũng giống như trên.

### *8. Chùa có cây ăn trái*

Nếu chùa có nhiều loại trái cây như xoài, mận, mít, ... người ta sẽ hỏi xin chúng. Nếu bạn không cho, người ta sẽ tức giận và xỉ vả bạn. Nếu bạn dùng vũ lực để ngăn chặn khi thấy họ hái trộm, có thể họ sẽ cãi nhau hoặc đánh nhau với bạn.

### *9. Chùa nổi tiếng*

Nếu bạn sống trong một ngôi chùa nổi tiếng, người ta sẽ đến đánh lễ các vị Tỳ-kheo sống ở đó vì nghĩ rằng các vị là A-la-hán. Điều này sẽ gây ra những bất tiện. Tuy nhiên nếu bạn cảm thấy nó thích hợp, bạn có thể sống ở đó vào ban đêm và ban ngày bạn nên đi đến một nơi khác.

### *10. Chùa gần phố hoặc làng*

Chùa gần phố hay làng là nơi những vật thuộc người khác phái bị chú ý. Nhân viên công quyền có thể đến và ở lại giữa chùa (để theo dõi).

### *11. Chùa gần rừng cây*

Người ta có thể đến đây lấy củi, gây ra nhiều tiếng ồn.

Một số chặt cây trong chùa để làm nhà. Nếu bạn ngăn họ, họ sẽ chửi bạn và thậm chí còn đuổi bạn nữa.

### *12. Chùa nằm giữa cánh đồng*

Người nông dân có thể biến sân chùa thành sân đập lúa. Họ cũng đập bắp và phơi bắp ở đó. Cũng có khi họ ngủ tại chùa gây ra nhiều bất tiện.

### *13. Chùa có những người xung khắc*

Các vị tỳ-kheo xung khắc là kẻ thù của nhau và luôn luôn đụng chạm nhau. Rất khó để sống chung với họ.

### *14. Chùa gần một cảng*

Người đến đây bằng tàu thủy hay xe không ngớt. Họ tụ tập quanh chùa, hỏi xin chỗ nghỉ hay nước uống, như vậy thật là bất tiện.

### *15. Chùa gần những nước cùng biên giới*

Người sống ở vùng biên giới thường không có đức tin nơi Tam bảo. Vì thế rất khó tìm những nhu cầu cần thiết cho đời sống chư Tăng (tứ vật dụng) ở đây.

### *16. Chùa gần biên giới của một vương quốc*

Gần biên giới của một vương quốc thì có thể bị vua này hay vua kia tấn công, vì nghĩ rằng ‘Nó không phục tùng luật lệ của ta.’ Một vị Tỳ-kheo sống ở vùng này có thể bị nghi làm gián điệp và do đó đưa đến sự hủy hoại đời phạm hạnh.

### 17. Ngôi chùa không thích hợp

Một ngôi chùa thường xuyên có người khác phái hay các hàng phi nhân lui tới được xem là không thích hợp cho việc hành thiền.

### 18. Thiếu các bậc thiện tri thức

Ngôi chùa mà ở đây không thể tìm được một bậc thiện tri thức làm thầy để dạy và hướng dẫn cách hành thiền gọi là chùa thiếu thiện tri thức. Việc thiếu các bậc thiện tri thức là một lỗi nghiêm trọng.

## MỘT NGÔI CHÙA THÍCH HỢP

Ngôi chùa có đầy đủ năm yếu tố sau là ngôi chùa thích hợp cho việc hành thiền.

1. Ngôi chùa không quá xa cũng không quá gần làng và có một con đường để đi khát thực.
2. Ngôi chùa ít người lui tới, ban ngày ít tiếng ồn và ban đêm yên tĩnh không có những tiếng của phi nhân.
3. Không bị những loại sâu bọ hay côn trùng chích đốt, không phải xúc chạm với các loài ruồi, muỗi, nắng gió và các loài bò sát.
4. Đối với những người sống ở đó bốn thứ vật dụng như vật thực, y phục, thuốc trị bệnh và sàng tọa có được một cách dễ dàng.
5. Trong ngôi chùa đó có các vị tỳ-kheo trưởng lão đa

văn, tinh thông kinh điển, có những người tôn trọng và thực hành Pháp (Dhamma), có những người tôn trọng và thực hành Luật (Vinaya), và có những người tôn trọng và thực hành Giới (Sīla). Và thỉnh thoảng khi được hỏi các câu hỏi, các vị tiết lộ những điều chưa được tiết lộ, giải thích những điều chưa được giải thích, và loại trừ sự hoài nghi về những điều làm phát sanh hoài nghi.

Nói chung vị hành giả Tỳ-kheo nên tránh ngôi chùa không thuận lợi cho việc tu tập định và sống ở ngôi chùa nào thuận lợi.

Đối với hành giả cư sĩ cũng vậy, nên chọn một nơi yên tĩnh, không bị ai quấy rầy vì bất cứ lí do gì, nơi đây thực phẩm, chỗ ngủ nghỉ và thuốc trị bệnh có thể kiếm được không khó khăn, và ở đây thích hợp cho việc tu tập định dưới sự hướng dẫn của một vị thầy có phẩm chất, một bậc thiện tri thức cũng như người cho một đề tài thiền.

#### **d. Cắt Đứt Các Chương Ngại Nhỏ**

Vị Tỳ-kheo, khi đã sống trong một ngôi chùa thích hợp, nên cắt đứt những chương ngại nhỏ nào mà vị ấy có thể có.

1. Tóc, móng tay, và râu nên được cắt hoặc cạo sạch.
2. Áo quần cũ rách nên được may vá lại.
3. Y phục cũ và dơ bẩn cần được giặt và nhuộm lại.

4. Nếu bình bát có vết dơ, bát ấy nên được nung lại.

5. Phòng ốc, giường, ghế, ... nên được lau chùi sạch sẽ. Chỗ ngủ và sinh hoạt nên được giữ cho gọn gàng.

Người tại gia cư sĩ cũng cần phải cắt đứt những chướng ngại nhỏ tương tự.

#### e. Hiến Dâng Thân Mạng Cho Đức Thế Tôn

Người hành thiền nên hiến mình cho Đức Thế Tôn theo cách này: “Kính bạch Đức Thế Tôn, con xin giao thân tâm này của con cho Ngài”.

Khi làm như vậy bạn sẽ có được nhiều lợi ích, vì không tự hiến mình như vậy khi sống ở một trú xứ xa vắng, có lẽ bạn sẽ không thể trụ vững nếu một đối tượng khủng khiếp xuất hiện, và bạn có thể quay về lại trú xứ ở làng, sống chung với những người tại gia cư sĩ, chấp nhận sự tầm cầu bất chánh và đi đến hủy hoại.

Nhưng khi bạn đã hiến mình cho Đức Phật, sẽ không có sự sợ hãi nào khởi lên trong bạn nếu một đối tượng khủng khiếp có xuất hiện; thực vậy chỉ có sự hoan hỷ khởi lên khi bạn suy xét: “Chẳng phải ta đã sáng suốt hiến dâng thân mạng mình cho Bạc Giác Ngộ rồi sao?”

Cũng vậy khi bạn gặp phải sự đau đớn khốc liệt về thân, sự thử thách cam go, sự tu tập tâm chậm chạp, một số những bất an và phiền phức khác, bạn có thể chịu đựng được tốt hơn nhờ lý luận như vậy: “Chẳng phải ta đã giao thân tâm này cho Đức Phật rồi sao; chúng không còn thuộc

về ta nữa; thế thì tại sao ta lại phải lo lắng về chúng chứ?”

### f. Hiến Dâng Thân Mạng Cho Vị Thầy

Một hành giả nên hiến mình cho vị thầy như vậy: “Kính bạch Ngài, con xin giao phó con người này của con (thân và tâm của con) cho Ngài.”

Đối với một người không tự hiến mình như thế sẽ không sẵn sàng sửa sai, khó dạy, và không tuân theo lời khuyên. Họ có thể đi chỗ nào họ thích không cần hỏi xin thầy. Do đó, vị thầy không giúp gì được cho họ, hoặc về mặt vật chất như y áo hay về Pháp như cho lời khuyên và dạy cách tu tập. Không có được hai loại trợ giúp này (vật chất và Pháp), người ấy không tìm được chân đứng trong Giáo Pháp, và sẽ sớm thối chuyển dẫn đến tình trạng cư xử không đúng đắn hay hoàn tục.

Nhưng nếu vị ấy đã hiến mình cho thầy, người thầy có quyền khiển trách vị ấy và vị ấy không được không sửa sai, không được đi chỗ này chỗ kia theo ý thích, phải là người dễ dạy, và sống có sự liên đới trách nhiệm với thầy. Như vậy vị ấy có được hai loại trợ giúp từ nơi thầy và đạt được sự lớn mạnh, phát triển và hoàn thành trong Giáo Pháp.

### g. Khuynh Hướng Thành Thật và Quyết Tâm Thành Thật

Một hành giả phải có đầy đủ sáu loại khuynh hướng thành thật, hiến thiện này vì chỉ người có khuynh hướng như vậy mới đạt đến một trong ba loại giác ngộ, đó là, sự



giác ngộ của một bậc A-la-hán (sāvaka-bodhi), sự giác ngộ của một bậc Độc Giác Phật (Pacceka-Bodhi), và sự giác ngộ của một bậc Chánh Đẳng Giác (sammāsambodhi).

Sáu loại khuynh hướng ấy được tuyên bố như vậy: “Sáu loại khuynh hướng dẫn tới sự hoàn thiện của giác ngộ đối với những người sẽ giác ngộ. Với sự khuynh hướng về vô tham, người sẽ giác ngộ thấy những khuyết điểm trong tham. Với sự khuynh hướng về vô sân, họ thấy những khuyết điểm trong sân. Với sự khuynh hướng về vô si họ thấy những khuyết điểm trong si. Với sự khuynh hướng về xuất gia, họ thấy những khuyết điểm trong đời sống gia đình. Với sự khuynh hướng về độc cư họ thấy những khuyết điểm trong hội chúng. Với sự khuynh hướng về giải thoát khỏi luân hồi họ thấy những khuyết điểm trong hiện hữu và tái sanh.”

Người hành thiền nên có sự thành thật về khuynh hướng trong sáu cách này, bởi vì các bậc Thánh Nhập-lưu, Nhất-lai, Bất-lai, A-la-hán, Độc Giác Phật và Toàn Giác Phật, dù ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, đều đạt đến địa vị xuất chúng của mình nhờ sáu loại khuynh hướng này.

Hơn nữa, người hành thiền phải quyết tâm vững chắc trên định, kính trọng định, và khuynh hướng về định. Vị ấy cũng phải quyết tâm trên Niết-bàn, kính trọng Niết-bàn, và khuynh hướng về Niết-bàn.

Khi người hành thiền có khuynh hướng thành thật và quyết tâm vững chắc như vậy, người thầy, nếu có thể

thâm nhập vào tâm của vị ấy, sẽ biết căn tánh của vị ấy và cho vị ấy một đề tài thiền thích hợp. Nếu người thầy không thể thâm nhập tâm vị ấy, ông sẽ hỏi vị ấy những câu hỏi thích đáng để khám phá ra căn tánh của vị ấy và cho vị ấy một đề tài thiền thích hợp.

\*\*\*

## CHƯƠNG V

### KASIṆA ĐẤT (Pathavī Kasiṇa)

#### LÀM MỘT KASIṆA HAY BIẾN XỨ ĐẤT

Có thể làm một kasiṇa đất theo cách cố định hay như một vật mang theo.

Nếu cố định thì nên làm ở một nơi vắng vẻ không ai lui tới. Bằng cách đóng những cây cọc xuống đất theo hình một cánh hoa sen và dùng dây leo đan qua đan lại trên đó. Dùng loại đất thích hợp để trét trên vùng giới hạn ấy (tức cánh hoa sen), sau đó làm một cái đĩa khoảng hơn hai tấc bằng đất sét có màu bình minh đã nhạt sạch cỏ rác, cây que, sỏi sạn và được nhồi kỹ đặt lên trên cánh sen đất ấy.

Để làm một kasiṇa đất mang theo bạn hãy lấy một miếng vải, hoặc miếng da hoặc miếng thảm trét đất sét màu bình minh hoàn toàn thanh tịnh và sạch sẽ hình dạng một cái đĩa theo kích thước đã nói. Vào lúc làm công việc tu tập chuẩn bị nó phải được đặt trên đất và nhìn vào đó.

Đĩa đất sét màu bình minh này nên được làm nhẵn với một cái bay đá cho nó phẳng giống như mặt trống. Không nên sử dụng bay gỗ để làm nhẵn vì nó sẽ khiến cho đất sét chuyển sang một màu khác xấu đi. Bây giờ kasiṇa đất đã sẵn sàng để sử dụng.

### KHỞI QUÁN TRÊN KASIṆA ĐẤT

Người hành thiền nên ngồi trên một chỗ ngồi (ghế) cao khoảng hai tấc rưỡi hoặc ba tấc và cách kasiṇa đất tầm một mét. Vì nếu ngồi xa hơn thế, kasiṇa sẽ không xuất hiện một cách sinh động với hành giả; và nếu hành giả ngồi gần hơn, những khuyết điểm trên kasiṇa sẽ hiện ra. Nếu ngồi cao hơn, hành giả phải cúi xuống mới nhìn được; và nếu ngồi thấp hơn, đầu gối sẽ đau.

Kế tiếp hành giả nên ôn lại những nguy hiểm của các dục vọng theo cách mà kinh nói, bắt đầu với: “Các dục vọng, đem lại vui ít, khổ nhiều, não nhiều, sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn” (M.i.91). Hành giả nên khơi dậy một ước muốn mãnh liệt muốn đắc thiên vì nó là nhân cho việc thoát khỏi các dục vọng cũng như nhân cho sự giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Kế tiếp hành giả nên khơi dậy niềm hỷ lạc bằng cách nhớ đến các ân đức của Phật, Pháp, Tăng. Hành giả cũng nên biểu lộ lòng tôn kính đối với việc tu tập bằng cách suy nghĩ: “Bây giờ, đây là sự tu tập mà tất cả chư Phật Toàn Giác, Độc Giác và các vị Thánh Đệ Tử đã thọ trì.” Sau đó hành giả nên khơi dậy sự tinh tấn tích cực bằng

cách suy nghĩ: “Chắc chắn ta sẽ đạt đến chỗ biết được hương vị của viên ly lạc (viveka-sukha)”.

Sau đó, hành giả nên mở mắt vừa phải, với tâm hành giả nắm lấy tướng, với mắt thấy rõ kasiṅa đất và khởi sự tu tập nó. Nếu mở mắt quá lớn hành giả sẽ bị mệt và kasiṅa trở nên quá rõ, điều này ngăn sự sanh khởi của nimitta (tướng). Còn nếu mở mắt quá nhỏ, đĩa kasiṅa sẽ không rõ, tâm hành giả trở nên chậm chạp, điều này cũng ngăn sự sanh khởi của nimitta. Vì thế hành giả nên nắm bắt tướng và tu tập nó với mắt mở vừa phải như thể hành giả đang nhìn vào hình ảnh phản chiếu của khuôn mặt mình trong gương vậy.

Không nên suy nghĩ đến màu sắc (màu bình minh) của kasiṅa, mặc dù không thể phủ nhận rằng nó được nắm bắt bằng nhãn thức. Nếu hành giả chú ý đến màu sắc, thiên (quán kasiṅa đất) của hành giả sẽ bị trộn lẫn với thiên kasiṅa màu. Cũng vậy, không nên chú ý đến đặc tính cứng của địa đại vì để phân biệt thiên quán kasiṅa đất với thiên phân tích tứ đại.

Thế nhưng, trong khi không phớt lờ màu sắc, thay vào đó hành giả nên tập trung sự chú ý của mình trên đĩa kasiṅa xem như đất, suy gẫm liên tục trên đó bằng bất kỳ tên gì chỉ đất như “pathavī, pathavī” hay “đất, đất”. Hành giả nên quán tưởng theo cách này luân phiên lúc mở mắt, lúc nhắm mắt, một trăm lần, một ngàn lần và thậm chí hơn thế nữa, cho đến khi Học Tướng (uggaha nimitta) phát sanh.

Khi Học Tướng (uggaha nimitta) xuất hiện, với mắt nhắm hành giả có thể thấy kasiṇa đất trong tâm mình một cách sinh động như khi mở mắt vậy. Khi học tướng xuất hiện, hành giả không cần phải ngồi tại nơi (đặt kasiṇa) đó nữa; hành giả nên trở lại chỗ ở của mình và ngồi đó tiếp tục thực hành. Nếu định mới không vững chắc này biến mất do một sự gặp gỡ không thích hợp nào đó, hành giả sẽ mất học tướng. Khi điều này xảy ra, hành giả nên quay về chỗ đặt kasiṇa để tu tập học tướng trở lại.

Sau khi trở về chỗ ở của mình, hành giả nên ngồi thật thoải mái và quán tưởng trên học tướng với mắt nhắm như “pathavī, pathavī” hay “đất, đất” với nỗ lực lớn nhất như thể đang đánh vào nó (kasiṇa) liên tục với chánh tư duy vậy.

Hành giả phải cố gắng kiểm soát tâm mình không để nó chạy lang thang, hãy gọi nó quay về bất cứ khi nào nó phóng đi. Nếu sự đau nhức và không thoải mái phát sanh nơi thân, hành giả nên kham nhẫn chịu đựng cho đến mức có thể, phớt lờ nó và tập trung sự chú ý trên học tướng. Khi cái đau trở nên không thể chịu đựng được, hành giả có thể thay đổi oai nghi một cách chánh niệm để làm dịu cái đau.

Khi hành giả tiếp tục quán tưởng trên học tướng, các triền cái (nīvaraṇas) cuối cùng sẽ bị đè nén, phiền não lắng xuống, tâm trở nên tập trung với cận định, và tợ tướng (paṭibhāga-nimitta) phát sanh.

Lúc này hành giả đã đạt đến cận thiền (upacārajhāna), một trạng thái định gần với an chỉ thiền hay an chỉ định. Sở dĩ nó được gọi là cận thiền vì nó đang ở lối vào sơ thiền.

Thông thường thì phát triển tợ tướng (paṭibhāganimitta) lúc này rất khó. Do đó, nếu hành giả có thể đắc thiền trong cùng một thời ngồi bằng cách mở rộng tướng và quán tướng trên tướng ấy thì tốt. Còn không, hành giả phải chuyên cần canh giữ tướng ấy như thể nó là bào thai của một vị Chuyển Luân Vương vậy.

Để nâng mức độ định lên thêm, hành giả tập trung tâm trên tợ tướng của kasiṅa đất và quán tướng “pathavī, pathavī” hay “đất, đất”. Khi tướng trở nên ổn định, hành giả sẽ mở rộng tướng hay làm cho nó lớn lên dần bằng năng lực ý chí theo cách này, “Xin cho tợ tướng lớn dần lên bằng một ngón tay, hai ngón tay, ba ngón tay, ...” và v.v... cho đến khi nó đã được mở rộng vô hạn trong mọi hướng.

Hành giả bây giờ tập trung sự chú ý của mình vào tướng đã được mở rộng và quán tướng trên “pathavī, pathavī” hay “đất, đất” cho đến khi thiền (jhāna) phát sanh trong tiến trình tâm (vīthi) của hành giả. Lúc này hành giả kể như đã đạt đến sơ thiền sắc giới (rūpāvacarajhāna), và có thể tu tập đi tu tập lại sơ thiền này nhiều lần bằng cách quán tướng trên tợ tướng đã mở rộng vốn vẫn vững chắc trong tâm tướng của hành giả.

Khi một người mới tu đạt đến sơ thiền sắc giới, vị ấy nên nhập thiền ấy thường xuyên chứ không suy xét nó

hiều. Vì các thiên chi của sơ thiên sẽ sanh khởi một cách thô thiển và yếu ớt nơi một người suy xét đến nó nhiều quá. Và do làm như vậy, các thiên chi không thể trở thành những điều kiện hay duyên cho việc tu tập các bậc thiên cao hơn được. Do đó, trước tiên vị ấy nên có được sự thuận thực đối với sơ thiên theo năm cách. Rồi sau đó vị ấy mới có thể tu tập các bậc thiên cao hơn theo tuần tự cho đến khi đắc ngũ thiên sắc giới.

Sơ thiên từ bỏ năm pháp và có được năm pháp. Năm pháp từ bỏ là năm triền cái, và năm pháp mà nó có được là năm thiên chi.

### NĂM TRIỀN CÁI HAY NĂM KÊ THÙ (NĪVARANAS)

Năm triền cái (nīvaranas) làm cho tâm ô nhiễm, thấp hèn, gây tổn thương và kích động tâm khiến cho nó bất an, dao động và lang thang hết đối tượng này đến đối tượng khác. Năm triền cái còn làm cho chúng ta lơ là và quên thực hiện các việc công đức. Chúng gây trở ngại và ngăn sự sanh khởi của những tư duy thiện, hành nghiệp thiện, các bậc thiên và đạo quả. Vì thế năm triền cái (nīvaranas) là những kẻ thù lớn nhất của chúng ta. Lúc nào chúng ta cũng phải vật lộn với chúng để đè nén và xua đuổi chúng ra khỏi tâm. Năm triền cái (nīvaranas) tiêu biểu cho năm tâm sở bất thiện (akusala cetasikas).

1. Kāmacchanda — Dục tham (lobha): Hầu hết thời gian dục tham chi phối tâm khiến cho nó thèm khát các dục lạc và lang thang đến hết đối tượng này tới đối tượng khác.



2. Vyāpāda — Sân hận (dosa): Sân hận áp đảo và thiêu đốt tâm khi tâm ôm áp oán thù, tức giận, ưu, sầu, lo lắng, bất toại nguyện, v.v...

3. Thina-middha — Hôn trầm - thụ miên: chúng làm cho tâm cùn nhụt, yếu ớt, không hoạt động, lưỡi biếng và ngủ gà ngủ gật.

4. Uddhacca-kukkucca — Trạo cử-hối hận: hai tâm sở này làm cho tâm bất an, bối rối và hối tiếc điều sai lầm mình đã làm.

5. Vicikicchā — Hoài nghi: hoài nghi làm cho tâm do dự, lưỡng lự, và lúng túng cản trở những tâm thiện và các nghiệp công đức.

Những tỷ dụ mỹ miều được Đức Phật đưa ra trong Tăng Chi Bộ Kinh cũng như trong Đại Phẩm của Tương Ưng Bộ Kinh, và Saṅgāvara Sutta thì dục tham được so sánh với nước pha lẫn với nhiều loại màu: sân hận với nước đang sôi; hôn trầm thụ miên với nước bị rong rêu che phủ; trạo cử, hối hận với nước lao xao do bị gió tấp; và hoài nghi với nước đục và bùn.

Trong nước như vậy người ta không thấy được hình ảnh phản chiếu của mình như thế nào, thì trong sự có mặt của một trong năm triền cái này cũng vậy, người ta không thể phân biệt rõ được lợi ích của bản thân, không phân biệt rõ được lợi ích của người khác, và lợi ích của cả hai.

## NĂM LỰC CHAY NĂM NGƯỜI BẠN (BALAS VÀ INDRIYAS)

Có năm tâm sở được bao gồm trong ba mươi bảy pháp hỗ trợ giác ngộ (Bodhipakkhiya - Ba mươi bảy phẩm trợ bồ-đề) và chúng có thể tác hành như các sức mạnh tinh thần (balas - ngũ lực) và các căn tinh thần (indriyas - ngũ quyền).

Là các căn (quyền) tinh thần chúng có khả năng kiểm soát tâm và các pháp đồng sanh của chúng, và là các sức mạnh tinh thần chúng có thể đứng vững, không lay chuyển trước sức mạnh đối nghịch. Vì thế nếu chúng ta trau dồi và phát triển các sức mạnh này vốn là những phẩm chất nội tại của chúng ta, chúng ta có thể chiến đấu với các kẻ thù gọi là năm triền cái một cách thành công.

