Nibbānagāminipaṭipadā · Mini · Cuốn 2 / Volume 2

Phần pháp hành thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — B

Pa-Auk Tawya Sayadaw

Việt

Mục lục / Contents

Tác ý bất tịnh và đề mục bộ xương
Ba mươi hai thân phần
Hai mươi thân phần có địa đại trội
Mười hai thân phần có thủy đại trội
Ba con đường
Tác ý bất tịnh (paṭikūlamanasikāra)
Lời giải thích của Phụ chú giải gốc (Mūlaṭīkā)
Đề mục bộ xương
Học tướng và tương tợ tướng
Năm thiền chi
Hỷ và thọ hỷ (pīti, somanassa)
Điều cần ghi nhớ
Bên trong và bên ngoài (ajjhatta, bahiddha)
Mười kasiṇa — Tám chứng đắc thiền định
Kasiṇa màu sắc (vaṇṇakasiṇa)
Bốn loại kasiṇa màu sắc
Thiền thắng xứ (abhibhāyatanajhāna)
Bên trong và bên ngoài
Chuyển sang kasiṇa trắng
Năm thiền chi
Phương pháp bốn thiền
Phương pháp năm thiền
Kasiṇa xanh (nīlakasiṇa)
Kasiṇa vàng (pītakasiṇa)
Hoa padauk và sắc vàng óng
Kasiṇa đỏ (lohitakasiṇa)
Những tinh hoa đưa đến A-la-hán quả
Kasiṇa đất (paṭhavīkasiṇa)
Khiếm khuyết có thể gặp
Học tướng và tương tợ tướng
Một số hành giả

Kasiṇa nước (āpokasiṇa)

Học tướng và tương tợ tướng

Kasiṇa lửa (tejokasiṇa)

Không tác ý màu sắc và đặc tính

Học tướng và tương tợ tướng

Kasiṇa gió (vāyokasiṇa)

Học tướng và tương tợ tướng

Kasiṇa ánh sáng (ālokakasiṇa)

Học tướng và tương tợ tướng

Đoạn trừ hôn trầm và thụy miên

Kasiṇa hư không (ākāsakasiṇa)

Học tướng và tương tợ tướng

Mười kasiṇa

Phần thiền vô sắc giới

Thiền Không vô biên xứ (ākāsānañcāyatanajhāna)

Giải thích thêm

Ví dụ thế gian để so sánh

Công việc cần thực hành

Lời khuyên

Tiến đến thiền Không vô biên xứ

Điểm nhấn mạnh đặc biệt

Thiền Thức vô biên xứ (viññāṇañcāyatanajhāna)

Ghi nhớ rằng cảnh là chân đế

Một khó khăn

Người đang tiến đến thiền Thức vô biên xứ

Ý nghĩa cốt yếu

Anantaṃ viññāṇaṃ

Thiền Vô sở hữu xứ (ākiñcaññāyatanajhāna)

Điểm đặc biệt cần ghi nhớ

Natthi — natthi; suññaṃ — suññaṃ; vivittaṃ — vivittaṃ

Vận dụng ví dụ thế gian để so sánh

Đã đạt thiền Vô sở hữu xứ

Viññāṇañcāyatanaṃ samatikkamma

Natthi kiñci — Không có gì cả

Thiền Vô sở hữu xứ là gì

Thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ (nevasaññānāsaññāyatanajhāna)

Trình tự thực hành

Đã đạt thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ

Ākiñcaññāyatanaṃ samatikkamma

Thật tịch tịnh, thật thù thắng

Hỏi và đáp

Ví dụ thế gian để so sánh
Nevasaññā — nāsaññā
Sự thù thắng dần qua từng tầng
Phải lấy làm cảnh vì không thể tránh khỏi
Những kasiṇa còn lại
Phần bốn đề mục bảo hộ
Phần phạm trú — Pháp tu tâm từ (mettābhāvanā)
Người cùng giới được yêu kính (piya, garu, bhāvanīya)
Phá bỏ ranh giới giữa các hạng người (sīmāsambheda)
Phương thức tu tập tâm từ
Mười một lợi ích của tâm từ
Tu tập tâm bi (karuṇābhāvanā)
Tu tập tâm hỷ (muditābhāvanā)
Tu tập tâm xả (upekkhābhāvanā)
Một câu hỏi nên hỏi
Đặc tính — Phận sự — Biểu hiện — Nhân gần
Giải thoát khỏi các phiền não
Đề mục niệm ân đức Phật (buddhānussati)
Đề mục bất tịnh (asubha)
Đề mục niệm sự chết (maraṇassati — maraṇānussati)
Sự chấm dứt của mạng quyền
Bìa trước và bìa sau
Trang nhan đề
Pháp thí và lời nguyện
Mục lục — trang ๓
Mục lục — trang ๑
Mục lục — trang ๐
Mục lục — trang ๐
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — 137
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — 138
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — 139
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — 140
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — 141
Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — 142

Bìa trước và bìa sau

Bìa / Cover

Nibbānagāminipaṭipadā — Pháp hành đưa đến Niết-bàn (bản lược). Cuốn 2. Phần pháp hành thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — B. Pa-Auk Tawya Sayadaw.

Hãy tu tập định

Samādhiṃ, bhikkhave, bhāvetha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti? “Idaṃ dukkhan”ti yathābhūtaṃ pajānāti. “Ayaṃ dukkhasamudayo”ti yathābhūtaṃ pajānāti. “Ayaṃ dukkhanirodho”ti yathābhūtaṃ pajānāti. “Ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā”ti yathābhūtaṃ pajānāti. Samādhiṃ, bhikkhave, bhāvetha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. (Saṃ, 3, 363.)

Này các tỳ-khưu, hãy tu tập định. Này các tỳ-khưu, vị tỳ-khưu có định biết rõ như thật, không sai lệch. Vị ấy biết rõ như thật điều gì?

Vị ấy biết rõ như thật: “Đây là Khổ Thánh đế”. Vị ấy biết rõ như thật: “Đây là Tập Thánh đế, nguyên nhân sinh khổ”. Vị ấy biết rõ như thật: “Đây là Diệt Thánh đế, Niết-bàn, nơi khổ diệt”. Vị ấy biết rõ như thật: “Đây là Đạo Thánh đế, pháp hành dẫn đến nơi khổ diệt — Niết-bàn”.

Này các tỳ-khưu, hãy an lập định. Này các tỳ-khưu, vị tỳ-khưu có định biết rõ như thật, không sai lệch. (Saṃ, 3, 363.)

Bìa là ảnh JPG rời, không có trang PDF. Số dẫn giữ theo bìa; chưa đối chiếu độc lập ấn bản Saṃyutta Nikāya.

Trang nhan đề

Đầu sách / Front matter - 1

Nibbānagāminipaṭipadā

Pháp hành đưa đến Niết-bàn (bản lược) — Cuốn 2

Phần pháp hành thiền chỉ (Samatha kammaṭṭhāna) — B

Pa-Auk Tawya Sayadaw

Pháp thí và lời nguyện

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti. Sabbarasaṃ dhammaraso jināti. Sabbaratiṃ dhammarati jināti. Taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.

Pháp thí thắng mọi sự bố thí. Vị của Pháp thắng mọi hương vị. Niềm vui trong Pháp thắng mọi niềm vui. Sự diệt tận ái thắng mọi khổ đau.

Ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo, dhamme hontu sagāravā.

Mong Chánh pháp của Đức Phật tồn tại lâu dài, cho đến tận cùng. Mong mọi người kính trọng ba loại Chánh pháp.

Mục lục — trang ๓

Đầu sách / Front matter - 3

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. — Kính lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, bậc Chánh Đẳng Giác.

Phần pháp hành thiền chỉ — B. Mục lục. Đề mục — Trang.

Tác ý bất tịnh và đề mục bộ xương — trang 1

Ba mươi hai thân phần — trang 2

Hai mươi thân phần có địa đại trội — trang 2

Mười hai thân phần có thủy đại trội — trang 3

Ba con đường — trang 4

Tác ý bất tịnh (paṭikūlamanasikāra) — trang 5

Lời giải thích của Phụ chú giải gốc (Mūlaṭīkā) — trang 7

Đề mục bộ xương — trang 9

Học tướng và tương tợ tướng — trang 10

Năm thiền chi — trang 11

Hỷ và thọ hỷ (pīti, somanassa) — trang 11

Điều cần ghi nhớ — trang 12

Bên trong và bên ngoài (ajjhatta, bahiddha) — trang 13

Mười kasiṇa — Tám chứng đắc thiền định — trang 15

Kasiṇa màu sắc (vaṇṇakasiṇa) — trang 15

Bốn loại kasiṇa màu sắc — trang 15

Thiền thắng xứ (abhibhāyatanajhāna) — trang 16

Bên trong và bên ngoài — trang 18

Chuyển sang kasiṇa trắng — trang 21

Giữ toàn bộ dòng và số trang của mục lục. Phân cấp điều hướng là biên tập; các mục chính văn sau trang 15 chưa dịch.

Mục lục — trang ə

Đầu sách / Front matter - 4

Năm thiền chi — trang 26

Phương pháp bốn thiền — trang 27

Phương pháp năm thiền — trang 27

Kasiṇa xanh (nīlakasiṇa) — trang 29

Kasiṇa vàng (pītakasiṇa) — trang 32

Hoa padauk và sắc vàng óng — trang 33

Kasiṇa đỏ (lohitakasiṇa) — trang 34

Những tinh hoa đưa đến A-la-hán quả — trang 35

Kasiṇa đất (paṭhavīkasiṇa) — trang 37

Khiếm khuyết có thể gặp — trang 39

Học tướng và tương tợ tướng — trang 40

Một số hành giả — trang 42

Kasiṇa nước (āpokasiṇa) — trang 42

Học tướng và tương tợ tướng — trang 44

Kasiṇa lửa (tejokasiṇa) — trang 45

Không tác ý màu sắc và đặc tính — trang 46

Học tướng và tương tợ tướng — trang 47

Kasiṇa gió (vāyokasiṇa) — trang 48

Học tướng và tương tợ tướng — trang 49

Kasiṇa ánh sáng (ālokakasiṇa) — trang 49

Học tướng và tương tợ tướng — trang 51

Đoạn trừ hôn trầm và thụy miên — trang 51

Kasiṇa hư không (ākāsakasiṇa) — trang 52

Học tướng và tương tợ tướng — trang 53

Mười kasiṇa — trang 54

Giữ toàn bộ dòng và số trang của mục lục. Phân cấp điều hướng là biên tập; các mục chính văn sau trang 15 chưa dịch.

Mục lục — trang ∩

Đầu sách / Front matter - 5

Phần thiền vô sắc giới — trang 57

Thiền Không vô biên xứ (ākāsānañcāyatanajhāna) — trang 57

Giải thích thêm — trang 58

Ví dụ thế gian để so sánh — trang 59

Công việc cần thực hành — trang 60

Lời khuyên — trang 62

Tiến đến thiền Không vô biên xứ — trang 63

Điểm nhấn mạnh đặc biệt — trang 64

Thiền Thức vô biên xứ (viññāṇañcāyatanajhāna) — trang 66

Ghi nhớ rằng cảnh là chân đế — trang 67

Một khó khăn — trang 68

Người đang tiến đến thiền Thức vô biên xứ — trang 68

Ý nghĩa cốt yếu — trang 69

Anantaṃ viññāṇaṃ — trang 70

Thiền Vô sở hữu xứ (ākiñcaññāyatanajhāna) — trang 71

Điểm đặc biệt cần ghi nhớ — trang 74

Natthi — natthi; suññaṃ — suññaṃ; vivittaṃ — vivittaṃ — trang 75

Vận dụng ví dụ thế gian để so sánh — trang 76

Đã đạt thiền Vô sở hữu xứ — trang 77

Viññāṇañcāyatanaṃ samatikkamma — trang 77

Natthi kiñci — Không có gì cả — trang 77

Thiền Vô sở hữu xứ là gì — trang 78

Thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ (nevasaññānāsaññāyatanajhāna) — trang 79

Trình tự thực hành — trang 80

Đã đạt thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ — trang 82

Ākiñcaññāyatanaṃ samatikkamma — trang 82

Giữ toàn bộ dòng và số trang của mục lục. Phân cấp điều hướng là biên tập; các mục chính văn sau trang 15 chưa dịch.

Mục lục — trang ๖

Đầu sách / Front matter - 6

Thật tịch tịnh, thật thù thắng — trang 83

Hỏi và đáp — trang 85

Ví dụ thế gian để so sánh — trang 85

Nevasaññā — nāsaññā — trang 86

Sự thù thắng dần qua từng tầng — trang 88

Phải lấy làm cảnh vì không thể tránh khỏi — trang 88

Những kasiṇa còn lại — bản in không ghi số trang.

Phần bốn đề mục bảo hộ — trang 91

Phần phạm trú — Pháp tu tâm từ (mettābhāvanā) — trang 91

Người cùng giới được yêu kính (piya, garu, bhāvanīya) — trang 95

Phá bỏ ranh giới giữa các hạng người (sīmāsambheda) — trang 99

Phương thức tu tập tâm từ — trang 104

Mười một lợi ích của tâm từ — trang 108

Tu tập tâm bi (karuṇābhāvanā) — trang 110

Tu tập tâm hỷ (muditābhāvanā) — trang 112

Tu tập tâm xả (upekkhābhāvanā) — trang 114

Một câu hỏi nên hỏi — trang 119

Đặc tính — Phận sự — Biểu hiện — Nhân gần — trang 121

Giải thoát khỏi các phiền não — trang 125

Đề mục niệm ân đức Phật (buddhānussati) — trang 127

Đề mục bất tịnh (asubha) — trang 129

Đề mục niệm sự chết (maraṇassati — maraṇānussati) — trang 131

Sự chấm dứt của mạng quyền — trang 132

Giữ toàn bộ dòng và số trang của mục lục. Phân cấp điều hướng là biên tập; các mục chính văn sau trang 15 chưa dịch.

Quán bất tịnh và đề mục bộ xương

Miến / Burmese 1

Phần pháp hành thiền chỉ — B

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Kính lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, bậc Chánh Đẳng Giác.

Trong phần pháp hành thiền chỉ thứ hai này, chúng tôi xin trình bày tiếp cách tu tập bốn đề mục bảo hộ trước khi chuyển sang minh sát. Qua kinh nghiệm của phần lớn hành giả, tu tập bốn đề mục bảo hộ sẽ dễ dàng hơn sau khi đã tu tập kasiṇa trắng, hoặc mười kasiṇa và tám chứng đắc thiền định. Việc ấy cũng hỗ trợ rất nhiều cho phương pháp tu tập tứ đại được trình bày chi tiết. Vì vậy, trước khi trình bày bốn đề mục bảo hộ, chúng tôi sẽ trình bày cách quán 32 thân phần, cách quán bộ xương, cách quán kasiṇa trắng cùng những kasiṇa khác, và cách đạt tám chứng đắc trên mỗi kasiṇa.

Khi năng lực ánh sáng trở nên rực rỡ, sáng chói, trước hết hãy an lập lại định bằng niệm hơi thở cho đến khi đạt tứ thiền. Khi năng lực ánh sáng đã rất tốt, hãy dùng sự hỗ trợ của ánh sáng ấy để quán 32 thân phần. Khi quán, hãy chia 20 thân phần có địa đại trội thành từng nhóm năm, và 12 thân phần có thủy đại trội thành từng nhóm sáu. Mỗi lần quán một nhóm. Khi có thể quán rõ trong tâm, hãy luyện tập để thấy 32 thân phần rõ ràng, sáng tỏ, như đang nhìn thấy khuôn mặt mình trong tấm gương sạch. Trong khi quán như vậy, nếu năng lực ánh sáng mờ đi khiến các thân phần đang quán không còn hiện rõ, hãy trở lại an lập định bằng tứ thiền niệm hơi thở…

Ba mươi hai thân phần — Hai mươi thân phần thuộc địa đại

Miến / Burmese 2

…rồi tiếp tục quán thân phần. Mỗi khi năng lực ánh sáng mờ đi, hãy dùng cách này.

Ba mươi hai thân phần (32 koṭṭhāsa)

Hai mươi thân phần có địa đại trội (paṭhavīkoṭṭhāsa):

Nhóm tacapañcaka: năm thân phần kết thúc bằng da.

STT	Pāli	Thân phần	Số sắc
1	Kesā	tóc	44
2	Lomā	lông	44
3	Nakhā	móng chân, móng tay	44
4	Dantā	răng	44
5	Taco	da, gồm da dày và da mỏng	44

Nhóm vakkapañcaka: năm thân phần kết thúc bằng thận.

STT	Pāli	Thân phần	Số sắc
6	Maṃsaṃ	thịt	44
7	Nhāru	gân	44
8	Aṭṭhi	xương	44
9	Aṭṭhimiñjaṃ	tủy xương	44
10	Vakkaṃ	thận	44

Nhóm papphāsapañcaka: năm thân phần kết thúc bằng phổi.

STT	Pāli	Thân phần	Số sắc
11	Hadayaṃ	tim	44
12	Yakanaṃ	gan	44
13	Kilomakaṃ	màng	44
14	Pihakaṃ	lá lách	44
15	Papphāsaṃ	phổi	44

Nhóm matthaluṅgapañcaka: năm thân phần kết thúc bằng não.

STT	Pāli	Thân phần	Số sắc
16	Antaṃ	ruột lớn	44
17	Antaguṇaṃ	ruột nhỏ, các đoạn ruột cuộn	44
18	Udariyaṃ	vật thực mới, chưa tiêu	8
19	Karīsaṃ	vật thực cũ, phân	8
20	Matthaluṅgaṃ	não	44

Mười hai thân phần thuộc thủy đại

Miến / Burmese 3

Mười hai thân phần có thủy đại trội (āpokoṭṭhāsa):

Nhóm medachakka: sáu thân phần kết thúc bằng mỡ đặc.

STT	Pāli	Thân phần	Số sắc
1	Pittaṃ	mật, gồm mật trong túi mật và mật ngoài túi	44
2	Semhaṃ	đàm	44
3	Pubbo	mủ, sắc do thời tiết sinh (utuja)	8
4	Lohitaṃ	máu, gồm máu đọng và máu trong mạch	44
5	Sedo	mồ hôi, sắc do tâm và thời tiết sinh (cittaja + utuja)	16
6	Medo	mỡ đặc	44

Nhóm muttachakka: sáu thân phần kết thúc bằng nước tiểu.

STT	Pāli	Thân phần	Số sắc
7	Assu	nước mắt, sắc do tâm và thời tiết sinh	16
8	Vasā	mỡ lỏng	44
9	Kheḷo	nước bọt, sắc do tâm và thời tiết sinh	16
10	Siṅghānikā	nước mũi, sắc do tâm và thời tiết sinh	16
11	Lasikā	dịch khớp	44
12	Muttaṃ	nước tiểu, sắc do thời tiết sinh	8

Vị thiện nhân hãy dùng sự hỗ trợ của năng lực ánh sáng phát sinh do tứ thiền niệm hơi thở để luyện tập thuần thục, từ tóc đến nước tiểu rồi từ nước tiểu trở về tóc. Hãy quán thuận từ tóc xuống dưới, rồi quán nghịch từ nước tiểu trở lên đến tóc. Khi có thể thấy rõ ràng bằng tuệ, hành giả đã luyện tập bên trong một cách thành thạo, vững chắc: đã trở nên thuần thục (paguṇa).

Khi ấy, do năng lực thiền định chưa đủ vững, ánh sáng…

Từ gần đến xa — Ba con đường

Miến / Burmese 4

…hãy dùng sự hỗ trợ của năng lực ánh sáng ấy. Tại nơi gần nhất mà ánh sáng lan tỏa tới, đặc biệt là ngay phía trước, hãy quán 32 thân phần trong dòng thân tâm của một vị thiện nhân hoặc một chúng sinh, thuận từ tóc đến nước tiểu rồi nghịch từ nước tiểu trở về tóc, nhiều lần. Khi đã thành công, luân phiên bên trong một lượt và bên ngoài một lượt, lặp đi lặp lại nhiều lần. Chỉ khi có thể quán luân phiên bên trong và bên ngoài nhiều lần như vậy, năng lực tu tập mới lớn mạnh.

Dựa vào phương pháp này, dần dần quán từ gần đến xa. Quán trải khắp cả mười phương. Với mỗi người, mỗi con vật mà ánh sáng do tứ thiền niệm hơi thở có thể chạm đến, hãy lần lượt quán từng chúng sinh, luân phiên bên trong và bên ngoài. Nếu mỗi khi quán đều không còn thấy là người nam, người nữ, trâu, bò hay con vật, mà chỉ thấy một tập hợp 32 thân phần, thì đã luyện tập thuần thục, rõ ràng, vững chắc cả bên trong lẫn bên ngoài: đã thành tựu paguṇa.

Ba con đường

Koṭṭhāsānaṃ paguṇakālato paṭṭhāya tīsu mukhesu ekena mukhena vimuccissati, kammaṭṭhānaṃ vaṇṇato vā paṭikūlato vā suññato vā upaṭṭhāti. Pe. Ākaṅkhamānassa vaṇṇato ākaṅkhamānassa paṭikūlato ākaṅkhamānassa suññato kammaṭṭhānaṃ upaṭṭhahissatiyeva. (Abhi-ṭṭha, 2, 242–243.)

Từ khi đã thuần thục các thân phần, hành giả sẽ giải thoát qua một trong ba cửa. Đề mục thiền hiện rõ theo màu sắc, theo tính chất bất tịnh, hoặc theo tính chất rỗng không. Pe. Người muốn theo màu sắc thì đề mục hiện rõ theo màu sắc; người muốn theo bất tịnh thì hiện rõ theo bất tịnh; người muốn theo rỗng không thì hiện rõ theo rỗng không.

Sau khi đã luyện tập thuần thục, vững chắc 32 thân phần bên trong và bên ngoài như vậy, nếu từ lúc ấy hành giả đi vào một trong ba cửa lớn dẫn đến Niết-bàn…

Ba con đường — Tác ý bất tịnh

Miến / Burmese 5

…thì chắc chắn sẽ giải thoát khỏi các phiền não. Đề mục thiền có thể hiện rõ theo các cách sau:

1. Vaṇṇa — màu sắc: theo kasiṇa màu sắc.
2. Paṭikūla — tính chất đáng ghê sợ, đáng chán: theo bất tịnh.
3. Suññata — tính chất rỗng không, vắng tự ngã.

1. Với người muốn theo màu sắc, đề mục thiền hiện rõ theo kasiṇa màu sắc.
2. Với người muốn theo bất tịnh, đề mục thiền hiện rõ theo bất tịnh.
3. Với người muốn theo rỗng không, đề mục thiền hiện rõ theo tính chất rỗng không. (Abhi-ṭṭha, 2, 243.)

Theo lời giải thích của chú giải này, khi vị thiện nhân đã luyện tập 32 thân phần một cách vững chắc, thuần thục, có thể chọn bất kỳ con đường nào mình ưa thích trong ba con đường trên để quán. Trong sách này, chúng tôi sẽ trình bày cả ba con đường.

Tác ý bất tịnh (paṭikūlamanasikāra)

Ettha pana attano jīvamānakasarīre paṭikūlanti parikammaṃ karontassa appanāpi upacārampi jāyati. Parassa jīvamānakasarīre paṭikūlanti manasikarontassa neva appanā jāyati, na upacāraṃ. Nanu ca dasasu asubhesu ubhayampetaṃ jāyatīti. Āma jāyati. Tāni hi anupādinnakapakkhe ṭhitāni, tasmā tattha appanāpi upacārampi jāyati. Idaṃ pana upādinnakapakkhe ṭhitaṃ, tenevettha ubhayampetaṃ na jāyati. Asubhānupassanāsaṅkhātā pana vipassanābhāvanā hotīti veditabbā. (Abhi-ṭṭha, 2, 248.)

Ở đây, khi thực hành sơ khởi trên thân còn sống của chính mình, tác ý rằng “bất tịnh”, cả an chỉ định lẫn cận định đều có thể sinh khởi. Khi tác ý “bất tịnh” trên thân còn sống của người khác, an chỉ định không sinh, cận định cũng không sinh. Có câu hỏi: “Chẳng phải cả hai đều sinh trong mười đề mục tử thi bất tịnh hay sao?” Đáp: “Đúng, có sinh. Vì các đề mục ấy thuộc phía không còn được nghiệp chấp thủ, nên cả an chỉ định lẫn cận định đều sinh. Còn thân đang sống này thuộc phía được nghiệp chấp thủ, nên cả hai đều không sinh ở đây. Tuy nhiên, nên hiểu đó là sự tu tập minh sát được gọi là quán bất tịnh.”

Tác ý bất tịnh — Thân sống và tử thi

Miến / Burmese 6

Theo lời giải thích của chú giải trên, nơi 32 thân phần trong dòng thân tâm của chính mình, tức bên trong, nếu lấy tính chất bất tịnh làm cảnh mà tác ý, định cận hành và định an chỉ đều có thể sinh. Còn đối với 32 thân phần thuộc thân sống của người khác, nếu lấy tính chất bất tịnh làm cảnh mà tác ý, cả định cận hành lẫn định an chỉ đều không sinh. Tuệ minh sát quán bất tịnh có thể sinh. Đối với thân không còn sống, tức tử thi, nếu lấy tính chất bất tịnh làm cảnh mà quán, cả định cận hành và định an chỉ đều có thể sinh. (Abhi-ṭṭha, 2, 248.)

Câu hỏi: Trong các đề mục bất tịnh lấy mười loại tử thi bất tịnh làm cảnh để tu tập, chẳng phải cả an chỉ định và cận định đều có thể sinh hay sao? Đó là câu hỏi.

Đáp: Đúng, có thể sinh. Mười loại tử thi bất tịnh ấy thuộc phía không được nghiệp chấp thủ (anupādinnakapakkha), tức phần không có sự sống. Vì vậy, trong các đề mục bất tịnh lấy mười loại tử thi ấy làm cảnh để tu tập, cả an chỉ định và cận định đều có thể sinh. (Abhi-ṭṭha, 2, 248.)

Mặt khác, 32 thân phần trong dòng thân tâm còn sống của người khác thuộc phía được nghiệp chấp thủ (upādinnakapakkha), tức phần có sự sống. (Lấy 32 thân phần của chúng sinh còn sống làm cảnh mà tu tập theo bất tịnh.) Vì vậy, cả an chỉ định lẫn cận định đều không thể sinh nơi 32 thân phần trong thân còn sống của người khác. Tuy nhiên, cần biết rằng sự tu tập minh sát được gọi là quán bất tịnh (asubhānupassanā) có thể sinh. (Đây là pháp tu minh sát quán bất tịnh nơi thân có thức, được nói trong kinh Vijaya v.v.; sẽ được trình bày rõ trong phần minh sát…

Lời giải thích của Phụ chú giải gốc

Miến / Burmese 7

…). (Abhi-ṭṭha, 2, 248.)

Lời giải thích của Phụ chú giải gốc (Mūlaṭīkā)

“Anupādinnakavatthu” — đối tượng không có sự sống. Chú giải giải thích rằng mười loại tử thi được lấy làm cảnh trong pháp tu bất tịnh đều không có sự sống. Cũng vậy, đối với hành giả có thể nhận biết 32 thân phần của một chúng sinh đang sống ở bên ngoài như không có sự sống, thân ấy có thể hiện ra như một tử thi. Các trường hợp của Trưởng lão Mahātissa ở núi Cetiya và vị sa-di hầu Trưởng lão Saṅgharakkhita minh họa cách thấy ấy. Cần hiểu rằng tác giả đang chỉ đến sự chứng đắc cận định. (Mūlaṭīkā, tập 2, tr. 155.)

“Atthissa kāye” — “trong thân người ấy có [32 thân phần]”.

Nếu nắm lấy tóc và các thân phần khác là “tóc của người khác”, v.v., đó là nắm lấy theo hình thức một chúng sinh. Nếu không nắm lấy như vậy, mà chỉ nắm lấy rằng “imasmiṃ kāye — trong thân này”, không chấp đó là thân của người nào, thì thoát khỏi việc nắm lấy là chúng sinh. Khi sự tác ý “ta” đã được phá bỏ đối với thân chỉ gọi là “ta” như vậy — vì không nói “thân của ta” — niệm sẽ hướng đến và an trú gần nơi 32 thân phần của chính mình đang hiện rõ trước tuệ tương ưng với định. Tương tự…

Ảnh Miến in Atthissa kāye ở đoạn kế tiếp.

Bất tịnh, kasiṇa và nền tảng minh sát

Miến / Burmese 8

…khi 32 thân phần của người khác hiện rõ, niệm có thể hướng đến thân người ấy, tức 32 thân phần trong thân ấy có thể hiện rõ. Vì vậy, không thể đạt an chỉ định trên 32 thân phần của người khác chỉ bằng việc tác ý theo tính chất bất tịnh. Khi vị thiện nhân đi vào minh sát, dựa trên giáo thuyết được trình bày trong kinh Vijaya (Suttanipāta, 307–308), những pháp minh sát quán bất tịnh — có nghĩa là nhìn thân mình và thân người khác như nhau — có thể lấy cả 32 thân phần của người khác làm cảnh. Cần hiểu theo ý nghĩa ấy rằng lời chú giải nói "có sự tu tập minh sát được gọi là quán bất tịnh". Đây là lời giải thích của Phụ chú giải gốc. (Mūlaṭīkā, 2, 155–156.)

Theo lời giải thích của vị tác giả Phụ chú giải gốc này, cả cận định và an chỉ định đều có thể sinh nơi 32 thân phần bên trong; bên ngoài, đối với thân sống của người khác nếu xem như tử thi, tức thân không còn sống, cận định cũng có thể sinh khi tác ý bất tịnh trên 32 thân phần ấy. Cận định ấy có năm thiền chi, còn an chỉ định có đủ năm thiền chi và sức mạnh của các thiền chi tăng lên.

Nhờ chế ngự năm triền cái, tâm tu tập có thể an trú vững chắc trên cảnh đề mục trong cận định. Người đã đạt thiền, do các thiền chi hiện rõ và có sức mạnh lớn…

Đề mục bộ xương

Miến / Burmese 9

…nên tâm tu tập có thể an trú vững chắc trên cảnh đề mục. Trong cận định, các thiền chi chưa sinh khởi với đầy đủ sức mạnh; còn ở sát-na an chỉ, các thiền chi sinh khởi với đầy đủ sức mạnh. (Xem Visuddhi, 1, 123.)

Đề mục bộ xương (aṭṭhikakammaṭṭhāna)

Hành giả đã luyện tập 32 thân phần đến mức thuần thục, vững chắc có thể tu tập tác ý bất tịnh bằng cách lấy toàn bộ 32 thân phần làm cảnh, hoặc lấy từng thân phần làm cảnh. (Xem Visuddhi, 1, 257.)

Ở đây, chúng tôi trình bày cách tu tập lấy riêng bộ xương làm cảnh. Có thể bắt đầu từ bên trong hoặc bên ngoài, tùy ý. Trong phần này, chúng tôi trình bày cách thực hành bắt đầu từ bên trong.

Vị thiện nhân hãy an lập lại tứ thiền niệm hơi thở đã đạt được. Khi năng lực ánh sáng rực rỡ, sáng chói, hãy quán 32 thân phần bên trong. Ở bên ngoài, cũng quán 32 thân phần của một chúng sinh ở gần nhất, trong vùng ánh sáng có thể chạm đến. Luân phiên bên trong và bên ngoài một hai lượt. Sau đó, dùng tuệ quán trọn bộ xương bên trong. Khi bộ xương hiện rõ, lấy tính chất đáng ghê sợ, bất tịnh của bộ xương ấy làm cảnh…

1. “Paṭikūla, paṭikūla — đáng ghê sợ, đáng ghê sợ”; hoặc
2. “Aṭṭhikapaṭikūla — bộ xương đáng ghê sợ”; hoặc
3. “Aṭṭhika, aṭṭhika — bộ xương đáng ghê sợ, bộ xương đáng ghê sợ”.

Học tướng và tương tợ tướng

Miến / Burmese 10

Hãy quán bằng tiếng Pāli hoặc tiếng Miến, tùy ý. Đặt niệm tu tập trên cảnh bộ xương đáng ghê sợ ấy một giờ, hai giờ, v.v., rồi cố gắng an trú vững chắc. Được nâng đỡ tốt bởi cận y duyên mạnh mẽ là tứ thiền niệm hơi thở, pháp hành tác ý bất tịnh này thường có sức mạnh lớn trong thời gian rất ngắn đối với hành giả đã tích lũy pāramī thù thắng. Vì vậy, hãy dùng tuệ quán cho tính chất bất tịnh của bộ xương hiện rõ, sáng tỏ, như đang nhìn bằng mắt.

Học tướng và tương tợ tướng (uggahanimitta, paṭibhāganimitta)

Tattha vaṇṇato santhānadisokāsaparicchedavasena upaṭṭhānaṃ uggahanimittaṃ. Sabbākārato paṭikūlavasena upaṭṭhānaṃ paṭibhāganimittaṃ. (Visuddhi, 1, 257.)

Ở đây, đối với cảnh bộ xương:

1. Vaṇṇa — màu của xương.
2. Santhāna — hình dáng của xương.
3. Disā — phương hướng của xương: ở phần trên hay phần dưới của thân.
4. Okāsa — vị trí mà xương hiện hữu.
5. Pariccheda — ranh giới phân biệt thân phần xương với các thân phần khác, và ranh giới phân biệt các phần xương với nhau.

Bộ xương hiện rõ theo năm phương diện ấy là học tướng (uggahanimitta). Khi bộ xương hiện rõ bằng sức tác ý theo tính chất bất tịnh gắn với năm phương diện này, hoặc với tất cả phương diện…

Năm thiền chi — Hỷ và thọ hỷ

Miến / Burmese 11

…thì cảnh bộ xương ấy là tương tợ tướng (paṭibhāganimitta). (Visuddhi, 1, 257; Mahāṭīkā, 1, 310; Abhi-ṭṭha, 2, 237.)

Đối với tương tợ tướng bộ xương hiện rõ theo tính chất bất tịnh ấy, nếu hành giả nỗ lực tu tập đi đến sơ thiền, an chỉ thiền có thể sinh khởi. (Visuddhi, 1, 257.) Nếu muốn, cũng có thể tu tập theo cùng cách ấy trên những thân phần còn lại.

Năm thiền chi

1. Vitakka — tầm: đưa tâm đến và đặt tâm trên cảnh bộ xương bất tịnh.
2. Vicāra — tứ: liên tục xem xét, duy trì tâm trên cảnh bộ xương bất tịnh.
3. Pīti — hỷ: hoan hỷ đối với cảnh bộ xương bất tịnh.
4. Sukha — lạc: cảm thọ an vui, êm dịu khi nếm trải hương vị của cảnh bộ xương bất tịnh.
5. Ekaggatā — nhất tâm: tâm an trú, ổn định, hợp nhất trên một cảnh bộ xương bất tịnh.

Hỷ và thọ hỷ (pīti, somanassa)

Đừng nghĩ rằng vì bộ xương là thứ đáng ghê sợ, bất tịnh, nên không thể có hỷ và thọ hỷ. Điều ấy có thể xảy ra. Dù bộ xương là cảnh đáng ghê sợ, bất tịnh, nhưng do thấy rõ lợi ích của sự thực hành quán bộ xương bất tịnh…

Hỷ, thọ hỷ — Điều cần ghi nhớ

Miến / Burmese 12

…nên, do thấy lợi ích rằng “Addhā imāya paṭipadāya jarāmaraṇamhā parimuccissāmi — chắc chắn nhờ pháp hành này ta sẽ thoát khỏi già và chết”, và do thấy có thể chứng đạt pháp bất tử Niết-bàn, không có già và chết, hỷ và thọ hỷ có thể sinh nơi cảnh tương tợ tướng ấy. Như người hốt rác vui mừng khi thấy lợi ích, nghĩ rằng “Ta sẽ được nhiều tiền công”, hoặc như người bệnh chịu khổ vì nhiều chứng bệnh vui mừng được dùng thuốc gây nôn và thuốc xổ để chữa bệnh, hỷ và thọ hỷ có thể sinh ngay nơi cảnh bất tịnh. Hãy ghi nhớ điều ấy. (Visuddhi, 1, 188.)

Điều cần ghi nhớ

Trong khi quán bộ xương bằng tác ý bất tịnh, lúc đầu hành giả phải bỏ tên gọi “xương”, vốn chỉ là tên chế định, mà an trú niệm bằng cách tác ý “paṭikūla, paṭikūla — đáng ghê sợ, đáng ghê sợ”. Tuy nhiên, nếu ngay khi bắt đầu cố gắng mà chưa thể bỏ tên gọi “bộ xương” và tác ý theo tính chất bất tịnh, thì trong thời gian chưa thể tác ý bộ xương theo tính chất bất tịnh, chưa nên bỏ tên gọi bộ xương. Lý do: chỉ khi bộ xương hiện rõ theo tính chất bất tịnh mới bỏ tên gọi chế định ấy; lúc ấy, bỏ tên gọi bộ xương, chỉ tác ý “paṭikūla, paṭikūla — đáng ghê sợ, đáng ghê sợ”. Theo một trong năm phương diện đã nói trên, hoặc…

Bên trong và bên ngoài

Miến / Burmese 13

…hãy tác ý sao cho tính chất bất tịnh, đáng ghê sợ hiện rõ. (Xem Abhi-ṭṭha, 2, 245.)

Bên trong và bên ngoài (ajjhatta, bahiddha)

Sace pana bahiddhāpi manasikāraṃ upasaṃharati, athassa evaṃ sabbakoṭṭhāsesu pākaṭībhūtesu āhiṇḍantā manussatiracchānādayo sattākāraṃ vijahitvā koṭṭhāsarāsivaseneva upaṭṭhahanti. Tehi ca ajjhohariyamānaṃ pānabhojanādi koṭṭhāsarāsimhi pakkhipiyamānamiva upaṭṭhāti. Athassa anupubbamuñcanādivasena paṭikūlaṃ paṭikūlanti punappunaṃ manasikaroto anukkamena appanā uppajjati. (Abhi-ṭṭha, 2, 236–237.)

Nếu cũng hướng tác ý ra bên ngoài, thì khi tất cả thân phần đã hiện rõ như vậy, những người, những loài vật đang đi lại, v.v., không còn hiện ra theo hình thức chúng sinh, mà chỉ như những khối tập hợp thân phần. Thức uống, đồ ăn, v.v. được họ nuốt vào cũng hiện ra như được bỏ vào một khối tập hợp thân phần. Sau đó, khi hành giả liên tục tác ý “bất tịnh, bất tịnh” bằng cách lần lượt buông bỏ, v.v., an chỉ định tuần tự sinh khởi.

Khi đã luyện tập 32 thân phần bên trong một cách vững chắc, thuần thục, nếu hành giả hướng tác ý đến các thân phần trong dòng thân tâm người khác ở bên ngoài, và tất cả thân phần ấy hiện rõ, thì những chúng sinh như người, thú đang đi lại và sinh hoạt sẽ không còn hiện ra theo hình thức đáng chấp là “chúng sinh”, mà chỉ như một tập hợp các thân phần. Những chúng sinh được ánh sáng soi đến ấy hiện ra như thức ăn, đồ uống được cho vào một khối tập hợp thân phần. Lúc ấy, khi hành giả nhiều lần tác ý “paṭikūla, paṭikūla — đáng ghê sợ, đáng ghê sợ” đối với các thân phần bên trong, hoặc bất kỳ thân phần nào hiện rõ, an chỉ thiền có thể tuần tự sinh khởi. (Abhi-ṭṭha, 2, 236–237.)

Thuần thục sơ thiền trên bộ xương

Miến / Burmese 14

Theo lời giải thích của chú giải trên, khi người hành thiền tác ý bất tịnh trên bộ xương bên trong và đã đạt sơ thiền, tức có thể gọi là đệ nhất thiền định (paṭhamajjhāna), hãy luyện tập năm pháp thuần thục của thiền ấy. Khi đã thuần thục năm pháp, hãy lấy bộ xương nơi một người ở gần mình, hoặc người ở gần nhất trong vùng ánh sáng có thể soi đến, làm cảnh mà quán theo tính chất bất tịnh. Tác ý cho các thiền chi hiện rõ. Tuy nhiên, các thiền chi hiện rõ ấy có thể không đủ mạnh mẽ để đoạn trừ tạm thời các pháp đối nghịch của thiền. Sự định tâm do tác ý nơi bộ xương bên ngoài ấy chưa phải đệ nhất thiền định.