1. Saddhā — Tín hay niềm tin nơi Tam Bảo, tin Nghiệp, và tin nơi Pháp Hành

2. Vīriya — Tấn hay năng lực giống như Chánh Tinh Tấn (sammāvāyāma).

3. Sati — Niệm, cũng giống như Chánh Niệm (sammāsati).

4. Samādhi — Định hay nhất tâm; cùng một nghĩa với Chánh Định (sammāsamādhi).

5. Paññā — Tuệ hay trí tuệ vốn đồng nghĩa với Chánh Kiến (sammādiṭṭhi)

Chúng ta có thể thấy rằng tấn, niệm và định là ba yếu tố của Bát Chánh Đạo tạo thành Định Học (samādhi-

sikkhā). Tu tập ba yếu tố này để đạt đến chánh định là điều rất quan trọng. Nhưng trong công việc cao quý này, hành giả cần phải có sự trợ giúp và hướng dẫn của trí tuệ hay chánh kiến, yếu tố quan trọng nhất của Bát Chánh Đạo. Lại nữa chánh kiến còn phải được bổ sung và kết hợp chặt chẽ với chánh tư duy (sammāsaṅkappa) hay tâm (vitakka).

Saddhā hay Tín là niềm tin đã được khéo an lập nơi Phật, Pháp gồm cả Pháp Hành, Tăng và Nghiệp. Tín không phải là đức tin mù quáng; mà là niềm tin được kết hợp với trí tuệ và xây dựng trên trí tuệ. Nó có khả năng làm cho tâm lắng dịu và thanh tịnh bằng cách xua tan các triền cái. Nó cũng có khả năng dẫn đường trong việc thực hiện các việc phước đức.

Khi Tín mạnh, Tấn (vīriya) cũng trở nên vững mạnh và kiên định. Tấn có thể được phát triển đến mức của sự nỗ lực tập trung không nao núng của người thể nguyện:

“Dầu chỉ còn da và xương  
 Dầu máu và thịt ta có khô cạn;  
 Dầu mạng sống ta có chấm dứt  
 Ta sẽ không ngừng nỗ lực  
 cho đến khi thành công.”

Khi tấn mạnh, thời niệm về đề mục thiền sẽ mạnh, và niệm mạnh sẽ dẫn đến sự phát triển của định. Khi một người đạt đến chánh định, họ có thể quan sát được các

thực tại tối hậu đúng như chúng thực sự là, và nhờ vậy họ có thể phát triển trí tuệ minh sát và cuối cùng đắc đạo tuệ.

Trong việc chiến đấu chống lại năm triền cái thì năm sức mạnh hay ngũ lực này phải hợp tác chặt chẽ với nhau để có được hiệu quả mong muốn.

Tín và Tuệ phải được quân bình với nhau, bởi vì quá nhiều tín sẽ dẫn đến chỗ tin tưởng vô lý, còn quá nhiều sự thẩm tra và phê phán sẽ dẫn đến không có định.

Tương tự, Tấn và Định nên quân bình với nhau, bởi vì quá nhiều tinh tấn và yếu định sẽ dẫn đến sự bất an của tâm trong khi yếu tinh tấn mà định lại thái quá sẽ dẫn đến tình trạng ngủ gà ngủ gật.

Niệm (sati) không cần quân bình với bất cứ lực nào; hay niệm càng mạnh càng tốt vậy.

### NĂM CHI PHẦN TINH CẦN (PADHĀNIYAṄGA)

Theo lời dạy của Đức Phật trong Kinh Pātheya, và trong Tăng Chi Kinh thì người hành thiền phải có đầy đủ năm pháp cần thiết này:

1. Saddhā — Tín, ở đây là niềm tin nơi Tam Bảo và pháp hành;

2. Appabādhata — Ít bệnh, nghĩa là có sức khỏe và khả năng tiêu hóa thức ăn tốt.

3. Asaṭṭhata: Chánh trực, không cong queo đối với các bạn đồng tu và thầy tổ.

4. Āraddavīriyatā: Siêng năng tinh tấn để loại trừ hoàn toàn các ác bất thiện pháp và tu tập các thiện pháp.

5. Udayatthagāmini-paññā: Trí tuệ có thể phân biệt được sự sanh và diệt của năm uẩn, phá vỡ khối phiền não và đạt đến chỗ chấm dứt khổ (chứng đắc Niết Bàn).

### NĂM THIÊN CHI

Trạng thái an chỉ thiên (jhāna) là một sự kết hợp của năm thiên chi. Năm thiên chi này là năm tâm sở có thể phối hợp với cả tâm thiện lẫn bất thiện.

Trong các tâm sơ thiên được tu tập thuần thực có đầy đủ năm thiên chi này. Mới đầu các thiên chi này chưa mạnh, nhưng khi pháp thiên của hành giả tiến bộ chúng sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Khi chúng được phát triển đầy đủ, chúng trở nên rất mạnh và giữ cho tâm tập trung vào một điểm trên đề mục thiên. Như vậy trạng thái nhất tâm hay còn gọi là thiên, đã được thiết lập.

Năm thiên chi đó là:

1	Vitakka (Tâm)	Là sự đặt tâm ban đầu trên đối tượng;
2	Vicāra (Tứ)	Là sự dán tâm liên tục trên đối tượng nhờ vậy hành giả có thể quan sát đối tượng một cách rõ ràng;
3	Pīti (Hỷ)	Sự hân hoan hay thích thú trên đối tượng;

4	Vedanā (Thọ)	Thọ có năm loại, nhưng chỉ hai loại có mặt trong thiền, đó là: Sukha (lạc) và Upekkhā (xả)
5	Ekaggatā (Nhất Tâm hay Định)	Sự hợp nhất của tâm trên đối tượng.

Trong thiền kasīṇa đất hay bất cứ thiền nào khác, tầm (vitakka) làm nhiệm vụ đặt tâm trên đối tượng thiền và tạm thời ngăn chặn sự sanh khởi của hôn trầm và thụy miên.

Tứ (vicāra) dán tâm liên tục vào đối tượng, quan sát đối tượng và nó tạm thời ngăn sự sanh khởi của hoài nghi (vicikicchā).

Hỷ (pīti), sự hân hoan và thích thú trong đối tượng thiền; nó ngăn chặn sự sanh khởi của sân một cách tạm thời.

Hỷ cũng là điểm báo trước của lạc (sukha). Hỷ tạo ra một sự thích thú trong đối tượng trong khi lạc cho người ta khả năng hưởng thụ đối tượng. Sukha hay lạc giữ cho tâm ở lâu hơn trên đối tượng bằng sự an vui của nó; nó tạm thời xua đi trạo cử và hối hận (uddhacca và kukkuccha).

Nhất Tâm (ekaggatā) hợp nhất tâm cùng các tâm sở của nó lại và gắn chặt chúng trên đối tượng để đạt đến trạng thái nhất tâm. Nó tạm thời ngăn dục tham (kāmacchanda) không cho làm kích động tâm.

Khi các triển cái (nīvaraṇas) tạm thời lắng xuống, tâm không còn lang thang ra khỏi đề mục thiền thường

xuyên như trước nữa. Và khi các thiền chi tăng trưởng đầy đủ sức mạnh, hành giả có thể kiểm soát tâm càng lúc càng tốt hơn. Lúc này hành giả sẽ để ý thấy sức mạnh của Hỷ đang tăng dần lên qua năm giai đoạn:

- i. Khuddaka pīti (tiểu hỷ) — tiểu hỷ là loại hỷ thể hiện như sự rùng mình khiến cho da thịt cảm giác như kiến bò.
- ii. Khaṇika pīti (đản hỷ) — đản hỷ là loại hỷ chớp nhoáng chạy suốt từ đầu đến chân giống như một tia chớp.
- iii. Okkantika pīti (ba hỷ) — ba hỷ là loại hỷ tuôn tràn giống như sóng vỗ vào bờ.
- iv. Ubbegā pīti (khinh hỷ) — khinh hỷ là loại hỷ có thể nâng một người nổi lên trong hư không; và
- v. Phāraṇā pīti (biến mãn hỷ) — là loại hỷ lan tỏa khắp toàn thân giống như dầu lan vào một miếng bông gòn hay giống như một trận lụt tràn ngập các sông, hồ vậy.

Khi người hành thiền phát triển được một mức độ định tâm nào đó, vị ấy thường xuyên cảm giác cái hỷ rùng mình và cái hỷ chớp nhoáng từ đầu đến các ngón chân (đản hỷ). Khi định nâng cao hơn, vị ấy cảm giác cái hỷ tuôn tràn như thể mình đang cỡi trên những con sóng ở bờ biển. Khi khinh hỷ (ubbegāpīti) phát triển, vị ấy có cảm giác rằng thân mình đang được nâng lên

trên hư không bằng kinh hỷ này. Và rồi khi biến mãn hỷ (phāraṇā pīti) phát sanh vị ấy sẽ kinh nghiệm được cái hỷ biến mãn đang lan tỏa khắp toàn thân.

Khi hỷ sanh, thời tịnh (passaddhi) cũng sanh;

Và khi tịnh sanh thọ lạc (sukha) cũng sanh;

Khi lạc sanh, thời định (samādhi) cũng sanh.

## BA GIAI ĐOẠN THIÊN

Trong việc tu tập một đề mục thiên, bình thường thiên sẽ phát triển qua ba giai đoạn. Sự tiến bộ của thiên có thể được xét đoán qua sự xuất hiện của các Nimittas, thường dịch là tướng hay những dấu hiệu thích hợp.

### 1. Parikammā-bhāvanā — giai đoạn tu tập chuẩn bị

Khi một người thọ trì một pháp thiên, đề mục thiên ban đầu người ấy quan sát bằng mắt mở được gọi là Chuẩn Bị Tướng (parikamma nimitta). Chẳng hạn khi thọ trì pháp thiên trên kasiṇa đất, đĩa đất mà người ấy nhìn bằng mắt mở gọi là Chuẩn Bị Tướng.

Bằng cách nhìn vào đĩa đất (kasiṇa đất) với mắt mở, hành giả tập trung sự chú ý của mình trên đó và suy ngẫm (quán tưởng) “pathavī, pathavī” hay “đất, đất” cho tới khi có được Học Tướng (uggaha-nimitta). Tướng này là sự nhận thức về hình ảnh ban đầu xuất hiện trong tâm, hành giả có thể thấy nó với mắt nhắm như khi thấy nó với mắt mở vậy. Có thể nói về bề ngoài nó giống hệt với Chuẩn Bị Tướng.



Lúc này, với mắt nhắm hành giả tiếp tục hành thiền bằng cách tập trung sự chú ý của mình vào Học Tướng và quán tưởng nhiều lần “pathavī, pathavī” hay “đất, đất” cho đến khi Học Tướng chuyển thành Tợ Tướng (paṭibhāga-nimitta). Tướng này cả ngàn lần trong sạch hơn Học Tướng. Nó không lỗi và phẳng mịn giống như một mặt gương trong khi Học Tướng chứa đựng nhiều lỗi như có những vết dao nạo và những dấu tay như trong Chuẩn Bị Tướng.

Tợ Tướng cũng trong sạch và chói sáng. Sự chuyển đổi từ Học Tướng sang Tợ Tướng rất dễ nhận thấy; nó cũng giống kéo một cái gương soi ra khỏi cái bao da của nó hay giống như mặt trăng tròn thoát ra khỏi đám mây đen.

Từ lúc bắt đầu thiền đến thời điểm trước khi Tợ Tướng xuất hiện được gọi là giai đoạn chuẩn bị thiền hay giai đoạn tu tập chuẩn bị (parikamma bhāvanā). Định tâm phối hợp trong suốt thiền này được gọi là Chuẩn Bị Định (parikamma samādhi). Hay nói cách khác định tâm từ lúc bắt đầu thiền cho đến thời điểm ngay trước khi Tợ Tướng xuất hiện được gọi là Chuẩn Bị Định.

Parikamma bhāvanā có nghĩa là thiền chuẩn bị hay thiền lót đường cho sự sanh khởi của những giai đoạn tu tập cao hơn.

## 2. Upacāra Bhāvanā — Giai Đoạn Tu Tập Cận Thiền

“Upacāra” có nghĩa là “cận kề” hay “khoảnh khắc đi đến”. Như vậy Upacāra bhāvanā là sự tu tập đã đi đến cận

kê bậc thiền, đạo (magga), và quả (phala). Nó cũng có thể được xem như sự tu tập sắp đi vào giai đoạn an chỉ thiền gọi là Appanā bhāvanā (tu tập an chỉ).

Tu tập chuẩn bị (Parikamma bhāvanā) tự nó được phát triển thành Tu tập cận thiền (upacāra bhāvanā). Đối tượng của tu tập cận thiền không còn là Học Tướng nữa mà là Tợ Tướng (paṭibhāga nimitta).

Định kết hợp với tu tập cận thiền được gọi là “cận định – upacāra samādhi”. Định này chỉ dưới mức định của an chỉ thiền mà thôi.

### 3. Appanā Bhāvanā — Giai Đoạn Tu Tập An Chỉ

Thiền được tu tập tới mức của bậc thiền, Đạo, hay Quả được gọi là tu tập an chỉ. Ở đây bậc thiền, Đạo hay Quả luôn gắn chặt hay hút chặt vào đối tượng tương ứng của chúng. Đối tượng của thiền là Tợ Tướng (paṭibhāga nimitta) trong khi đối tượng của Đạo hay Quả là Niết-bàn.

Định kết hợp với tu tập an chỉ là “an chỉ định — appanā samādhi”, đó là định của bậc thiền hay định của Đạo, Quả.

### BHĀVANĀ VÀ KAMMATTHĀNA (TU TẬP VÀ NGHIỆP XỨ HAY ĐỀ MỤC TU TẬP)

1. Parikamma-bhāvanā (tu tập chuẩn bị) có thể được đạt đến trong tất cả bốn mươi đề mục thiền định.

2. Parikamma-bhāvanā và upacāra-bhāvanā (tu tập

chuẩn bị và tu tập cận thiên) xuất hiện trong tám tùy niệm (anussati) cũng như trong āhārepaṭikūlasaññā (tưởng vật thực bất tịnh) và trong catudhātu-vavathāna (phân tích tứ đại), như vậy có tổng cộng là mười nghiệp xứ.

3. Cả ba loại tu tập này, tức tu tập chuẩn bị, tu tập cận thiên và tu tập an chỉ, xuất hiện trong ba mươi đề mục thiền còn lại — đó là, 10 kasiṅa, 10 asubha (mười đề mục tử thi bất tịnh), 4 brahma-vihāra (phạm trú), 4 arūpa (vô sắc), kāyagatāsati và ānāpānasati (thân hành niệm, và niệm hơi thở).

## TƯỚNG HAY HÌNH ẢNH CỦA THIỀN (BHĀVANĀ NIMITTA)

Tướng hay hình ảnh của thiền là “hình ảnh trong tâm” có được trong lúc hành thiền. Ba loại tướng được ghi nhận là:

### 1. Parikamma nimitta — Chuẩn Bị Tướng

Đây là tướng hay hình ảnh ban đầu của thiền mà một người thấy được trong tâm khi nhìn vào đề mục thiền như kasiṅa đất với mắt mở. Nó là đề mục của sự tu tập chuẩn bị.

### 2. Uggaha nimitta — Học Tướng

Khi sự tu tập tiến triển, người hành thiền thấy rằng mình có thể quan sát đề mục thiền, chẳng hạn như kasiṅa đất, mà không cần nhìn trực tiếp vào nó. Tướng hay hình ảnh này cũng giống như tướng hay hình ảnh

ban đầu, chứa đựng tất cả lỗi — như những vết dao nạo và dấu tay. Lúc này Học Tướng đã phát sanh trong tâm hành giả và hành giả có thể thấy nó với mắt nhắm.

Mặc dù vậy, Học Tướng vẫn chưa ổn định và không rõ ràng. Nó chỉ sanh khi tâm đạt đến một mức độ định nào đó mà thôi. Học Tướng cũng là đề mục của thiền chuẩn bị.

### 3. Paṭibhāga-nimitta — Tợ Tướng

Khi việc hành thiền tiến triển, tại một điểm khi mà định đạt đến mức cận định Học Tướng thành linh chuyển thành một hình ảnh chói sáng, rõ ràng và ổn định. Nó ngàn lần sáng hơn và rõ hơn Học Tướng. Nó hoàn toàn thoát khỏi những lỗi có thể có trong đề mục ban đầu như không bằng phẳng, có nhiều hạt, v.v... Nó bất động như thể nó được gắn chặt trong mắt.

Ngay khi Tợ Tướng sanh, giai đoạn tu tập cận hành (upacāra bhāvanā) và cận định kể như đã đạt đến. Tợ Tướng là đề mục của sự tu tập cận hành cũng như tu tập an chỉ.

### SỰ KHÁC NHAU GIỮA HỌC TƯỚNG VÀ TỢ TƯỚNG

Học Tướng (uggaha-nimitta) xuất hiện trong tâm người hành thiền khi họ phát triển sự tập trung đến một mức nào đó. Nếu đề mục là một kasiṇa hay một tử thi thì tướng hay hình ảnh này sẽ giống với đề mục thiền ban đầu, và nó xuất hiện trong tâm y như đề mục thiền

ban đầu mà họ đã từng thấy với mắt mở vậy. Tất cả các lỗi như vết dao cạo và dấu tay trong kasiṅa đất thường hiện rõ trong Học Tướng.

Học Tướng chuyển sang Tợ Tướng khi người hành thiền đạt đến cận định (upacāra samādhi). Tợ Tướng xuất hiện như thể thành linh thoát khỏi Học Tướng, và mặc dầu nó xuất hiện giống với Học Tướng, nó vẫn trăm lần, ngàn lần trong sạch hơn, giống như một cái gương vừa rút ra khỏi bao da của nó, hay như cái đĩa bằng xà-cừ được đánh bóng kỹ lưỡng, hay giống như mặt trăng lộ ra khỏi đám mây che. Trong niệm hơi thở (ānāpānassati) và một số các đề mục thiền khác, Học Tướng và Tợ Tướng có thể xuất hiện trong bất cứ hình thức nào tùy vào tướng của người hành thiền.

Tợ Tướng chỉ sanh do tướng nơi một người đã có cận định. Nó vững chắc và ổn định hơn Học Tướng. Ngay khi Tợ Tướng sanh trong tâm, các triền cái được khéo đè nén và mọi phiền não lắng xuống, tâm nhập vào cận định.

### THÍCH HỢP VÀ KHÔNG THÍCH HỢP (SAPPĀYA VÀ ASAPPĀYA)

Trong tu tập định, người hành thiền phải tuân thủ bảy điều kiện thích hợp và tránh bảy điều kiện không thích hợp liên quan đến (1) trú xứ, (2) xóm làng đi khát thực, (3) lời nói, (4) người, (5) thực phẩm, (6) khí hậu, và (7) oai nghi.

## 1. Trú Xứ (Āvāsa)

Một trú xứ được xem là không thích hợp nếu trong khi sống ở đó, tướng chưa sanh không sanh nơi vị ấy hoặc mất đi nếu nó đã sanh. Niệm chưa được thiết lập không được thiết lập và tâm chưa định không được định. Nói cách khác, năm căn (ngũ quyền “indriyas”: tín, tầm, niệm, định, và tuệ) không thể phát triển nơi một trú xứ không thích hợp.

Một trú xứ thích hợp là nơi mà ở đó tướng chưa sanh, sanh khởi và tướng đã sanh trở nên vững chắc, nơi đó niệm được thiết lập và tâm có định.

Vì thế nếu một tu viện có nhiều trú xứ (nơi ở), hành giả có thể thử từng nơi một, mỗi nơi sống khoảng vài ba ngày, và chọn ở lại nơi mà tâm mình được định. Lợi ích của việc sống trong một trú xứ thích hợp có thể hình dung qua việc năm trăm vị tỳ-kheo đã đạt đến đạo quả A-la-hán khi họ trú ngụ trong hang Tiểu Long (Cūlanāga Leṇa) ở Sri Lanḅā sau khi năm bắt được tướng thiên ở đó.

## 2. Xóm Làng Khất Thực (Gocara Gāma)

Xóm làng nơi đi khất thực được xem là thích hợp nếu nó không quá xa, trong tầm một kosa rươi (khoảng hai cây số) hoặc đi về hướng bắc hoặc đi về hướng nam để không bị đối diện với mặt trời khi đi vào làng và có nhiều tín đồ dâng cúng vật thực. Nhờ vậy hành giả dễ có được vật thực ở đó. Ngược lại là không thích hợp.

### 3. Lời Nói (Bhassa)

Lời nói được xem là không thích hợp nằm trong ba mươi hai loại lời nói có tính phạm tục hay “thú vật” như nói về đồ ăn, đồ uống, áo quần, thời trang, bông hoa, dầu thơm, đàn ông, đàn bà, tình thành, làng mạc, núi rừng, sông biển, vua chúa, chiến tranh, buôn bán, kinh doanh, công việc làm ăn...

Lời nói thích hợp là lời nói liên quan đến: ly tham, thiếu dục, tri túc, độc cư, nỗ lực chân chánh, giới, định, tuệ, Bốn Chân Lý và giải thoát khỏi khổ. Ngay cả như thế người ta cũng chỉ nên nói có chừng mực.

### 4. Người (Puggala)

Người thích hợp là người không thích nói chuyện thế gian, chỉ nói chừng mực về Pháp Hành Cao Quý, người có đầy đủ giới, định và tuệ, người trong hội chúng của người này tâm chưa định được định, hoặc tâm đã có định, được vững chắc hơn. Ngược lại người chỉ quan tâm tới việc bổ dưỡng cho thân và ham thích chuyện thế gian là người không thích hợp; vì người ấy sẽ làm hư hỏng người khác như nước bùn làm ô nhiễm nước trong vậ.

### 5. Vật Thực (bhojana) và

### 6. Khí Hậu (Utu)

Đối với một số người, đồ ăn ngọt là thích hợp, đối với số người khác đồ ăn chua là thích hợp. Tương tự, đối với

một số người khí hậu lạnh, với số khác khí hậu ấm áp là thích hợp.

### 7. Oai Nghi (Iriyapatha)

Đi thích hợp với người này, đứng hay ngồi, hay nằm thích hợp với người khác. Vì thế người hành thiền nên thử các oai nghi, giống như trú xứ, một oai nghi trong ba ngày. Oai nghi thích hợp với vị ấy là oai nghi trong đó tâm chưa định trở nên có định hay tâm đã có định được vững chắc hơn. Các oai nghi khác nên được xem như không thích hợp.

Như vậy, vị ấy nên tránh bảy điều kiện không thích hợp và tuân theo bảy điều kiện thích hợp. Vì khi thực hành theo cách này, vị ấy bảo vệ tự tướng một cách thận trọng, trong một thời gian ngắn an chỉ định sẽ phát sanh.

## KẾT HỢP THỰC TIỄN BHĀVANĀ VỚI NIMITTA

Sự kết hợp bhāvanā (tu tập) với nimitta (tướng) sẽ được minh họa qua việc hành thiền trên kasiṇa đất (biển xứ đất).

### 1. Tu Tập Chuẩn Bị (parikamma-bhāvanā) và Chuẩn Bị Tướng (parikamma-nimitta)

Người hành thiền chăm chú nhìn vào đĩa đất (kasiṇa đất) với mắt mở, suy nghĩ trong tâm “pathavī, pathavī” hay “đất, đất”. Từ lúc này trở đi, đĩa đất mà vị ấy đang nhìn được gọi là “chuẩn bị tướng” (parikamma-nimitta),



và thiên vị ấy đang thực hiện được gọi là “tu tập chuẩn bị” hay “chuẩn bị thiên” (parikamma-bhāvanā).

## 2. Tu Tập Chuẩn Bị và Học Tượng (Uggaha-Nimitta)

Sau khi thiên một thời gian, có lẽ vài tuần hay vài tháng, người hành thiên có thể nhắm mắt lại và mừng tượng đề mục thiên trong tâm mình. Điều này có nghĩa là, dù nhắm mắt vị ấy vẫn có thể thấy đĩa đất một cách sinh động trong tâm mình như đã từng thấy nó với mắt mở vậy. Đề mục mừng tượng này được gọi là Học Tượng (uggaha-nimitta).

Mặc dù tượng thiên đã thay đổi, nhưng bhāvanā hay sự tu tập của vị ấy vẫn chưa thay đổi. Ở giai đoạn này vị ấy vẫn đang thiên trên Học Tượng với tu tập chuẩn bị (parikamma-bhāvanā).