Khi các thiền chi ấy đã hiện rõ, hãy quay lại tác ý bộ xương bên trong theo tính chất bất tịnh. Luân phiên quán bên trong và bên ngoài. Nhờ tác ý luân phiên bên trong và bên ngoài nhiều lần, pháp hành tác ý bất tịnh sẽ dần dần mạnh mẽ, chín muồi và vững chắc. Khi ấy, hãy dùng năng lực ánh sáng quán lần lượt bộ xương của từng chúng sinh hiện hữu trong mười phương. Bắt đầu từ gần rồi tiến xa; bỏ phân biệt người nam, người nữ, các loài vật v.v., chỉ tác ý bộ xương, luân phiên bên trong và bên ngoài. Hãy luyện tập cho đến khi, ở bất kỳ phương nào trong mười phương, ngay khi muốn quán đều thấy rõ chỉ có bộ xương. Sau đó hãy chuyển sang kasiṇa trắng.

Mười kasiṇa — Tám chứng đắc — Bốn kasiṇa màu sắc

Miến / Burmese 15

Mười kasiṇa — Tám chứng đắc thiền định

Kasiṇa màu sắc (vaṇṇakasiṇa)

Bốn loại kasiṇa màu sắc

Trong 32 thân phần, có thể đạt bốn kasiṇa màu sắc: kasiṇa xanh (nīlakasiṇa), kasiṇa vàng (pītakasiṇa), kasiṇa đỏ (lohitakasiṇa) và kasiṇa trắng (odātakasiṇa).

1. Nīlakasiṇa — kasiṇa xanh: lấy màu của tóc, lông, mật, hoặc màu xanh đen của mắt làm cảnh; tác ý “nīla, nīla — xanh, xanh”. Hành giả ấy có thể chứng tứ thiền hoặc ngũ thiền. Lấy thiền ấy làm nền tảng minh sát, hành giả có thể tiến đến A-la-hán quả, là pháp được làm phát sinh nhờ minh sát. (Abhi-ṭṭha, 2, 239.)

2. Lấy màu vàng của mỡ hoặc màu vàng trong mắt làm cảnh; cũng có thể lấy màu vàng của nước tiểu hoặc của những phần cơ thể màu vàng. Tác ý “pītaka, pītaka — vàng, vàng”, hành giả có thể chứng tứ thiền hoặc ngũ thiền. Lấy thiền ấy làm nền tảng minh sát, hành giả có thể tiến đến A-la-hán quả, là pháp được làm phát sinh nhờ minh sát. (Abhi-ṭṭha, 2, 239.)

3. Lấy màu của thịt, của máu, hoặc màu đỏ của mắt làm cảnh; tác ý “lohitaka, lohitaka — đỏ, đỏ”, hành giả có thể chứng tứ thiền hoặc ngũ thiền. Lấy thiền ấy…

Kasiṇa trắng — Thiền thắng xứ

Miến / Burmese 16

…làm nền tảng minh sát, hành giả có thể tiến đến A-la-hán quả, là pháp được làm phát sinh nhờ minh sát. (Abhi-ṭṭha 2,239; Dī-ṭṭha 2,151.)

4. Lấy màu trắng của móng chân, móng tay, răng, da dày và da mỏng, xương, hoặc phần trắng của mắt làm cảnh; tác ý “odātaṃ, odātaṃ — trắng, trắng”, hành giả có thể chứng tứ thiền hoặc ngũ thiền. Lấy thiền ấy làm nền tảng minh sát, hành giả có thể tiến đến A-la-hán quả, là pháp được làm phát sinh nhờ minh sát. (Abhi-ṭṭha 2,239; Dī-ṭṭha 2,151.)

Thiền thắng xứ (abhibhāyatanajhāna)

Các thiền đạt được bằng cách chuyển từ 32 thân phần sang bốn kasiṇa màu sắc được gọi là thiền thắng xứ, vì hành giả đạt thiền bằng cách chế ngự các cảnh kasiṇa ấy. Cũng gọi là thiền thắng xứ vì có thể dễ dàng chế ngự các pháp đối nghịch, như những cấu uế phiền não.

Abhibhāyatanānīti abhibhavanakāraṇāni. Kiṃ abhibhavanti? Paccanīkadhammepi ārammaṇānipi. Tāni hi paṭipakkhabhāvena paccanīkadhamme abhibhavanti, puggalassa ñāṇuttariyatāya ārammaṇāni. (Dī-ṭṭha 2,151; Ma-ṭṭha 3,177; Aṅ-ṭṭha 3,243.)

Thắng xứ là những pháp làm nhân cho sự chế ngự, áp đảo, tức các thiền sắc giới. Chúng chế ngự những gì? Chúng chế ngự cả các pháp đối nghịch lẫn các cảnh kasiṇa. Đúng vậy…

Ý nghĩa chế ngự cảnh kasiṇa

Miến / Burmese 17

…các thiền thắng xứ chế ngự những pháp đối nghịch do chính chúng là các pháp đối trị. Các thiền thắng xứ cũng chế ngự cảnh kasiṇa nhờ tuệ thù thắng của hành giả đã đạt và đang tu tập những thiền ấy. (Dī-ṭṭha 2,151; Ma-ṭṭha 3,177; Aṅ-ṭṭha 3,243.)

Nếu thân phần có màu rất đáng ghê sợ, như mật, hành giả lấy màu của thân phần ấy làm cảnh và tu tập kasiṇa xanh, thì không những học tướng kasiṇa xanh có thể sinh mà cả thiền an chỉ cũng có thể sinh. Các thiền sinh khởi như vậy được gọi là thiền thắng xứ. (Xem Paṭisambhidāmagga-aṭṭhakathā, tập 1, tr. 69.)

“Abhibhāyatana” có nghĩa là căn cứ hay nơi chế ngự. Những thiền mà hành giả đạt được bằng cách dùng năng lực tu tập để chế ngự cảnh kasiṇa và các pháp đối nghịch được gọi là thắng xứ. Căn cứ, nơi chốn chế ngự chính là thiền thắng xứ. Nói cách khác, thiền làm nhân cho việc chế ngự cảnh kasiṇa được gọi là thiền thắng xứ. Vì có thể chế ngự các cảnh kasiṇa, hành giả điều khiển cảnh ấy theo ý muốn, và chế ngự các pháp đối nghịch, nên thiền ấy được gọi là thiền thắng xứ. Đó là thiền sắc giới có đủ tầm v.v. (Dī-ṭīkā 2,159; Ma-ṭīkā 3,121; Aṅ-ṭīkā 3,245.)

Có thể chế ngự, áp đảo cảnh kasiṇa, dù cảnh ấy rất đáng ghê sợ như màu mật, hoặc có màu không tốt như màu xương, nghĩa là có thể làm cho cảnh kasiṇa ấy hiện rõ, có thể mở rộng…

Bên trong và bên ngoài — Giải thích của chú giải

Miến / Burmese 18

…trải khắp mười phương, tức đến vô lượng thế giới, và có thể tu tập cho đến thiền an chỉ.

Đức Phật đã thuyết các thiền thắng xứ này trong kinh Mahāparinibbāna (Dī 2,92–94), kinh Abhibhāyatana (Aṅ 3,125–126), bộ Dhammasaṅgaṇī (Abhi 1,64–65), cùng những kinh điển khác.

Bên trong và bên ngoài

Trong các bài kinh, bằng những lời như “Ajjhattaṃ rūpasaññī eko bahiddhā rūpāni passati parittāni” (Dī 2,92), Đức Phật có đưa vào cách tu tập kasiṇa màu sắc nơi các thân phần bên trong. Nhưng trong bộ Dhammasaṅgaṇī thuộc Abhidhamma (Abhi 1,64–65), Ngài không thuyết cách quán kasiṇa màu sắc nơi các thân phần bên trong: “ajjhattaṃ arūpasaññī”. Chú giải giải thích nguyên nhân của việc không thuyết như sau:

Ajjhattarūpāni anabhibhavanīyato. Tattha vā idha vā bahiddhārūpāneva abhibhavitabbāni. Tasmā tāni niyamato vattabbānīti tatthāpi idhāpi vuttāni. (Abhi-ṭṭha 1,234.)

Bởi không thể chế ngự các sắc bên trong. Dù trong kinh hay ở đây, chính các sắc bên ngoài mới là những gì cần chế ngự. Vì vậy, chúng nhất thiết phải được nói đến, nên cả ở kia lẫn ở đây đều nói các sắc bên ngoài.

Ajjhattarūpānaṃ anabhibhavanīyatā ca bahiddhārūpānaṃ viya avibhūtattā. (Mūlaṭīkā 1,106.)

Các sắc bên trong không thể được chế ngự bởi chúng không rõ ràng như các sắc bên ngoài.

Avibhūtattāti idaṃ ñāṇuttarānaṃ saha nimittuppādanena appanānibbattanaṃ ārammaṇassa abhibhavo na suṭṭhu vibhūtabhāvamantareṇa sambhavatīti katvā vuttaṃ. (Anuṭīkā 1,114.)

“Do không rõ ràng”: lời này được nói vì đối với người có tuệ thù thắng, việc chế ngự cảnh — tức làm phát sinh an chỉ cùng lúc với sự sinh khởi của tướng — không thể có nếu thiếu sự hiện rõ hết sức sáng tỏ của cảnh.

Điều kiện đạt cận định và an chỉ trên kasiṇa

Miến / Burmese 19

Nếu hành giả tu tập lấy sắc màu nơi 32 thân phần bên trong làm cảnh kasiṇa thì có thể thực hành sự tu tập sơ khởi, đúng như lời chú giải: “Ajjhattarūpe parikammavasena ajjhattaṃ rūpasaññī nāma hoti — do thực hành sơ khởi trên sắc bên trong mà được gọi là người có tưởng về sắc bên trong” (Dī-ṭṭha 2,151). Tuy nhiên, khi thực hành sơ khởi kasiṇa trên màu của các thân phần bên trong, sắc kasiṇa bên trong không hiện rõ như sắc kasiṇa bên ngoài.

Đối với hành giả tuệ sắc bén, ngay khi tương tợ tướng sinh khởi, sau một số ít lần tốc hành thuộc cận định, an chỉ thiền có thể sinh. Điều ấy chỉ có được nhờ có thể chế ngự cảnh vòng kasiṇa. Mà việc chế ngự như vậy chỉ có thể có khi sắc kasiṇa hiện rõ; không thể có khi cảnh ấy chưa rõ. Vì sắc kasiṇa nơi các thân phần bên trong không hiện rõ, đối với chúng chỉ có thể có sự tu tập sơ khởi, không thể có sự tu tập cận định và an chỉ.

Trong kinh cũng như trong bộ Abhidhamma này, khi nói về cách quán sắc kasiṇa, chính sắc kasiṇa màu nơi các thân phần bên ngoài mới có thể được hành giả chế ngự cho đến an chỉ. Chỉ trên sắc kasiṇa bên ngoài mới có thể tu tập đến an chỉ, vì các sắc ấy hiện rõ. Do đó, nếu muốn đạt thiền thắng xứ, sau khi thực hành tu tập sơ khởi trên sắc kasiṇa bên trong, hành giả phải tiếp tục tu tập sơ khởi, cận định và an chỉ trên sắc kasiṇa bên ngoài. Nếu không thể thực hành sơ khởi trên sắc kasiṇa bên trong, hoặc…

Hai cách thực hành — Bốn cảnh kasiṇa

Miến / Burmese 20

…không muốn thực hành sơ khởi trên sắc kasiṇa bên trong, hành giả ấy chỉ tu tập sơ khởi, cận định và an chỉ trên sắc kasiṇa bên ngoài.

Vì sắc kasiṇa bên ngoài nhất thiết phải được nói đến trong cả kinh lẫn Abhidhamma, nên các kinh ấy và bộ Abhidhamma này đều thuyết chúng. (Xem Abhi-ṭṭha 1,233–234; Mūlaṭīkā 1,106; Anuṭīkā 1,114.)

Tattha ajjhattaṃ arūpasaññīti alābhitāya vā anatthikatāya vā ajjhattarūpe parikammasaññāvirahito. (Abhi-ṭṭha 1,233.)

Ở đây, “người không có tưởng về sắc bên trong” là người không có tưởng sơ khởi đối với sắc bên trong, do không đạt được hoặc do không cần đến.

Lời giải thích này dành cho người tuy nỗ lực tu tập thiền trên sắc kasiṇa nơi các thân phần bên trong mà không đạt, hoặc người không muốn nỗ lực tu tập để đạt thiền trên sắc kasiṇa bên trong. Tuy vậy, trong phần giải thích về các giải thoát (vimokkhakathā), đối với những hành giả muốn cố gắng để đạt thiền trên sắc kasiṇa nơi các thân phần bên trong, có nêu rằng họ có thể đạt các thiền ấy. (Xem Aṅ 3,126; Aṅ-ṭṭha 3,245; Aṅ-ṭīkā 3,249; Abhi-ṭṭha 1,235.)

Ajjhattaṃ rūpasaññī (arūpasaññī) eko bahiddhā rūpāni passati parittāni (appamāṇāni) suvaṇṇadubbaṇṇāni. (Dī 2,92; Aṅ 3,125–126; Abhi 1,55–56.)

Một người có tưởng về sắc bên trong (hoặc không có tưởng về sắc bên trong), thấy các sắc bên ngoài hữu hạn (hoặc vô lượng), đẹp và xấu.

Trong các thiền thắng xứ này, có bốn loại cảnh kasiṇa như sau…

Bốn loại cảnh — Chuyển sang kasiṇa trắng

Miến / Burmese 21

1. Paritta — vòng kasiṇa nhỏ, chưa được mở rộng.
2. Appamāṇaka — vòng kasiṇa đã được mở rộng.
3. Suvaṇṇa — vòng kasiṇa có màu đẹp.
4. Dubbaṇṇa — vòng kasiṇa có màu xấu.

Như vậy có bốn loại cảnh kasiṇa. Trong đó:

1. Paritta, vòng kasiṇa nhỏ chưa mở rộng, hiện rõ đối với người có tính tầm (vitakkacarita) nhiều.
2. Appamāṇaka, vòng kasiṇa đã được mở rộng để không còn lượng hạn, hiện rõ đối với người có tính si (mohacarita).
3. Suvaṇṇa, vòng kasiṇa có màu đẹp, hiện rõ đối với người có tính sân (dosacarita).
4. Dubbaṇṇa, vòng kasiṇa có màu xấu, hiện rõ đối với người có tính tham (rāgacarita). (Abhi-ṭṭha 1,234.)

Chuyển sang kasiṇa trắng

Etadaggaṃ, bhikkhave, imesaṃ aṭṭhannaṃ abhibhāyatanānaṃ, yadidaṃ ajjhattaṃ arūpasaññī eko bahiddhā rūpāni passati odātāni odātavaṇṇāni odātanidassanāni odātanibhāsāni, tāni abhibhuyya “jānāmi passāmī”ti evaṃsaññī hoti. (Aṅ 3,306, kinh Paṭhamakosala.)

Này các tỳ-khưu, trong tám thiền thắng xứ này, đây là tối thượng: một hành giả không quán sắc màu nơi các thân phần bên trong của chính mình, mà thấy các sắc bên ngoài màu trắng…

Trình tự chuyển sang kasiṇa trắng

Miến / Burmese 22

…có sắc trắng, có màu trắng, có dáng trắng, có ánh trắng. Chế ngự các sắc ấy, vị ấy có tưởng “ta biết, ta thấy”. Thiền thắng xứ này là thù thắng nhất, tối thượng nhất. (Aṅ 3,306.)

Theo lời dạy trên, trong bốn kasiṇa màu sắc, kasiṇa trắng là kasiṇa thù thắng, thanh tịnh nhất, vì có thể làm cho tâm hành giả trong sáng, sạch sẽ. Do đó, chúng tôi trình bày tiếp cách quán kasiṇa trắng.

1. An lập lại tứ thiền niệm hơi thở. Khi năng lực ánh sáng trở nên rực rỡ, sáng chói…
2. Quán 32 thân phần bên trong.
3. Quán 32 thân phần bên ngoài nơi một chúng sinh ở gần nhất, hoặc một chúng sinh trong vùng ánh sáng có thể chạm đến.
4. Quán bộ xương trong 32 thân phần bên ngoài ấy. Có thể quán bộ xương bằng cách tác ý theo tính chất bất tịnh, hoặc quán nó theo màu sắc và hình dáng.
5. Chọn một nơi bất kỳ trên bộ xương bên ngoài ấy, hoặc lấy màu trắng của toàn bộ bộ xương, hoặc lấy hộp sọ; tác ý “odāta, odāta — trắng, trắng”.

Nếu vị thiện nhân đã tác ý bất tịnh nơi bộ xương bên trong, đạt sơ thiền, và bộ xương bên trong có màu trắng rõ ràng, thì có thể lấy chính màu trắng ấy…

Từ bộ xương bất tịnh đến kasiṇa trắng

Miến / Burmese 23

…để thực hành tu tập sơ khởi kasiṇa trắng. Nếu không thể, hoặc không muốn, quán sắc kasiṇa bên trong đến an chỉ thiền thì chỉ an lập định sơ khởi rồi tiếp tục quán kasiṇa trắng bằng cách lấy màu trắng của bộ xương bên ngoài làm cảnh.

Cũng có thể chuyển thẳng từ bộ xương bên ngoài sang kasiṇa trắng theo trình tự đã nói. Tác ý bất tịnh trên bộ xương bên ngoài nhằm ba mục đích: học cách tu tập tác ý bất tịnh, làm cho cảnh bộ xương vững chắc, và làm cho bộ xương trở nên trắng. Nhưng cũng có thể chuyển thẳng sang kasiṇa trắng mà không tác ý bất tịnh. Lấy màu trắng của bộ xương bên ngoài, nhất là màu trắng của hộp sọ, làm cảnh; tác ý “odāta, odāta — trắng, trắng” rồi cố gắng an trú niệm tu tập vững chắc một giờ, hai giờ, v.v.

Được trợ giúp bởi nền tảng mạnh mẽ là tứ thiền niệm hơi thở, pháp hành kasiṇa trắng nơi người có pāramī thù thắng thường vững chắc trên cảnh trắng trong thời gian rất ngắn. Nếu có thể an trú vững chắc trên cảnh trắng một hoặc hai giờ, bộ xương không còn được nhận biết; chỉ còn vòng kasiṇa trắng. Vòng kasiṇa trắng hiện rõ như bông gòn, là học tướng. Khi vòng trắng ấy trở nên trong sáng, thanh sạch như sao mai…

Tương tợ tướng — Mở rộng vòng kasiṇa trắng

Miến / Burmese 24

…tướng bộ xương không còn nữa; tất cả chỉ là một tướng kasiṇa.

Nếu vị thiện nhân đã thực hành kasiṇa trắng trong Giáo pháp của các Đức Phật quá khứ, hoặc trong Giáo pháp Đức Phật hiện tại, và đã tích lũy pāramī kasiṇa trắng, thì khi tương tợ tướng trắng trong sáng hiện ra, vòng kasiṇa trắng có thể tự nhiên lan tỏa ra mười phương, ngay lúc tác ý “trắng, trắng”.

Nếu vòng kasiṇa trắng chưa mở rộng, hãy tiếp tục lấy chính vòng ấy làm cảnh, tác ý “trắng, trắng” cho đến khi trắng tinh và hết sức sáng trong. Tiếp tục an lập định. Khi đã đạt tương tợ tướng trắng tinh, hết sức sạch sẽ, sáng trong, tiếp tục lấy tướng ấy làm cảnh mà tu tập “trắng, trắng” thì có thể đạt sơ thiền. Tuy nhiên, định ấy thường chưa vững, không tồn tại lâu. Vì vậy, cần mở rộng tương tợ tướng để định được vững chắc lâu dài.

Khi đã an trú vững chắc trên tương tợ tướng kasiṇa trắng một hoặc hai giờ, hãy mở rộng bằng sự quyết định: “Mong vòng kasiṇa trắng này lan rộng bằng một đốt ngón tay; bằng một ngón tay; bằng hai ngón tay; bằng ba ngón tay…”. Tùy theo năng lực tu tập, hãy mở rộng từng đốt, từng ngón, hoặc một gang…

Cách mở rộng và an trú trên kasiṇa trắng

Miến / Burmese 25

…hai gang, v.v. Hãy quyết định phạm vi muốn mở rộng trước rồi mới mở rộng vòng kasiṇa theo phạm vi đã quyết định. Khi mở rộng đúng phạm vi ấy, vòng kasiṇa sẽ lay động. Khi ấy, hãy tác ý "trắng, trắng" để vòng kasiṇa ngừng lay động. Nhờ sức định, vòng kasiṇa sẽ đứng yên trở lại.