## 3. Tu Tập Cận Hành (Upacāra-bhāvanā) và Tợ Tượng (Paṭibhāga-nimitta)

Từ lúc Học Tượng xuất hiện, người hành thiên không cần thiết phải nhìn vào đĩa đất ban đầu nữa trừ phi định của vị ấy biến mất. Bây giờ, bằng cách tập trung trên Học Tượng, vị ấy tiếp tục thiên bằng cách suy nghĩ trong tâm “pathavī, pathavī” hay “đất, đất”.

Khi sự tập trung của vị ấy đạt đến cận định (upacāra-samādhi), Học Tượng chuyển sang Tợ Tượng (paṭibhāga-nimitta). Sự chuyển đổi này rất rõ rệt và rất dễ nhận ra vì Tợ Tượng rất khác với Học Tượng. Nó rõ rệt như thế

đang rút một cái kính ra khỏi vỏ da của nó, hay như một bầy hạc trắng đang bay khỏi đám mây đen vậy.

Tu tập chuẩn bị (parikamma-bhāvanā) lúc này đã được nâng lên mức của tu tập cận hành (upacāra-bhāvanā) với Tợ Tướng như đối tượng của nó. Lúc này thiền đang ở giai đoạn tu tập cận hành và Tợ Tướng.

Ở giai đoạn này cả năm triền cái (nīvaranas) đã bị đè nén, năm thiền chi trở nên rất mạnh và làm nhiệm vụ của chúng một cách hiệu quả. Vì thế tâm tự gắn chặt trên tợ tướng. Vì lí do này, tu tập cận hành cũng được gọi là cận thiền hay cận định (upacāra-jhāna).

#### 4. Tu Tập An Chi và Tợ Tướng

Tập trung tâm trên Tợ Tướng, người hành thiền tiếp tục việc hành thiền của mình, suy nghĩ trong tâm “pathavī, pathavī” hay “đất, đất”. Khi Tợ Tướng đã vững chắc và bất động, bằng năng lực ý chí hành giả mở rộng nó ra từng inch một (1 inch = 2,5cm) cho tới khi nó trùm khắp hư không theo mọi hướng.

Tập trung tâm trên hình ảnh trừu tượng của Tợ Tướng mới này, hành giả tiếp tục thiền “pathavī, pathavī” hay “đất, đất” như trước. Nếu hành giả là một người lợi căn (có trí tuệ nhạy bén), không bao lâu hành giả sẽ đạt đến appanā-bhāvanā hay an chi tu tập, khi sơ thiền phát sanh. Nếu hành giả là một người độn căn (trí tuệ chậm chạp), hành giả phải hết sức cố gắng để duy trì tợ tướng với sự

cẩn thận, và nếu hành giả tiếp tục hành thiền một cách thận trọng, không sớm thì muộn hành giả cũng sẽ đạt đến sơ thiền sắc giới.

Lúc này hành giả kể như đã ở giai đoạn an chỉ tu tập và tợ tướng. Điều này có nghĩa rằng để mục thiền của tu tập an chỉ cũng là tợ tướng của kasiṅa đất.

### SỰ KHÁC NHAU GIỮA CẬN ĐỊNH (UPACĀRA-SAMĀDHI) VÀ AN CHỈ ĐỊNH (APPANĀ-SAMĀDHI)

Cận định là sự định tâm kết hợp với tu tập cận hành (upacāra-bhāvanā). Sự tu tập này là thiền đã đạt đến gần các bậc thiền (jhānas), đạo (magga) hoặc quả (phala). Nói cách khác, tu tập cận hành là thiền sắp đi vào giai đoạn an chỉ được gọi là tu tập an chỉ (appanā-bhāvanā).

An chỉ định là sự định tâm kết hợp với tu tập an chỉ vốn là giai đoạn an chỉ thiền gọi là Thiền, Đạo hay Quả.

Những khác biệt giữa cận định và an chỉ định có thể được mô tả như sau:

1. Trong cận định các thiền chi vẫn chưa phát triển đầy đủ trong khi ở an chỉ định các thiền chi đã phát triển đầy đủ. Như vậy an chỉ định mạnh hơn cận định.

2. Ở giai đoạn cận định, tâm hữu phần (bhavaṅga citta) có lúc vẫn khởi lên, và người hành thiền có thể rơi vào trạng thái vô thức. Nếu điều này xảy ra, người hành thiền có thể nghĩ rằng mọi thứ đã diệt vì họ không ý thức được bất cứ điều gì và nghĩ rằng mình đã đạt đến Niết-

bàn. Trái lại, ở giai đoạn tu tập an chỉ người hành thiền không rơi vào trạng thái vô thức như vậy.

3. Cận định thường không vững chắc, nó có thể được so sánh với đứa bé vừa mới học đi. Ví như đứa bé mới học đi luôn có thể bị ngã xuống và phải cố gắng đứng dậy đi đứng dậy lại nhiều lần như thế nào thì cũng vậy, khi cận định được dùng như căn bản cho thiền minh sát nó luôn luôn có thể bị rơi xuống chuẩn bị định (parikamma samādhi) và người hành thiền phải tu tập tịnh chỉ tới lui nhiều lần để nâng định lên mức của cận định y như vậy.

Trái lại, an chỉ định rất vững chắc, nó được so sánh với một người lớn có thể đi hàng giờ mà không ngã vậy. Khi một người hành thiền dùng an chỉ định làm căn bản cho thiền minh sát, vị ấy có thể thiền hàng giờ mà không có mối nguy hiểm phải mất định bao giờ.

4. Vì các thiền trong an chỉ định được phát triển tốt hơn trong cận định nên an chỉ định kết hợp với hỷ (pīti) và lạc (sukha) cực mạnh.

5. Ở cả hai giai đoạn cận định và an chỉ định, tâm đều thoát khỏi mọi phiền não (phiền não hiện hành trong tâm “pariyutthāna kilesās” và phiền não vi phạm “vītikkaṃma kilesās”). Vì thế người hành thiền được nói là đã đạt đến tâm thanh tịnh (citta-visuddhi). Ở đây cũng vậy, các phiền não tạm thời lắng xuống và bị đè nén với an chỉ định được xem như mạnh mẽ hơn cận định, vì thế an chỉ định vững chắc hơn cận định.

Tâm kết hợp với định mạnh của an chỉ định sẽ có năng lực hơn, ánh sáng tỏa chiếu mạnh hơn, chói lọi hơn, và thể nhập hơn. Vì thế hành thiền minh sát với căn bản của định này sẽ hiệu quả hơn.

Một hành giả có thể dùng cận định hoặc an chỉ định làm căn bản để hành thiền minh sát (*vipassanā*). Nếu vị ấy dùng cận định làm căn bản, con đường đến Niết-bàn của vị ấy được gọi là con đường dùng cỗ xe thuần quán (*vipassanāyānika*), nghĩa là, dùng minh sát làm cỗ xe. Nếu vị ấy sử dụng an chỉ định hay định của bậc thiền làm căn bản cho việc hành minh sát của mình, con đường đi đến Niết-bàn của vị ấy được gọi là con đường dùng cỗ xe thiền chỉ (*samathayānika*), đó là sử dụng thiền chỉ như cỗ xe. Hiển nhiên rằng cỗ xe thiền chỉ sẽ hiệu quả hơn cỗ xe thuần quán vậy.

## THUẦN THỰC SƠ THIÊN

Sơ thiên sắc giới (*rūpāvacara-jhāna*) kết hợp với tất cả năm thiền chi, đó là Tầm (*vitakka*), Tứ (*vicāra*), Hỷ (*pīti*), Lạc (*sukha*) và Định (*ekaggatā*). Bây giờ khi năm thiền chi này đã được phát triển đầy đủ, chúng đủ mạnh để giữ tâm chuyên chú trên đề mục thiền một cách tự động cho đến bảy ngày nếu hành giả hành tốt.

Tầm hay sự dán áp ban đầu của tâm (*vitakka*), duy trì việc dán tâm liên tục trên đề mục, và tứ (*vicāra*) giữ cho tâm neo đậu trên đó. Hỷ (*pīti*), trạng thái hoan hỷ được tạo ra bởi sự thành công của tâm trong việc đè nén

các triển cái và làm cho tâm tinh táo, trong khi đó lạc (sukha) làm cho tâm mạnh mẽ thêm vì sự thành công của nó trong việc xua đuổi năm triển cái. Lúc này, với sự trợ giúp của tầm, dần áp tâm liên tục trên đề mục, của tứ, neo đậu tâm trên đề mục, của hỷ, làm cho tâm tinh táo và của lạc, làm cho tâm mạnh mẽ thêm này, nhất tâm hay định sẽ kết hợp tâm cùng với các tâm sở của nó tập trung tâm trên đề mục thiền một cách đều đặn và chân chánh.

Vì lẽ những thiền chi này có khả năng đè nén và xua đuổi cả năm triển cái — đó là, dục tham, sân hận, hôn trầm (thụy miên, trạo cử), hối hận và hoài nghi — nên tâm thoát khỏi những chướng ngại này cũng như các pháp bất thiện khác. Như vậy hoàn toàn ly dục, ly các pháp bất thiện, người hành thiền chứng nhập và an trú trong sơ thiền, đi kèm với tầm, tứ, hỷ, và lạc do ly dục sanh. Chính vì thế nó được nói rằng “không có chỗ nào trên toàn thân vị ấy không được thấm nhuần với hỷ và lạc do ly dục sanh.”

Một người đã đắc sơ thiền nên thực hành năm cách thuần thực trong bậc thiền đó.

1. *Āvajjana-vasitā* — thuần thực trong sự hướng tâm; đó là khả năng phân biệt năm thiền chi bất cứ khi nào, bất cứ ở đâu, và trong bao lâu vị ấy muốn.

2. *Samāpajjana-vasitā* — thuần thực trong sự chứng đắc; đó là khả năng nhập thiền nhanh chóng bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu vị ấy muốn.

3. Adhiṭṭhāna-vasitā — thuần thực trong sự quyết định; đó là khả năng duy trì ở trong thiền bao lâu theo quyết định của vị ấy.

4. Vutṭhāna-vasitā — thuần thực trong sự xuất thiền; đó là khả năng xuất khỏi thiền vào cái giờ vị ấy đã quyết định xuất.

5. Paccekkhaṇa-vasitā — thuần thực trong sự phản khán; đó là khả năng duyệt lại các thiền chi một cách nhanh chóng bằng cách giám số tâm hữu phần (bhavaṅga-cittas) giữa các tiến trình tâm.

Khi vị ấy có được sự thuần thực theo năm cách đã nói ở trên, vị ấy được nói là đã đạt đến sự thuần thực trong sơ thiền.

## NHỊ THIÊN SẮC GIỚI

Khi người hành thiền đã có được năm pháp thuần thực trong sơ thiền rồi, vào lúc xuất khỏi sơ thiền mà giờ đây vị ấy đã quen thuộc, vị ấy có thể suy xét đến các lỗi trong đó. Khi nhìn vào các thiền chi với chánh niệm và tỉnh giác, vị ấy thấy tâm và tứ tỏ ra thô và yếu trong khi hỷ, lạc và nhất tâm (ekaggatā) lại chứng tỏ an tịnh hơn đối với vị ấy.

Vì thế vị ấy suy xét thấy rằng sơ thiền còn gắn với các chướng ngại hay kẻ thù do tâm và tứ, và nó ít an tịnh và ít an lạc hơn nhị thiền vốn chỉ có ba thiền chi — hỷ, lạc và nhất tâm.

Như vậy, vị ấy cắt đứt sự dính mắc vào sơ thiền, đem tâm đến tợ tướng kasīṇa đất và suy quán “pathavī, pathavī” hay “đất, đất” liên tục không cho phép tâm và tứ sanh khởi trong tâm. Vị ấy làm như vậy với mục đích từ bỏ các thiền chi thô và có được các thiền chi an tịnh, biết rằng “bây giờ nhị thiền sẽ sanh.”

Vị ấy cố gắng tu tập ba giai đoạn của thiền theo thứ tự bình thường, đó là tu tập chuẩn bị, tu tập cận hành, tu tập an chỉ. Tột đỉnh của sự tu tập này là chứng nhị thiền sắc giới. Khi tâm vị ấy được gắn chặt trên tợ tướng trong một giờ, hai giờ, hoặc hơn, vị ấy đạt đến nhị thiền chỉ có các thiền chi hỷ, lạc và nhất tâm.

Sau đó vị ấy thực hành để có được năm pháp thuận thực liên quan đến nhị thiền.

### TAM THIỀN SẮC GIỚI

Khi vị ấy đã có được năm pháp thuận thực trong nhị thiền, thời vào lúc xuất khỏi nhị thiền mà giờ đây đã quen thuộc, vị ấy có thể suy xét đến những khuyết điểm trong nhị thiền như vậy: “Thiền này bị đe dọa do gần với tâm và tứ. Ngoài ra hỷ (pīti) là một hình thức của sự phấn khích tâm lý, vì thế nó có vẻ thô và yếu trong khi lạc (sukha) và nhất tâm (ekaggatā) có vẻ an tịnh hơn. Do có hỷ, nên nhị thiền được xem là thô và yếu, kém an tịnh hơn tam thiền.”

Như vậy vị ấy cắt đứt sự dính mắc của mình vào nhị



thiền và suy quán trên tợ tướng của kasiṅa đất: “pathavī, pathavī” hay “đất, đất” như trước, dè nén hỷ không cho sanh. Vị ấy làm vậy với mục đích từ bỏ thiền chi thô và có được các thiền chi an tịnh, biết rằng “giờ đây tam thiền sẽ sanh.”

Vị ấy cố gắng tu tập ba giai đoạn thiền không để cho hỷ sanh trong tâm. Tột đỉnh của tu tập này là sự chứng đắc tam thiền. Khi tâm vị ấy được giữ gắn chặt trên tợ tướng trong một giờ, hai giờ hoặc hơn, vị ấy đạt đến tam thiền sắc giới chỉ có lạc và nhất tâm như những thiền chi của nó.

Sau đó vị ấy thực hành năm pháp thuận thực đối với tam thiền. Với sự tịnh chỉ hay vượt qua tâm, tứ, và hỷ, là người có xả và niệm vị ấy an trú trong lạc (sukha) của tam thiền. Như vậy vị ấy đáng được khen ngợi vì đã đạt đến sự viên mãn của lạc.

## TỨ THIỀN SẮC GIỚI

Khi vị ấy đã có được sự thành thực theo năm cách đối với tam thiền, thời vào lúc xuất khỏi tam thiền mà giờ đây đã quen thuộc, vị ấy có thể suy xét đến những lỗi trong tam thiền như vậy: “Thiền này bị đe dọa do gần với hỷ (pīti), và mối quan tâm về lạc (sukha) khiến cho nó thô và yếu trong khi xả (upekkhā) và nhất tâm (ekaggatā) có vẻ an tịnh hơn. Do có lạc, tam thiền trở thành thô và yếu, ít an tịnh hơn tứ thiền.

Như vậy vị ấy cắt đứt sự dính mắc vào tam thiên và suy quán trên tợ tướng của kasiṇa đất “pathavī, pathavī” hay “đất, đất” như trước, đè nén lạc không cho sanh khởi. Vị ấy làm thế với mục đích từ bỏ thiên chi (lạc) thô và có được các thiên chi an tịnh, biết rằng “giờ đây tứ thiên sẽ sanh.” Vị ấy cố gắng tu tập ba giai đoạn tu tập không để cho lạc sanh trong tâm. Tột đỉnh của sự tu tập này là chúng đắc tứ thiên sắc giới. Khi tâm tập trung vững chắc trên tợ tướng trong một giờ, hai giờ hoặc hơn, vị ấy đạt đến tứ thiên sắc giới chỉ có hai thiên chi xả và nhất tâm. Với sự đoạn trừ của lạc (thân) và khổ (thân) và với sự biến mất của hỷ và ưu trước đó vị ấy chứng nhập và an trú trong tứ thiên cùng với xả.

Sau đó vị ấy thực hành để có được năm pháp thuận thực đối với tứ thiên. Với sự tịnh chỉ của các thiên chi thô tứ thiên vi tế đến mức hơi thở của người hành thiền đang trú trong tứ thiên không còn dễ nhận ra nữa.

### NGŨ THIÊN SẮC GIỚI

Có hai cách tu tập thiên sắc giới: pháp môn thiên bốn bậc và pháp môn thiên năm bậc. Sự mô tả ở trên chỉ ra cho thấy pháp môn thiên bốn bậc được xem là pháp môn phổ biến hơn.

Ở đây đối với một người trí tuệ chậm lụt (độn căn), sau khi chứng sơ thiên, để tu tập nhị thiên họ không thể diệt tâm và tứ cùng một lúc được. Nói khác hơn trong việc tu lên các bậc thiên cao hơn họ phải diệt tuần tự

tùng thiền chi một. Vì thế, đối với loại người này, có năm thiền sắc giới.

Khi một người đang tu tập theo pháp môn thiền năm bậc, vào lúc xuất khỏi sơ thiền mà bây giờ đã quen thuộc, vị ấy có thể suy xét đến những lỗi của nó theo cách này: “Thiền này bị đe dọa do gần với năm triền cái, và các thiền chi của nó bị tính chất thô của tầm (vitakka) làm cho suy yếu. Do đó sơ thiền ít an tịnh hơn nhị thiền chỉ có tứ (vicāra), hỷ (pīti), lạc (sukha) và nhất tâm (ekagga) như những thiền chi của nó.

Như vậy vị ấy cắt đứt sự dính mắc của mình vào sơ thiền, đem tâm đến tợ tướng của kasiṅa đất và suy quán “pathavī, pathavī” hay “đất, đất” liên tục không có tầm. Vị ấy làm vậy với mục đích từ bỏ thiền chi tầm thô và có được các thiền chi an tịnh còn lại, biết rằng “giờ đây nhị thiền sẽ sanh”.

Vị ấy cố gắng thực hành ba giai đoạn tu tập không để cho tầm (vitakka) sanh lên trong tâm. Tột đỉnh của thiền này là sự chứng đắc nhị thiền. Khi tâm liên tục gắn chặt trên tợ tướng trong một giờ, hai giờ hoặc hơn, vị ấy đạt đến nhị thiền với tứ, hỷ, lạc và nhất tâm như những thiền chi của nó. Sau đó vị ấy nên thực hành để có được sự thuần thực theo năm cách đối với thiền này.

Vào lúc xuất khỏi nhị thiền mà giờ đây đã quen thuộc, vị ấy có thể suy xét đến những khuyết điểm trong thiền đó theo cách này: “Thiền này bị đe dọa bởi gần với tầm,

và các thiền chi của nó bị tính chất thô của tứ (vicāra) làm cho suy yếu. Do đó nhị thiền kém an tịnh hơn tam thiền vốn không có tứ (vicāra).

Như vậy vị ấy cắt đứt sự dính mắc của mình vào nhị thiền, đem tâm đến tợ tướng của kasiṇa đất và suy quán “pathavī, pathavī” hay “đất, đất” liên tục không có tâm (vitakka) và tứ (vicāra). Vị ấy làm vậy với mục đích từ bỏ thiền chi thô (tứ) và có được các thiền chi an tịnh còn lại, biết rằng “giờ đây tam thiền sẽ sanh”. Vị ấy cố gắng thực hành ba giai đoạn thiền không để cho tâm và tứ sanh khởi trong tâm. Tột đỉnh của thiền này là sự chứng đắc tam thiền.

Khi tâm tập trung vững chắc trên tợ tướng trong một giờ, hai giờ hoặc hơn, vị ấy đạt đến tam thiền với hỷ, lạc, và nhất tâm như các thiền chi của nó. Sau đó vị ấy sẽ thực hành để có được sự thuần thục theo năm cách đối với tam thiền.

Tam thiền của pháp môn năm bậc giống với nhị thiền của pháp môn bốn bậc.

### Hai Cách Tính Thiền Sắc Giới (Rūpāvacara Jhānas)

<b>Các Thiền Chi</b>	<b>Pháp Môn Năm Bậc</b>	<b>Pháp Môn Bốn Bậc</b>	<b>Cõi Tái Sanh</b>
Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất Tâm	Sơ Thiền	Sơ Thiền	Cõi Sơ Thiền

Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất Tâm	Nhị Thiên	—	—
Hỷ, Lạc, Nhất Tâm.	Tam Thiên	Nhị Thiên	Cõi Nhị Thiên
Lạc, Nhất Tâm	Tứ Thiên	Tam Thiên	Cõi Tam Thiên
Xả, Nhất Tâm	Ngũ Thiên	Tứ Thiên	Cõi Tứ Thiên

Theo sự điều tra của Trung Tâm Thiền Quốc Tế Buddha Sāsana (The Internatinal Buddha Sāsana Meditation Centres) ở Myanmar (Miến Điện) thì tất cả những hành giả đắc sơ thiền sắc giới đều có thể diệt Tâm và Tứ cùng một lúc khi tu tâm nhị thiên sắc giới.

Vì thế pháp môn thiền bốn bậc vẫn được xem là pháp môn phổ thông hơn, và do đó, các cõi thiên sắc giới, nơi đây người hành thiền sẽ tái sanh vào sau khi tu tập và duy trì được các thiền chứng tương ứng cho đến lúc chết, được đặt tên theo pháp môn thiền bốn bậc.



## CHƯƠNG VI

# NIỆM HƠI THỞ (Ānāpānassati)

### SỰ TÁN DƯƠNG CỦA ĐỨC PHẬT

Niệm hơi thở được bao gồm trong mười Tùy Niệm (Anussatis). Nó hoàn toàn không phải là một đề tài thiền tầm thường. Thực sự niệm hơi thở là một đề tài thiền rất quan trọng mà các bậc đại nhân (mahāpurisas) như chư Phật Chánh Đẳng Giác, Chư Phật Độc Giác và các bậc Thanh văn đệ tử của Đức Phật thường xuyên sử dụng. Nếu niệm hơi thở được thực hành đúng nó sẽ đem lại sự an tịnh và thù thắng. Nó đòi hỏi phải có niệm và tuệ mạnh mẽ. Niệm hơi thở được Đức Thế Tôn tán dương và khuyến khích thực hành như sau:

*“Và này các tỳ-kheo, định do nhờ niệm hơi thở, khi được tu tập và thực hành thường xuyên, là vừa an tịnh và vừa thù thắng. Không cần phải thêm gì vào đó. Niệm hơi thở là một lạc trú thuần khiết, nó tổng khứ và làm yên lặng ngay*

*lập tức các tư duy ác bất thiện ngay khi chúng vừa khởi lên.*

*“Này các tỳ-kheo, ví như những hạt bụi sanh lên trong tháng cuối mùa mưa hạ ngay lập tức bị cơn mưa lớn trái mùa làm cho bình định và lắng xuống như thế nào thì cũng vậy một cái tâm không yên, dao động sẽ ngay lập tức lắng xuống nhờ thực hành Niệm Hơi Thở (Ānāpānassati). Định do niệm hơi thở, này các tỳ-kheo, khi được tu tập và thực hành sung mãn là vừa an tịnh vừa thù thắng. Không cần phải thêm gì vào đó. Niệm hơi thở là một lạc trú thuần khiết, nó tổng khứ và làm yên lắng ngay lập tức những tư duy ác bất thiện ngay khi chúng vừa khởi lên.” - (S.iii, 279-280)*

Niệm hơi thở là một trong những đề tài thiền hiệu quả nhất để phát triển định một cách nhanh chóng. Nó thích hợp với nhiều người hành thiền và được dùng trong nhiều trung tâm thiền như Ứng Dụng Nghiệp Xứ (parihāriya-kammaṭṭhāna), đó là, đề tài thiền đặc biệt để tu tập định. Nếu thực hành đúng đắn, nó có thể phát triển tâm lên tới mức tứ thiền trong pháp môn thiền bốn bậc.

### SỰ MÔ TẢ TRONG KINH ĐIỂN

“Này các tỳ-kheo, trong giáo pháp này, vị tỳ-kheo hành thiền đi đến khu rừng hay đến một gốc cây hay đến một nơi yên tĩnh nào đó, ngồi xuống, khoanh chân kiết già, giữ lưng cho thẳng và thiết lập niệm trên hơi thở-vô



và hơi thở-ra tượng trưng cho để mục thiền niệm hơi thở. Duy trì niệm vị ấy thở vô, duy trì niệm vị ấy thở ra.

“(i) Thở vô dài, vị ấy biết ‘Ta thở vô dài’; hay thở ra dài vị ấy biết ‘Ta thở ra dài.’

“(ii) Thở vô ngắn, vị ấy biết ‘Ta thở vô ngắn’; hay thở ra ngắn, vị ấy biết ‘Ta thở ra ngắn.’

“(iii) Vị ấy cố gắng như vậy ‘Biết rõ chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của toàn hơi thở, Ta sẽ thở vô’; vị ấy cố gắng như vậy ‘Biết rõ chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của toàn hơi thở, Ta sẽ thở ra.’

“(iv) Vị ấy cố gắng như vậy ‘Làm cho an tịnh thân hành của hơi thở vô, Ta sẽ thở vô’; vị ấy cố gắng như vậy ‘Làm cho an tịnh thân hành của hơi thở ra, Ta sẽ thở ra.’”<sup>1</sup>  
(S.v.321-2)

## HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Người hành thiền nên học để tài thiền nơi một vị thầy có khả năng. Sau đó vị ấy nên tìm một nơi thanh vắng,

---

1. 4) Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo đi đến rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến chỗ nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm thở vô, chánh niệm thở ra.

5) Thở vô dài, vị ấy rõ biết: “Tôi thở vô dài”. Thở ra dài, vị ấy rõ biết: “Tôi thở ra dài”. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: “Tôi thở vô ngắn”. Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: “Tôi thở ra ngắn”.

6) “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

S,y, 311 Hòa thượng Minh Châu dịch.

yên tĩnh thích hợp cho việc hành thiền, lưu ý rằng bất cứ tiếng ồn nào cũng là một sự quấy rầy nghiêm trọng đối với niệm hơi thở. Nếu thiền theo nhóm thì mỗi người hành thiền nên giữ sự yên lặng hoàn toàn.

Người hành thiền nên ngồi một cách thoải mái hoặc trong tư thế kiết già hoặc trong bất kỳ tư thế thích hợp nào trên một tấm tọa cụ hay chiếc ghế. Vị ấy nên giữ cho thân và đầu thật thẳng trong khi vẫn thư giãn các cơ. Trong lúc hành thiền người hành thiền không nên chuyển động bất kỳ thân phần nào, mặc dù vị ấy được phép thay đổi oai nghi để giảm nhẹ cái đau không thể chịu đựng được ở thân. Ngay cả như vậy vị ấy cũng phải cố gắng chịu đựng cho đến mức có thể bất kỳ cái đau ở thân hay sự khó chịu nào và nếu phải thay đổi vị ấy nên thay đổi oai nghi một cách nhẹ nhàng với phân nửa sự hay biết, nghĩa là vẫn niệm hơi thở trong lúc thay đổi.

Vị ấy nên đặt hai tay trên bắp đùi hay chân, nhưng tốt nhất nên đặt lòng bàn tay phải trên lòng tay trái giữa lên. Vị ấy nhắm mắt và thở bình thường. Hành giả để tâm ghi nhận chỗ hơi thở xúc chạm. Đối với người mũi dài hơi thở có thể xúc chạm dưới đầu mũi. Nếu mũi dài bình thường, hơi thở có thể xúc chạm ở hai lỗ mũi nếu vị ấy đang thở với cả hai mũi hoặc tại một mũi nếu vị ấy chỉ thở với mũi ấy. Đối với một người mũi ngắn, sự xúc chạm có thể rõ rệt tại môi trên.

Tại chỗ nào hơi thở xúc chạm rõ rệt nhất hành giả

nên giữ tâm hay sự chú ý của mình ngay điểm xúc chạm ấy, và cố gắng hay biết về hơi thở đang đi vào và hơi thở đang đi ra nhờ sự quét nhẹ của chúng tại điểm xúc chạm.

### BUỐC THỨ NHẤT: HAY BIẾT HOI THỞ VÀO VÀ HOI THỞ RA

Bước quan trọng nhất trong niệm hơi thở là phải luôn luôn hay biết hơi thở-vào và hơi thở-ra nhờ sự quét nhẹ của chúng hoặc tại lỗ mũi hoặc tại môi trên.

*Chỉ khi người hành thiền hành niệm hơi thở (ānāpānassati) bằng cách thiết lập niệm trên hơi thở tại điểm xúc chạm rõ nhất với hơi thở-vào và hơi thở-ra, thì định và thiền niệm hơi thở (ānāpānassati) mới được hoàn thành một cách đầy đủ nơi vị ấy. (Visuddhimagga.i, 271)*

Nếu hơi thở-vào và hơi thở-ra không rõ, người hành thiền có thể thở hơi mạnh hay hơi sâu một chút để làm cho chúng rõ lên.

Ở đây một câu hỏi quan trọng phát sanh là — chúng ta nên tập trung trên hơi thở hay trên sự xúc chạm? Câu trả lời là: chúng ta lúc nào cũng phải tập trung trên hơi thở. Ānāpānassati có nghĩa là ghi nhớ hay niệm hơi thở-vào và hơi thở-ra. Nếu chúng ta tập trung trên sự xúc chạm, chúng ta không còn hành niệm hơi thở nữa mà đã qua một đề tài thiền (kammaṭṭhāna) khác.

Hơn nữa, chúng ta cũng không nên chú ý đến các đặc

tánh tự nhiên (sabhāva lakkhaṇas) và những đặc tánh hay tướng chung (sāmañña lakkhaṇas) của hơi thở.

**Sabhāva lakkhaṇas** — những đặc tánh tự nhiên của đất (pathavī), nước (āpo), lửa (tejo), và gió (vāyo) như đặc tánh cứng, kết dính, nóng, đẩy và hỗ trợ...

**Sāmañña lakkhaṇas** — những đặc tánh chung của nāma-rūpa (danh-sắc), đó là vô thường, khổ và vô ngã.

Như vậy khi hành niệm hơi thở người hành thiền không nên ghi nhận như “vô, ra, chạm” hay “vô, ra, đẩy,” hay “vô, ra, vô thường,” hay “vô, ra, khổ,” v.v....

Hành giả cũng không cần gán nhãn cho hơi thở như “thở-vô, thở-ra” hay “vô, ra”. Tất cả cái được đòi hỏi là lúc nào cũng phải hay biết hơi thở-vô và hơi thở-ra một cách chú tâm thôi. Tuy nhiên, nếu không gán nhãn hành giả không thể tập trung tâm được, hành giả có thể ghi nhận “thở vô, thở ra” ở giai đoạn ban đầu cũng được.

Một đòi hỏi quan trọng khác là tập trung tâm trên hơi thở chỉ ở điểm xúc chạm chứ không theo hơi thở khi nó đi vào mũi hay khi nó đi ra khỏi lỗ mũi. Nếu hành giả theo hơi thở, tâm hành giả sẽ không còn ở trạng thái nhất tâm, và hậu quả là tiến độ tu tập định sẽ bị chậm trễ.

Vì cùng một lý do vừa nêu hành giả không nên ghi nhận bất kỳ cảm thọ ở thân nào như đau, ngứa, tê cứng phát sanh trong lúc hành thiền. Vì lẽ trong một lúc tâm chỉ hay biết một đối tượng duy nhất, nếu người hành

thiền có thể tập trung tâm thật tốt trên đề tài thiền của mình hành giả sẽ không hay biết bất cứ điều gì khác vậy. Hay biết cái gì khác chúng tỏ rằng tâm đã lang thang hay phóng đến cái đó.

Bất kỳ cái đau hay sự khó chịu ở thân nào cũng không nên để là một điều bực phiền cho hành giả. Hành giả nên chịu đựng và phớt lờ nó. Có thể đó cũng là một lời cảnh báo cho hành giả để tăng cường sự chánh niệm trên đề tài thiền của mình. Khi hành giả tập trung tâm thật tốt trên đề tài thiền, hành giả sẽ không còn để ý đến cái đau nữa. Tuy nhiên, nếu cái đau trở nên không thể chịu đựng được, hành giả có thể thay đổi oai nghi để làm giảm nhẹ nó.

Hành giả phải luôn luôn giữ cho tâm tập trung trên hơi thở-vô và hơi thở-ra không để cho nó lang thang đến các đối tượng giác quan khác. Trong trường hợp tâm đã lang thang, ngay khi nhận ra tâm lang thang hành giả phải mang nó trở lại với đề tài thiền ngay lập tức.

Đức Phật đã cảnh báo chúng ta rằng tâm rất khó kiểm soát vì nó vô cùng vi tế và nhanh lẹ, trong khi các triền cái (nīvaranas) lại luôn luôn kích động và làm phân tán tâm. Nhưng chúng nên ta vận dụng mọi nỗ lực để kiểm soát và tu dưỡng tâm, bởi vì, một khi tâm được tu tập, nó sẽ đem lại hạnh phúc cõi người, hạnh phúc cõi trời và thậm chí cả hạnh phúc của Niết-bàn nữa.

Vì thế khi người hành thiền tập trung tâm trên hơi

thở-vô và hơi thở-ra tại điểm xúc chạm ở lỗ mũi hoặc môi trên là hành giả đang tu tập và phát triển tâm. Vì ấy cố gắng giữ cho tâm thiền gắn chặt trên hơi thở một cách an tịnh trong nửa giờ, một giờ, ... Nếu ở mỗi thời ngồi thiền hành giả có thể giữ cho tâm thiền luôn luôn gắn chặt trên hơi thở-vô và hơi thở-ra trong một giờ, hành giả có thể tiến qua bước thứ hai, đó là niệm hay ghi nhận độ dài của hơi thở là ngắn hay dài.

Trong trường hợp tâm thiền không giữ chặt được trên đối tượng hơi thở, và rất là bất an, hành giả nên dùng phương pháp đếm như đã được hướng dẫn trong Đại Chú Giải (Great Commentaries).

### PHƯƠNG PHÁP ĐẾM

Người hành thiền nên đếm hơi thở như sau:

1. ‘Thở-vô, thở-ra’ — một,
2. ‘Thở-vô, thở-ra’ — hai,
3. ‘Thở-vô, thở-ra’ — ba,
4. ‘Thở-vô, thở-ra’ — bốn,
5. ‘Thở-vô, thở-ra’ — năm,
6. ‘Thở-vô, thở-ra’ — sáu,
7. ‘Thở-vô, thở-ra’ — bảy,
8. ‘Thở-vô, thở-ra’ — tám.

Hành giả có thể đếm không dưới năm và không hơn

mười. Tuy nhiên, hành giả được khuyên nên đếm đến tám thôi để tỏ lòng tôn kính đối với Bát Chánh Đạo là con đường hành giả đang cố gắng tu tập. Hành giả nên thực hiện một quyết định sẽ giữ cho tâm gắn chặt trên hơi thở-vô và hơi thở-ra một cách an tịnh trong khi đếm từ một đến tám không để tâm lang thang đến các đối tượng bên ngoài khác.

Khi hành giả quán niệm hơi thở bằng cách đếm, tâm thiền của hành giả dần dần sẽ ổn định trên hơi thở-vô và hơi thở-ra một cách an tịnh nhờ sức mạnh của phương pháp đếm. Khi tâm đã giữ chặt được trên đối tượng thiền trong khoảng từ nửa giờ đến một giờ mỗi lúc tọa thiền, hành giả có thể ngừng đếm và tiếp tục hay biết hơi thở. Hành giả cũng nên thực hiện một quyết định: “Mong cho tâm ta giữ chặt trên đối tượng thiền trong nửa tiếng hay một tiếng”, và hành thiền như vậy. Nếu hành giả thành công trong mỗi thời tọa thiền, hành giả có thể chuyển sang phương pháp thiền quan sát độ dài của hơi thở.

## BƯỚC THỨ HAI: BIẾT ĐỘ DÀI CỦA HƠI THỜ

“Thờ vô dài”, vị ấy biết rõ (tuệ tri): “Ta thờ vô dài”;  
 “thờ ra dài”, vị ấy biết rõ: “Ta thờ ra dài”.

“Thờ vô ngắn”, vị ấy biết rõ: “Ta thờ vô ngắn”; “thờ ra ngắn”, vị ấy biết rõ: “Ta thờ ra ngắn”.

Đức Phật đã đưa ra lời chỉ dẫn như vậy. Ý nghĩa của

hơi thở dài và ngắn ở đây là gì? Nó có nghĩa là khoảng thời gian mà hơi thở chiếm. Nếu nó chiếm một thời gian dài để thở vô và ra, hơi thở đó được xem là dài. Nếu nó chiếm một thời gian ngắn để thở vô và ra, hơi thở đó được xem là ngắn. Như vậy độ dài ngắn của hơi thở là do chính người hành thiền độc quyền quyết định.

Người hành thiền phải luôn luôn thở bình thường. Hành giả không được cố ý làm cho hơi thở dài hay ngắn theo ý mình. Hành giả cũng không nên điều tra xem hơi thở dài bao nhiêu hay ngắn bao nhiêu. Vì nếu làm vậy, hành giả sẽ gây nguy hiểm cho định hay làm xáo trộn tâm định.

Đôi khi độ dài của hơi thở luôn giữ ở mức dài như vậy hoặc ngắn như vậy trong suốt thời tọa thiền. Nhưng thường thì độ dài của hơi thở sẽ thỉnh thoảng thay đổi trong suốt lúc hành thiền. Dù độ dài của hơi thở có thể là như thế nào, hơi thở-vô và hơi thở-ra nên dài bằng nhau. Điều này sẽ giúp ích cho sự phát triển định tâm rất nhiều.

Nếu hơi thở-vô của hành giả là dài và hơi thở-ra là ngắn trong một thời gian dài, thân hành giả có thể bị ngã về phía sau. Trái lại, nếu hơi thở-vô là ngắn, và hơi thở-ra là dài một thời gian, thân hành giả sẽ chúi về trước. Vì thế hơi thở-vô và hơi thở-ra nên dài bằng nhau. Nhưng phải nhớ là hành giả lúc nào cũng phải thở một cách an tịnh và bình thường.

Người hành thiền không nên gán nhãn cho hơi thở là



dài hay ngắn. Nói khác hơn, hành giả chỉ nên tập trung tâm trên hơi thở-vô và hơi thở-ra hoặc bằng cách đếm hoặc không đếm vậỵ thôi. Khi tâm đã tập trung trên hơi thở một cách an tịnh rồi, hành giả chỉ việc ghi nhận hơi thở là dài hay ngắn trong khi hay biết một cách chánh niệm về hơi thở-vô và hơi thở-ra.

Mọi nỗ lực của hành giả chỉ là để làm sao có thể tập trung tâm một cách an tịnh trên hơi thở dài hoặc ngắn trong một giờ, hai giờ, hoặc hơn... Ở giai đoạn này nimitta hay tướng thiên sẽ xuất hiện. Tuy nhiên, dù nimitta có xuất hiện hay không, người hành thiền cũng nên tiến hành bước kế tiếp.

### BUỐC THỨ BA: HAY BIẾT TOÀN HƠI THỜ

Vị ấy tập luyện như vậy “Biết rõ chặỵng đầu, chặỵng giữa và chặỵng cuối của toàn bộ hơi thở vô, ta sẽ thở vô.”

Vị ấy tập luyện như vậy “Biết rõ chặỵng đầu, chặỵng giữa và chặỵng cuối của toàn bộ hơi thở ra, ta sẽ thở ra.”

Khi người hành thiền với tâm an tịnh đã biết chắc chắn độ dài của hơi thở là dài hay ngắn trong một giờ, hai giờ... ở mỗi thời tọa thiền rồi, hành giả nên tiến qua bước kế tiếp như đã được Đức Phật hướng dẫn ở trên. Hành giả nên cố gắng để hay biết rõ chặỵng đầu, chặỵng giữa và chặỵng cuối của toàn bộ hơi thở.

Trước tiên hành giả nên tập trung chánh niệm trên hơi thở vô và hơi thở-ra. Kế tiếp, hành giả nhiệt tâm tinh

cần để hay biết về độ dài của hơi thở (xem nó) là dài hay ngắn. Khi hành giả có thể tập trung sự chú ý của mình trên độ dài của hơi thở một cách vững chắc rồi, hành giả cố gắng hay biết với chánh niệm chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của toàn bộ hơi thở.

Trong khi làm như vậy, hành giả không nên cố gắng để ghi nhận như vậy: “Đây là chặng đầu, đây là chặng giữa, đây là chặng cuối.” Hành giả cũng không nên gán nhãn “đầu, giữa, cuối.” cho hơi thở. Nếu hành giả cố gắng làm thế, hành giả có thể gây nguy hiểm cho sự định tâm của mình. Tuy nhiên, nếu hành giả không thể thiền mà không gán nhãn, hành giả chỉ nên gán nhãn như “thở-vô, thở-ra” hay “đang thở vô, đang thở ra” thôi.

Tất cả cái hành giả cần làm là hay biết toàn bộ hơi thở từ đầu đến cuối qua sự xúc chạm của nó ở đầu mũi hay môi trên với chánh niệm mà thôi.

Hành giả không nên theo hơi thở khi nó đi vào thân hay đi ra khỏi thân. Hành giả cũng không nên ghi nhận hơi thở chạm ở cửa mũi như bắt đầu, hơi thở đi vào lồng ngực, như giữa, và hơi thở đi tới rốn như cuối khi thở vào.

Tương tự, khi thở ra, hành giả không nên xem rốn, ngực và mũi như những điểm để đánh dấu chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của hơi thở. Hành giả chỉ cần tập trung tâm trên hơi thở đang chạm hay phớt nhẹ ở đầu mũi, lỗ mũi hay môi trên, cứ giữ tâm ở một điểm mà hơi thở chạm vào như vậy là đủ.

## SO SÁNH VỚI NGƯỜI GÁC CỔNG VÀ NGƯỜI THỢ CỬA

Người hành thiện nên ghi nhớ ví dụ về người gác cổng này. Một người gác cổng không khám xét người đi vào hay đi ra khỏi thành vì đó không phải là điều quan tâm của người ấy. Mà người ấy chỉ xem xét từng người khi họ đi đến cổng mà thôi.

Tương tự, người hành thiện không chú ý đến hơi thở vô đã đi vào bên trong mũi chưa hay hơi thở-ra đã đi ra khỏi mũi chưa, bởi vì đó không phải là điều quan tâm của hành giả. Nhưng mỗi khi hơi thở đi đến cửa mũi hành giả phải quan tâm.

Hành giả cũng nên hành giống như người thợ cửa trong ví dụ này. Giả sử một người đang cắt một khúc gỗ với cây cửa. Sự chú tâm của người ấy được thiết lập ngay chỗ răng cửa cắt vào khúc gỗ chứ không đi theo răng cửa khi nó đi tới đi lui, mặc dù vị ấy không phải không biết chúng đang đi tới đi lui như vậy. Nói cách khác, người ấy tập trung sự chú ý của mình chỉ trên chỗ răng cửa cắt vào khúc gỗ; mắt của người ấy không đi theo cái cửa khi nó di chuyển tới và lui.

Tuy thế, từ chỗ răng cửa cắt vào khúc gỗ này người ấy vẫn biết là cái cửa đang đi tới hay đi lui và nó di chuyển qua một khoảng cách dài hay ngắn. Hơn nữa người ấy cũng biết chỗ bắt đầu, chỗ giữa và chỗ cuối của răng cửa cắt qua khúc gỗ.

Tương tự, người hành thiền thiết lập niệm tại đầu mũi hay môi trên, không chú ý đến hơi thở vô và hơi thở ra khi chúng tới gần hay lui xa, mặc dù khi chúng tới hay lui không phải vị ấy không biết. Nhờ tập trung sự chú ý của mình trên hơi thở tại điểm tiếp xúc, vị ấy biết chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của hơi thở vô cũng như hơi thở ra.

Khi người hành thiền có thể tập trung tâm một cách an tịnh và chánh niệm trên chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của hơi thở-vô và hơi thở-ra trong một giờ, hai giờ hoặc hơn ở mỗi thời ngồi, tướng thiền hay nimitta có thể xuất hiện. Và dù nó có xuất hiện hay không, hành giả cũng nên tiến qua bước kế tiếp.

#### BƯỚC THỨ TƯ: SỰ BIẾN MẤT CỦA HƠI THỞ

Bất cứ khi nào ngồi thiền, trước hết hành giả phải thiết lập niệm trên hơi thở-vô và hơi thở-ra. Khi niệm của hành giả đã được thiết lập vững chắc, hành giả nên cố gắng hay biết độ dài của hơi thở và chú ý xem nó dài hay ngắn bằng cách nhận biết xem hơi thở đang nhanh hay chậm. Khi hành giả có thể tập trung tâm trên độ dài của hơi thở một cách an tịnh và chánh niệm rồi, hành giả nên cố gắng để hay biết chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của toàn hơi thở.

Khi hành giả, với chánh niệm, theo dõi hơi thở-vô và hơi thở-ra để biết rõ chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của toàn hơi thở, hơi thở của hành giả sẽ càng lúc

càng trở nên vi tế hơn. Hơi thở-vô và hơi thở-ra thô dần dần ngừng lại, và tâm của hành giả sẽ sanh khởi cùng với hơi thở-vô và hơi thở-ra vi tế như đối tượng của nó. Như thế nào?

Giả sử một người dùng một thanh sắt lớn đánh vào cái chuông đồng. Ngay lập tức một âm thanh lớn phát ra, và tâm người ấy sẽ sanh khởi cùng với âm thanh thô kể như đối tượng. Rồi khi âm thanh thô ngừng lại, tâm người ấy sẽ sanh khởi cùng với âm thanh vi tế kể như đối tượng. Và khi âm thanh vi tế này ngưng, tâm người ấy vẫn sẽ tiếp tục sanh với âm thanh nối tiếp nhau vi tế hơn kể như đối tượng. Đây là cách chúng ta nên hiểu. Vì trong khi những đề tài thiền khác trở nên rõ ràng hơn ở mỗi giai đoạn cao hơn, thì niệm hơi thở lại không thế. Thực vậy, khi người hành thiền cứ liên tục tu tập niệm hơi thở, hơi thở sẽ càng lúc càng trở nên vi tế hơn đối với vị ấy ở mỗi giai đoạn cao hơn, và nó thậm chí còn tới điểm ở đây nó không còn thể hiện hay rõ rệt nữa.

Tuy nhiên, khi hơi thở không còn thể hiện theo cách này, người hành thiền không nên đứng dậy khỏi chỗ ngồi, giữ chiếu (tọa cụ) và bỏ đi. Vị ấy nên làm gì? Vị ấy không nên đứng dậy với ý nghĩ “Ta sẽ đi hỏi thầy ta?” hay “Đề tài thiền của ta mất rồi?” Nếu vị ấy ra đi, và như vậy làm rối loạn oai nghi của vị ấy, đề tài thiền phải được làm mới lại từ đầu. Vì thế vị ấy nên tiếp tục ngồi như cũ và tạm thời thay thế vị trí mà hơi thở bình thường xúc

chạm bằng những hơi thở thực sự như đối tượng quán của mình.

Nếu hơi thở không trở nên vi tế ngay cả khi hành giả đã tập trung tâm trên toàn hơi thở và hay biết rõ chặng đầu, chặng giữa, và chặng cuối của nó trong một giờ hay hơn ở mỗi thời ngồi, hành giả nên nguyện trong tâm “Cầu mong cho hơi thở thô của con được an tịnh”, rồi với chánh niệm cố gắng hay biết chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của toàn hơi thở.

Dần dần hơi thở tự nó sẽ trở nên êm dịu, vi tế và an tịnh. Hành giả không nên cố ý làm cho hơi thở an tịnh và vi tế, vì làm vậy từ từ hành giả sẽ cảm thấy thiếu không khí và trở nên mệt mỏi. Điều này sẽ gây nguy hiểm cho định của hành giả.

Nếu hơi thở tự nó trở nên vi tế và tâm an tịnh trên đó, hầu hết các hành giả, do sức mạnh của thiền, không còn hay biết về đầu, mũi và thân nữa, chỉ có hơi thở và tâm nhận biết hơi thở. Vào lúc đó không thể tìm thấy “Tôi” hay “anh” ở đâu cả.

Người hành thiền nên cố gắng để biết hơi thở một cách an tịnh và chánh niệm với ý định “Mong cho hơi thở của ta được an tịnh và vi tế.” Khi định sanh, hơi thở của hành giả thường trở nên an tịnh và vi tế.