Sau khi đã đứng yên, đừng tiếp tục mở rộng ngay. Hãy an trú định trên vòng ấy một lúc. Khi vòng kasiṇa đã ổn định, hãy tiếp tục mở rộng: quyết định "mong lan rộng một khuỷu tay, mong lan rộng hai khuỷu tay", v.v. Cứ theo cách ấy mà mở rộng vòng kasiṇa ra mười phương, cho đến khi không có giới hạn. Ở bất kỳ phương nào trong mười phương, khi nhìn bằng tuệ, hãy làm cho chỉ còn hiện ra màu trắng, hoàn toàn không còn thấy các tướng của những vật khác.

Nếu vòng kasiṇa trắng lay động và niệm tu tập chưa an trú vững chắc, hãy ngừng mở rộng. Hướng tâm vào màu trắng của phần vòng kasiṇa đang lay động, an trú niệm tu tập tại đó một giờ, hai giờ hoặc lâu hơn, như dùng một cây đinh ghim vào một điểm trên vòng trắng. Khi niệm tu tập vững chắc, vòng kasiṇa trắng không còn lay động và trở nên ổn định. Khi tâm vững chắc, vòng kasiṇa trắng cũng sáng trong, thanh sạch, rạng rỡ, óng ánh hơn.

Nếu niệm tu tập chưa an trú vững chắc trên cảnh trắng đã mở rộng, hoặc cảnh trắng vẫn lay động, hãy gắn tâm vào một nơi trên vòng kasiṇa trắng đã mở rộng ấy, như treo một chiếc mũ trên bức tường, và chỉ tác ý "trắng, trắng". Khi tâm tu tập an trú vững chắc, vòng kasiṇa cũng hết lay động và trở nên vững chắc. Khi tâm lắng yên và vòng trắng ổn định, vòng kasiṇa sẽ trở nên trắng tinh, hết sức sạch sẽ và sáng trong.

Năm thiền chi của kasiṇa trắng

Miến / Burmese 26

…tác ý “trắng, trắng” cho tâm an trú vững chắc. Khi nhiều lần tác ý trên tương tợ tướng ấy, tâm tu tập an trú vững chắc trên cảnh tương tợ tướng. Khi ấy, năm thiền chi của tâm thiền đang an trú trên cảnh tương tợ tướng kasiṇa trắng hết sức thanh sạch, sáng trong ấy sẽ hiện rõ. Lúc ấy hành giả đã đạt sơ thiền.

Năm thiền chi

1. Vitakka — tầm: hướng và đặt tâm lên cảnh tương tợ tướng kasiṇa trắng.
2. Vicāra — tứ: liên tục xem xét cảnh tương tợ tướng kasiṇa trắng là “trắng, trắng”.
3. Pīti — hỷ: hoan hỷ đối với cảnh tương tợ tướng kasiṇa trắng.
4. Sukha — lạc: cảm thọ an vui, êm dịu khi nếm trải hương vị của cảnh tương tợ tướng kasiṇa trắng.
5. Ekaggatā — nhất tâm: tâm an trú vững chắc, hợp nhất trên một cảnh tương tợ tướng kasiṇa trắng.

Năm pháp như tầm v.v. được gọi là các chi của thiền (jhānaṅga); tập hợp các thiền chi ấy được gọi là thiền. Hãy luyện tập năm pháp thuần thục của sơ thiền ấy. Khi đã thuần thục năm pháp, cũng tiếp tục tu tập nhị thiền, tam thiền và tứ thiền theo cách đã trình bày trong niệm hơi thở.

Phương pháp bốn thiền và năm thiền

Miến / Burmese 27

Phương pháp bốn thiền

1. Sơ thiền: có năm thiền chi — tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.
2. Nhị thiền: có ba thiền chi — hỷ, lạc, nhất tâm.
3. Tam thiền: có hai thiền chi — lạc, nhất tâm.
4. Tứ thiền: có hai thiền chi — xả, nhất tâm.

Phương pháp năm thiền

1. Sơ thiền: có năm thiền chi — tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.
2. Nhị thiền: có bốn thiền chi — tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.
3. Tam thiền: có ba thiền chi — hỷ, lạc, nhất tâm.
4. Tứ thiền: có hai thiền chi — lạc, nhất tâm.
5. Ngũ thiền: có hai thiền chi — xả, nhất tâm.

Phương pháp năm thiền được lập thành năm bậc do lần lượt vượt qua tầm rồi vượt qua tứ; phương pháp bốn thiền được lập thành bốn bậc do cùng lúc vượt qua cả tầm và tứ. Theo mỗi mức độ mạnh yếu của tuệ hành giả, việc vượt qua hai chi ấy có thể xảy ra khác nhau. Vì vậy Đức Phật thuyết cả hai phương pháp. Nếu tuệ sắc bén, hai thiền chi có thể được vượt qua cùng lúc; nếu tuệ chưa sắc bén bằng thì lần lượt vượt qua từng chi.

Khi tu tập các thiền kasiṇa màu sắc, không phải nhằm mục đích phát triển những thần thông thế gian như biến hóa thân. Mục đích là an lập định làm nền tảng cho minh sát…

Những cảnh trắng có thể sử dụng

Miến / Burmese 28

…đó là an lập định có thể làm nền tảng cho sự tu tập tuệ minh sát.

Hành giả đã tu tập kasiṇa trắng lấy bộ xương bên ngoài làm cảnh đến tứ thiền một cách vững chắc, thuần thục, cũng nên tiếp tục tu tập lấy màu trắng của xương bên trong làm cảnh cho đến tứ thiền. Tương tự, có thể đạt tướng vòng kasiṇa trắng nhờ:

1. Những bông hoa trắng như hoa huệ, hoa nhài, hoa ngọc lan.
2. Một tấm vải trắng.
3. Một tờ giấy trắng.
4. Những đám mây trắng trên bầu trời.

Nếu hành giả đã an lập thành công định đến tứ thiền bằng bộ xương, thì ngay khi tác ý nơi một vật màu trắng bất kỳ — chẳng hạn lấy một tấm vải trắng làm vòng kasiṇa — vòng kasiṇa trắng có thể sinh khởi trong tâm, lớn dần và dễ dàng lan tỏa vô lượng về bất kỳ phương nào mình muốn. Khi ấy hãy tiếp tục tu tập cho đến tứ thiền.

Kasiṇa xanh (nīlakasiṇa) — Ba tướng và ba giai đoạn tu tập

Miến / Burmese 29

Hành giả muốn tu tập kasiṇa xanh đen trước hết hãy an lập lại định tứ thiền kasiṇa trắng. Quán lại 32 thân phần. Lấy tóc màu xanh đen của một hành giả đang ngồi phía trước làm cảnh. Khi thấy rõ tóc xanh đen ấy bằng tuệ, hãy tác ý “nīla, nīla — xanh đen, xanh đen”. Định sơ khởi kasiṇa xanh đen, được trợ giúp bởi cận y duyên mạnh mẽ là các định tu tập trước đó, cũng sẽ trở nên mạnh mẽ; trong thời gian không lâu, hành giả không còn thấy tóc mà chỉ thấy một vòng kasiṇa xanh đen. Lấy vòng kasiṇa ấy làm cảnh và tiếp tục an lập định.

Tiếp tục quán cho đến khi lần lượt đạt ba tướng: chuẩn bị tướng, học tướng, tương tợ tướng; ba sự tu tập: tu tập sơ khởi, tu tập cận định, tu tập an chỉ; và ba loại định: định sơ khởi, cận định, an chỉ định.

Khi còn thấy tướng tóc thông thường đúng là tóc thì đó là chuẩn bị tướng; sự tu tập lúc ấy là tu tập sơ khởi, định ấy là định sơ khởi. Khi tiếp tục an lập định, không còn thấy tóc mà một vòng kasiṇa hiện rõ trong tuệ hành giả, đó là học tướng. Các khuyết điểm của kasiṇa vẫn hiện rõ trong học tướng. Tiếp tục lấy học tướng ấy làm cảnh mà an lập định…

Tương tợ tướng của kasiṇa xanh

Miến / Burmese 30

…thì sự tu tập vẫn là tu tập sơ khởi, định vẫn là định sơ khởi. Khi định lấy học tướng làm cảnh dần dần chín muồi, tướng chuyển từ học tướng sang tương tợ tướng. Tương tợ tướng hiện rõ như một vòng quạt làm bằng ngọc indanīla, tách khỏi vòng kasiṇa và hiện hữu trên không. Ở sát-na này, vẫn còn tu tập sơ khởi và định sơ khởi.

Tuy nhiên, nếu tiếp tục làm cho định chín muồi, tương tợ tướng sẽ càng sáng trong hơn. Đôi khi tâm tu tập chìm vào cảnh tướng ấy. Định ngay trước khi chìm vào là cận định; sự tu tập ấy là tu tập cận định. Nếu tâm tu tập đã chìm vào cảnh ấy thì định khi chìm vào ấy là định an chỉ thiền, sự tu tập là tu tập an chỉ.

Nhưng an chỉ định ấy có thể chưa tồn tại lâu. Để tồn tại lâu, hãy mở rộng vòng kasiṇa ra mười phương không giới hạn, ngay trong cận định hoặc trong an chỉ thiền. Sau khi đã mở rộng, lấy một phần vòng kasiṇa xanh đen ngay phía trước làm cảnh, tiếp tục an lập định thì có thể đạt an chỉ thiền vững chắc lâu dài. Ngay khi đã mở rộng vòng kasiṇa, hành giả cũng lần lượt có thể đạt:

1. Ba tướng: chuẩn bị tướng, học tướng, tương tợ tướng.
2. Ba sự tu tập: tu tập sơ khởi, tu tập cận định, tu tập an chỉ.
3. Ba loại định: định sơ khởi, cận định, an chỉ định.

Các cảnh xanh đen — Kasiṇa vàng

Miến / Burmese 31

Tiếp tục an lập định cho đến tứ thiền. Nếu đã thành công, cũng lấy tóc bên trong làm cảnh và thử quán; có thể an lập định đến tứ thiền. Sau đó lấy mật bên ngoài làm cảnh mà tu tập kasiṇa xanh đen; cũng có thể đạt tứ thiền. Nếu đã an lập thành công tứ thiền kasiṇa xanh đen từ mật bên ngoài, hãy lấy mật bên trong làm cảnh tu tập kasiṇa xanh đen.

Một bông hoa xanh đen ấy cũng có thể làm cảnh cận y mạnh mẽ, nâng đỡ tâm tu tập của hành giả cho đến tứ thiền, nhờ cảnh cận y duyên (ārammaṇūpanissayapaccaya). Đó chính là rút lấy tinh hoa tu tập gọi là định tứ thiền từ một bông hoa. Đối với người biết như lý tác ý, những thiện pháp cao quý như thiện thiền định hoặc thiện minh sát luôn chờ đợi người ấy.

Tương tự, hãy lấy làm cảnh: 1. những bông hoa xanh đen khác; 2. vải màu xanh đen; 3. những loại đá xanh đen như đá añjana — rồi quán cùng một cách.

Kasiṇa vàng (pītakasiṇa)

Miến / Burmese 32

An lập lại bất kỳ định tứ thiền nào đã đạt. Khi nhờ định ấy mà năng lực ánh sáng rực rỡ, sáng chói, hãy dùng ánh sáng để lấy màu vàng của mỡ đặc hoặc nước tiểu trong 32 thân phần bên trong hoặc bên ngoài làm cảnh, tác ý “pītakaṃ, pītakaṃ, pītakaṃ — vàng, vàng, vàng”. Các chi tiết còn lại như đã nói đối với kasiṇa trắng và xanh đen. Hãy luân phiên tu tập cả nước tiểu bên trong và bên ngoài cho đến tứ thiền.

Phân và nước tiểu vốn là những thân phần hết sức đáng ghê sợ. Tuy nhiên, dù thân phần ấy đáng ghê sợ đến mức nào, nếu hành giả có như lý tác ý, biết hướng tâm đúng cách, và phân hay nước tiểu ấy có màu vàng, thì sắc vàng của chúng cũng có thể làm cảnh cận y mạnh mẽ, trợ giúp hành giả cho đến tứ thiền, nhờ cảnh cận y duyên (ārammaṇūpanissayapaccaya).

Nếu lấy tứ thiền ấy làm nền tảng minh sát rồi chuyển sang minh sát, tùy sức pāramī, hành giả có thể tiến đến tận A-la-hán quả. Vì vậy, vị thiện nhân mong cầu Niết-bàn hãy luôn phát triển như lý tác ý. Hãy biết cách rút lấy tinh hoa tu tập từ căn nhà thân vốn không có tinh hoa bền chắc…

Hoa padauk và sắc vàng óng

Miến / Burmese 33

…hãy nỗ lực làm cho đời sống trở nên có giá trị.

Hoa padauk và sắc vàng óng

Những chùm hoa padauk và hoa ngù hoàng vàng óng, nở đầy cây vào khoảng tháng Tagu và Kason, như đang mời một người thiện đã tu tập kasiṇa vàng đến tứ thiền: “Hãy tới, hãy quán”. Khi gặp cây padauk hoặc cây hoa vàng nở đầy hoa, một số hành giả đã tu tập thuần thục kasiṇa vàng đến tứ thiền, dù có hay không cần nhờ các định trước trợ giúp, chỉ lấy màu vàng của những bông hoa ấy làm cảnh kasiṇa thì trong thời gian rất ngắn có thể thấy toàn thế giới như được bao phủ màu vàng, rồi dễ dàng lần lượt đạt định cho đến tứ thiền. Có người vừa đi vừa luyện tập bằng định ấy.

Đối với hành giả biết như lý tác ý, một bộ y phục màu vàng cũng có thể là nơi nương cảnh của kasiṇa vàng. Một phiến đá manosiḷā màu vàng cũng có thể là cảnh của kasiṇa vàng. Chính bộ y phục vàng hoặc phiến đá vàng ấy đang trợ giúp làm cảnh duyên cho tứ thiền sinh khởi nơi dòng tâm người tu tập kasiṇa vàng…

Kasiṇa đỏ (lohitakasiṇa)

Miến / Burmese 34

…nhờ cảnh duyên (ārammaṇapaccaya).

An lập lại một định tứ thiền đã đạt. Khi năng lực ánh sáng đặc biệt mạnh mẽ, hãy dùng ánh sáng ấy lấy màu đỏ của máu ở tim một người ngồi phía trước mình làm cảnh, tác ý “lohitaka, lohitaka, lohitaka — đỏ, đỏ, đỏ”. Khi vòng kasiṇa đỏ hiện rõ, lấy chính vòng ấy làm cảnh rồi tiếp tục an lập định. Theo cách đã trình bày, hãy mở rộng vòng kasiṇa và tiếp tục tu tập đến tứ thiền.

Có thể lấy màu đỏ của máu đọng ở vùng gan hoặc tim bên ngoài làm cảnh tu tập. Cũng có thể lấy máu bên trong tim mình, hoặc máu đọng vùng gan hay tim của chính mình làm cảnh để tu tập kasiṇa đỏ.

Đối với vị thiện nhân đã luyện tập kasiṇa đỏ thuần thục cho đến tứ thiền như vậy, một bông sen hồng cũng như đang mời: “Hãy tới, hãy quán”. Một bông hoa râm bụt đỏ rực cũng như đang mời như vậy…

Những tinh hoa đưa đến A-la-hán quả

Miến / Burmese 35

…“Hãy tới, hãy quán” kasiṇa đỏ. Một viên hồng ngọc trên chiếc nhẫn cũng như đang mời: “Hãy tới, hãy quán”. Một bộ y phục nhung đỏ cũng như đang mời như vậy. Đó chính là rút lấy tinh hoa gọi là tu tập từ vũng bùn ngũ dục, năm loại cảnh đáng tham luyến, đáng yêu thích, đáng say đắm, làm phát sinh ái và tham.

Những tinh hoa đưa đến A-la-hán quả

Ngay cả một thân phần hết sức đáng ghê sợ như tóc hay mật cũng có năng lực trợ giúp cho đến tứ thiền khi làm kasiṇa xanh đen. Một bông hoa hoàng lan hết sức đáng yêu cũng có năng lực trợ giúp cho đến tứ thiền khi làm kasiṇa vàng. Một viên hồng ngọc hết sức đáng yêu cũng có năng lực trợ giúp cho đến tứ thiền khi làm kasiṇa đỏ. Một chiếc răng hết sức đáng ghê sợ cũng có năng lực trợ giúp cho đến tứ thiền khi làm kasiṇa trắng.

Người hành giả có như lý tác ý có thể rút lấy tinh hoa tu tập đến tứ thiền từ vũng bùn ngũ dục ấy…

Trân trọng cơ hội thực hành

Miến / Burmese 36

…vào bất cứ lúc nào. Lại nữa, lấy tứ thiền ấy làm nền tảng minh sát rồi chuyển sang minh sát, tùy sức pāramī, hành giả có thể rút lấy tinh hoa cho đến tận A-la-hán quả.

Nếu pāramī chưa đầy đủ, chưa thể đạt A-la-hán quả mà mới chỉ đạt Nhập lưu, thì hạnh phúc Phạm thiên hết sức cao quý trong hành trình luân hồi cũng như đang đón mời người có thiền không thoái thất: “Xin hãy đến”. Dù mới là bậc Thánh Nhập lưu, một bậc Thánh đã tái sinh vào cõi Phạm thiên thì không có lệ từ cõi ấy tái sinh trở lại dục giới. Trong vòng bảy đời, vị ấy sẽ đạt A-la-hán quả và viên tịch Niết-bàn. Những vị ấy đã có tấm vé chắc chắn để an trú trong Niết-bàn, sự tịch tịnh lớn lao dập tắt đống lửa khổ luân hồi.

Người thiện như quý vị, lấy niềm tin nơi Giáo pháp làm chỗ nương, có nên vì bất cứ nguyên nhân nào mà không tu tập những pháp cao quý có lợi ích lớn lao đến thế hay không? Hãy tinh cần ngay khi còn thời gian.

Kasiṇa đất (paṭhavīkasiṇa)

Miến / Burmese 37

Có thể lấy tướng kasiṇa đất từ: 1. đất đã sửa soạn thành vòng kasiṇa; 2. đất tự nhiên chưa sửa soạn thành vòng kasiṇa, như sân đập lúa; 3. đất có phạm vi xác định; 4. đất không phải là đất không có giới hạn; 5. đất có kích thước bằng một cái mâm nhỏ; 6. đất có kích thước bằng nắp nồi hoặc nắp chảo. (Visuddhi 1,120.)

Tattha yena atītabhavepi sāsane vā isipabbajjāya vā pabbajitvā pathavīkasiṇe catukkapañcakajjhānāni nibbattitapubbāni, evarūpassa puññavato upanissayasampannassa akatāya pathaviyā kasitaṭṭhāne vā khalamaṇḍale vā nimittaṃ uppajjati. (Visuddhi 1,120.)

Hành giả nào trong đời quá khứ đã xuất gia trong Giáo pháp, hoặc xuất gia làm đạo sĩ, và từng làm phát sinh tứ thiền hay ngũ thiền kasiṇa đất, thì người có phước và đầy đủ cận y ấy có thể làm phát sinh tướng trên đất chưa được sửa soạn, tại chỗ cày hoặc sân đập lúa.

Như vương tử Hatthipāla, Bồ-tát, nhìn dòng nước sông Hằng chưa được sửa soạn thành vòng kasiṇa, lấy tướng kasiṇa nước, thực hành sơ khởi rồi làm phát sinh các thiền (Jātaka-ṭṭha 4,483), người có đầy đủ thiện nghiệp pāramī tu tập mạnh mẽ như vậy cũng có thể ngay trên đất tự nhiên chưa sửa soạn…

Dòng 4 dùng cách nói phủ định hai lần như bản in.

Sửa soạn vòng kasiṇa đất

Miến / Burmese 38

…tại nơi cày đất hoặc trên một sân đập lúa, lấy chuẩn bị tướng, thực hành “đất, đất”, chuẩn bị tướng có thể chuyển ngay sang học tướng. (Visuddhi 1,120.)

Theo các chỉ dẫn ấy, hành giả muốn lấy tướng kasiṇa đất hãy dùng que hoặc một vật gì vẽ một hình tròn trên một khoảng đất tự nhiên bằng phẳng, sạch cỏ và không có khuyết điểm như cây, gốc cây, đá, v.v. Có thể làm vòng tròn từ kích thước bằng một cái mâm nhỏ đến kích thước mình muốn.