Sau đó hành giả sẽ cần đến chánh niệm mạnh mẽ hơn để tập trung tâm trên hơi thở an tịnh ấy thật chăm chú.

Ở giai đoạn này rất cần thiết phải có niệm mạnh để gắn chặt tâm trên đề mục thiền và tuệ cũng phải rất mạnh để thấy rõ hơi thở vi tế.

Trong khi hành giả đang nỗ lực như vậy, đôi lúc hơi thở-vô và hơi thở-ra không còn rõ rệt nữa. Hành giả có thể không còn tìm thấy hơi thở vì nó dường như đã biến mất nữa. Trong trường hợp này hành giả chỉ nên gắn chặt tâm trên chỗ hành giả đã nắm bắt được hơi thở, và hãy nhớ rằng hành giả đang thở.

#### ẢNH DỤ MỘT NÔNG DÂN

Một nông dân, sau khi làm công việc cày bừa, thả cho cặp bò tự do ăn cỏ còn mình ngồi xuống nghỉ ngơi dưới một bóng cây. Con bò lúc đó sẽ nhanh chóng đi vào rừng. Nghỉ ngơi xong, khi anh ta muốn bắt cặp bò lại để bắt ách, anh ta không cần phải đi lang thang qua khu rừng để theo dấu chân bò, mà thay vào đó anh ta cầm lấy sợi dây và gậy thúc đi thẳng đến chỗ uống nước nơi họ thường gặp nhau. Anh ta chỉ việc ngồi hay nằm đợi ở đó.

Sau khi cặp bò đã lang thang ăn cỏ khoảng nửa buổi, chúng đi đến chỗ uống nước. Tại đây chúng uống nước và tắm, rồi khi chúng đi lên và đứng ở đâu đó, anh ta sẽ buộc chúng lại với sợi dây, và lấy gậy thúc đưa chúng trở lại chỗ làm, bắt ách chúng và tiếp tục công việc cày bừa.

Cũng vậy, người hành thiền không nên tìm hơi thở-vô và hơi thở-ra ở đâu khác ngoài chỗ mà hơi thở bình

thường xúc chạm. Hành giả nên nắm sợi dây chánh niệm và cây gậy thúc trí tuệ, gắn chặt tâm trên chỗ hơi thở bình thường xúc chạm. Hành giả cứ tiếp tục duy trì sự chú tâm nơi hơi thở xúc chạm như vậy.

Khi hành giả chú tâm theo cách này hơi thở không lâu sau đó sẽ xuất hiện trở lại, giống như cách con bò làm tại chỗ uống nước vậy. Vì thế hành giả có thể buộc chặt hơi thở với sợi dây chánh niệm, bắt ách chúng ngay tại nơi ấy và thúc chúng với cây gậy thúc trí tuệ, hành giả cứ tiếp tục duy trì sự chú tâm vào để mục thiền như thế.

### SỰ XUẤT HIỆN CỦA TƯỚNG THIÊN (NIMITTA)

Trong niệm hơi thở, cả ba loại tướng thiên — đó là, Chuẩn bị tướng (parikamma nimitta), Học tướng (uggaha nimitta), và Tợ tướng (paṭibhāga nimitta) hành giả đều có thể đạt đến.

Hơi thở-vô và hơi thở-ra tự nhiên được xem như Chuẩn bị tướng. Hình ảnh màu xám không sáng xuất hiện ở một giai đoạn định tâm nào đó cũng được xem như Chuẩn bị tướng.

Hình ảnh màu trắng giống như bông hay bông gòn xuất hiện ở một giai đoạn định tâm cao hơn được gọi là Học tướng. Đây chỉ là sự mô tả chung, vì hình ảnh của các màu khác hay hình thù khác cũng có thể xuất hiện. Những hình ảnh khác nhau có thể xuất hiện cho những người khác nhau.



Khi định phát sanh, hình ảnh hay tướng có thể trở nên rất trong sáng và chói lòa giống như sao mai. Hình ảnh này được xem là Tợ tướng. Đây cũng chỉ là một sự mô tả chung thôi.

Thanh-Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) mô tả rằng tướng thiên không giống nhau cho mọi người. Đối với một số người nó có vẻ như đang tạo ra một sự xúc chạm nhẹ giống như sự xúc chạm của một sợi len, hay bông gòn hay một làn gió nhẹ. Đối với một số người tướng xuất hiện như một ngôi sao, một hòn ngọc đỏ hay một viên ngọc trai; đối với một số người nó tạo ra một sự xúc chạm thô giống như hạt bông, hay một cây kim làm bằng ruột cây; đối với một số người nó xuất hiện giống như một sợi dây dài, hay một vòng hoa, hay một luồng khói; đối với những người khác thì tướng giống như một mạng nhện, một màng mây, một bông hoa sen, một cái bánh xe ngựa, một đĩa mặt trăng hay đĩa mặt trời.

Thực ra điều này cũng tương tự như câu chuyện một số vị tỳ-kheo vào dịp nọ ngồi tụng Kinh (Suttanta) với nhau. Một vị trong đó hỏi, “Kinh xuất hiện như thế nào đối với các vị?” và một vị trả lời, “Với tôi kinh xuất hiện giống như một dải núi lớn.” Vị khác “Với tôi kinh giống như một hàng cây trong rừng.” Vị khác “Với tôi kinh giống như một cây đang ra trái, với tàn lá xum xuê, tỏa ra bóng mát vậy.”

Cũng vậy, nếu một bản kinh xuất hiện khác nhau

đối với họ là do sự khác nhau trong sự tưởng tri thế nào, đề mục thiền này cũng xuất hiện khác nhau do sự khác biệt về tướng như vậy, vì nó do tướng sanh, phát sinh do tướng, và xuất hiện từ tướng. Bởi thế cần phải hiểu rằng nếu tướng xuất hiện khác nhau chính là do sự khác biệt trong tướng vậy.

Đối với một người có kinh nghiệm trong Niệm Hơi Thở trong một đời sống trước (tiền kiếp), tướng thiên bắt đầu xuất hiện khi người ấy đang hành thiền để biết rõ độ dài của hơi thở hoặc trong khi người ấy đang tập trung trên toàn hơi thở hoặc trong khi người ấy đang thiền trên hơi thở vô cùng vi tế. Nhưng tướng ban đầu này không ổn định và chưa vững chắc. Vì thế người hành thiền nên phớt lờ nó và tiếp tục tập trung trên hơi thở-vô và hơi thở-ra. Nhờ làm vậy tướng sẽ trở nên ổn định hơn.

Đối với hầu hết mọi người tướng xuất hiện trong lúc họ đang tập trung trên hơi thở êm dịu vi tế và tái xuất hiện sau khi nó đã biến mất không còn rõ rệt nữa. Và lại tướng này thường vẫn chưa được ổn định. Người hành thiền không nên chú ý đến nó; vị ấy nên cố gắng để có sự hay biết về hơi thở. Khi tướng và hơi thở trở nên giống hệt nhau và không thể chia tách ra được, nghĩa là trong lúc vị ấy đang cố gắng để hay biết hơi thở vị ấy thấy tướng và ngược lại trong khi cố gắng hay biết tướng vị ấy thấy hơi thở. Đây là tướng đúng.

Tuy nhiên, đối với một số người hành thiền tướng

không xuất hiện ở chỗ hơi thở xúc chạm lỗ mũi hay môi trên. Nó xuất hiện hơi xa hay khoảng ba tấc cách đầu mũi. Nó cũng có thể xuất hiện trên trán hoặc ở những nơi khác.

Trong trường hợp này, người hành thiền không nên chú ý đến tướng (nimitta). Vị ấy nên tập trung sự chú ý của mình trên hơi thở tại điểm xúc chạm. Khi định của vị ấy đạt đến sức mạnh đầy đủ, tướng sẽ xuất hiện tại điểm tiếp xúc và trở nên không thể chia tách được với hơi thở.

Và ở đây, tâm lấy hơi thở-vô làm đối tượng của nó là một, tâm lấy hơi thở-ra làm đối tượng là tâm khác, và tâm lấy tướng làm đối tượng của nó là một tâm khác nữa. Vì để mục thiền chưa đạt đến an chỉ cũng chưa đạt đến cận định nơi một người chưa có được ba điều này rõ ràng. Nhưng nó đạt đến cận định cũng như an chỉ định nơi một người đã có được chúng rõ ràng vậy.

Và khi tướng xuất hiện theo cách này, người hành thiền nên thông báo cho vị thầy biết; và như vậy từ giờ trở đi sự tu tập của vị ấy được tiến triển theo cách cố định. Vị ấy nên bỏ qua một bên những phương diện không liên quan, và chỉ neo tâm trên hơi thở-vô và hơi thở-ra mà thôi.

Từ khi tợ tướng xuất hiện, các triển cái của vị ấy được đè nén, các phiền não của vị ấy lắng xuống, chánh niệm của vị ấy được thiết lập và tâm của vị ấy định trong trạng thái cận định.

Vị ấy không nên chú ý đến tướng vì màu sắc của nó, cũng không nên quán trên tướng vì những đặc tánh của nó. Vị ấy chỉ nên canh giữ nó một cách cẩn thận như chánh cung hoàng hậu của một vị vua canh giữ bào thai của một vị chuyển luân vương, hay như người nông dân canh giữ vụ mùa đang chín vậy.

Người hành thiền nên tránh bảy pháp không thích hợp và trau dồi bảy pháp thích hợp<sup>2</sup>. Rồi, sau khi đã canh chừng nó như vậy, vị ấy nên làm cho nó tăng trưởng và hoàn thiện với sự chánh niệm liên tục. Vị ấy cũng nên thực hành mười loại thiện xảo trong an chỉ và tạo ra sự quân bình giữa tinh tấn với định.

Khi vị ấy nỗ lực như vậy đúng thời sơ thiền sắc giới sẽ phát sanh. Rồi sau khi đã có được sự thuần thục theo năm cách đối với sơ thiền, vị ấy có thể tiếp tục tu tập bốn hay năm bậc thiền cao hơn còn lại trên cùng tợ tướng ấy y như cách đã được mô tả dưới đề mục kasiṇa đất.

## NHỮNG LỢI ÍCH CỦA NIỆM HƠI THỞ

Niệm hơi thở đem lại quả lớn và lợi ích lớn. Quả lớn là sự chứng đắc tứ thiền sắc giới. Lợi ích lớn nên được

---

2. Trú xứ và hành xứ,  
Ngôn ngữ, người, thực phẩm  
Khí hậu và uy nghi  
Tránh thứ không thích hợp  
Chọn những gì thích hợp  
Vì nếu làm như vậy  
Không lâu được “an chỉ”

hiểu ở đây như sự an tịnh vừa do những lời xác nhận của Đức Phật: “Và này các tỳ-kheo, định do niệm hơi thở này, khi được tu tập và thực hành thường xuyên, là vừa an tịnh và vừa cao thượng” (S.v.321), và bởi vì khả năng cắt đứt tâm (vitakka) của nó.

Bởi vì niệm hơi thở vừa an tịnh và vừa cao thượng và cũng vì nó là một lạc trú thuần khiết, với tâm (vitakka) nó cắt đứt sự chạy chỗ này chỗ kia của tâm gây trở ngại cho sự tập trung, và giữ cho tâm chỉ trú trên hơi thở như đối tượng của nó. Chính vì vậy nó mới được nói, “Niệm hơi thở nên được tu tập để cắt đứt tâm” vậy. (A.iv.353)

Lại nữa, lợi ích to lớn của niệm hơi thở nên được hiểu như duyên căn để cho minh trí và giải thoát được viên mãn vì điều này đã được nói bởi Đức Thế Tôn:

“Này các tỳ-kheo, niệm hơi thở, khi được tu tập và thực hành thường xuyên, làm viên mãn bốn niệm xứ. Bốn niệm xứ, khi được tu tập và thực hành thường xuyên, làm viên mãn thất giác chi. Thất giác chi, khi được tu tập và thực hành thường xuyên, làm viên mãn minh trí và giải thoát.” (M.iii, 82)



## CHƯƠNG VII

# BỐN THIÊN BẢO HỘ

(Caturārakkha Kammatthānas)

### BẢO VỆ TỰ THÂN KHỎI NHỮNG HIỂM NGUY BÊN TRONG VÀ BÊN NGOÀI

“Caturārakkha kammatthānas” nghĩa là “Bốn thiên bảo hộ”. Chúng được dùng để bảo vệ tự thân khỏi những hiểm nguy bên trong và bên ngoài.

Những hiểm nguy bên trong là năm triền cái (nīvaraṇas) và các phiền não khác sanh cùng với tâm, làm ô nhiễm và vẩn đục tâm khiến cho nó thành bất thiện và man rợ. Năm triền cái là những kẻ thù gần nhất của chúng ta, chúng ngăn không cho chúng ta thực hiện các việc phước đức và cản trở sự sanh khởi của các tâm thiện, tâm thiền và đạo quả.

Những hiểm nguy bên ngoài đến từ những người ác, những loài thú dữ như cọp, beo, sư tử, rắn rết, bò cạp, và

các hàng phi nhân, ma, quỷ, v.v... Bạn có thể gặp phải những hiểm nguy này đặc biệt là khi bạn hành thiền một mình trong rừng.

Để ngăn ngừa những hiểm nguy ấy, trước tiên bạn nên thực hành các thiền bảo hộ ít nhất vài phút trước khi hành đề tài thiền đặc biệt<sup>1</sup> của mình để phát triển định.

Bốn đề tài thiền bảo hộ đó là:

1. Mettā bhāvanā — rải tâm từ
2. Buddhānussati — niệm tưởng các ân đức của Phật
3. Asubha bhāvanā — quán tính chất bất tịnh của tử thi, và
4. Māraṇānussati — quán niệm sự chết

Bốn đề tài thiền này được dùng như “Nhất Thiết Nghiệp Xứ” (sabbatthaka kammaṭṭhānas), nghĩa là những đề tài thiền chung nên hành trong mọi vấn đề.

Khi một vị tỳ-kheo đến cư trú trong một ngôi chùa để hành đề tài thiền đặc biệt của mình, việc đầu tiên là vị ấy nên tu tập tâm từ đến các vị tỳ-kheo trong ngôi chùa ấy. Vị ấy nên thực lòng rải tâm từ đến mọi người như vậy:

---

1. Parihāriya kammaṭṭhāna (Ứng Dụng Nghiệp Xứ) là một trong bốn mươi đề tài thiền thích hợp với căn tánh của một hành giả. Đề tài thiền này được xem là «đặc biệt» (Parihāriya) bởi vì nó luôn luôn phải được người hành thiền mang theo, nghĩa là người hành thiền phải luôn luôn hành thiền trên đề tài này và bởi vì nó là nhân gấn cho mỗi giai đoạn tu tập cao hơn.



“Cầu mong cho tất cả (các vị tỳ-kheo sống ở nơi đây) không có oan trái lẫn nhau, được thoát khỏi hiểm nguy;

Cầu mong cho họ không có khổ tâm;

Cầu mong cho họ không có khổ thân;

Cầu mong cho họ luôn được khỏe mạnh và an vui.”

“Sabbe sattā averā hontu,

abyāpajjā hontu,

anīghā hontu,

sukhī attānaṃ pariharantu”.

Kế tiếp vị ấy nên rải tâm từ đến tất cả chư thiên (sabbe devā), đến tất cả chính quyền của ngôi làng mình đi khát thực, đến tất cả mọi người trong làng, và tất cả chúng sinh nói chung.

Nhờ rải tâm từ theo cách này vị ấy tạo ra một tình thân ái trong những người cùng chung sống; nhờ vậy họ đối xử dễ chịu với vị ấy. Các vị chư thiên tốt bụng sẽ bảo vệ vị ấy, và những người cai trị trong làng sẽ bảo vệ những vật dụng của vị ấy. Vị ấy được chư thiên và loài người yêu mến. Như vậy vị ấy có thể đi giữa những người dân làng mà không làm cho họ ghét vì họ tin tưởng vị ấy. Với tâm từ yêu thương tất cả chúng sinh vị ấy có thể đi bất cứ đâu không bị cản trở.

Ngoài ra tâm vị ấy luôn an tịnh và hoan hỷ, sắc diện của vị ấy sáng sủa, thanh thản, và dễ thương. Nhờ vậy vị

ấy chiếm được cảm tình của mọi người, và sẽ không ai muốn làm hại vị ấy.

Sau đó vị ấy nên niệm tưởng đến các ân đức của Phật một cách thành kính. Nhờ làm như vậy vị ấy làm cho tâm và thân mình thấm nhuần với các ân đức cao quý. Thân vị ấy sẽ trở nên bất khả xâm phạm như hương phòng đặc biệt của Đức Phật, các loài thú dữ, phi nhân sẽ không làm hại được vị ấy. Hơn nữa, Niệm tưởng các ân đức Phật còn làm tăng trưởng đức tin nơi Đức Phật cũng như chánh niệm và tỉnh giác của vị ấy.

Lại nữa, vị ấy cũng nên hành thiền bất tịnh (asubha bhāvanā) bằng cách quán tưởng trên tính chất đáng nhờm gồm của một tử thi. Việc quán này sẽ làm lắng dịu dục tham và cắt đứt sự dính mắc của hành giả vào thân mình cũng như thân người khác. Khi vị ấy đã được khéo an lập trên tưởng về tính chất đáng nhờm gồm này, ngay cả những đối tượng cực đẹp cũng không thể làm cho vị ấy khởi tham được.

Hơn nữa, người hành thiền hay hành giả trong khi thực hiện những phạn sự hàng ngày của mình cũng nên thường xuyên hành bốn thiền bảo hộ. Ngay khi vị ấy thức dậy vào buổi sáng, vị ấy nên niệm “Araham, Araham”, và quán tưởng ân đức cao quý của Phật.

Khi vị ấy rửa mặt và khi mặt của vị ấy tiếp xúc với nước mát, vị ấy nên quán: “Cầu mong cho tất cả chúng sanh được mát mẻ, và an tịnh như nước trong mát này.”

Khi đánh răng, súc miệng, tắm rửa, đại tiện và tiểu tiện, vị ấy nên quán trên tính chất đáng ngờm gớm của thân.

Khi đi ngủ, vị ấy quán như vậy: “Một ngày đã trôi qua, ta đang đến gần hơn cái chết thêm một ngày. Sự sống của ta là không chắc chắn, cái chết của ta là chắc chắn”.

Nếu vị ấy thường xuyên thực hành bốn thiên bảo hộ này vào những lúc thích hợp trong ngày, vị ấy sẽ ngăn được mọi hiểm nguy, hiện thực hóa được những ước nguyện thiện của mình, và phát triển được năm căn tinh thần, đó là — tín, tấn, niệm, định, và tuệ. Điều này sẽ nâng cao khả năng tu tập đề mục thiên đặc biệt (Parihāriya)<sup>2</sup> của vị ấy một cách hiệu quả.

Ở đây, nếu Tùy Niệm Phật và Niệm Chết được thực hành đúng sẽ dẫn đến cận định (upacāra samādhi) trong khi Quán Bất Tịnh (asubha bhāvanā) sẽ dẫn đến sơ thiền.

Lại nữa, nếu thiền tâm từ (mettā bhāvanā) được thực hành đúng sẽ dẫn đến tam thiền trong hệ thống thiền bốn bậc hoặc tứ thiền trong hệ thống thiền năm bậc. Tất cả những trạng thái định tâm này đều có thể được dùng như nền tảng để tiến hành tu tập minh sát (vipassanā bhāvanā).

---

2. Parihāriya kammaṭṭhāna (Ứng Dụng Nghiệp Xứ) là một trong bốn mươi đề tài thiên thích hợp với căn tánh của một hành giả. Đề tài thiên này được xem là “đặc biệt” (Parihāriya) bởi vì nó luôn luôn phải được người hành thiền mang theo, nghĩa là người hành thiền phải luôn luôn hành thiền trên đề tài này và bởi vì nó là nhân gần cho mỗi giai đoạn tu tập cao hơn.

Như vậy, bốn thiên bảo hộ, khi được tu tập viên mãn, sẽ rất lợi ích và hiệu quả để ngăn ngừa mọi nguy hiểm, để bảo vệ tự thân, và phát triển những đức tính tốt trong con người chúng ta. Vì thế chúng tôi sẽ cố gắng đưa ra đây những hướng dẫn cơ bản và cần thiết nhất cho việc tu tập mỗi loại thiên bảo hộ này.

### TU TẬP TÂM TỪ (METTĀ BHĀVANĀ)

Tâm từ được gồm trong bốn phạm trú (Brahma Vihāra). Một người hành thiền muốn tu tập tâm từ, nếu là người mới bắt đầu, nên cắt đứt những chướng ngại lớn và nhỏ và học đề tài thiền này nơi một vị thầy có đủ phẩm chất.

Sau đó, khi vị ấy đã ăn xong và loại trừ cơn buồn ngủ do ăn, vị ấy nên ngồi một cách thoải mái trên một chỗ ngồi đã được khéo chuẩn bị ở một nơi thanh vắng.

Để bắt đầu, vị ấy nên ôn lại những hiểm họa của tâm sân và những lợi ích của nhẫn nại. Tại sao? Bởi vì trong việc tu tập đề tài thiền này sân phải được đoạn trừ và nhẫn nại phải được hoạch đắc.

Tuy nhiên do vị ấy không thể đoạn trừ cái hiểm họa không thấy và đạt được cái lợi ích không biết; vì thế những hiểm họa của sân nên được suy xét qua những bài kinh như:

*“Chư Phật dạy rằng không giới luật nào cao hơn nhẫn nại,*

Và không Niết Bàn nào cao hơn kham nhẫn.”- (D.ii,49; Dh.184)<sup>3</sup>

“Lấy nhẫn làm quân lực,  
Ta gọi Bà-la-môn.”

(“*khantībalaṃ balānīkaṃ,  
tamaḥaṃ brūmi brāhmaṇaṃ.*”- Dh. 399)

“Không gì vĩ đại hơn kham nhẫn.”- (S.i,222)

Thù hận hay tức giận tiêu biểu cho tâm sở bất thiện “dosa” (Sân), một tâm sở được xem là yếu tố hủy diệt nhất trong thế gian. Tuy nhiên, trước khi hủy diệt được người khác, nó sẽ hủy diệt nó trước. Ngay khi tức giận khởi lên, tâm có gốc ở sân này phối hợp với si, vô tâm, vô quý, và phóng dật xuất hiện. Vì thế người ta trở nên rối loạn, mất ý thức phán đoán, sẵn sàng làm những hành động bất thiện bất cứ lúc nào.

Tâm sân cũng đi kèm với thọ ưu, một loại thọ làm cho tâm kích động. Sân cũng làm phát sanh sầu, ưu, bi, não. Nó là kẻ thù trực tiếp của tâm từ (mettā). Nếu sân có mặt trong tâm, từ sẽ không thể sanh. Vì thế nếu chúng ta muốn tu tập tâm từ, sân phải được loại trừ.

---

3. *Khantī paramaṃ tapo titikkhā,  
nibbānaṃ paramaṃ vadanti buddhā.  
na hi pabbajito parūpaghātī,  
na samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto.*

Chư Phật thường giảng dạy,  
Nhẫn khổ hạnh tối thượng  
Niết bàn lạc tối thượng  
Xuất gia không phá người  
Sa-môn không hại người

Tâm từ và kham nhẫn là hai phẩm chất của cùng một tâm sở tịnh hảo gọi là “vô sân” (adosa), đối nghịch trực tiếp của “sân” (dosa). Vì thế nhờ tu tập đức kham nhẫn, bạn đè nén được sân và phát triển được tâm từ. Đó là lí do vì sao Đức Phật khen ngợi kham nhẫn như khổ hạnh đệ nhất (Nhẫn khổ hạnh tối thượng, Niết bàn lạc tối thượng - PC 184).

### TÂM TỪ KHÔNG NÊN TU TẬP ĐẾN AI TRƯỚC

Tâm từ không nên tu tập đến những người sau đây trước:

1. Những người không thân thiết
2. Những người bạn rất thân thiết
3. Những người không thân không thù
4. Kẻ thù
5. Những người khác phái
6. Những người đã chết

Những người không thân thiết là những người thường không làm gì lợi ích cho bạn ngược lại còn làm lợi ích cho kẻ thù của bạn. Tu tập tâm từ đến một người như vậy có nghĩa là đã đặt một người không thân ái vào địa vị của người thân ái. Vì thế nó sẽ làm cho bạn mệt mỏi.