Aruṇavaṇṇāya mattikāya kasiṇaṃ kātabbaṃ. (Visuddhi 1,120.)

Theo chỉ dẫn của Visuddhimagga, hãy làm vòng kasiṇa trên đất màu bình minh: không quá tối cũng không quá trắng, có sắc đỏ như bình minh vừa phải. Nhìn vào vòng đất ấy và tác ý “paṭhavī, paṭhavī, paṭhavī — đất, đất, đất”.

Có thể mở mắt rồi nhắm mắt mà quán. Nếu tướng không hiện rõ khi nhắm mắt, hãy an lập lại một định tứ thiền đã đạt. Khi ánh sáng do tứ thiền rực rỡ, hãy nhắm mắt nhìn vòng kasiṇa đất nhờ ánh sáng ấy. Vẫn tác ý “đất, đất”. Khi tướng hiện rõ, lúc mở mắt thấy thế nào, nhắm mắt cũng thấy như vậy, đã đạt học tướng. Nếu còn chưa hiện rõ, hãy mở mắt nhìn, rồi lại nhắm mắt quán…

Điều không nên tác ý — Khiếm khuyết có thể gặp

Miến / Burmese 39

…thì hành giả có thể đến chỗ mình muốn mà ngồi. Tại đó cũng an lập lại một định tứ thiền đã đạt; khi ánh sáng rực rỡ, dùng sự trợ giúp của ánh sáng ấy lấy lại tướng kasiṇa đất. Sau khi lấy được tướng ấy, hãy nhiều lần chuyên chú tu tập.

Na vaṇṇo paccavekkhitabbo, na lakkhaṇaṃ manasikātabbaṃ. Api ca vaṇṇaṃ amuñcitvā nissayasavaṇṇaṃ katvā ussadavasena paññattidhamme cittaṃ ṭhapetvā manasikātabbaṃ. (Visuddhi 2,122.)

Khi tác ý nơi tướng vòng kasiṇa đất ấy, không suy xét màu sắc của vòng đất; không tác ý đặc tính cứng là đặc tính của địa đại. Tuy không bỏ màu sắc, chỉ xem màu sắc như chỗ nương, rồi an trú tâm trên pháp chế định. Không nên chỉ tác ý màu đỏ của vòng đất, vì như vậy sẽ chuyển sang kasiṇa màu đỏ. Cũng không nên chỉ tác ý đặc tính cứng, vì như vậy sẽ chuyển sang pháp hành tứ đại. Hãy lấy khái niệm đất làm cảnh, hướng tâm và niệm rằng “paṭhavī, paṭhavī — đất, đất”.

Khiếm khuyết có thể gặp

Nếu hành giả tác ý nơi màu sắc của vòng kasiṇa đất thì pháp hành kasiṇa đất sẽ chuyển thành kasiṇa màu sắc…

Ảnh Miến in số dẫn Visuddhi 2,122.

Giữ đúng cảnh đất — Học tướng và tương tợ tướng

Miến / Burmese 40

…và rời khỏi pháp hành kasiṇa đất, chuyển sang kasiṇa màu sắc. Nếu hành giả lỡ tác ý tính chất cứng của địa đại nổi trội trong vòng đất thì không còn gọi là tác ý kasiṇa đất, mà gọi là tác ý pháp hành tứ đại. Hành giả đã chuyển từ con đường kasiṇa đất sang con đường tứ đại.

Một vấn đề rắc rối hơn: nếu lỡ tác ý tính chất cứng trong vòng đất, khi vòng kasiṇa lan ra mười phương thì tính cứng ấy có thể như phủ trùm toàn thân hành giả. Định càng mạnh, tính cứng càng tăng, đến mức người thiện hành giả có thể chịu không nổi. Hãy ghi nhớ và tuân theo chỉ dẫn này cả khi lấy tướng trên vòng đất thực, lẫn khi ngồi thiền nơi khác và lấy lại tướng ấy làm cảnh.

Học tướng và tương tợ tướng

Vòng kasiṇa đất ban đầu trên mặt đất là chuẩn bị tướng. Khi mở mắt rồi nhắm mắt lấy tướng, nếu lúc nhắm mắt tướng vòng đất vẫn hiện rõ như lúc nhìn bằng mắt mở thì đã có học tướng. Cũng vậy, khi ngồi thiền ở một nơi khác, sau khi an lập lại định tứ thiền đã đạt, hành giả có thể dùng sự trợ giúp của ánh sáng do tứ thiền ấy mà lấy lại…

Tướng kasiṇa đất và cách mở rộng

Miến / Burmese 41

…tướng vòng kasiṇa đất gốc đã lấy trước kia. Nếu tướng hiện rõ giống như lúc nhìn bằng mắt mở thì cũng gọi là học tướng. Khi tiếp tục tác ý, chuyên chú tu tập và an lập định trên chính học tướng ấy, tăng trưởng định ấy, năm triền cái lần lượt được loại trừ, phiền não lắng xuống; tâm an trú vững chắc bằng cận định và tương tợ tướng sinh khởi.

Lấy tương tợ tướng làm cảnh rồi tiếp tục tác ý, an lập định, dù có mở rộng tướng hay chưa mở rộng, hành giả đều có thể đạt tứ thiền. Tuy nhiên, khi mở rộng tướng, định tu tập có thể tồn tại lâu dài; vì vậy, hãy mở rộng tướng tùy năng lực rồi quán cho đến tứ thiền.

Trong học tướng, những khuyết điểm của vòng kasiṇa như dấu ngón tay, vết que vẫn hiện rõ. Còn tương tợ tướng hiện ra trong sáng, sạch sẽ gấp trăm, gấp nghìn lần học tướng, như tấm gương được lấy ra khỏi túi, như đĩa xà cừ được đánh bóng, như vầng trăng tròn ra khỏi mây, hoặc như đàn sếu trắng bay trước đám mây đen; tựa như đã xuyên qua học tướng mà hiện ra. (Visuddhi 1,122.)

Một số hành giả — Kasiṇa nước (āpokasiṇa)

Miến / Burmese 42

Như đã trình bày trên, một số hành giả lúc này đã có định tu tập mạnh mẽ nơi những kasiṇa khác trước kasiṇa đất. Đối với họ, sau khi an lập định đến tứ thiền ở một kasiṇa như kasiṇa trắng, nhờ năng lực ánh sáng rực rỡ của tứ thiền ấy, có thể dùng tuệ lấy tướng kasiṇa đất ngay tại chỗ mình đang ngồi thiền hoặc nơi đất trước mặt mà không cần đặc biệt sửa soạn vòng kasiṇa đất. Đất màu bình minh ấy có thể là học tướng. Có thể lần lượt đạt ba tướng, ba sự tu tập và ba loại định. Khi đã đạt tương tợ tướng, mở rộng tướng ấy và tiếp tục an lập định cho đến tứ thiền.

1. Nước được đựng đầy đến miệng trong bát, chén, xô, v.v. để làm vòng kasiṇa: nước sạch, trong tự nhiên, không pha các màu xanh, vàng, trắng hoặc đỏ; như nước mưa từ trời, hoặc nước sạch tương tự.
2. Nước chưa sửa soạn thành vòng kasiṇa ở giếng, ao, hồ chứa nước một phía, hoặc nước mặn từ biển tràn vào…

1. Nước đựng đầy một đồ chứa như bát, chén, nồi, được sửa soạn thành vòng kasiṇa, không có màu xanh, vàng, đỏ hay trắng: nước mưa sạch hoặc nước tinh khiết, đã được để lắng; không lẫn cặn bẩn.
2. Nước chưa được sửa soạn thành vòng kasiṇa, như nước trong ao, hồ, đầm, biển, hoặc nước mưa đọng ở nơi thấp…

Lấy cảnh nước làm chuẩn bị tướng

Miến / Burmese 43

…hố muối đầy nước mặn, cửa sông và biển, v.v. đều có thể được lấy làm tướng kasiṇa nước. (Visuddhi 1,165.)

Theo những chỉ dẫn ấy, nước tốt nhất đối với một hành giả là nước giếng trong sạch. Nếu không có nước giếng, hoặc không muốn dùng nước giếng làm tướng kasiṇa nước, hãy đựng nước đầy trong bát hay nồi, rồi đợi nước đứng yên và lấy tướng. Khi lấy tướng ở giếng hoặc trong bát, nồi, chỉ lấy riêng chế định nước làm cảnh. Hãy cẩn thận đừng nhìn thành hoặc đáy giếng, hay thành và đáy đồ chứa. Chỉ nhìn nước để lấy tướng.

Trước khi lấy tướng, an lập lại một định tứ thiền đã đạt. Khi ánh sáng mạnh mẽ, xuất thiền rồi mở mắt và nhắm mắt lấy tướng kasiṇa nước thì thường đạt nhanh hơn. Trong thời gian không lâu, có thể chuyển từ học tướng sang tương tợ tướng; đó là vì các định đã tu tập trước trợ giúp mạnh mẽ bằng cận y duyên.

Na vaṇṇo paccavekkhitabbo, na lakkhaṇaṃ manasikātabbaṃ. (Visuddhi 1,165.)

Khi lấy tướng kasiṇa nước như vậy, không nên tác ý màu nước, vì sẽ chuyển sang kasiṇa màu sắc…

Học tướng và tương tợ tướng của kasiṇa nước

Miến / Burmese 44

…không tác ý đặc tính chảy, kết dính (paggharaṇalakkhaṇa) của thủy đại; cũng không tác ý đặc tính lạnh (sītalakkhaṇa) của nước. Nếu tác ý các đại, sẽ chuyển sang pháp hành tứ đại. Đặc biệt, nếu tác ý tính lạnh, khi định mạnh và vòng kasiṇa mở rộng, lạnh có thể bao trùm dòng thân tâm hành giả, khiến lạnh run.

Vì vậy, lấy màu sắc làm chỗ nương nhưng không chỉ tác ý riêng màu sắc; giữ cảnh kasiṇa nước cùng với màu sắc như chỗ nương ấy, và do thủy đại nổi trội nên đặt tâm trên chế định thế gian “āpo — nước”, tu tập “āpo, āpo, āpo — nước, nước, nước”.

Học tướng và tương tợ tướng

Học tướng kasiṇa nước hiện rõ như đang lay động. Nếu lúc lấy tướng, nước có bọt hoặc bong bóng, chúng cũng hiện rõ trong tướng. Những khuyết điểm của vòng kasiṇa như sóng, gợn, bọt và bong bóng vẫn hiện rõ. Vì vậy, lấy tướng ở nước sâu và đứng yên có ít khuyết điểm hơn, tốt hơn. Tương tợ tướng không lay động, hiện ra phía trước như vòng quạt bằng ngọc maṇi đặt trên không, hoặc như vòng gương bằng ngọc. Ngay khi tướng ấy hiện rõ, nếu tiếp tục an lập định trên tướng như đã chỉ dẫn thì hành giả có thể đạt cận thiền và an chỉ thiền. (Visuddhi 1,165–166.)

Kasiṇa lửa (tejokasiṇa)

Miến / Burmese 45

Đối với người có thiện nghiệp tu tập kasiṇa lửa đã tích lũy trong các đời quá khứ, tướng kasiṇa lửa có thể được lấy ngay ở ngọn lửa chưa được sửa soạn thành vòng kasiṇa. Khi tình cờ nhìn ngọn lửa ở bất kỳ nơi nào đang cháy, học tướng hoặc tương tợ tướng có thể sinh khởi, như:

1. Ngọn lửa hoặc ánh lửa đèn.
2. Lửa ở bếp nấu ăn.
3. Đống lửa nơi nung bát.
4. Ngọn lửa của đám cháy rừng.

Còn hành giả chưa có thiện nghiệp pāramī tu tập kasiṇa lửa trong quá khứ thì cần sửa soạn vòng kasiṇa lửa. Hãy đốt thành một đống những mảnh củi khô có lõi, có nhựa, tại một nơi thích hợp, xếp theo kiểu nung bát, cho đến khi những ngọn lửa bốc lên thành một khối.

Khoét một lỗ tròn đường kính khoảng một gang và bốn ngón tay trên một tấm chiếu, tấm da, tấm vải thô hoặc tấm gỗ. Đặt vật có lỗ ấy phía trước rồi ngồi xuống:

1. Đừng tác ý những cọng cỏ và củi đang cháy phía dưới đống lửa;
2. cũng đừng tác ý ngọn khói đang bốc lên phía trên…

Không tác ý màu sắc và đặc tính của lửa

Miến / Burmese 46

…không tác ý hai thứ ấy; không lấy vùng xung quanh mà lấy khối lửa liền nhau ở chính giữa làm học tướng và tương tợ tướng. (Visuddhi 1,166.)

Không tác ý màu sắc và đặc tính

Vaṇṇo na paccavekkhitabbo, uṇhattavasena lakkhaṇaṃ na manasikātabbaṃ. (Visuddhi 1,166.)

Khi lấy tướng kasiṇa lửa như vậy, đừng tác ý các màu khác nhau của ngọn lửa, như xanh đen, vàng, đỏ, v.v. Nếu tác ý màu sắc, sẽ chuyển sang kasiṇa màu sắc. Cũng đừng tác ý đặc tính nóng của lửa; nếu tác ý tính nóng, sẽ chuyển sang con đường pháp hành tứ đại.

Tôi từng nghe kể: một hành giả tu tập kasiṇa lửa, khi định mạnh lên đã lỡ lấy tính nóng cháy của lửa làm cảnh. Khi năng lực định lớn mạnh và vòng kasiṇa lan tỏa mười phương, tính nóng đã tác ý ban đầu trở nên hết sức rõ rệt. Không chịu nổi sức nóng ấy, vị ấy phải bỏ chạy; có cảm giác những ngọn lửa vây quanh đốt toàn thân.

Vì vậy, hành giả tu tập kasiṇa lửa chỉ lấy lửa cùng với màu sắc như chỗ nương, rồi do hỏa đại nổi trội mà đặt tâm trên chế định thế gian “tejo — lửa”…

Học tướng và tương tợ tướng của kasiṇa lửa

Miến / Burmese 47

…tác ý, tu tập “tejo, tejo, tejo — lửa, lửa, lửa”. Nơi hành giả tu tập như vậy, học tướng và tương tợ tướng sẽ tuần tự sinh khởi. (Visuddhi 1,166.)

Theo những chỉ dẫn này, hành giả muốn tu tập kasiṇa lửa hãy an lập lại một định tứ thiền đã đạt. Trước hết, ở lửa bếp nấu cơm, đừng nhìn mảnh củi dưới đống lửa hoặc ngọn lửa ở phía trên; chỉ nhìn khối lửa giữa để thử lấy tướng kasiṇa. Nếu chưa thành công, đặt phía trước mình một cái chậu thủng có lỗ đường kính khoảng mười ngón tay, rồi lấy tướng ở ngọn lửa trước lỗ ấy. Có thể thành công. Hãy cố gắng lần lượt đạt đủ ba tướng, ba sự tu tập và ba loại định.

Nếu trước kia từng nhìn thấy nhà cháy, làng hay thành phố cháy, hoặc cháy rừng, hành giả cũng có thể an lập lại một định tứ thiền đã đạt rồi lấy phần giữa ngọn lửa ấy làm cảnh mà tu tập kasiṇa lửa.

Học tướng và tương tợ tướng

Trong hai tướng sinh khởi nơi hành giả tu tập kasiṇa lửa như vậy, học tướng hiện ra giống như ngọn lửa đứt quãng, rơi xuống. Đối với người lấy tướng trên một đống lửa chưa sửa soạn thành vòng kasiṇa, các khuyết điểm của kasiṇa…

Kasiṇa gió (vāyokasiṇa)

Miến / Burmese 48

…vẫn hiện rõ: những mảnh củi, khối than hồng, tro và khói vẫn có thể hiện ra. Tương tợ tướng thì không lay động, hiện rõ như một mảnh vải đỏ trải trên không, như một vòng quạt vàng, hoặc như một cây cột vàng. Ngay khi tương tợ tướng hiện rõ, hành giả có thể đạt cận thiền và an chỉ thiền. (Visuddhi 1,166.)

Kasiṇa gió

Vāyokasiṇaṃ bhāvetukāmenāpi vāyusmiṃ nimittaṃ gahetabbaṃ. Tañca kho diṭṭhavasena vā phuṭṭhavasena vā. (Visuddhi 1,167.)

Hành giả muốn tu tập kasiṇa gió phải lấy tướng nơi gió, bằng một trong hai cách: 1. bằng sự thấy; 2. bằng sự chạm. Do đó, có thể lấy tướng kasiṇa gió từ gió thổi vào ngọn cây, chóp lá, v.v. được nhìn thấy, hoặc từ gió chạm đến một phần thân của chính mình.

1. Nếu muốn lấy tướng bằng cách nhìn gió thổi vào ngọn cây, chóp lá, trước hết an lập lại một định tứ thiền đã đạt; khi năng lực ánh sáng mạnh mẽ, dùng sự trợ giúp của ánh sáng ấy…

Hai cách lấy tướng gió — Kasiṇa ánh sáng

Miến / Burmese 49

…thấy gió ấy, đặt niệm nơi gió và tác ý tu tập “vāyo, vāyo, vāyo — gió, gió, gió”. Hãy lần lượt tu tập để đạt đủ ba tướng, ba sự tu tập và ba loại định.

2. Nếu muốn lấy gió chạm vào một phần thân làm tướng kasiṇa gió, trước hết an lập lại một định tứ thiền đã đạt. Khi năng lực ánh sáng mạnh mẽ, đặt niệm vào khối gió đi qua cửa sổ rồi chạm một phần thân, tác ý “vāyo, vāyo, vāyo — gió, gió, gió”. An lập định tuần tự đến tứ thiền; tu tập lần lượt cho đủ ba loại định.

Học tướng và tương tợ tướng

Học tướng hiện rõ với sự lay động như một khối hơi bốc lên từ cơm sữa vừa nhấc khỏi bếp. Tương tợ tướng hiện rõ với trạng thái đứng yên, không lay động. Những chi tiết còn lại như trên. (Visuddhi 1,167.)

Kasiṇa ánh sáng (ālokakasiṇa)

Hành giả muốn lấy tướng kasiṇa ánh sáng có thể lấy từ một vòng ánh trăng hoặc ánh mặt trời hiện ra do đi qua: 1. một lỗ trên tường; 2. một lỗ khóa; 3. một cửa sổ…

Sửa soạn cảnh kasiṇa ánh sáng

Miến / Burmese 50

…lấy tướng nơi bất kỳ một vòng ánh sáng ấy. (Visuddhi 1,169.)

Người đã có pāramī, thiện nghiệp tu tập kasiṇa ánh sáng trong quá khứ, chỉ nhìn vòng ánh mặt trời hoặc ánh trăng xuyên qua một lỗ như lỗ tường, hiện trên tường hay mặt đất, là học tướng và tương tợ tướng có thể sinh khởi. Chỉ nhìn vòng ánh sáng xuyên qua kẽ giữa những cành của một cây có tán lá dày, hoặc qua chỗ hở của một giàn cành lá dày đặc, rồi hiện trên mặt đất, học tướng và tương tợ tướng cũng có thể sinh khởi. (Visuddhi 1,169.)

Hành giả có sức pāramī tu tập kasiṇa ánh sáng yếu hơn hãy lấy một trong ba loại vòng ánh sáng trên làm cảnh và tu tập “āloko, āloko, āloko — ánh sáng, ánh sáng, ánh sáng”. Nếu chưa thành công, thắp đèn trong một cái nồi, đậy miệng nồi, khoét một lỗ nhỏ trên thân nồi và đặt quay về phía tường. Ánh đèn qua lỗ ấy sẽ tạo thành vòng sáng trên tường. Lấy vòng sáng ấy làm cảnh, tác ý tu tập “āloko, āloko, āloko — ánh sáng, ánh sáng, ánh sáng”. Vòng kasiṇa ánh sáng được sửa soạn như vậy tồn tại lâu hơn vòng ánh sáng do ánh trăng hoặc mặt trời. (Visuddhi 1,169.)

Tướng ánh sáng — Đoạn trừ hôn trầm và thụy miên

Miến / Burmese 51

Hành giả đã an lập thành công các định tứ thiền nói trên có thể dễ dàng lấy tướng kasiṇa ánh sáng từ ánh mặt trời nhìn qua những kẽ cành lá dày vào buổi sáng hoặc chiều. Ánh sáng có thể mạnh mẽ hơn. Nếu vào đêm tối mà mở rộng vòng kasiṇa như vậy, trong phạm vi đã mở rộng vẫn sáng như ban ngày. Điều này phù hợp với lời Đức Phật chỉ dạy Trưởng lão Mahāmoggallāna trong kinh Pacalāyamāna, Aṅguttaranikāya, Sattakanipāta (Aṅ 2,463).