Lại nữa tu tập tâm từ đến một người rất thân có nghĩa là đã đặt người ấy vào địa vị của một người không thân không thù, và nếu người ấy có bị đau chút ít, bạn cũng

cảm giác như sắp sửa khóc. Vì thế điều này cũng sẽ làm cho bạn mệt mỏi.

Một người không thân không thù là người mà bạn không yêu cũng không ghét. Tu tập tâm từ đến một người không thân không thù như vậy là đã đặt họ vào địa vị của một người đáng kính hay một người thân. Như vậy điều này cũng sẽ làm cho bạn mệt mỏi.

Khi bạn nghĩ về kẻ thù của mình, sân hận sẽ sanh, và vì thế bạn không thể tu tập tâm từ đến họ được.

Như vậy trước tiên bạn không nên tu tập tâm từ đến bốn loại người vừa nêu.

Lại nữa, đặc biệt bạn cũng không nên tu tập tâm từ đến những người khác phái, vì nếu bạn rải tâm từ đến họ, tham dục sẽ sanh. Vì thế hành giả nam không nên tu tập tâm từ đến một người nữ, và ngược lại hành giả nữ không tu tập tâm từ đến một người nam.

Tuy nhiên, sau khi đã đắc thiên tâm từ và đã phá bỏ được ranh giới giữa các hạng người (*sīmāsambheda*) bạn có thể rải tâm từ đến những người khác phái nói chung như *sabbā itthiyo* (tất cả nữ nhân) và *sabbe purisā* (tất cả nam nhân).

Bạn cũng không nên tu tập tâm từ đến những người đã chết, vì nếu bạn làm vậy, bạn không bao giờ đắc cận định nói gì đến an chỉ định. (*Visuddhi Magga* bản Myanmar, I, 287-288).

## THỨ TỰ NHỮNG NGƯỜI ĐƯỢC THẨM NHUẬN VỚI TÂM TỬ

Trước tiên bạn nên tu tập tâm tử đến bốn loại người theo thứ tự đưa ra dưới đây:

1. Atta — bản thân
2. Piya — một người thân bao gồm cả một người đáng kính hay đáng tôn sùng.
3. Majjata — một người không thân không thù
4. Veri — người thù

Tu tập tâm tử ban đầu đến bản thân ám chỉ đến việc lấy mình làm ví dụ. Vì cho dù một người có tu tập tâm tử cả trăm năm hay ngàn năm theo cách này “Ahaṃ sukhiṃ homi: cầu mong cho tôi được an vui”, thì thiền cũng không sanh.

Nhưng nếu bạn tu tập tâm tử theo cách này “Cầu mong cho tôi được an vui. Ví như Tôi muốn an vui và sợ khổ đau, tôi muốn sống và không muốn chết như thế nào, thì các chúng sanh khác cũng muốn như vậy.” lấy mình làm ví dụ, lúc ấy một ước muốn cho các chúng sanh khác được an vui và hạnh phúc sẽ sanh khởi nơi bạn. Và phương pháp này được chính Đức Phật chỉ dẫn bằng những lời của Ngài như sau:

“Tâm Ta đi cùng khắp  
Trên dưới mọi phương trời;



Cũng không tìm ra được  
 Ai thân hơn tự ngã;  
 Tự ngã đối mọi người,  
 Quá thân ái như vậy;  
 Vậy ai yêu tự ngã  
 Chớ hại tự ngã người.”

(S.i,75; UD.47)

Để làm cho tâm bạn mềm dịu, nhu nhuyễn hợp theo những chỉ dẫn của Đức Phật, lấy mình như một ví dụ và phát triển sự cảm thông và quan tâm đến người khác, trước hết bạn nên làm ngập tràn bản thân mình với lòng từ trong một lúc như sau.

1 Aham avero homi	Mong cho tôi thoát khỏi mọi oán thù
2 Abyāpajjho homi	Mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm
3 Anīgho homi	Mong cho tôi thoát khỏi khổ thân
4 Sukhī attānam pariharāmi	Mong cho tôi được an vui, hạnh phúc

Sau khi làm thắm nhuần bản thân với tâm từ xong, để tiến hành rải tâm từ một cách dễ dàng và hiệu quả, bạn nên tu tập tâm từ đến người thầy (dạy học) của mình hay một người giống như thầy mình, đến thầy tế độ hay một người giống như thầy tế độ, người mà bạn tôn trọng và kính ngưỡng.

Bạn nên gọi lại trong tâm những lời nói, hành động... rộng lượng và triu mến của người ấy, để thôi thúc lòng yêu thương và quý mến, cũng như nghĩ đến giới hạnh và sự đa văn,... của người ấy để thôi thúc lòng kính trọng. Sau đó bạn nên tu tập tâm từ đến người đó theo cách sau. Dĩ nhiên, với một người như vậy bạn có thể đặc thiên tâm từ dễ dàng.

1 Ayam sappuriso avero hotu	Mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi mọi oán thù
2 Abyāpajjho hotu	Mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi mọi khổ tâm
3 Anīgho hotu	Mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi mọi khổ thân
4 Sukhī attānam pariharātu	Mong cho con người hiền thiện này được an vui, hạnh phúc

Nếu bạn đã đặc tứ tiên do hành niệm hơi thở, hay tốt hơn nữa do hành kasiṇa trắng, thời bạn hãy lấy định của thiên này làm nền tảng cho thiên của mình, như vậy bạn có thể dễ dàng đặc thiên tâm từ hơn.

Trong trường hợp này trước tiên bạn nên tu tập tứ thiên bằng cách hành niệm hơi thở hay tốt hơn nữa bằng cách thiên trên tợ tướng của kasiṇa trắng. Định dựa trên kasiṇa trắng thường tốt hơn, vì nó được đi kèm với ánh sáng rực rỡ hơn vậy. Khi ánh sáng của thiên trở nên rực rỡ, chói lòa, bạn xuất khỏi tứ thiên và tập trung tâm trên

người thầy của mình hay một người cùng giới tính nào đó mà bạn rất kính yêu. Người đó sẽ dễ dàng xuất hiện trong ánh sáng rực rỡ này.

Trong số các oai nghi của người ấy, như khi người ấy đi, đứng, ... bạn nên chọn oai nghi nào mà bạn thích nhất. Bạn cũng nên mừng tượng khuôn mặt mỉm cười hạnh phúc nhất của người ấy mà bạn từng thấy. Bạn nên mừng tượng người ấy đang ở trước mặt bạn cách khoảng hai mét. Rồi tập trung sự chú ý trên người ấy, bạn tu tập tâm từ cho họ theo cách đã đề cập ở trên.

Việc tu tập tâm từ này sẽ tiến triển một cách trôi chảy và nhanh chóng hơn khi nó có được sự hỗ trợ mạnh mẽ của định thuộc tứ thiên đã tu tập trước đó bằng niệm hơi thở hay thiên kasiṇa trắng. Định của bậc thiên này sẽ tác hành như Cận Y Duyên (Upanissayapaccayo)<sup>4</sup>. Do định của bậc thiên ấy, tâm bạn được an tịnh và tập trung, không có những phiền não, nhu nhuyến, dễ uốn nắn, và sẵn sàng để hành thiền.

Sau khi đã tu tập tâm từ theo bốn cách đối với người

---

4. **Nissaya** and **Upanissaya** - *Upa* là một tiếp đầu ngữ mang tính nhấn mạnh. Như cây cối dựa vào đất để tăng trưởng, hay như những bức tranh dựa trên khuôn vải chúng được vẽ lên, Y Chi Duyên cũng vậy. Upanissaya (Cận Y Duyên) được định nghĩa là một hình thức mạnh mẽ của Nissaya (Y Chi Duyên). Nó được so sánh với những cơn mưa dựa vào đó cây cối mọc lên. (*Upa* is an intensive prefix. As trees depend on the ground for their support, and as pictures depend on a canvas on which they are painted, so is the causal relation of dependence. *Upanissaya* is defined as a stronger form of Nissaya. It is compared to the rains on which depend the growth of trees.)

đáng kính ấy, bạn nên chọn một cách nào mà bạn thích nhất. Giả sử bạn chọn cách “Cầu mong cho con người hiền thiện này được thoát khỏi mọi khổ tâm” (*Ayam sappuriso Abyāpajjho hotu*). Thời hãy mừng tượng cảnh hạnh phúc nhất của người ấy với nụ cười trên khuôn mặt, bạn suy tưởng đi suy tưởng lại nhiều lần “Cầu mong cho con người hiền thiện này được thoát khỏi mọi khổ tâm” (*Ayam sappuriso Abyāpajjho hotu*). Thiên tâm từ này lấy khái niệm hay chế định (*paññatti*) làm đối tượng; vì thế tâm bạn nên gắn chặt trên “*Satta Paññatti*”<sup>5</sup> tức chế định về người.

Khi tâm bạn đã được an tịnh, vắng lặng và khéo tập trung trên hình thể của người đáng kính đang mỉm cười và thoát khỏi mọi khổ tâm ấy trong một giờ hoặc hơn, bạn nên khởi quán các thiên chi. Nếu các thiên chi — tâm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), và định (*ekaggatā*) — xuất hiện rõ ràng trong con mắt trí tuệ của bạn, lúc ấy có thể nói rằng bạn đã đạt đến sơ thiên.

Sau khi hành năm pháp thuần thực liên quan đến sơ thiên, bạn diệt tâm và tứ để đạt đến nhị thiên. Cũng vậy, sau khi hành năm pháp thuần thực đối với nhị thiên, bạn diệt hỷ (*pīti*) để chứng đắc tam thiên. Đến đây, bạn không thể hành cao hơn được nữa để đắc tứ thiên, vì tâm từ không thể phối hợp với xả (*upekkhā*).

---

5. *Satta paññatti* 有情施設 Hữu Tình Thi Thiết hay chúng sinh chế định, trong trường hợp này là “con người hiền thiện”.

Kế tiếp bạn tuân tự tu tập tâm từ theo ba cách còn lại cho đến tam thiên cho mỗi trường hợp. Khi bạn suy tưởng “Mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi mọi oán thù” (*Ayam sappuriso avero hotu*), bạn nên mừng tượng người ấy được thoát khỏi mọi oán thù. Lại nữa khi bạn đang suy tưởng “Mong cho con người hiền thiện này được thoát khỏi khổ thân” (*Ayam sappuriso Anigho hotu*), bạn nên mừng tượng người ấy được thoát khỏi khổ thân. Và khi bạn đang suy tưởng “Mong cho con người hiền thiện này được an vui, hạnh phúc” (*Ayam sappuriso Sukhī attānam pariharātu*) bạn cũng nên mừng tượng người này được an vui, hạnh phúc. Sau đó bạn cũng nên tu tập tâm từ để có được sự thuần thực theo năm cách đối với mỗi bậc thiên này.

Theo những chỉ dẫn được đưa ra trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi Magga* i, 289) và *Mahāṭikā* (I, 354), thì bạn nên tu tập tâm từ cho đến tam thiên đối với mỗi người. Vì có bốn cách để tu tập tâm từ, bạn nên cố gắng đạt đến tam thiên cho mỗi cách.

Vì thái độ ước mong cho người đáng kính, đáng tôn trọng được thoát khỏi mọi oán thù, được thoát khỏi khổ tâm, được thoát khỏi khổ thân, được sống an vui và hạnh phúc không có những đặc tính của xả, nên thiên thứ tư không thể đạt đến vì nó phối hợp với xả.

Khi bạn thực hành thành công theo cách đã mô tả ở trên, bạn nên tu tập tâm từ đến một người đáng kính,

đáng tôn trọng khác cũng y như vậy. Bạn nên tu tập tâm từ đến ít nhất mười người thuộc loại này cho đến khi thành công.

Kế tiếp bạn nên tu tập tâm từ y theo cách như trên đối với những người rất thân gồm cả cha mẹ, anh, chị, thân quyến và bè bạn tuần tự từng người một. Nhớ rằng những người bạn rải tâm từ phải luôn là những người đồng giới tính với bạn, và tam thiên phải được đạt đến ở mỗi trong bốn cách tu tập tâm từ đã nêu.

Sau đó bạn nên tu tập tâm từ theo cách y như vậy đối với ít nhất mười người không thân không thù và cùng giới tính với bạn tuần tự từng người một. Bạn nên mừng tượng mỗi người một cách rõ ràng trong ánh sáng rực rỡ của thiên, và tu tập tâm từ theo bốn cách đối với họ. Trong mỗi cách bạn phải đạt đến tam thiên và thực hành năm pháp thuận thực đối với các bậc thiên ấy.

Kế tiếp bạn nên tu tập tâm từ theo cách đã nói đến những người thù hay những người bạn ghét. Nhớ rằng, tất cả những người bạn rải tâm từ phải là người cùng giới tính và phải còn đang sống. Nếu bạn không có bất kỳ kẻ thù hay người bạn ghét nào, thời bạn có thể bỏ qua không tu tập tâm từ đến hạng người này.

Trước khi bạn muốn tu tập tâm từ đến một người thù, bạn nên tu tập nó đến những người đáng kính, kế tiếp đến những người thân yêu, và rồi đến những người không thân không thù cho đến khi bạn đạt đến tam thiên

trong mỗi trường hợp. Khi tâm đã mềm dịu, nhu nhuyễn và khéo tu tập, nhất là khi ánh sáng của thiền mạnh mẽ và chói lọi, khi ấy bạn mới nên mừng tượng kẻ thù trong ánh sáng của thiền và tu tập tâm từ đến người ấy theo bốn cách: “Mong cho con người này được thoát khỏi mọi oán thù, thoát khỏi khổ tâm, thoát khỏi khổ thân, và cầu mong cho y được sống an vui, hạnh phúc.”

Sau khi rải tâm từ theo cách này vài lần, bạn chọn cách nào bạn thích nhất, và tu tập tâm từ đến người thù theo cách này cho tới khi đắc tam thiền.

Nếu, do sự tức giận đối với kẻ thù, bạn không thể đắc thiền, bạn phải xua tan sự tức giận ấy bằng cách suy xét trên nhiều cách như đã được mô tả trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga). Chẳng hạn, bạn có thể suy xét đến những đức tính tốt của kẻ thù trong khi bỏ qua những nét xấu của y cũng như một người loại bỏ xương chỉ lấy thịt để ăn thôi vậy.

Nếu bạn vẫn không thể làm cho cơn tức giận lắng xuống, bạn nên suy xét đến bài kinh Anamatakkā Samyutta ở đó Đức Phật nói rằng trong chuỗi tử sanh luân hồi dài không thể tính kể này, không có chúng sanh nào chưa từng là quyến thuộc của ta — có khi họ đã từng là cha, là mẹ, là con trai, con gái, anh hay chị, v.v... của ta.

Nếu cơn tức giận của bạn vẫn không lắng dịu, thời bạn nên phát triển lòng bi mẫn đến họ bằng cách suy xét

rằng tất cả phàm nhân đều phải chịu già, bệnh, chết và khổ đau. Hoặc bạn có thể suy xét đến những lợi ích to lớn của việc tu tập tâm từ. Khi sự tức giận của bạn đối với kẻ thù đã lắng xuống, bạn có thể tu tập tâm từ cho người ấy cho đến tam thiên được.

Bạn nên tu tập tâm từ theo cách này đến tất cả những người thù của bạn theo tuần tự từng người một và sau đó thực hành năm pháp thuận thực đối với các bậc thiên này.

### PHÁ BỎ RANH GIỚI GIỮA CÁC LOẠI NGƯỜI (SĪMĀSAMBHEDA)

Khi bạn có thể tu tập tâm từ một cách bình đẳng đối với bốn loại người:

1. Atta — bản thân bạn
2. Piya — người thân yêu gồm cả những người đáng kính và bạn bè rất thân.
3. Majjhata — người không thương không ghét
4. Veri — người thù,

Và khi bạn có thể loại bỏ được những ranh giới phân biệt họ như “Đây là Tôi, đây là người thân của tôi, đây là một người không thân không thù, đây là một người thù”, không còn có sự thiên vị đối với bất kỳ ai, cứ để họ hưởng hạnh phúc hay khổ đau của họ, lúc ấy bạn được nói là đã phá bỏ được những rào cản giữa những loại người hay đạt đến chỗ “Phá Bỏ Ranh Giới” (Sīmasambheda).



Chúng ta nên phát triển tâm từ vô lượng, vô biên như thế này để làm cho nó thăng hoa nhất. Muốn thành tựu mục đích này bạn cần phải tu tập thiền tâm từ một cách bình đẳng đối với những người thân yêu, người không thân không thù, và đến những người thù sau khi bạn đã rải tâm từ cho bản thân mình trong một khoảng thời gian nào đó.

Nếu bạn đã đắc tứ thiên hơi thở thì trước tiên bạn nên nhập vào tứ thiên hơi thở (ānāpānassati) hoặc tốt hơn nữa nên nhập tứ thiên kasiṇa trắng mà bạn đã đắc. Khi ánh sáng của thiền trở nên mạnh mẽ và rực sáng, bạn nên tu tập tâm từ cho bản thân trong ít phút. Tất nhiên, bạn không thể đắc thiền tâm từ do rải cho bản thân nhưng đây là điều cần thiết.

Kế đó, bạn nên mừng tượng một người thân xuất hiện trong ánh sáng của thiền và tu tập tâm từ theo cách đã mô tả ở trên cho đến tam thiền. Tiếp theo bạn lại mừng tượng một người thù xuất hiện trong ánh sáng của thiền và tu tập tâm từ cho đến tam thiền.

Sau đó bạn lại tu tập tâm từ cho bản thân trong ít phút, rồi cho một người thân khác, một người không thân không thù khác, và một người thù khác theo tuần tự cho đến tam thiền. Một lần nữa bạn lại tu tập tâm từ cho bản thân, cho một người thân khác, một người không thân không thù khác, và cho một người thù khác cho đến tam thiền như trước.

Cứ thay đổi mỗi lần một người thân khác, một người không thân không thù khác và một người thù khác, bạn tu tập tâm từ cho bản thân (atta), cho người thân (piya), cho người không thân không thù (majjatta), cho người thù (verī), và v.v... như vậy nhiều lần. Mỗi lần tu tập tâm từ đến người nào bạn phải tu tập cho đến tam thiền để duy trì lòng từ công bằng đến tất cả mọi người trong họ.

Khi bạn có thể duy trì được tâm từ công bằng cho bản thân, người thân, người không thân không thù, và người thù như vậy, bạn đã đạt đến chỗ phá bỏ ranh giới giữa các hạng người khác nhau (sīmāsambhedha). Điều này có nghĩa rằng bạn đã thực sự yêu thương tất cả mọi người như chính bản thân mình rồi vậy.

Phương pháp tu tập tâm từ này đã được thực hành thành công tại các Trung Tâm Phật Giáo Quốc Tế (International Buddha Sāsana Centers) ở Miến Điện.

### TU TẬP TÂM TỪ VỚI 528 CÁCH THEO LUẬN VÔ NGẠI GIẢI (PAṬISAMBHIDĀ PĀḲI)

Theo Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga i, 302) việc đạt đến sự phá bỏ ranh giới (sīmāsambhedha) chỉ được thành công nơi một người tâm đã đắc thiền trong tu tập tâm từ. Lại nữa sự tu tập với 528 cách của tâm từ chỉ có thể được thành công viên mãn nơi một người tâm đã đạt đến an chỉ thiền và đã phá bỏ được ranh giới trong tu tập tâm từ.

Trong tu tập 528 cách của tâm từ:

1. Từ tâm giải thoát (mettā cetovimutti) được thực hành với sự biến mãn không phân biệt theo năm cách;

2. Từ tâm giải thoát được thực hành với sự biến mãn có giới hạn theo bảy cách; và

3. Từ tâm giải thoát được thực hành với sự biến mãn các phương hướng theo mười cách (Ps.ii,130)

(1) Anodhiso<sup>6</sup> Phāraṇā<sup>7</sup> Mettā

Từ tâm giải thoát biến mãn khắp chúng sanh không hạn chế theo năm cách:

1. Sabbe sattā — tất cả chúng sanh

2. Sabbe pāṇā — tất cả chúng sanh có hơi thở

3. Sabbe bhūta — tất cả sinh vật có thân hình rõ rệt,

4. Sabbe puggalā — tất cả con người

5. Sabbe attabhāva pariyāpannā — tất cả những ai có ngã tánh.

Năm loại chúng sanh không hạn chế này được niệm rải tâm từ mỗi loại theo bốn cách:

---

6. Vô hạn chế địa (無限制地) không hạn chế vào một đối tượng đặc biệt nào.

7. Pharaṇā (遍滿) biến mãn hay lan tỏa khắp, như vậy Anodhiso phāraṇā mettā có thể dịch là niệm rải tâm từ đến các chúng sanh không hạn chế

1 Sabbe sattā	(i) averā hontu, (ii) avyāpajjhā hontu, (iii) anighā hontu, (iv) sukhī attānam pariharantu
---------------	---

Nghĩa là:

Nguyện cho tất cả các chúng sanh được:

- (i) thoát khỏi mọi oán thù (tu tập cho đến tam thiên)
- (ii) thoát khỏi khổ tâm (tu tập cho đến tam thiên)
- (iii) thoát khỏi khổ thân (tu tập cho đến tam thiên)
- (iv) được an vui và hạnh phúc (tu tập cho đến tam thiên)

Với bốn loại người còn lại cũng làm như vậy.

Tổng cộng các cách niệm rải tâm từ ở đây là:  $5 \times 4 = 20$

(2) Odhiso Phāranā Mettā Cetovimutti

Từ Tâm giải thoát được thực hành với sự biến mãn có giới hạn theo 7 cách:

1. Sabbā iṭṭhiyo — tất cả nữ nhân
2. Sabbe purisā — tất cả nam nhân
3. Sabbe ariyā — tất cả các bậc thánh nhân
4. Sabbe anariyā — tất cả phàm nhân
5. Sabbe devā — tất cả chư thiên
6. Sabbe manussā — tất cả mọi người

7. Sabbe vinipātikā — tất cả ác nhân trong bốn cõi khổ

Bảy loại chúng sanh có giới hạn này được biến mãn hay niệm rải tâm từ theo bốn cách cho mỗi loại:

1 Sabbā iṭṭhiyo	(i) averā hontu, (ii) avyāpajjhā hontu, (iii) anighā hontu, (iv) sukhī attānam pariharantu
-----------------	---

Nghĩa là:

Nguyện cho tất cả nữ nhân được:

- (i) thoát khỏi mọi oán thù (tu tập cho đến tam thiên)
- (ii) thoát khỏi khổ tâm (tu tập cho đến tam thiên)
- (iii) thoát khỏi khổ thân (tu tập cho đến tam thiên)
- (iv) được an vui và hạnh phúc (tu tập cho đến tam thiên)

Với sáu loại người còn lại cũng làm như vậy.

Tổng cộng cách niệm rải tâm từ ở đây là:  $7 \times 4 = 28$

Cộng (1) và (2) lại chúng ta có  $(20 + 28) = 48$  cách rải tâm từ.

(3) Disā Phāranā Mettā Cetovimutti

Từ tâm giải thoát được thực hành với sự biến mãn hay niệm rải theo phương hướng trong mười cách:

1. Puratthimāya disāya — hướng đông,
2. Pacchimāya disāya — hướng tây,

3. Uttarāya disāya — hướng bắc,
4. Dakkhināya disāya — hướng nam,
5. Puratthimāya anudisāya — hướng đông-nam,
6. Pacchimāya anudisāya — hướng tây-bắc,
7. Uttarāya anudisāya — hướng đông-bắc,
8. Dakkhināya disāya — hướng tây-nam,
9. Heṭṭhimāya disāya — hướng dưới,
10. Uparimāya disāya — hướng trên.

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāva pariyāpannā, sabbā iṭṭhiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā averā hontu, avyāpajjhā hontu, anighā hontu, sukhī attanaṃ pariharantu.

1. Nguyên cho tất cả chúng sanh trong hướng đông được:

- (i) thoát khỏi mọi oán thù (tu tập cho đến tam thiên)
- (ii) thoát khỏi khổ tâm (tu tập cho đến tam thiên)
- (iii) thoát khỏi khổ thân (tu tập cho đến tam thiên)
- (iv) được an vui và hạnh phúc (tu tập cho đến tam thiên)

Với 11 loại chúng sanh còn lại cũng làm như vậy.

Tổng cộng trong hướng đông chúng ta có 48 cách niệm rải tâm từ (12 loại chúng sanh x 4 cách)

2. Nguyên cho tất cả chúng sanh trong hướng tây được:

- (i) thoát khỏi mọi oán thù (tu tập cho đến tam thiên)
- (ii) thoát khỏi khổ tâm (tu tập cho đến tam thiên)
- (iii) thoát khỏi khổ thân (tu tập cho đến tam thiên)
- (iv) được an vui và hạnh phúc (tu tập cho đến tam thiên)

Với 11 loại chúng sanh còn lại cũng làm như vậy.

Tổng cộng trong hướng tây chúng ta có 48 cách niệm rải tâm từ (12 loại chúng sanh x 4 cách)

Đối với tám phương hướng từ 3 đến 10 chúng ta cũng lập lại như trên.

Tổng cộng cách rải theo 10 phương hướng =  $48 \times 10 = 480$

Nếu cộng 20 cách niệm rải tâm từ đến 5 loại chúng sanh không giới hạn, 28 cách niệm rải tâm từ đến 7 loại chúng sanh có giới hạn và 480 cách niệm rải tâm từ theo phương hướng này, chúng ta có  $20 + 28 + 480 = 528$ .

Như vậy tất cả có 528 cách thiền tâm từ. Nếu một người sống với bất kỳ một trong những cách này, niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sanh, thời người ấy thực sự đang sống trong cõi phạm thiên.

Trong Trường Bộ Kinh (D.1,250; Vbh,272) điều này đã được mô tả như sau

*“Mettāsahagatena cetasā ekam disarī*

*pharittvā viharati, tathā dutiyaṃ, tathā tatiyaṃ,  
tathā cattutharī, iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi  
sabbattatāya sabbavantarī lokarī mettāsahagatena  
cetasā vepulena mahaggatena appamaṇena averena  
avyāpajjhena pharitvā viharati.”*

“Vị ấy sống biến mãn một phương  
với tâm cầu hữu với từ  
(hay sống niệm rải khắp cả một phương  
với tâm ngập tràn từ ái),  
cũng vậy, phương thứ hai,  
cũng vậy, phương thứ ba,  
cũng vậy, phương thứ tư,  
Cũng vậy, đối với phương trên,  
phương dưới, và quanh mình;  
khắp mọi nơi đều bình đẳng  
không có sự phân biệt nào  
giữa các loại chúng sanh.  
Vị ấy sống  
niệm rải khắp toàn thế gian  
với tâm ngập tràn từ ái, quảng đại  
rộng lớn, vô lượng vô biên, không oán thù,  
không sâu muộn.”

Tính linh hoạt của việc rải tâm từ theo ý muốn này



chỉ xảy ra nơi một người tâm đã đạt đến sự an chỉ trong sơ thiên hoặc các bậc thiên cao hơn.

### MƯỜI MỘT LỢI ÍCH CỦA TÂM TỪ

Người hành thiên tu tập từ tâm giải thoát bằng bất kỳ một trong những an chỉ định này sẽ có được những lợi ích sau:

1. Vị ấy ngủ một cách thoải mái và an vui.
2. Vị ấy thức dậy một cách thoải mái và an vui.
3. Vị ấy không có những ác mộng.
4. Vị ấy được mọi người thân ái và yêu quý.
5. Vị ấy được các hàng phi nhân thân ái và yêu quý.
6. Chư thiên bảo vệ người ấy như mẹ cha bảo vệ con cái.
7. Lửa, thuốc độc và các loại vũ khí không xâm hại được người ấy.
8. Tâm vị ấy dễ đắc định.
9. Sắc mặt vị ấy thanh thản.
10. Vị ấy chết không rối loạn, không mê ám, chết giống như người đang ngủ.
11. Nếu vị ấy không thể nhập đạo quả A-la-hán, cao hơn thiên tâm từ, thời sau khi chết vị ấy sẽ tái sanh làm một vị phạm thiên (brahma).

### TÙY NIỆM PHẬT (BUDDHĀNUSSATI)

Buddhānussati hay tùy niệm Phật là pháp tùy niệm

đầu tiên trong mười tùy niệm (Anussati). Nó là sự niệm tưởng đi niệm tưởng lại nhiều lần những ân đức của Phật.

Việc tu tập Niệm Ân Đức Phật này chỉ thành công nơi người có niềm tin tuyệt đối (aveccappasāda), chứ không nơi người khác. Niềm tin tuyệt đối là một trong ba yếu tố đầu của bậc Thánh Nhập-lưu (S.v. 196). Đó là niềm tin bất động đi kèm với tâm trong sáng do sự hiểu biết đúng về Thánh Đạo tạo ra. Niềm tin này không bị gió tà kiến làm cho lay chuyển. Tuy nhiên, niềm tin giống như niềm tin Thánh Đạo này (Ariya-magga saddhā) cũng có thể được xem như niềm tin tuyệt đối.

Ở đây người hành thiên với niềm tin tuyệt đối muốn thực hành Tùy Niệm Phật nên đi vào độc cư trong một trú xứ thuận lợi và hồi tưởng lại những ân đức đặc biệt của Đấng Giác Ngộ như sau:

<p>“ Iti pi so Bhagavā</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Araham</li> <li>- Sammāsambuddho</li> <li>- Vijjācaraṇasampanno</li> <li>- Sugato</li> <li>- Lokavidū</li> <li>- Anuttaropurisasadammasarathi</li> <li>- Satthā devamanussanaṃ</li> <li>- Buddhho</li> <li>- Bhagavā”</li> </ul>
--------------------------------	---

Hành giả nên hồi tưởng đi hồi tưởng lại nhiều lần với sự hiểu biết đúng về các ân đức như sau:

### 1. So Bhagavā itipi Araham

Đức Thế Tôn được gọi là Araham (Bậc Ứng Cúng) bởi vì Ngài đã diệt tận mọi phiền não và trở thành bậc thánh xứng đáng được các hàng chư thiên, phạm thiên và loài người cung kính.

### 2. So Bhagavā itipi Sammāsambuddho

Đức Thế Tôn được gọi là Sammāsambuddho (Chánh Biến Tri) bởi vì Ngài đã tự mình giác tri đầy đủ những pháp cần phải được giác tri.

### 3. So Bhagavā itipi Vijjācaraṇasampanno

Đức Thế Tôn được gọi là Vijjācaraṇasampanno (Minh Hạnh Túc) bởi vì Ngài có đầy đủ trí tuệ và đức hạnh tối thượng.

### 4. So Bhagavā itipi Sugato

Đức Thế Tôn được gọi là Sugato (Thiện Thệ) bởi vì Ngài đã ngự đến nơi ưu việt (tức Niết Bàn) và bởi vì Ngài chỉ nói những lời chân thực và lợi ích.

### 5. So Bhagavā itipi Lokavidū

Đức Thế Tôn được gọi là Lokavidū (Thế Gian Giải) bởi vì Ngài hiểu biết rõ tam giới<sup>8</sup>: chúng sanh thế giới

---

8. Ba thế giới (Loka):

1. Hữu vi thế giới (Saṅkhāraloka), tức là tất cả sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn, là pháp bị duyên tạo thành.

2. Chúng sanh thế giới (Sattaloka), là tất cả loài hữu tình noãn sanh, thai

(satta-loka), hữu vi thế giới (saṅkhāraloka) và không gian thế giới (okāsa-loka)

### 6. So Bhagavā itipi Anuttaropurisadammasārathi

Đức Thế Tôn được gọi là Anuttaropurisadammasārathi (Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu) bởi vì Ngài điều ngự (thuần phục) được những người đáng được điều ngự không ai sánh bằng.

### 7. So Bhagavā itipi Satthā devamanussānaṃ

Đức Thế Tôn được gọi là Satthā devamanussānaṃ (Thiên Nhân sư) bởi vì Ngài là bậc đạo sư của chư thiên (devas và brahmas) và con người.

### 8. So Bhagavā itipi Buddhho

Đức Thế Tôn được gọi là Buddhho (Phật) bởi vì Ngài đã tự mình giác ngộ và có thể khai sáng cho người khác hiểu rõ Tứ Thánh Đế và trở thành các bậc thánh nhân (Ariyas).

### 9. So Bhagavā itipi Bhagavā

Đức Thế Tôn được gọi là Bhagavā (Thế Tôn) bởi vì Ngài là Đấng Tối Thượng và Phúc Đức nhất. Ngài có đầy đủ những đức đặc biệt như sáu loại vinh quang — Issariya

---

sanh, thấp sanh, hóa sanh.

3. Không gian thế giới (Okāsaloka), là giới hạn phạm vi của cõi sống, phạm vi vận hành của thái dương hệ, của các hành tinh, hay địa phận quốc độ v.v...

Vism.204; D.A.I.173; M.A.I.397

KTPH TK Giác Giới

(Tự Tại), Dhamma (Pháp), Yasa (Danh Xưng), Sīri (Cát Tường), Kama (Phương Pháp), Payatta (Nỗ Lực).

Issariya (Tự Tại) — khả năng kiểm soát tâm mình một cách thiện xảo theo ý muốn (tự tại).

Dhamma (Pháp) — khả năng chứng đắc bốn Đạo Trí (magga ñāṇa), bốn Quả Trí (phala ñāṇa) và Niết Bàn (nibbāna), còn gọi là chín pháp siêu thế (Lokuttara dhammas) rất thiện xảo.

Yasa (Danh Xưng) — khả năng làm cho danh tiếng thực sự được lan truyền khắp muôn phương trên toàn cõi nhân giới, thiên giới và phạm thiên giới.

Sīri (Cát Tường) — khả năng để có được một thân hình cân đối và nở nang hoàn chỉnh với diện mạo đáng yêu, đoan trang, và siêu phàm, gồm ba mươi hai hảo tướng và tám mươi vẻ đẹp phụ trên con người của Đức Phật.

Kāma (Ước Muốn) — khả năng thực hiện các năng lực thần thông ngay tức thì theo ý muốn.

Payatta (Nỗ Lực) — nỗ lực tối thượng giúp một người đạt đến tột đỉnh.

Khi người hành thiền niệm tưởng đi niệm tưởng lại nhiều lần các ân đức của Phật như trên, tâm vị ấy sẽ không còn bị ám ảnh bởi tham, sân hoặc si, mà nó hoàn toàn chính trực với các ân đức của Phật như đối tượng của nó.

Khi tâm người hành thiền không còn bị tham, sân

và si ám ảnh, vị ấy đè nén được tất cả năm triển cái, và tâm vị ấy hướng về đề mục thiền với sự chính trực. Lúc đó tâm (vitakka) và tứ (vicāra)<sup>9</sup> xuất hiện với sự khuynh hướng về các đức đặc biệt của Phật. Bằng cách suy tưởng trên các ân đức của Phật, người hành thiền tiếp tục vận dụng tâm và tứ, và không bao lâu hỷ (pīti) sẽ sanh khởi trong vị ấy.

Với tâm tràn đầy hân hoan, và với hỷ như nhân gân, những trạo cử của thân và tâm được lắng dịu bằng tịnh (passaddhi). Khi các trạo cử đã được lắng dịu, lạc (sukha) cả ở thân và tâm sanh khởi. Khi có lạc, tâm vị ấy trở nên định tĩnh với các ân đức của Phật như đối tượng của nó. Và vì thế, cuối cùng các thiền chi sanh khởi trong một sát-na duy nhất.

Tuy nhiên, vì các ân đức của Phật vô cùng thâm sâu, và do người hành thiền phải dành hết thời gian để niệm tưởng nhiều loại ân đức Phật, nên thiền chỉ có thể đạt đến cận định chứ không an chỉ. Nói cách khác, cận định (upacāra-samādhī) là định cao nhất người ta có thể đạt đến khi hành pháp Tùy Niệm Phật. Và cận định này tự nó cũng được gọi là “Tùy Niệm Phật”, vì nó sanh cùng với sự niệm tưởng các đức đặc biệt của Phật kể như phương tiện vậy.

---

9. Tâm và tứ là hai thiền chi có nhiệm vụ đè nén hôn trầm và nghi.

## CÁCH TU TẬP “BUDDHĀNUSSATI” NHANH CHÓNG

Đối với một người đã đắc tứ thiên do nhờ hành Hơi Thở hay Kasīṇa trắng, trước tiên vị ấy nên hành để đắc tứ thiên có ánh sáng rất rực rỡ và thể nhập đi kèm. Với sự trợ giúp của ánh sáng này vị ấy hồi tưởng hay mừng tượng một hình tượng Phật mà vị ấy kính ngưỡng. Khi vị ấy thấy bức tượng Phật rõ ràng trong ánh sáng, vị ấy nên đánh lễ bức tượng ấy, xem đó như một vị Phật thực hiện tiền. Nếu vị ấy đã từng thấy một vị Phật thực trong một kiếp quá khứ nào đó, hình ảnh của Đức Phật đó có thể xuất hiện trong thị lực của vị ấy.

Sau đó vị ấy nên chuyển sự chú ý từ hình ảnh Phật sang ân đức Phật và niệm tưởng ân đức ấy nhiều lần. Nếu hình ảnh của Đức Phật không xuất hiện, vị ấy nên xem bức tượng Phật xuất hiện trong ánh sáng thiên định của vị ấy như Đức Phật thực và niệm tưởng trên ân đức Phật nhiều lần.

Người hành thiên nên niệm tưởng cả chín ân đức Phật theo tuần tự từng ân đức một, và rồi chọn một ân đức nào mà mình thích nhất và niệm tưởng đi niệm tưởng lại ân đức ấy nhiều lần — chẳng hạn, “Araham, Araham”. Khi định của vị ấy tăng trưởng sức mạnh, hình ảnh Phật sẽ biến mất trong khi tâm vị ấy vẫn tập trung trên ân đức đặc biệt vị ấy đang niệm. Nếu sự việc diễn ra như vậy, vị ấy không nên cố gắng nhớ lại hay tìm kiếm hình ảnh Đức Phật; mà chỉ nên tập trung tâm mình trên ân đức Phật là đủ.

Với sự trợ giúp mạnh mẽ của định thuộc tứ thiền, không bao lâu vị ấy sẽ đạt đến cận định trong Tùy Niệm Phật. Khi tâm vẫn tập trung một cách an tịnh trên ân đức Phật trong một giờ hoặc hơn không có bất kỳ sự phóng tâm nào, vị ấy nên khởi quán các thiền chi. Vị ấy sẽ nhận ra rằng mình đã đạt đến cận định vì lúc này vị ấy có thể thấy các thiền chi đã được khéo phát triển vậy.

Sau đó vị ấy nên niệm tưởng các ân đức Phật còn lại theo tuần tự từng ân đức một cho đến khi đạt đến cận định cho mỗi ân đức. Vị ấy cũng nên hành pháp thuận thực đối với cận định này.

### NHỮNG LỢI ÍCH CỦA TÙY NIỆM PHẬT (BUDDHĀNUSATI)

Một người hành thiền đã đắc cận định trong pháp tùy niệm ân đức Phật sẽ có được những lợi ích sau:

1. Vị ấy tôn kính Đức Phật, bậc Đạo Sư, với lòng tôn kính vĩ đại.
2. Vị ấy đạt đến niềm tin đầy đủ nơi Đức Phật.
3. Vị ấy có được chánh niệm tốt.
4. Vị ấy phát triển được trí tuệ và sự hiểu biết.
5. Vị ấy có được nhiều phước báu.
6. Vị ấy được nhiều hỷ lạc.
7. Vị ấy vượt qua được sự sợ hãi và khiếp đảm.
8. Vị ấy có khả năng chịu đựng được khổ đau.



9. Vị ấy cảm thấy như thể mình đang sống trong sự hiện diện của bậc Đạo Sư.

10. Thân vị ấy, được những ân đức Phật thấm nhuần và cư trú, trở nên xứng đáng với sự tôn trọng như một tháp thờ xá-lợi.

11. Tâm vị ấy khuynh hướng về Phật giới.

12. Khi gặp phải cơ hội có thể phạm vào một ác nghiệp, vị ấy cảm thấy hổ thẹn (tàm) và sợ (quý) phạm vào ác nghiệp ấy như thể đang đứng trước mặt bậc Đạo Sư.

13. Ngay cả nếu không đắc một đạo quả nào trong kiếp sống này, ít nhất vị ấy cũng hướng đến một sanh thú an vui.

### TU TẬP QUÁN BẤT TỊNH (ASUBHA BHĀVANĀ)

Tu tập quán bất tịnh là một đề tài thiên rất lợi ích. Nó được Đức Phật khen ngợi vì nó là một đề tài thiên có khả năng làm lắng dịu tham dục (rāga) hiệu quả nhất. Thực vậy con quỷ tham dục sợ nhất đề tài thiên này vì nó chỉ bị chế ngự bởi tưởng bất tịnh (asubha saññā) mà thôi.

Thời Đức Phật thiên quán bất tịnh được ấn định là một đề tài thiên bắt buộc dành cho các vị tân tỳ-kheo. Khi một vị tỳ-kheo đã hành thiên bất tịnh thành công vị ấy có thể dễ dàng làm lắng dịu dục tham của mình bằng tưởng bất tịnh và như vậy vị ấy sẽ cư xử một cách an tịnh và thanh thản giống như một bậc thánh A-la-hán.

Mười loại tử thi thích hợp cho việc hành thiền quán bất tịnh đã được mô tả trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga).

1. Tử thi trương sinh (Uddhumātaka)
2. Tử thi biến sắc xanh (Vinīlaka)
3. Tử thi rỉ chảy mủ (Vipubbaka)
4. Tử thi có vết đứt ở giữa (Vicchiddaka)
5. Tử thi bị thú ăn (Vikkhāyitaka)
6. Tử thi rời rã chi thể (Vikkhittaka)
7. Tử thi bị cắt đoạn (Hatavikkhittaka)
8. Tử thi còn vấy máu (Lohitaka)
9. Tử thi bị dòi đục (Puḷuvaka)
10. Tử thi chỉ còn xương cốt (Aṭṭhika).

Vị hành giả muốn hành thiền quán bất tịnh trước hết nên học đề tài thiền này nơi một vị thầy có phẩm chất. Người thầy sẽ giải thích đầy đủ chi tiết, đó là, giải thích các hướng đi đến tử thi với mục đích có được tướng bất tịnh, giải thích đặc trưng những dấu hiệu chung quanh, mười một cách nắm bắt tướng bất tịnh trong tử thi, cách duyệt lại con đường đi và đến, và cách làm thế nào để đắc thiền trong đề mục này.

Khi vị ấy đã học kỹ tất cả xong, vị ấy nên đi đến một trú xứ thích hợp hay một tu viện thích hợp và sống ở

đó trong khi tìm kiếm một tử thi thích hợp. Vị ấy nên làm quen với người coi sóc nghĩa địa ở đó và nhờ người này giúp tìm loại tử thi mà mình muốn dùng để hành thiền bất tịnh. Luôn nhớ rằng tử thi phải cùng giới tính như hành giả.

Người hành thiền nên đi một mình đến tử thi vào cái giờ yên tĩnh nhất không từ bỏ đề mục thiền căn bản của mình mà luôn luôn giữ nó trong tâm. Vị ấy nên tiến đến tử thi theo hướng gió thổi rồi đứng ở chỗ mà tử thi xuất hiện rõ nhất, và tâm vị ấy tha thiết, đầy nghị lực và kiểm chế. Vị ấy nên đứng không quá gần hay quá xa, hay quá nghiêng về phía đầu hay chân.

Kế tiếp vị ấy nên nhận dạng những dấu hiệu chung quanh, đó là ghi nhận cẩn thận những nét đặc trưng của các vật chung quanh tử thi như một hòn đá hay gò mối hay cây cối hay lùm bụi, v.v... sau đó vị ấy nên nắm rõ tướng của tử thi qua sáu cách sau:

1. Qua màu sắc (của tử thi) — lưu ý xem tử thi ấy là cơ thể của một người da đen, da nâu hay da trắng.
2. Qua dấu vết — lưu ý xem đó là cơ thể của một người còn trẻ, trung niên hay già.
3. Qua hình dạng — lưu ý hình dạng của cái đầu (tử thi), cổ, tay, ngực, bụng, hông, bắp vế, bắp chân, chân, theo tuần tự hết phần này đến phần khác.
4. Qua phương hướng — lưu ý rằng từ rốn đi xuống

là hướng dưới, từ rốn đi lên là hướng trên.

5. Qua vị trí — lưu ý vị trí của đầu, tay, chân, phần giữa thân.

6. Qua sự phân ranh — vị ấy có thể xác định như vậy: “Thi thể này được phân ranh: dưới tính theo lòng bàn chân, trên tính theo đỉnh đầu, chung quanh tính theo da; khoảng không được phân ranh như vậy chứa đầy với ba mươi thân phần hay thành phần của tử thi.”

Nếu với sáu điều lưu ý này, vị ấy vẫn không thể phát triển được học tướng (uggaha nimitta), vị ấy nên nắm bắt tử thi lại qua năm cách thêm sau:

7. Qua các khớp nối của tử thi — lưu ý ba khớp nối ở tay phải, ba ở tay trái, ba ở chân phải, ba ở chân trái, một khớp cổ và một khớp eo tạo thành mười bốn khớp chính. Cả thảy có một trăm tám mươi khớp nối.

8. Qua các chỗ mở — lưu ý chỗ mở hay chỗ hõm giữa tay và hông, chỗ hõm giữa các cẳng chân, chỗ hõm vào của tai. Cũng vậy, nên lưu ý trạng thái mở hay đóng (khép) của mắt cũng như miệng.

9. Qua các chỗ lõm của tử thi — lưu ý các chỗ lõm của hốc mắt, của miệng, của cổ, hay của bất kỳ vị trí lõm vào nào trên thân.

10. Qua các chỗ lồi — lưu ý bất kỳ chỗ nhô lên nào trên thân như hai đầu gối, ngực, mũi, trán, v.v...

11. Qua vị trí chung quanh — toàn thân của tử thi

nên được xác định ở chung quanh và liên hệ với môi trường chung quanh của nó.

Sau khi đã lưu ý chi tiết toàn thi thể với kiến thức hành thiền, vị ấy nên tập trung tâm mình trên tử thi và quán: “asubha, asubha” hay “bất tịnh, bất tịnh”.

Vị ấy nên nắm rõ các tướng nơi tử thi một cách thấu đáo theo cách đã mô tả và hướng tâm đến nó với chánh niệm đã được khéo thiết lập. Vị ấy cũng phải thấy được rằng nó đã được nhớ một cách đúng đắn, định rõ một cách đúng đắn, bằng cách làm đi làm lại nhiều lần. Khi hành thiền vị ấy nên mở mắt nhìn và nắm bắt tướng một trăm lần, một ngàn lần, quán tưởng: “asubha, asubha” hay “bất tịnh, bất tịnh”.

Tuy nhiên, thỉnh thoảng vị ấy cũng nên nhắm mắt lại và hướng tâm đến nó (tử thi). Khi vị ấy làm đi làm lại như vậy nhiều lần, học tướng (uggaha nimitta) sẽ được vị ấy nắm bắt (hay thấy rõ) một cách đúng đắn. Khi nào được xem là nắm bắt một cách đúng đắn? Khi vị ấy có thể thấy tử thi với con mắt tâm của mình (đó là với mắt nhắm) rõ ràng như khi vị ấy thấy nó với mắt mở, lúc đó học tướng kể như đã được nắm bắt một cách đúng đắn vậy.

Kế tiếp vị ấy nên cố gắng phát triển tợ tướng (paṭibhaga nimitta) và sơ thiền ngay tại chỗ (quán tử thi) đó. Nếu không thể làm được như vậy, vị ấy nên quay về chỗ ở của mình, tiếp tục giữ đề mục thiền trong tâm, với chánh niệm đã được khéo thiết lập và các căn hướng vào bên trong.

Bây giờ, cũng như một người cùng khổ có được một kho ngọc báu sẽ canh giữ và yêu thích nó với lòng yêu thích lớn, tôn trọng nó như một người hiểu rõ giá trị của nó như thế nào, người hành thiền cũng nên canh giữ tướng, yêu thích nó và cảm thấy kính trọng nó như một người hiểu rõ giá trị của nó như thế.