Học tướng và tương tợ tướng

Học tướng kasiṇa ánh sáng giống như vòng sáng tự nhiên hiện trên tường, mặt đất hoặc qua kẽ cành lá. Tương tợ tướng giống như một khối ánh sáng đặc, hết sức sáng trong, như vòng hào quang một tầm của Đức Phật. Những chi tiết còn lại như trên. (Visuddhi 1,169.)

Đoạn trừ hôn trầm và thụy miên

Tưởng ánh sáng (ālokasaññā), tức kasiṇa ánh sáng, là một vũ khí rất tốt để đoạn trừ hôn trầm và thụy miên, sự trì trệ của tâm và tâm sở. Trong kinh Pacalāyamāna thuộc Aṅguttaranikāya, Sattakanipāta…

Kasiṇa hư không (ākāsakasiṇa)

Miến / Burmese 52

…Đức Phật đã phân chia và chỉ dạy bảy phương pháp trừ hôn trầm và thụy miên. Trong bảy phương pháp ấy có tưởng ánh sáng này. Đây là một pháp hành mà mọi hành giả mong cầu Niết-bàn nên nắm giữ. Trong các kasiṇa làm nền tảng cho thiên nhãn thông (dibbacakkhuabhiññā), kasiṇa ánh sáng này là thù thắng, tốt nhất.

Kasiṇa hư không

Có thể lấy tướng kasiṇa hư không — tức kasiṇa khoảng trống hay lỗ hở — từ: 1. lỗ trên tường; 2. lỗ khóa; 3. khoảng hở cửa sổ.

Người có thiện nghiệp tu tập kasiṇa hư không đã làm trong quá khứ, khi nhìn thấy một khoảng hở như lỗ trên tường, học tướng và tương tợ tướng có thể dễ dàng sinh khởi. Người có thiện nghiệp ấy yếu hơn hãy khoét một lỗ tròn đường kính một gang và bốn ngón tay trên một mái che kín không bị nắng xuyên qua, hoặc trên một tấm da, tấm chiếu, v.v. Lấy lỗ đã sửa soạn thành vòng kasiṇa ấy, hoặc bất cứ một lỗ nào như lỗ tường, làm tướng hư không; tác ý tu tập “ākāso, ākāso, ākāso — hư không, hư không, hư không”.

Lấy và giữ tướng hư không

Miến / Burmese 53

Nếu chưa thành công, hãy khoét thật tròn một lỗ đường kính khoảng một gang hoặc một bàn chân trên tấm ván. Giữ tấm ván có vòng kasiṇa ấy hướng lên một khoảng trời sạch, không vướng cây, sương mù hay mây. Chuyên chú lấy tướng hư không tròn trong lỗ ấy làm cảnh. Đừng nhìn vượt qua lỗ vòng kasiṇa ra bầu trời; chỉ lấy tướng trong lỗ đã khoét trên tấm ván.

Nếu vẫn chưa dễ dàng lấy được tướng, hãy an lập lại một định tứ thiền đã đạt; sau đó mở mắt lấy tướng vòng kasiṇa hư không cùng cách ấy. Nếu nhắm mắt mà học tướng hiện rõ thì đã thành công. Luyện tập thêm một chút để tướng vững chắc, rồi có thể đến nơi mình muốn, ngồi xuống tu tập.

Khi ngồi ở nơi thích hợp, hãy an lập lại một định tứ thiền đã đạt, rồi lấy lại tướng kasiṇa hư không mình đã có. Được trợ giúp đặc biệt mạnh mẽ bởi cận y duyên của các định trước, những định tu tập về sau cũng có thể phát triển dễ dàng, thuận lợi.

Học tướng và tương tợ tướng

Học tướng kasiṇa hư không hiện rõ giống đúng lỗ ban đầu, cùng với thành của lỗ, như lỗ tường…

Mười kasiṇa

Miến / Burmese 54

…Ở giai đoạn học tướng, do năng lực tu tập còn yếu, dù cố mở rộng vòng kasiṇa cũng chưa thể mở rộng. Tương tợ tướng thì không còn hiện rõ mép lỗ của vòng tròn hư không đã khoét, mà chỉ còn riêng một vòng hư không. Khi ấy sự tu tập, định kasiṇa hư không đã vững chắc, nên nếu mở rộng vòng kasiṇa thì nó có thể rộng ra. Những chi tiết còn lại cũng như trên. (Visuddhi 1,169.)

Mười kasiṇa

Đến đây đã trình bày xong cách quán mười kasiṇa cho đến định tứ thiền. Hành giả đã thành công như vậy hãy nhiều lần tu tập đến tứ thiền trên từng kasiṇa, theo thứ tự Đức Phật đã dạy: đất, nước, lửa, gió, xanh đen, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, hư không.

Nếu có thể nỗ lực như vậy, bất kỳ lúc gặp vật gì, miễn vật ấy có thể dùng làm tướng vòng kasiṇa, chỉ vừa hướng đến lấy nó làm cảnh là hành giả có thể dễ dàng lấy được tướng. Đối với người đã thuần thục cả mười kasiṇa đến tứ thiền, ngay một bông hoa hoàng lan rất nhỏ cũng trợ giúp bằng cảnh duyên để kasiṇa vàng sinh khởi. Một bông hồng đỏ rực…

Rút lấy tinh hoa tu tập từ các cảnh

Miến / Burmese 55

...và một bông nhài rất nhỏ cũng có thể trợ giúp tương tự bằng cảnh duyên để kasiṇa đỏ hay kasiṇa trắng sinh khởi.

Nếu biết rút lấy tinh hoa tu tập từ các vật dục có sự sống và không có sự sống, từ căn nhà thân hôi thối này vốn không có gì bền chắc, thì đối với hành giả có như lý tác ý, những tinh hoa tu tập như định tứ thiền sẽ dễ dàng sinh khởi. Nếu lấy tứ thiền ấy làm nền tảng mà tiến lên minh sát, các pháp định ấy có thể trợ giúp đến tận A-la-hán quả.

Tuy nhiên, ở đây chúng tôi tiếp tục trình bày cách tu tập các thiền vô sắc, lấy định tứ thiền đạt được nhờ cảnh chế định kasiṇa làm nền tảng.

Thiền vô sắc giới — Thiền Không vô biên xứ

Miến / Burmese 57

Phần thiền vô sắc giới

Thiền Không vô biên xứ (ākāsānañcāyatanajhāna)

Thiền vô sắc giới gồm bốn loại:

1. Thiền Không vô biên xứ: thiền có chỗ nương, đối tượng là chế định hư không.
2. Thiền Thức vô biên xứ: thiền có chỗ nương, đối tượng là thức Không vô biên xứ.
3. Thiền Vô sở hữu xứ: thiền có chỗ nương, đối tượng là chế định về sự không có của thức Không vô biên xứ (natthibhāva).
4. Thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ: thiền có chỗ nương, đối tượng là tưởng hết sức vi tế; không thể nói là có tưởng hay không có tưởng. Không còn tưởng thô, nhưng chỉ còn tưởng cực kỳ vi tế.

Trong đó, hành giả muốn đạt thiền Không vô biên xứ trước hết nên quán thấy khuyết điểm của sắc.

Thân này nương vào tinh huyết của cha mẹ, hiện hữu do bốn nguyên nhân là nghiệp, tâm, thời tiết và vật thực, được gọi là karajakāya, thân vật chất. Vì thân vật chất ấy hiện hữu, người ta cầm những vũ khí như gậy, dao mà đánh, giết; đánh đập, hành hạ, tra tấn; xung đột, tranh cãi; chịu bệnh mắt…

Vượt qua sắc — Giải thích thêm

Miến / Burmese 58

…bệnh tai và nhiều loại bệnh khác. Hãy dùng tuệ suy xét: nếu không có sắc gọi là thân vật chất (karajakāya) này thì sẽ thoát những khổ ấy. Vì muốn nhàm chán, chán ghét và làm lắng diệt sắc, hành giả cố gắng tu tập để đạt thiền Không vô biên xứ.

Thiền Không vô biên xứ có đối tượng là chế định hư không. Sau khi quán thấy khuyết điểm của sắc gọi là thân vật chất (karajakāya) và muốn vượt qua sắc ấy, hãy làm phát sinh tứ thiền trên một trong chín kasiṇa còn lại như kasiṇa đất, ngoại trừ kasiṇa hư không. (Visuddhi 1,320.)

Giải thích thêm

Ví dụ với kasiṇa đất: mặt đất nơi hành giả lấy tướng ban đầu là tập hợp các nhóm sắc thuần tám có dưỡng chất do thời tiết sinh (utuja-ojaṭṭhamakarūpa), nên là sắc thật. Nếu quán bốn đại trong đất ấy rồi an lập định, có thể không còn thấy đất mà chỉ thấy tập hợp các nhóm sắc. Mỗi nhóm sắc có tám pháp: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị và dưỡng chất. Chính hỏa đại (utu) trong mỗi nhóm sắc làm duyên để những nhóm sắc thuần tám có dưỡng chất do thời tiết sinh tiếp tục sinh khởi nối tiếp nhau. Chúng đều là sắc thật.

Tuy nhiên, đối tượng của các thiền sắc giới có cảnh kasiṇa đất, cho đến tứ thiền, là tương tợ tướng kasiṇa đất. Tương tợ tướng ấy không phải sắc chân đế được gọi là mặt đất gốc — tức những nhóm sắc thuần tám có dưỡng chất do thời tiết sinh — mà chỉ là chế định sinh khởi do tưởng tu tập của hành giả…

Ví dụ thế gian để so sánh

Miến / Burmese 59

…làm sinh khởi. Nó không phải sắc thật. Các thiền cho đến tứ thiền sắc giới chỉ lấy chế định tương tợ tướng ấy làm cảnh, không lấy sắc thật — tức tập hợp các nhóm sắc thuần tám do thời tiết sinh gọi là mặt đất ban đầu. Do đó, các thiền sắc giới cũng đã vượt qua những sắc thật gọi là thân vật chất (karajakāya).

Ví dụ thế gian để so sánh

Nhờ sức tứ thiền sắc giới, hành giả không lấy thân vật chất thật làm cảnh, mà chỉ lấy tương tợ tướng, nên việc vượt qua thân vật chất thật là điều có thật. Dẫu vậy, vì sắc kasiṇa cũng có thể được lấy làm đối tượng của thiền, nó vẫn giống với thân sắc ấy; vì thế hành giả cũng muốn vượt qua sắc kasiṇa.

Ví dụ: người sợ rắn bị rắn đuổi trong rừng, chạy thật nhanh hết sức mệt nhọc. Khi thấy từ xa một lá thốt nốt được tô các màu giống con rắn, một dây leo, một sợi dây, hoặc khe nứt trên mặt đất, người ấy cũng sợ hãi, không muốn nhìn vật ấy.

Ví dụ khác: một người sống cùng làng với một kẻ thù hay làm hại mình. Bị kẻ ấy đánh, trói và đốt nhà, người ấy chuyển sang làng khác. Ở làng mới…

Công việc cần thực hành

Miến / Burmese 60

…nếu gặp người có hình dáng, giọng nói, hành động giống kẻ thù ấy, người ấy lại sợ hãi, cũng không muốn nhìn người đó.

Tương tự những ví dụ ấy, hành giả ghi nhớ vững chắc rằng không chỉ thân vật chất thật mà cả sắc kasiṇa sinh khởi dựa trên thân vật chất thật cũng giống thân sắc ấy. Vì thế sinh khởi sự sợ, sự kinh hãi, sự không muốn nhìn sắc kasiṇa, và ước muốn vượt qua nó. (Visuddhi 1,320.)

Công việc cần thực hành

Hành giả muốn tu tập thiền Không vô biên xứ lấy kasiṇa đất làm nền tảng, trước hết hãy lần lượt nhập sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền có đối tượng là kasiṇa đất, rồi tiếp tục như sau.

Vì muốn nhàm chán và vượt qua sắc kasiṇa đất là cảnh của tứ thiền, sau khi đã luyện tập thuần thục năm pháp tự tại và thực hành thật thành thạo tứ thiền lấy kasiṇa đất làm cảnh, hãy xuất khỏi tứ thiền ấy và quán thấy những khuyết điểm của nó:

1. Tứ thiền sắc giới này vẫn lấy sắc kasiṇa mà ta đã nhàm chán làm cảnh.
2. Nó có kẻ thù gần là thọ hỷ (somanassavedanā)…

Từ tứ thiền đến cảnh hư không vô biên

Miến / Burmese 61

…3. So với các thiền vô sắc là những giải thoát tịch tịnh, tứ thiền này còn thô.

Hãy quán thấy khuyết điểm như vậy. Tứ thiền sắc giới chỉ có hai thiền chi là xả và nhất tâm; các thiền vô sắc cũng chỉ có hai thiền chi xả và nhất tâm. Do đó, nơi tứ thiền sắc giới không có sự thô của các thiền chi. Sau khi quán thấy khuyết điểm của tứ thiền ấy theo cách đã nói, hành giả:

4. Làm cho sự mong cầu, sự dính mắc nơi tứ thiền ấy chấm dứt.
5. Tác ý thiền Không vô biên xứ là tịch tịnh, là vô biên.
6. Mở rộng sắc kasiṇa đất đã tu tập đến tận cùng thế giới, hoặc đến phạm vi mình muốn.
7. Đối với khoảng không tại nơi sắc kasiṇa ấy đã hiện hữu, tác ý “ākāsa, ākāsa — hư không, hư không”, hoặc “anantākāsa, anantākāsa — hư không vô biên, hư không vô biên”.

Như vậy, hành giả loại bỏ sắc kasiṇa đất là cảnh của tứ thiền sắc giới. Nói rõ hơn: loại bỏ sắc kasiṇa đất không phải là cuộn nó lại như cuộn một tấm chiếu; cũng không phải gỡ nó ra như lấy bánh khỏi chảo. Thực chất là không suy xét, không tác ý, không xem xét kasiṇa đất. Không suy xét, không tác ý, không xem xét đất, mà chỉ hướng đến hư không tại nơi sắc kasiṇa đất ấy đã hiện hữu, tác ý “ākāsa, ākāsa — hư không, hư không”…

Loại bỏ kasiṇa — Lời khuyên

Miến / Burmese 62

…hành giả chỉ một chiều tác ý hư không như vậy được gọi là loại bỏ kasiṇa. Kasiṇa đất được loại bỏ không phải bị cuộn lại hay chìm xuống. Chính do không tác ý riêng kasiṇa đất, mà chỉ một chiều tác ý "hư không, hư không", nên gọi là loại bỏ kasiṇa. Nhờ loại bỏ ấy, chỉ riêng chế định hư không hiện rõ.

1. Kasiṇugghāṭimākāsa: hư không có được do loại bỏ kasiṇa.
2. Kasiṇaphuṭṭhākāsa: hư không tại nơi kasiṇa đã trải đến.
3. Kasiṇavivittākāsa: hư không vắng kasiṇa.

Ba tên ấy là những cách nói khác nhau, có cùng ý nghĩa. (Visuddhi 1,320–321.)

Lời khuyên

Hành giả hãy tác ý theo chỉ dẫn trên; có thể thành công. Nếu chưa thành công, cũng có thể thử như sau: mở rộng vòng kasiṇa đất đầy khắp một thế giới; nếu muốn, mở rộng đến vô lượng thế giới. Sau khi mở rộng, lần lượt nhập các thiền lấy kasiṇa đất làm cảnh cho đến tứ thiền. Xuất khỏi tứ thiền, suy xét các điểm 1–5 đã trình bày ở trên. Sau đó mở rộng sắc kasiṇa đất không giới hạn…

Tiến đến thiền Không vô biên xứ

Miến / Burmese 63

…rồi đặt tâm tại một nơi trên vòng kasiṇa đất ấy; không tác ý đất mà chỉ một chiều tác ý hư không. Trong thời gian không lâu, một khoảng hở hư không có thể hiện ra. Khi ấy, đừng tác ý phần kasiṇa đất chưa trở thành hư không; chỉ tác ý hư không đang hiện rõ, quán “hư không, hư không”.

Hư không càng rõ hơn và ổn định hơn, hãy mở rộng chính hư không ấy, tiếp tục quán “hư không, hư không”. Hư không càng mở rộng thì vòng kasiṇa đất càng lùi dần, hư không chiếm chỗ. Dần dần mở rộng hư không ra mười phương. Cuối cùng, kasiṇa đất biến mất, chỉ còn hư không. Hư không ấy chính là tướng hư không có được do loại bỏ kasiṇa đất. Lúc ấy tiếp tục luyện tập theo lời Visuddhimagga dưới đây.

Tiến đến thiền Không vô biên xứ

Hành giả nhiều lần suy xét tướng hư không đã có nhờ loại bỏ kasiṇa đất, tác ý “ākāsa, ākāsa — hư không, hư không”. Tầm hướng tâm đến hư không, liên tục đưa tâm đến cảnh ấy. Nơi hành giả nhiều lần suy xét và dùng tầm hướng tâm đến hư không như vậy, các triền cái và những cấu uế phiền não bị loại trừ. Niệm nương nơi cảnh tướng hư không trở nên hết sức rõ và khéo an trú; bằng cận định, tâm tu tập…

Tâm thiền Không vô biên xứ — Điểm nhấn mạnh

Miến / Burmese 64

…an trú vững chắc trên tướng hư không. Hành giả tiếp tục chuyên chú, tu tập, luyện tập nhiều lần trên tướng ấy. Khi hành giả liên tục suy xét và tác ý, tâm Không vô biên xứ lấy hư không làm cảnh sinh khởi với sức an chỉ thiền, giống tâm thiền sắc giới sinh khởi với sức an chỉ trên cảnh chế định kasiṇa đất v.v.

Tuy nhiên, trong tiến trình tâm Không vô biên xứ này, ba hoặc bốn tốc hành cận hành đi trước tâm thiền đều là tốc hành dục giới, tương ưng thọ xả. Tốc hành thứ tư hoặc thứ năm là tốc hành vô sắc giới gọi là Không vô biên xứ. Những điểm còn lại như đã giải thích ở kasiṇa đất. (Visuddhi 1,321.)

Điểm nhấn mạnh đặc biệt

Khi tâm thiền vô sắc giới sinh khởi như vậy, ví như mở tấm vải che miệng nồi thì tấm vải biến mất, lộ khoảng hư không ở miệng nồi: sau khi nhìn cảnh vòng kasiṇa bằng con mắt thiền sắc giới, hành giả không còn tác ý kasiṇa đất, mà tác ý “hư không, hư không”. Nhờ tác ý cận thiền thuộc giai đoạn sơ khởi này, mau chóng loại bỏ cảnh kasiṇa đất và chỉ nhìn cảnh hư không hiện rõ bằng con mắt thiền vô sắc giới. Vì muốn diễn tả trình tự dài như vậy, đoạn kinh nói về hành giả ấy như sau…

Ý nghĩa công thức vượt qua các tưởng về sắc

Miến / Burmese 65

…

Sabbaso rūpasaññānaṃ samatikkamā paṭighasaññānaṃ atthaṅgamā nānattasaññānaṃ amanasikārā “ananto ākāso”ti ākāsānañcāyatanaṃ upasampajja viharati. (Abhi 2,254; Dī 2,60.)

Vị ấy vượt qua hoàn toàn các tưởng về sắc; do các tưởng về sự xúc chạm chấm dứt; do không tác ý các tưởng sai khác; tác ý “hư không là vô biên”, thành tựu và an trú Không vô biên xứ.

1. Vượt qua hoàn toàn các thiền sắc giới lấy sắc kasiṇa đất v.v. làm cảnh, được gọi là các tưởng về sắc; đồng thời vượt qua những cảnh như kasiṇa đất là đối tượng của các thiền sắc giới ấy.

2. Các tưởng về sự xúc chạm chấm dứt: đó là tưởng tương ưng với hai bộ năm thức, sinh khởi do xúc chạm với cảnh vật, gồm sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng.

3. Không tác ý các tưởng sai khác: đó là 44 loại tưởng tương ưng 44 tâm dục giới thiện, bất thiện, quả và duy tác, ngoài 10 tưởng tương ưng hai bộ năm thức. Nhờ vậy, vị ấy thành tựu và an trú thiền Không vô biên xứ, biết tác ý “hư không vô biên”. (Visuddhi 1,322.)

Ghi chú: nên hiểu câu Pāli trên nói đến việc bỏ, không tác ý toàn bộ 54 loại tâm dục giới và các tâm sở tương ưng. Vì hành giả chỉ một chiều tác ý riêng hư không đã có do loại bỏ kasiṇa.

Thiền Thức vô biên xứ (viññāṇañcāyatanajhāna)

Miến / Burmese 66

Thiền Thức vô biên xứ là thiền có chỗ nương, đối tượng là thức Không vô biên xứ. Đó là thiền đạt được do tu tập và xem xét lấy thức Không vô biên xứ làm đối tượng.

Hành giả muốn tu tập để đạt thiền ấy cần luyện tập thành thạo năm pháp thuần thục của chứng đắc Không vô biên xứ. Khi đã thành thạo, hãy:

1. Thấy khuyết điểm: chứng đắc Không vô biên xứ mà ta đã đạt có kẻ thù gần là thiền sắc giới.
2. Nó không tịch tịnh như chứng đắc Thức vô biên xứ. Quán thấy khuyết điểm của Không vô biên xứ như vậy.
3. Làm chấm dứt ái, sự say thích Không vô biên xứ.
4. Tác ý Thức vô biên xứ là tịch tịnh.

Sau đó nhiều lần suy xét và tác ý “viññāṇaṃ, viññāṇaṃ — thức, thức” đối với thức Không vô biên xứ đã sinh khởi, trải khắp cảnh tướng hư không có được do loại bỏ kasiṇa đất. Hãy suy xét bằng tuệ, với sự hiểu biết; dùng tầm hướng tâm và liên tục đưa tâm đến cảnh “thức, thức”.

Không nên chỉ tác ý riêng “vô biên, vô biên”. Có thể tác ý “viññāṇaṃ, viññāṇaṃ — thức, thức”, hoặc “anantaṃ viññāṇaṃ, anantaṃ viññāṇaṃ — thức vô biên, thức vô biên”.

Chú ý đối tượng chân đế

Miến / Burmese 67

Khi hành giả liên tục suy xét và tác ý như vậy, các triền cái bị chế ngự, niệm vững chắc trên cảnh thức Không vô biên xứ. Nhờ cận định, tâm an trú. Hành giả nhiều lần chuyên chú, tu tập và làm cho sung mãn cảnh thức ấy. Như tâm Không vô biên xứ an chỉ trên hư không đã có do loại bỏ kasiṇa, tâm Thức vô biên xứ an chỉ trên thức Không vô biên xứ đã trải khắp hư không ấy. (Visuddhi 1,325.)

Hãy nhớ đối tượng là pháp chân đế

Đối tượng ở đây là thức Không vô biên xứ, một pháp chân đế. Lấy riêng thức ấy làm cảnh, hành giả tác ý “viññāṇaṃ, viññāṇaṃ — thức, thức”. Tâm tu tập suy xét thức ấy rồi đạt sức an chỉ chính là tâm Thức vô biên xứ. Thiền Không vô biên xứ và thiền Thức vô biên xứ đều là những tâm thiền rất mạnh. Đối tượng của thiền trước là tướng hư không chế định; đối tượng của thiền sau là thức Không vô biên xứ, pháp chân đế. Cả hai đều là tâm thiền, là pháp chân đế.

Cách hướng đến Thức vô biên xứ

Miến / Burmese 68

Lời khuyên đặc biệt

Vì đối tượng là pháp chân đế, hành giả tuệ bén nhạy, khéo quan sát danh pháp, thường không gặp khó khăn trong việc nhận biết thức Không vô biên xứ. Hành giả có thể muốn biết các chi thiền xả và nhất tâm của Không vô biên xứ: trước hết hãy phân biệt chúng. Rồi lấy riêng tâm trong nhóm tâm và tâm sở ấy làm đối tượng của tu tập.

Hãy quan sát tâm thiền sinh khởi nương sắc ý vật bên trong trái tim. Nếu không phân biệt được sắc ý vật, có thể quan sát tâm thiền trong ý môn, tức tâm hữu phần sinh khởi nương sắc ý vật ấy. Tuy nhiên, nên nhớ: đây là việc biết bằng tâm, không phải nhìn bằng mắt hay dùng trí tưởng tượng; sắc ý vật không phải quả tim thịt.

Cách thành tựu thiền Thức vô biên xứ

Khi hành giả tu tập như trên, kinh diễn tả thành tựu như sau:

Sabbaso ākāsānañcāyatanaṃ samatikkamma “anantaṃ viññāṇaṃ”ti viññāṇañcāyatanaṃ upasampajja viharati. (Abhi 2,254; Dī 2,60.)

Vượt qua Không vô biên xứ

Miến / Burmese 69

“Vượt qua hoàn toàn Không vô biên xứ, tác ý ‘thức là vô biên’, vị ấy thành tựu và an trú Thức vô biên xứ.” (Abhi 2,254; Dī 2,60; Visuddhi 1,325.)

Khi trình bày con đường đến Không vô biên xứ, kinh nói vượt qua các thiền sắc giới cùng đối tượng của chúng, tức sắc kasiṇa đất v.v. Còn ở đây, để đi đến Thức vô biên xứ, kinh nói vượt qua riêng Không vô biên xứ, không nói thêm vượt qua đối tượng của nó. Vì sao? Tuy vượt qua tâm thiền và cảnh thiền trước, hành giả vẫn lấy chính tâm thiền Không vô biên xứ làm đối tượng. Do đó, đức Phật chỉ dạy “sabbaso ākāsānañcāyatanaṃ samatikkamma — vượt qua hoàn toàn Không vô biên xứ”. (Visuddhi 1,325–326.)

Bản chất cần hiểu

Một tâm không thể có đồng thời hai đối tượng. Cũng vậy, nó không thể đồng thời là đối tượng của chính nó. Thiền Không vô biên xứ và Thức vô biên xứ đều là tâm, nhưng trong thiền trước, hư không vô biên hiện ra như chế định. Trong thiền sau, chính tâm thiền trước ấy hiện rõ làm đối tượng…

Thức vô biên

Miến / Burmese 70

…Đối tượng hư không của tâm Không vô biên xứ không còn hiện rõ như trước; chính tâm thiền ấy hiện rõ với tư cách cảnh. Không thể vì nhận biết tâm Không vô biên xứ mà cho rằng vẫn chưa vượt qua Không vô biên xứ. Đã vượt qua ở đây có nghĩa là vượt qua sự chứng nhập và cảnh của thiền trước. Hành giả chỉ biết tâm thiền trước làm cảnh, không còn biết hư không là cảnh của nó. Dù vậy, nhờ thường tu tập, hành giả vẫn có thể nhập lại Không vô biên xứ; không nên hiểu rằng sau khi đạt Thức vô biên xứ thì không thể nhập lại thiền trước. (Xem Anupadasutta, Uparipaṇṇāsa, mục 95; Majjhima, tập 3, tr. 78.)

Thức vô biên

Thức Không vô biên xứ lấy hư không chế định vô biên, không có chỗ tận cùng và giới hạn, làm đối tượng. Hành giả lấy chính thức thiền đã trải khắp hư không vô biên ấy làm cảnh, quán “anantaṃ viññāṇaṃ — thức vô biên”. Nói theo lời các vị chú giải, “thức vô biên” là tâm thiền Không vô biên xứ biết hư không không giới hạn…

Thiền Vô sở hữu xứ (ākiñcaññāyatanajhāna)

Miến / Burmese 71

…Nói cách khác, đối với người đang tu tập để đạt Thức vô biên xứ, không phải tùy lúc mở rộng đối tượng một tầm tay, hai tầm tay, một do-tuần v.v. Phải lấy thức Không vô biên xứ đã biết hư không vô biên làm đối tượng. Khi không giới hạn cảnh thức ấy, hành giả nói trong tâm "anantaṃ viññāṇaṃ — thức vô biên". Chính vì lấy thức biết hư không vô biên làm cảnh mà gọi là Thức vô biên xứ. (Visuddhi 1,326.)

Thiền Vô sở hữu xứ

Vô sở hữu xứ là thiền có đối tượng là sự không có của thức Không vô biên xứ. Hành giả muốn đạt thiền ấy trước hết cần luyện năm pháp thuần thục đối với Thức vô biên xứ. Sau khi thuần thục, hãy:

1. Suy xét khuyết điểm: thiền Thức vô biên xứ đã đạt có kẻ thù gần là Không vô biên xứ…

Lấy sự không có của thức làm cảnh

Miến / Burmese 72

…đó là ý nghĩa của kẻ thù gần.

2. Thiền Thức vô biên xứ không tịch tịnh như Vô sở hữu xứ; thấy khuyết điểm của thiền Thức vô biên xứ như vậy.
3. Làm chấm dứt sự say thích, ái đối với Thức vô biên xứ.
4. Tác ý rằng Vô sở hữu xứ là tịch tịnh.
5. Thức Không vô biên xứ trước kia là đối tượng của Thức vô biên xứ. Nay tác ý sự không có, sự rỗng vắng, sự trống không của chính thức Không vô biên xứ ấy.

Ghi chú — Như đã nói ở trên, một tâm không thể đồng thời có hai cảnh. Khi thức Không vô biên xứ hiện rõ với tư cách cảnh, thức Thức vô biên xứ hiện rõ với tư cách tâm biết cảnh ấy. Nhưng ở đây không lấy thức Không vô biên xứ làm cảnh như vậy nữa. Chỉ lấy sự không có của nó làm cảnh. Đó gọi là sự không có, natthibhāva. Cần tác ý chính sự không có ấy.

Tác ý thế nào? Không tiếp tục suy xét thức Không vô biên xứ như trước, mà lấy sự không có của thức ấy làm cảnh…

“Không có”, “rỗng vắng”, “trống không”

Miến / Burmese 73

1. “Natthi, natthi — không có, không có”; hoặc “natthi kiñci, natthi kiñci — không có bất cứ gì, không có bất cứ gì”.
2. “Suññaṃ, suññaṃ — rỗng vắng, rỗng vắng”.
3. “Vivittaṃ, vivittaṃ — trống không, trống không”.

Hãy nhiều lần suy xét, tác ý, quán sát bằng tuệ, dùng tầm hướng tâm đến cảnh ấy. Câu “natthi kiñci — không có bất cứ gì” chỉ nhằm nêu ý nghĩa của việc không có ấy. (Visuddhi 1,326–327.)

Nhờ liên tục suy xét theo cách trên về sự không có của thức Không vô biên xứ, các triền cái bị chế ngự, niệm vững chắc nơi cảnh là sự không có của thức ấy. Tâm tu tập an trú với sức cận định. Hành giả tiếp tục chuyên chú, tu tập và làm cho sung mãn cảnh sự không có. Khi ấy, tâm Vô sở hữu xứ an chỉ trên sự rỗng vắng, sự trống không, sự không có của thức Không vô biên xứ. Cũng giống như tâm Không vô biên xứ an chỉ trên hư không có được do loại bỏ kasiṇa, rồi tâm Thức vô biên xứ an chỉ trên thức Không vô biên xứ. (Visuddhi 1,327.)

Một điểm đặc biệt cần nhớ

Miến / Burmese 74

Khi tâm Vô sở hữu xứ an chỉ trên sự không có của thức Không vô biên xứ như vậy, không phải chỉ bằng lời "không có" mà thành tựu. Tâm tu tập phải trực tiếp nhận biết sự không có ấy.

Ví dụ thế gian: một người đến giảng đường hoặc một nơi họp và thấy chúng tỳ-khưu đang hội họp trong đó. Người ấy đi nơi khác làm việc. Sau khi các tỳ-khưu kết thúc cuộc họp và đi khỏi, người ấy trở lại. Từ cửa nhìn vào, người ấy không thấy các vị tỳ-khưu mà trước đó mình đã thấy. Nhưng người ấy không suy xét rằng họ đã chết hay đã đi phương nào. Chỉ thấy nơi họp rỗng vắng, trống không, không có người, và nghĩ: "Nơi này rỗng vắng, trống không".

Cũng vậy, trước kia hành giả lấy thức Không vô biên xứ đã trải khắp cảnh hư không làm cảnh và đạt Thức vô biên xứ. Nay hành giả không tác ý thức ấy mà lấy sự không có của nó làm cảnh…

Ý nghĩa của “natthi, suññaṃ, vivittaṃ”

Miến / Burmese 75

…tác ý nhiều lần “natthi, natthi”, “suññaṃ, suññaṃ”, “vivittaṃ, vivittaṃ”. Khi ấy tâm tu tập chỉ thấy sự không có, sự trống không, sự rỗng vắng của thức Không vô biên xứ; chứ không thấy thức ấy đã đi đâu. (Visuddhi 1,327.)

Natthi, natthi; suññaṃ, suññaṃ; vivittaṃ, vivittaṃ

Nhờ tác ý theo các từ chuẩn bị ấy mà thức Không vô biên xứ biến mất trong sự nhận biết, nhưng không phải vì không còn nhớ hay đã hủy diệt thức ấy. Thức Thức vô biên xứ lấy thức Không vô biên xứ làm cảnh; do đó được gọi bằng tên Thức vô biên xứ. Khi muốn vượt qua, hành giả thôi tác ý đối tượng ấy. Vì không tác ý và không suy xét thức Không vô biên xứ, thức ấy không hiện rõ ở tư cách cảnh. Hành giả chỉ lấy sự không có của nó làm cảnh. Do không tác ý, không lấy nó làm cảnh và tác ý sự không có của nó, thức Không vô biên xứ không hiện rõ…

Giải thích ví dụ về giảng đường

Miến / Burmese 76

…đó là ý nghĩa của việc thức Không vô biên xứ biến mất. Không phải thức ấy thật sự bị hủy diệt hay bị xóa khỏi trí nhớ.

Giải thích ví dụ thế gian

Ở trên, Visuddhimagga dùng ví dụ giảng đường để giải thích. Không nên hiểu lầm ví dụ. Người trước kia thấy các tỳ-khưu đang họp, rồi đi làm việc ở nơi khác; khi trở lại, nếu nhìn giảng đường mà không nhớ trước đó có các vị ở đây thì không thể biết nơi ấy nay vắng các vị. Chỉ vì nhớ từng có các vị ở đó, nay nhìn lại không thấy, người ấy mới biết sự vắng mặt của các vị và sự trống không của giảng đường.

Cũng vậy, tuy hành giả đã vượt qua Không vô biên xứ nhờ tâm Thức vô biên xứ và không còn lấy thức trước làm cảnh, khi tu tập “natthi — không có”, hành giả vẫn nhớ biết thức Không vô biên xứ đã từng làm đối tượng. Nhờ vậy mới biết và tác ý sự không có của thức ấy. Điều cần vượt qua không phải là khả năng nhớ biết nó, mà là việc lấy nó làm đối tượng và tác ý nó. (Đại sớ giải 1,402.)

Thành tựu Vô sở hữu xứ

Miến / Burmese 77

Sabbaso viññāṇañcāyatanaṃ samatikkamma “natthi kiñcī”ti ākiñcaññāyatanaṃ upasampajja viharati. (Abhi 2,254; Dī 2,60.)

Nhờ tu tập như trên, hành giả vượt qua hoàn toàn Thức vô biên xứ cùng đối tượng của nó, tức thức Không vô biên xứ đã làm cảnh của Thức vô biên xứ. Tác ý “natthi kiñci — không có bất cứ gì”, tức sự không có của thức Không vô biên xứ, bằng những cách chuẩn bị “natthi, natthi; suññaṃ, suññaṃ; vivittaṃ, vivittaṃ”, hành giả thành tựu và an trú Vô sở hữu xứ. (Abhi 2,254; Dī 2,60; Visuddhi 1,327.)

Sabbaso viññāṇañcāyatanaṃ samatikkamma

Ở đây, vượt qua cả Thức vô biên xứ và thức Không vô biên xứ là đối tượng của nó. Vì vậy, đức Phật chỉ dạy vượt qua Thức vô biên xứ mà không cần nói riêng việc vượt qua đối tượng của thiền ấy. Đó là ý nghĩa câu “vượt qua hoàn toàn Thức vô biên xứ”. (Visuddhi 1,328.)

Natthi kiñci — không có bất cứ gì

“Natthi, natthi; suññaṃ, suññaṃ; vivittaṃ, vivittaṃ” là những cách tác ý…

Ý nghĩa tên Vô sở hữu xứ

Miến / Burmese 78

…đối với sự không có của thức ấy. Vì vậy, khi giải nghĩa câu “natthi kiñci” trong kinh, chú giải nói không thấy, không tác ý thức Không vô biên xứ. Không phải vì thức ấy bị hủy diệt mà nói “không có bất cứ gì”. Phải nắm lấy ý nghĩa này khi đọc lời giải về câu “sabbaso viññāṇañcāyatanaṃ samatikkamma”, thay vì chỉ chấp chữ. Chú giải dùng lời ngắn gọn để chỉ ý nghĩa đã trình bày. Đừng hiểu rằng mình phải quên hay hủy diệt thức ấy. Chỉ ngừng suy xét, ngừng tác ý và biết bằng tuệ sự không có của nó, thì ý nghĩa của lời kinh không bị mất hay mâu thuẫn. Nên ghi nhớ ý chính ấy. (Visuddhi 1,328.)

Vô sở hữu xứ có nghĩa là gì?

Hành giả lấy sự không có, sự vắng mặt của thức Không vô biên xứ làm cảnh và nỗ lực đạt tâm thiền Vô sở hữu xứ. Thức Không vô biên xứ không còn lại dù chỉ một phần nhỏ, theo nghĩa nó không hiện hữu trong đối tượng đang được tác ý. Do đó gọi là akiñcana — không có chút gì. Sự không có chút gì ấy…

Thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ

Miến / Burmese 79

…không để lại dù chút gì của thức Không vô biên xứ làm cảnh, được gọi là ākiñcaññā. Sự không có ấy được gọi là natthibhāva. Vì đây là chế định, không phải một thực tại chân đế, nên có tên natthibhāva, sự không có. Từ "không có bất cứ gì" chỉ sự không có của thức Không vô biên xứ vốn đã làm cảnh cho Thức vô biên xứ. Cảnh ấy là chỗ nương của tâm thiền thứ ba trong các thiền vô sắc; bởi vậy gọi là ākiñcaññāyatanajhāna, thiền Vô sở hữu xứ. (Visuddhi 1,328.)

Thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ

Trong thiền này không có tưởng thô rõ, mà chỉ có tưởng cực kỳ vi tế. Vì thế không thể nói có tưởng, cũng không thể nói không có tưởng. Đó là thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Ở đây kinh dùng tưởng làm pháp đứng đầu để diễn tả. Thật ra, tất cả 10 danh pháp tương ưng trong chứng đắc ấy — tâm, tưởng, thọ, tư v.v. — đều hết sức vi tế. Không có danh pháp thô rõ, cũng không phải không có các danh pháp vi tế. Do vượt qua các tướng thô rõ và chỉ còn sự vận hành vi tế, chứng đắc này còn được gọi là chứng đắc thứ tư của thiền vô sắc, có tính chất hành dư tối hậu, saṅkhārāvasesasamāpatti.

Trình tự tu tập Phi tưởng phi phi tưởng xứ

Miến / Burmese 80

Hành giả muốn tu tập để đạt chứng đắc Phi tưởng phi phi tưởng xứ cần thành thạo năm pháp thuần thục đối với Vô sở hữu xứ. Khi đã thuần thục, hãy suy xét:

1. Chứng đắc Vô sở hữu xứ mà ta đã đạt có kẻ thù gần là Thức vô biên xứ.
2. Nó chưa tịch tịnh như chứng đắc Phi tưởng phi phi tưởng xứ. “Tưởng là bệnh; tưởng như ung nhọt; tưởng như mũi tên. Chỉ Phi tưởng phi phi tưởng xứ mới tịch tịnh, mới cao quý.”

Hãy thấy khuyết điểm của Vô sở hữu xứ và lợi ích của Phi tưởng phi phi tưởng xứ như vậy.

3. Làm chấm dứt sự say thích, ái đối với Vô sở hữu xứ.
4. Tác ý Phi tưởng phi phi tưởng xứ là tịch tịnh.
5. Lấy chứng đắc Vô sở hữu xứ, vốn đã sinh khởi với sự không có của thức Không vô biên xứ làm cảnh, làm đối tượng…

Lấy tâm Vô sở hữu xứ làm cảnh

Miến / Burmese 81

…quán “santaṃ, santaṃ — tịch tịnh, tịch tịnh”. Hãy nhiều lần suy xét, tác ý, dùng tuệ quán sát và dùng tầm hướng tâm đến cảnh ấy. Cách nói “santaṃ, santaṃ” chỉ nhằm gợi ý phương pháp tác ý. (Visuddhi 1,328–329.)