Cả ngày lẫn đêm vị ấy nên giữ cho tâm mình neo chắc trên đó như vậy: “asubha, asubha” hay “bất tịnh, bất tịnh”. Và vị ấy nên hướng tâm đến tướng, đem nó vào tâm và đánh liên tục vào nó với tầm và tứ (vitakka vicāra).

Khi vị ấy làm như vậy, tợ tướng sẽ sanh. Đây là sự khác nhau giữa hai tướng — học tướng và tợ tướng. Học tướng xuất hiện như một hình ảnh xấu xí, gớm ghiếc, đáng sợ hãi trong khi tợ tướng xuất hiện giống như một người phì nộn với chân tay bụ bẫm đang nằm nghỉ sau khi ăn no vậy.

Cùng với việc có được tợ tướng tham dục của vị ấy cũng được đoạn trừ nhờ đè nén do vị ấy không tác ý đến các trần cảnh. Và nhờ sự đoạn trừ dục tham và tránh xa nó, sân hận cũng sẽ được đoạn trừ.

Cũng vậy, hôn trầm - thuy miên được đoạn trừ nhờ vận dụng tinh tấn; trạo cử - hối hận nhờ thiết tha với các pháp an tịnh không gây hối tiếc; và sự không tin chắc hay hoài nghi về bậc Đạo Sư, về đạo lộ, về quả của đạo lộ, được đoạn trừ nhờ sự chứng thực cận định đầy an lạc mà giờ đây vị ấy đã đạt đến. Như vậy năm triền cái đã được đoạn trừ.

Lại nữa, vào khoảnh khắc ấy tâm (vitakka) với đặc tính hướng tâm đến tợ tướng, và tứ (vicāra) với đặc tính trầm tư trên tợ tướng và hỷ (pīti), tịnh (passaddhi), lạc (sukha), và sự hợp nhất của tâm và các tâm sở trên tợ tướng, gọi là Nhất Tâm (ekaggata) trở nên rõ rệt. Như vậy các thiên chi đã trở nên hiển lộ rõ rệt.

Từ lúc tợ tướng xuất hiện, người hành thiền kể như đã đạt đến cận định. Lúc này vị ấy neo chắc tâm trên tợ tướng và niệm tưởng liên tục: “asubha, asubha” hay “bất tịnh, bất tịnh”. Định của vị ấy sẽ dần dần nâng lên, và không sớm thì muộn vị ấy sẽ đắc sơ thiên sắc giới. Sau đó vị ấy nên thực hành để có được sự thuần thục theo năm cách đối với sơ thiên này.

Do tính chất đáng ghê tởm của đề mục thiền và do sự thực là tâm không thể neo đậu trên tợ tướng nếu không có tâm (vitakka), nên người hành thiền chỉ có thể đắc sơ thiên trong tu tập bất tịnh mà thôi.

### CÁCH TU TẬP TƯỚNG BẤT TỊNH NHANH HƠN

Đối với vị hành giả đã đắc tứ thiên hơi thở hay tứ thiên kasiṇa trắng, vị ấy có thể phát triển sơ thiên trong đề mục quán bất tịnh này một cách nhanh chóng và dễ dàng. Như thế nào? Trước tiên vị ấy phát triển lại tứ thiên hơi thở mà mà vị ấy đã đạt đến.

Khi trí tuệ thiên định kết hợp định thuộc tứ thiên tỏa ra ánh sáng vô cùng rực rỡ và chói lọi, soi sáng khắp bốn

hướng chung quanh, người hành thiền nhớ lại hình ảnh hay tướng của tử thi gồm ghiếc nhất có cùng giới tính mà mình đã từng thấy trước đây. Vị ấy cố gắng quan sát tử thi ấy dưới ánh sáng trí tuệ sáng suốt của vị ấy.

Với sự trợ giúp của ánh sáng thể nhập và sáng chói này, vị ấy cố gắng quan sát lại tử thi như vị ấy đã thấy nó trước đây. Khi đã thấy tử thi rõ ràng dưới ánh sáng của trí tuệ sáng suốt, vị ấy tập trung tâm thiền của mình một cách an tịnh trên tử thi trong vị trí đáng gớm nhất của nó, và lặp đi lặp lại nhiều lần: “paṭikūla, paṭikūla” hay “kinh tởm, kinh tởm”.

Khi tâm thiền của vị ấy gắn chặt trên tướng của tử thi một cách an tịnh trong một giờ, hai giờ, hoặc hơn, tướng của tử thi sẽ chuyển từ học tướng (uggaha nimitta) sang tự tướng (paṭibhāga nimitta). Tướng của tử thi mà hành giả thấy một cách sinh động như thể vị ấy đang nhìn vào tử thi với mắt mở là học tướng.

(Visuddhi,I,180)

Uggahanimittam virūpaṃ vibhaccham  
 Bheravadassanaṃ hutvā upaṭṭhāti.  
 Paṭibhāganimittam pana yāvadattham  
 Bhuñjitvā nipanno thūlaṅgapaccaṅgapuriso  
 Viyo (Visuddhi,i, 183-4)

Do vì bhāvanā-manasikāra (tu tập-tác ý) vốn là quán tướng của tử thi vẫn chưa được khéo tu tập và nâng cao,



và cũng do vì tướng của tử thi vẫn chưa an tịnh lắm, nên học tướng xuất hiện như một hình ảnh gồm ghiếc, xấu xí và đáng kinh sợ. Khi tợ tướng sanh, tu tập - tác ý đã được khéo phát triển và nâng cao, tướng của tử thi lúc này trở nên an tịnh và vững chắc. Vì thế tợ tướng xuất hiện giống như một người phì nộn với chân tay bụ bẫm đang nằm nghỉ sau khi ăn no vậy.

(Visuddhimagga,i,183-84; Mahāṭī.i, 210)

Người hành thiền quan sát tợ tướng và suy tưởng nhiều lần như “paṭikūla, paṭikūla” hay “kinh tởm, kinh tởm” cho đến khi tâm thiền của vị ấy được an lập trên tướng đó trong khoảng một giờ, hai giờ hay hơn. Kế tiếp vị ấy duyệt xét lại các thiền chi để thấy xem chúng đã hiển lộ rõ ràng chưa. Lúc này người hành thiền kể như đã đạt đến sơ thiền. Vị ấy nên khéo thực hành để có được sự thuần thục theo năm cách đối với sơ thiền này.

## NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ASUBHA BHĀVANĀ

Một hành giả khi đã đạt đến thiền với bất kỳ một trong mười loại tử thi vừa kể là đã có được tướng bất tịnh (asubha saññā) và có thể đè nén tâm tham (lobha) của mình một cách đáng kể. Vì thế vị ấy được giải thoát khỏi dục tham và tính dễ duôi, vị ấy cũng giống như một bậc A-la-hán vậy.

Vaṅgisa, một vị tỳ-kheo trẻ, trên đường đi khát thực gặp một người phụ nữ vô cùng xinh đẹp cúng dường vật thực cho mình. Ngay lập tức ham muốn mãnh liệt khởi

lên trong tâm vị ấy, vị ấy phải cầu viện đến sự giúp đỡ của thầy mình là Tôn-giả Ānanda. Tôn-giả Ānanda nhắc vị ấy nhớ đến tướng bất tịnh. Ngay khi vị ấy có thể nhớ đến tướng bất tịnh mà vị ấy đã tu tập trước đây, dục vọng liền lắng xuống và vị ấy có thể tiếp tục đi khát thực.

Mặc dù đề mục thiền này hiện tướng bất tịnh và đáng nhèm gớm nhưng nó vẫn làm cho hỷ (pīti) và lạc (sukha) sanh khởi trong vị ấy nhờ thấy được những mối lợi của nó như vậy: “Chắc chắn, bằng cách này, Ta sẽ được giải thoát khỏi già và chết.” Điều này cũng giống như một đồng rác lớn đối với người nhặt rác nhờ thấy được tạm thời những mối lợi của nó như vậy: “Nhờ đồng rác này ta sẽ có được tiền lương cao.”

Thiền bất tịnh này, dù mười loại (mười loại tử thi), chỉ có một đặc tính duy nhất, đó là tính chất bất tịnh, thối tha, ghê tởm và gớm ghiếc của nó. Và sự bất tịnh xuất hiện cùng với đặc tính của nó không chỉ hiện hữu ở tử thi mà còn cả ở trong thân sống nữa.

Ngài Trưởng-lão Mahā Tissa sống ở Cetiyaabbata đã thấy sự bất tịnh nơi thân một người phụ nữ vốn xuất hiện chỉ như một bộ xương đối với ngài, và hiện tượng này cũng đã xảy ra với vị Sa-di thị giả cho Trưởng lão Saṃgha-rakkhita khi vị ấy đang xem đức vua cỡi voi. Đối với một thầy sống thì sự bất tịnh cũng như một tử thi, chỉ có mùi hôi hám là không hiển lộ rõ rệt nơi một thầy sống vì nó bị che khuất bởi sự trang điểm nhất thời thôi.

Vì thế một người có khả năng nên nắm lấy tướng ở bất kỳ phương diện bất tịnh nào nó thể hiện, dù nơi một thân sống hay nơi một thân chết đều được, và nên tận dụng đề mục thiền ấy để đắc thiền.

### NIỆM CHẾT (MARAṆĀNUSSATI)

Người muốn tu tập niệm chết nên học đề tài thiền này nơi một vị thầy có đủ khả năng, rồi đi vào độc cư và vận dụng như lý tác ý theo cách này:

“Maraṇam bhavissati — cái chết sẽ xảy ra”;

hay “Jīvitindriyaṃ upacchijjati — mạng sống này sẽ bị cắt đứt”;

hay đơn giản hơn “Maraṇam maraṇam — chết, chết”

Nếu vận dụng tác ý không khéo (tác ý không như lý), sầu ưu sẽ sanh nơi vị ấy khi hồi tưởng đến cái chết của những người thân yêu, hoan hỷ sanh khi hồi tưởng đến cái chết của những người thù nghịch, ý thức khẩn cấp tâm linh (saṃvega<sup>10</sup>) không khởi lên khi hồi tưởng đến cái chết của những người đứng, và sợ hãi phát sanh khi hồi tưởng đến cái chết của chính mình. Tất cả những tâm trạng sầu ưu, hoan hỷ, sợ hãi, v.v... này chỉ sanh khởi nơi một người thiếu chánh niệm, không có ý thức khẩn cấp tâm linh và trí tuệ.

---

10. Saṃvega 感動, 厭離心, 出离心 : cảm động, yếm ly tâm, xuất ly tâm: tâm nhằm chán muốn xuất ly. Bản tiếng Anh: sense of urgency: ý thức khẩn cấp tâm linh.

Vì thế vị ấy nên nhìn vào các chúng sanh ở chỗ này chỗ kia, những người đã bị giết hay chết bình thường, và hồi tưởng lại cái chết của những người mà trước đây mình thấy đang được hưởng những điều tốt đẹp của cuộc sống. Vị ấy nên làm như vậy với chánh niệm và một ý thức khẩn cấp tâm linh và trí tuệ. Sau đó vị ấy có thể sử dụng sự tác ý của mình theo cách bắt đầu với “Maraṇam bhavissati — cái chết sẽ xảy ra.” Bằng cách làm như vậy, vị ấy được nói là đang vận dụng như lý tác ý.

Một số người hành thiền, chỉ bằng cách vận dụng tác ý của họ theo cách này, có thể đè nén được các triển cái, thiết lập được niệm chết, và đạt đến cận định trong đề mục niệm chết của họ.

## TÁM CÁCH HỒI TƯỞNG SỰ CHẾT

Nhưng nếu một người không đạt đến cận định chỉ đơn thuần bằng cách vận dụng tác ý như trên, vị ấy nên tưởng lại cái chết theo tám cách:

### 1. Như sự xuất hiện của một kẻ sát nhân

Vị ấy nên thấy cái chết như một kẻ sát nhân xuất hiện với một thanh kiếm, kẻ nó vào cổ, và sẵn sàng cắt đứt đầu mình. Tại sao? Bởi vì cái chết đến cùng với sự sanh và nó lấy đi mạng sống.

### 2. Như sự sụp đổ của thành công

Ở đây, trong thế gian này, sự thịnh vượng còn chói sáng bao lâu nó chưa bị nghịch cảnh áp đảo, và thành

công còn chói sáng bao lâu nó chưa bị thất bại khuất phục. Hơn nữa, sức khỏe rồi sẽ chấm dứt trong bệnh tật, tuổi trẻ rồi sẽ chấm dứt trong sự già nua, và sự sống chấm dứt trong cái chết.

Ngoài ra mọi hiện hữu thế gian đều do Sanh tạo, bị ám ảnh bởi Già, đè nặng bởi Bệnh, và quật ngã bởi Chết. Đây là lí do vì sao Chết nên được hồi tưởng như sự sụp đổ cuối cùng của thành công trong cuộc sống.

### 3. Bằng cách so sánh mình với người khác

Người hành thiền nên ý thức về cái chết bằng cách so sánh mình với người khác theo bảy cách, đó là, so sánh mình với những người có danh tiếng lớn, với những người có phước đức lớn, với những người có sức mạnh lớn, với những người có năng lực thần thông lớn, với những người có trí tuệ lớn, với chư Phật Độc Giác, với chư Phật Toàn Giác.

Vì tất cả những người này đều phải bị chết, không ai thoát khỏi cái chết, và tất cả họ đều đã chết. Như vậy thì sao ta lại không phải bị chết, sớm muộn gì cái chết cũng sẽ mang ta đi?

Khi vị ấy hồi tưởng theo cách này, nghĩa là bằng cách so sánh mình với những người có danh tiếng lớn, v.v..., trong ánh sáng về tính phổ quát của cái chết, nghĩ rằng “Cái chết sẽ đến với ta như nó đã đến ngay cả với những con người xuất chúng ấy”, thời để mục thiền của vị ấy có thể đạt đến cận định.

#### 4. Như sự chia sẻ của thân này với số đông

Bạn phải chia sẻ thân mình với nhiều chúng sanh khác. Trước tiên, thân này được chia sẻ với tám mươi gia đình giun sán. Thứ hai, thân này được chia sẻ với vài trăm chúng bệnh bên trong cơ thể. Thứ ba, nó có thể bị đưa đến chết bởi những nguyên nhân bên ngoài như rắn cắn, bò cạp chích, tai nạn này nọ, v.v... Do những nguyên nhân này bạn có thể chết hoặc gặp nguy hiểm bất cứ lúc nào. Vì thế, chết nên được hồi tưởng như đang chia sẻ thân này với nhiều chúng sanh khác vậy.

#### 5. Như sự mong manh của mạng sống

Mạng sống này thật bất lực và mong manh. Vì mạng sống của các chúng sanh gắn liền với hơi thở, với các oai nghi, với lạnh và nóng, với tứ đại và với đồ ăn. Nếu bất kỳ một trong những điều kiện này bị đảo lộn, tiến trình sống sẽ tạm ngưng và mạng sống có thể bị chấm dứt.

#### 6. Do sự vắng mặt của tướng

Tuổi thọ, bệnh tật gây ra cái chết, thời điểm chết, nơi thân này sẽ nằm xuống, và số phận sau khi chết thì không thể đoán trước được và cũng chẳng ai có thể biết được vì chúng không có dấu hiệu hay tướng báo trước.

Và mặc dù không có tướng báo trước, cái chết luôn có thể đến bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu do bất kỳ chứng bệnh gì hay nguyên nhân chết gì. Đây là cách cái chết nên được hồi tưởng như không có tướng.

## 7. Do bị giới hạn về thời gian

Thọ mạng của con người là ngắn ngủi. Thực sự, thọ mạng của con người ngắn đến nỗi bạn không chắc chắn được rằng nó thậm chí có kéo dài được trong khoảng thời gian lâu như nhai và nuốt bốn hay năm miếng cơm hay không. Vì thế bạn nên tu tập niệm chết như vậy, “Nếu ta còn sống trong thời gian lâu bằng thời gian nhai và nuốt một miếng cơm mong rằng ta có thể tác ý đến lời dạy của Thế Tôn, chắc chắn ta có thể làm được nhiều điều lợi ích” hay bạn nên tu tập niệm chết như vậy, “Nếu ta còn sống trong thời gian lâu bằng thời gian thở ra và thở vào mong rằng ta có thể tác ý đến lời dạy của Thế Tôn, chắc chắn ta có thể làm được nhiều điều lợi ích”

Đây là cách cái chết nên được hồi tưởng như bị giới hạn về thời gian.

## 8. Như sự ngắn ngủi của của sát-na trú

Trong nghĩa tối hậu, sát-na trú (khoảnh khắc sống) của các hữu tình cực kỳ ngắn ngủi, chỉ kéo dài một sát-na tâm duy nhất. Cũng như một cái bánh xe khi đang lăn, chỉ một điểm trên vòng tròn của bánh xe tiếp xúc với đất như thế nào, sát-na trú của các hữu tình cũng vậy, chỉ kéo dài một sát-na tâm duy nhất như thế. Khi tâm diệt, người ấy cũng được nói là diệt.

### TU TẬP CẬN ĐỊNH

Khi một người hồi tưởng đến cái chết theo một trong

tám cách như vậy, do sự tác ý lập đi lập lại liên tục nên có được sự hỗ trợ của Tập Hành Duyên<sup>11</sup> và niệm được thiết lập với cái chết làm đối tượng. Lúc đó các triền cái được loại trừ, các thiền chi được thể hiện. Nhưng do đề mục thiền là tính chất đáng sợ của sự chết và nó đánh thức một ý thức khẩn cấp tâm linh, thiền không thể đạt đến an chỉ mà chỉ cận định mà thôi. Thiền này có tên là niệm chết (māraṇānussati) vì nó phát sanh do sức mạnh của niệm chết vậy.

### MỘT PHƯƠNG PHÁP TU TẬP NIỆM CHẾT HIỆU QUẢ VÀ NHANH CHÓNG

Theo những chỉ dẫn đưa ra trong Thanh Tịnh Đạo (VisuddhiMagga I,222-3) một hành giả, đã tu tập sơ thiền thành công do quán tính chất bất tịnh của một tử thi (asubha bhāvanā), có thể dễ dàng chuyển thiền của mình sang niệm chết.

Trước tiên người hành thiền nên nhớ lại học tướng hay tợ tướng của một tử thi mà mình đã tu tập trước đó. Kế tiếp vị ấy quán trên tính chất bất tịnh của nó để phát triển sơ thiền trong thiền bất tịnh (asubha-bhāvanā).

Sau đó xuất khỏi sơ thiền này và quán trên bản chất của sự chết như vậy, “Thân này của ta đây cũng có cùng

---

11. Āsevana-paccaya: Tập hành duyên. Ở đây, Paccaya-dhamma, lập đi lập lại nhiều lần, giúp cho Paccayuppanna được mạnh hơn và điều luyện hơn. Như một sinh viên hiểu và nhớ một đoạn văn nhiều hơn, nếu đọc đi đọc lại đoạn văn ấy nhiều lần. Thắng Pháp Tập Yếu Luận, HT Minh Châu.



bản chất phải tan rã như vậy; chắc chắn ta sẽ chết; ta không thể nào thoát khỏi cái chết.”

Vị ấy nên tập trung sự tác ý của mình liên tục trên bản chất của sự chết và phát triển một ý thức khẩn cấp tâm linh cùng với sự hiểu biết về sự chết. Không bao lâu vị ấy sẽ quan sát được, với con mắt tâm của mình, cái tử thi đáng ghê tởm trên chính thân chết của mình thay vì tử thi bên ngoài. Rồi vị ấy, với trí tuệ, phân biệt tình trạng cắt đứt mạng căn (jivitindriya) trong thân chết của mình đó.

Và tập trung tâm thiền trên đối tượng là sự cắt đứt mạng căn, vị ấy suy đi xét lại nhiều lần trên một trong những cách mà vị ấy thích nhất sau đây:

1. Maraṇaṃ me dhavaṃ, jīvitaṃ me adhuvaṃ

(cái chết của ta là chắc chắn, sự sống của ta là không chắc chắn)

2. Maraṇaṃ me bhavissati

(cái chết của ta chắc chắn sẽ xảy ra)

3. Maraṇapariyosānaṃ me jīvitaṃ

(Mạng sống của ta chỉ có cái chết là sự chấm dứt của nó)

4. Maraṇaṃ maraṇaṃ

(Chết, chết)

Vị ấy nên cố gắng tập trung tâm thiền của mình trên đối tượng là sự cắt đứt mạng căn trong thân chết của

mình khoảng một giờ, hai giờ, hoặc hơn. Nếu thành công, vị ấy sẽ thấy rằng các thiên chi sẽ xuất hiện rõ rệt.

Vì đối tượng thiên là bản chất đáng sợ của sự chết, và nó khơi dậy ý thức khẩn cấp tâm linh, nên chỉ cận định (upacāra jhāna) phát sanh.

### NHỮNG LỢI ÍCH CỦA VIỆC TU TẬP NIỆM CHẾT

1. Một hành giả đã hiến mình cho niệm chết sẽ không ngừng nỗ lực.

2. Vị ấy có được tưởng nhờm gồm và hết ảo tưởng đối với các cõi hữu (các cõi tái sanh).

3. Vị ấy cắt đứt được sự dính mắc vào cuộc sống.

4. Vị ấy chỉ trích việc làm ác.

5. Vị ấy tránh tích chứa nhiều, và không còn những cấu uế của tham và sân đối với các nhu cầu cần thiết và tài sản.

6. Tưởng vô thường (aniccā-saññā) tăng trưởng trong vị ấy; kết quả là tưởng khổ (dukkha-saññā) và tưởng vô ngã (anatta-saññā) cũng xuất hiện trong vị ấy.

7. Trong khi các chúng sanh không tu tập niệm chết trở thành nạn nhân của sợ hãi, khiếp đảm và rối loạn trong lúc lâm chung như thể bị nắm bắt thành linh bởi thú dữ, dạ xoa, rắn độc, kẻ cướp hay sát nhân, vị ấy chết không si mê và sợ hãi nên không rơi vào những tình trạng vừa kể.

8. Nếu vị ấy không đạt đến bất tử (Niết-bàn) trong kiếp hiện tại, ít nhất vị ấy cũng hưởng đến một sanh thú an vui sau khi thân hoại mạng chung.

### KHI NÀO NÊN HÀNH CÁC THIÊN BẢO HỘ

Bốn đề tài thiên bảo hộ này nói chung là những đề tài thiên đáng mong ước (sabbatthakakammaṭṭhānas). Chúng nên được thực hành bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu có thể được, đặc biệt ở những nơi có sự nguy hiểm như bị tấn công bởi những người ác, thú dữ và phi nhân... Thiên bảo hộ nên được thực hành trước khi bạn hành một đề tài thiên định đặc biệt nào đó hoặc trước khi bạn thực hành thiên minh sát (vipassanā).

Tâm từ là vũ khí tốt nhất để đánh bại tâm sân, thù hận, và oán giận. Tùy niệm Ân Đức Phật là phương tiện hữu hiệu nhất để phát triển tính trong sáng của tâm, và niềm tin nơi Đức Phật Thế Tôn.

Asubha bhāvanā (Quán Bất Tịnh) là vũ khí hiệu quả nhất để làm lắng dịu tham dục, khát ái, và sự dính mắc. Niệm Chết (maraṇāsussati) được xem là rất hữu hiệu để phát triển ý thức khẩn cấp tâm linh, và để kiểm chế bản thân không để chạy theo các dục lạc bất xứng và tích chứa của cải thái quá.

Vì thế, khi bạn nổi nóng hay tức giận một người nào, bạn nên tu tập tâm từ. Khi bạn thiếu niềm tin, hay khi bạn cảm thấy rối trí, bạn nên thực hành pháp tùy niệm

Phật. Khi tham dục khởi lên và làm bạn kích động, hãy hồi tưởng lại tướng bất tịnh. Khi bạn thiếu ý thức khẩn cấp tâm linh và cảm thấy lười nhác hành thiền, bạn nên suy xét đến bản chất của sự chết.

Khi bạn bị tấn công tới tấp bởi nhiều dòng suy nghĩ hay tư duy lộn xộn và cảm thấy bất an, bạn nên hành niệm hơi thở vì niệm hơi thở được xem là hiệu quả nhất để đè nén những tư duy lan man.

Dịch xong tại Viên Không,  
ngày 10 tháng 11 năm 2019