Nơi hành giả liên tục tác ý và suy xét tâm chứng đắc Vô sở hữu xứ như vậy, các triền cái và những cấu uế phiền não bị chế ngự; niệm vững chắc trên cảnh tâm Vô sở hữu xứ. Nhờ cận định, tâm tu tập an trú vững chắc.

Hành giả tiếp tục chuyên chú, tu tập, làm cho sung mãn tướng tâm Vô sở hữu xứ ấy, là cảnh hỗ trợ cho Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Tâm tu tập nhiều lần tác ý và làm cho thuần thục cảnh ấy. Khi đó, như tâm Vô sở hữu xứ đã an chỉ trên sự không có của thức Không vô biên xứ, tâm Phi tưởng phi phi tưởng xứ an chỉ trên bốn danh uẩn của chứng đắc Vô sở hữu xứ, vốn hết sức tịch tịnh. (Visuddhi 1,329.)

Thành tựu Phi tưởng phi phi tưởng xứ

Miến / Burmese 82

Vuttañhetaṃ: “sabbaso ākiñcaññāyatanaṃ samatikkamma nevasaññānāsaññāyatanaṃ upasampajja viharatī”ti. (Abhi 2,254; Dī 2,60; Visuddhi 1,329.)

Vì thế, kinh nói: “Vượt qua hoàn toàn Vô sở hữu xứ, vị ấy thành tựu và an trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ”. Nghĩa là hành giả vượt qua cả Vô sở hữu xứ và sự không có của thức Không vô biên xứ vốn là cảnh của nó. Tác ý “santaṃ, santaṃ — tịch tịnh, tịch tịnh” đối với thức Vô sở hữu xứ, hành giả thành tựu và an trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ. (Abhi 2,254; Dī 2,60; Visuddhi 1,329.)

Ākiñcaññāyatanaṃ samatikkamma

Cả tâm thiền Vô sở hữu xứ và sự không có vốn là đối tượng của nó đều được gọi là Vô sở hữu xứ. Như đã giải thích, sự không có ấy gọi là ākiñcaññā. Vì làm cảnh cho tâm thiền vô sắc thứ ba nên gọi là āyatana, chỗ nương; như nơi sinh của chư thiên được gọi là thiên xứ. Vì vậy cảnh sự không có có tên ākiñcaññāyatana. Như làng vừa là nơi sinh sống vừa được gọi bằng tên làng, theo nghĩa chuyển sang chỗ nương, sự không có ấy được gọi là Vô sở hữu xứ…

Tịch tịnh và cao quý

Miến / Burmese 83

…Tâm thiền vô sắc thứ ba lấy cảnh ấy làm chỗ nương cũng được gọi bằng tên Vô sở hữu xứ. Do lấy cảnh Vô sở hữu xứ làm chỗ nương nên tâm thiền được gọi là āyatana; bởi vậy có tên ākiñcaññāyatana.

Khi nói “vượt qua hoàn toàn Vô sở hữu xứ”, kinh bao gồm cả tâm thiền ấy lẫn sự không có vốn là đối tượng của nó. Tuy vượt qua cả hai, khi chứng nhập Phi tưởng phi phi tưởng xứ, hành giả vẫn lấy riêng tâm Vô sở hữu xứ làm cảnh. Vì thế, trong trường hợp này kinh không nói thêm vượt qua cảnh thiền. Cần biết ý nghĩa ấy. (Visuddhi 1,329.)

Tịch tịnh, cao quý

[CHƯA XÁC MINH: cần kiểm lại toàn bộ chuyển tự Latin của câu Pāli ở đoạn này; giữ riêng nghi vấn, không tự hoàn chỉnh theo trí nhớ.] (Visuddhi 1,329.)

[CHƯA XÁC MINH: toàn bộ chuyển tự Latin câu Pāli in ở đây cần được kiểm lại trên bản rõ hơn.] Ý câu trích: khi tác ý sự tịch tịnh, hành giả khen ngợi tưởng ấy: “Tưởng này thật tịch tịnh: nó có thể an trú lấy chính sự không có làm đối tượng”. Như vậy, hành giả tác ý sự tịch tịnh nơi chính đối tượng là tưởng ấy. (Visuddhi 1,329.)

1. “Santaṃ santaṃ — tịch tịnh, tịch tịnh”; hoặc “santametaṃ — đây là tịch tịnh”.
2. “Sukhaṃ sukhaṃ; sukhametaṃ — an lạc, an lạc; đây là an lạc”.
3. “Paṇītaṃ paṇītaṃ — cao quý, cao quý”…

Khen ngợi nhưng không dừng lại nơi thiền trước

Miến / Burmese 84

…Hành giả tác ý như vậy. Mỗi tâm chỉ có thể biết một đối tượng ở một thời điểm. Nay tâm lấy Vô sở hữu xứ làm cảnh và khen ngợi: “Tâm thiền này tịch tịnh biết bao! Với sự không có của thức Không vô biên xứ làm cảnh, nó có thể an trú thật vi tế”. Khen ngợi thiền trước bằng cách tác ý sự tịch tịnh của nó, rồi vượt qua thiền trước ấy. (Visuddhi 1,329.)

Hành giả không lấy sự không có của thức Không vô biên xứ làm đối tượng như khi nhập thiền vô sắc thứ ba nữa. Vị ấy lấy các tâm chứng đắc Vô sở hữu xứ làm đối tượng và khen ngợi chúng là tịch tịnh. Bởi vậy, các vị chú giải dạy tác ý “tịch tịnh”. Cũng với ý nghĩa ấy có thể tác ý “an lạc”, “cao quý”. Khen ngợi cảnh ấy nhưng không say thích hay dừng lại tại chính chứng đắc đó; sự hướng đến của tâm vẫn là vượt qua nó để đạt chứng đắc cao hơn. Thế nên, lời khen ngợi không ngăn trở việc vượt qua: hành giả vừa lấy thiền trước làm cảnh, vừa hướng đến thiền sau.

Hỏi và đáp — Ví dụ thế gian

Miến / Burmese 85

Hỏi: Nếu tác ý tâm Vô sở hữu xứ là tịch tịnh, làm sao có thể vượt qua tâm thiền và các chi thiền ấy?

Đáp: Có thể vượt qua vì không có ý muốn nhập và an trú chứng đắc Vô sở hữu xứ. Tuy suy xét tịch tịnh, hành giả không muốn "ta sẽ nhập, sẽ an trú, sẽ xuất khỏi chứng đắc này"; cũng không còn ý muốn làm các phận sự ấy hay điều khiển chứng đắc bằng năm pháp thuần thục. Hành giả chỉ tác ý tâm thiền ấy là tịch tịnh. Nhờ tác ý như vậy, các tưởng của tâm Vô sở hữu xứ, cùng tính chất không còn tưởng thô rõ của thiền sau, được thành tựu theo trình tự. (Visuddhi 1,330.)

Ví dụ thế gian

Một vị vua, trong khi đi trên voi của mình, thấy những người thợ ngà dùng vải che đầu, ngồi chụm chân bên đống ngà, chăm chỉ làm các đồ ngà như vòng tay, vòng trang sức. Vua thấy vậy, vui thích và khen: "Khéo thật, giỏi thật!" Nhưng chính vua không từ bỏ vương vị để trở thành người thợ ngà…

Phi tưởng và phi phi tưởng

Miến / Burmese 86

…Vua vẫn đi về cung điện như trước. Đó là ví dụ cho người khen ngợi chứng đắc tịch tịnh mà không muốn an trú lại trong chứng đắc ấy. (Visuddhi 1,330.)

Nevasaññā — nāsaññā

Tưởng trong Phi tưởng phi phi tưởng xứ không thể làm phận sự phân biệt cảnh một cách rõ rệt, nên gọi là nevasaññā — không phải có tưởng. Nhưng vẫn còn tưởng hết sức vi tế, nên gọi là nāsaññā — không phải không có tưởng.

Hỏi: Thế nào là phận sự phân biệt rõ rệt?

Đáp: Đó là biết rõ các đặc tính của đối tượng; và khả năng, nhờ tạo nền cho minh sát, thấy rõ bản chất của các pháp được lấy làm cảnh.

Giải thích: Tưởng trong chứng đắc này không thể phân biệt rõ các đặc tính của cảnh theo cách thô rõ. Nó cũng không thể hỗ trợ minh sát để biết đối tượng rõ như các thiền vô sắc bậc dưới. Vì vậy gọi là phi tưởng. Tuy vậy, không nên hiểu nó hoàn toàn không có tưởng. Trong chứng đắc ấy vẫn còn dòng tưởng vi tế. Nhờ đã từng tác ý cảnh Vô sở hữu xứ một cách cực kỳ vi tế, hành giả mới đạt chứng đắc Phi tưởng phi phi tưởng xứ…

Minh sát đối với chứng đắc cực vi tế

Miến / Burmese 87

…Nhưng trong chứng đắc Phi tưởng phi phi tưởng xứ, các pháp quá vi tế để hành giả có thể phân biệt từng pháp bằng tuệ minh sát, rồi đạt các Thánh đạo theo phương pháp tuần tự từng pháp như ở các tầng thiền dưới. Đối với pháp tu tập này, ngay cả trí của đại đệ tử đứng đầu về trí tuệ là tôn giả Sāriputta cũng không thể phân biệt tuần tự từng pháp của chứng đắc ấy như các pháp của những tầng dưới. Ngài phân biệt các pháp thuộc những chứng đắc ấy với tuệ hết sức bén nhạy; nhưng khi đến Phi tưởng phi phi tưởng xứ thì phải quán các danh pháp theo nhóm.

Tôn giả Sāriputta có thể phân biệt từng pháp như xúc v.v. của các chứng đắc dưới, biết rõ lúc chúng sinh, trụ, diệt, với phương pháp anupadadhamma-vipassanā. Tuy nhiên, ở chứng đắc Phi tưởng phi phi tưởng xứ, ngài tác ý: “Các pháp này trước chưa có, nay sinh khởi; sau khi có rồi thì tiêu mất”, rồi quán tổng thể các danh pháp.

Do vậy, khi hành minh sát đối với các danh pháp cực vi tế của Phi tưởng phi phi tưởng xứ, ngài phải dùng phương pháp quán theo nhóm, kalāpasammasana. Điều ấy cho thấy sự cực kỳ vi tế của các danh pháp trong chứng đắc này. Không nên vì không phân biệt từng pháp như ở các tầng dưới mà cho rằng hoàn toàn không có tưởng.

Các tầng thiền càng lên càng vi tế

Miến / Burmese 88

…Vì các pháp của chứng đắc ấy hết sức vi tế nên việc minh sát đối với chúng khó khăn như vậy. (Visuddhi 1,331.)

Càng lên cao càng vi tế

Bốn chứng đắc vô sắc đều chỉ có hai chi thiền theo cách phân biệt chi: xả và nhất tâm. Tuy giống nhau về chi thiền, tầng trên vi tế hơn tầng dưới nhờ sức tu tập mạnh mẽ; vì vậy không thể nói chúng hoàn toàn giống nhau. Ví như một tấm vải được dệt từ sợi mịn dần: qua mỗi lần, người thợ chuẩn bị rồi dệt lại bằng sợi tốt hơn, nên tấm sau mịn hơn tấm trước. Hoặc ví như bốn tấm vải dệt từ sợi thô, sợi mịn, sợi mịn hơn và sợi cực mịn: tuy đều là vải, độ vi tế khác nhau. Hãy nhớ ví dụ ấy để hiểu mỗi chứng đắc vô sắc sau vi tế hơn chứng đắc trước. (Visuddhi 1,332–333.)

Có những cảnh không được yêu thích

Người nỗ lực đạt Thức vô biên xứ phải thấy khuyết điểm của Không vô biên xứ; bởi vậy, tuy không còn thích thú thiền trước, vì không có một đối tượng khác cho thiền sau, vị ấy vẫn phải lấy tâm Không vô biên xứ làm cảnh.

Những kasiṇa còn lại

Miến / Burmese 89

Cũng vậy, người nỗ lực đạt Phi tưởng phi phi tưởng xứ phải thấy khuyết điểm của Vô sở hữu xứ. Dù không còn yêu thích thiền trước, vì không có một cảnh khác, vị ấy vẫn lấy tâm Vô sở hữu xứ làm đối tượng để đạt chứng đắc cao hơn. Ví như một vị vua không ưa vị vua láng giềng nhưng vì không tìm được chỗ nương khác nên vẫn phải nương người ấy. (Visuddhi 1,334.)

Một người thấy khuyết điểm của quê hương, không còn muốn sống ở đó, nhưng không có nơi sống khác nên phải quay lại; hoặc không ưa một miền nhưng không có phương cách sinh sống ở nơi khác nên phải nương miền ấy; hoặc chán món ăn này nhưng không có món khác nên phải dùng lại. Cũng theo cách ấy, tâm Thức vô biên xứ lấy tâm Không vô biên xứ làm cảnh, còn tâm Phi tưởng phi phi tưởng xứ lấy tâm Vô sở hữu xứ làm cảnh. (Visuddhi 1,334–335.)

Những kasiṇa còn lại

Đã trình bày theo thứ tự cách đạt tám chứng đắc lấy kasiṇa đất làm nền. Cũng vậy, với những kasiṇa còn lại, ngoại trừ kasiṇa hư không giới hạn, hãy nỗ lực đạt tám chứng đắc…

Kết thúc phần kasiṇa — Bốn đề mục bảo hộ

Miến / Burmese 90

…Hãy đạt ít nhất tứ thiền. Sau khi đạt tứ thiền trên một kasiṇa còn lại, nhập tứ thiền ấy rồi mở rộng cảnh kasiṇa đến vô biên. Xuất thiền, loại bỏ cảnh kasiṇa và lấy hư không có được do loại bỏ kasiṇa làm cảnh, đạt Không vô biên xứ. Tiếp theo, lấy thức Không vô biên xứ làm cảnh, đạt Thức vô biên xứ; lấy sự không có của thức ấy làm cảnh, đạt Vô sở hữu xứ; lấy thức Vô sở hữu xứ làm cảnh, đạt Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Làm như vậy, đường đi của tu tập trở nên rộng mở.

Bây giờ sẽ lần lượt trình bày bốn đề mục bảo hộ, caturārakkha kammaṭṭhāna: tu tập tâm từ, niệm Ân đức Phật, tu tập bất tịnh và niệm chết. Trước hết trình bày tâm từ. Nhân dịp giải thích tâm từ thuộc các phạm trú, cũng trình bày chung tâm bi, tâm hỷ, tâm xả. Cách tu tập sẽ được trình bày dựa vào hành giả lấy niệm hơi thở, ānāpāna, làm nền.

Bốn đề mục bảo hộ — Tu tập tâm từ

Miến / Burmese 91

Các phạm trú — Đề mục tu tập tâm từ

Thiện nam tử muốn tu tập đề mục tâm từ cần biết lời dạy “đừng tu tập tâm từ ngay từ đầu đối với những hạng người này; và đừng tu tập tâm từ đối với những hạng người này”. Đó là:

1. Appiyapuggala — người không thân ái.
2. Atippiyasahāyaka — người bạn quá đỗi thân ái.
3. Majjhattapuggala — người trung tính, không thân không ghét.
4. Verīpuggala — người thù nghịch.

Đừng bắt đầu tu tập tâm từ với bốn hạng người này. Sau khi đã đạt thiền tâm từ, có thể lần lượt tu tập theo thứ tự: bản thân, người thân ái, người trung tính, người thù nghịch. Những người được dùng làm đối tượng phải là người đang sống và cùng giới tính.

Ghi chú: Người không thân ái là người từng gây tổn hại lợi ích của mình, của người thân mình, hoặc làm lợi ích cho người mình không ưa, v.v. Khi mình nghĩ đến họ, những điều như “người ấy đã làm hại lợi ích của ta; đã làm hại lợi ích người ta yêu quý” dễ khơi dậy tâm sân. Người thù nghịch cũng là người gây tổn hại mình hoặc người thân mình, hay giúp ích người mình không ưa, khiến mình đối nghịch với họ. (Đại sớ giải 1,351.)

Những đối tượng không dùng lúc khởi đầu tâm từ

Miến / Burmese 92

5. Liṅgavisabhāga — người khác giới tính: không tu tập tâm từ riêng biệt chỉ hướng đến một người khác giới. Nam hành giả không lấy riêng một người nữ làm đối tượng; nữ hành giả không lấy riêng một người nam làm đối tượng. Vì ái dục có thể sinh khởi, đừng tu tập riêng như thế.

6. Kālakata puggala — người đã chết: hoàn toàn không tu tập tâm từ với người ấy làm đối tượng.

Giải thích lý do

Muốn xem người mình không thân ái như người thân ái để trải tâm từ là việc mệt nhọc. Với người quá đỗi yêu quý cũng vậy: chỉ một chút bất hạnh xảy đến với họ đã có thể làm mình khóc lóc. Muốn xem người trung tính như người đáng kính, đáng yêu để tu tập tâm từ cũng khó. Khi nhớ đến người thù nghịch, sân có thể sinh khởi. Vì vậy, ban đầu không nên lấy bốn hạng người ấy làm đối tượng. Với người khác giới, vì có thể sinh ái dục, không tu tập riêng biệt như đã nói. Nếu lấy người chết làm đối tượng thì không đạt cận định hay an chỉ định của tâm từ. Do đó không tu tập tâm từ đối với người ấy.

Khởi đầu tu tập tâm từ đối với bản thân

Miến / Burmese 93

…Không thể đạt cận định hoặc an chỉ thiền tâm từ với người chết làm đối tượng. Vì vậy không lấy họ làm cảnh tu tập. (Visuddhi 1,287–288.)

Thứ tự các đối tượng để tu tập tâm từ:

1. Atta — bản thân.
2. Piya — người đáng yêu, đáng kính, hết sức thân ái.
3. Majjhatta — người trung tính, không thân không ghét.
4. Verī — người thù nghịch.

Hãy tu tập lần lượt đối với bốn hạng này. Trước hết trải tâm từ đến chính mình. Dù tu tập với bản thân làm cảnh suốt cả trăm năm hay ngàn năm, vẫn không đạt thiền tâm từ. Vì sao phải bắt đầu như vậy? Khi nghĩ "ahaṃ sukhito homi — mong ta được an vui; mong ta thoát khỏi khổ thân và khổ tâm", hành giả lấy chính mình làm ví dụ. Khi thật sự hiểu rằng mình muốn được an vui, hành giả suy xét: "Ta muốn an vui và ghét khổ; các chúng sinh khác cũng vậy. Họ cũng muốn được an vui, không muốn chịu khổ".

Nhờ ví dụ bản thân, hành giả dễ phát khởi ý muốn các chúng sinh khác được an vui. Vì vậy, trước khi hướng đến người khác, cần làm phát sinh ước muốn an vui đối với bản thân, rồi dùng chính mình làm chứng cho sự ước muốn ấy ở mọi người.

Bản thân làm ví dụ — Bốn lời nguyện

Miến / Burmese 94

Sabbā disā anuparigamma cetasā,
nevajjhagā piyataramattanā kvaci;
evaṃ piyo puthu attā paresaṃ,
tasmā na hiṃse paramattakāmo. (Saṃ 1,75; Khu 1,133.)

Dù dùng tâm tìm khắp các phương, cũng không thấy nơi nào có người được mình yêu quý hơn bản thân. Bản thân của những người khác cũng được họ yêu quý như vậy. Do đó, người muốn an vui cho mình đừng làm hại người khác. (Saṃ 1,75; Khu 1,133.)

Nhờ suy xét và ghi nhớ các lời dạy này, hãy làm tâm mềm dịu, để ước muốn chúng sinh được an vui phát triển. Trước hết, đối với bản thân, tu tập tâm từ theo bốn cách:

1. Ahaṃ avero homi.
2. Abyāpajjo homi.
3. Anīgho homi.
4. Sukhī attānaṃ pariharāmi.

1. Mong tôi không có hiểm nguy, thù nghịch.
2. Mong tôi không có khổ tâm.
3. Mong tôi không có khổ thân.
4. Mong tôi được khỏe mạnh, an vui, tự gìn giữ bản thân.

Hướng đến một người thân ái đáng kính

Miến / Burmese 95

Khi tâm đã mềm dịu và ước muốn chúng sinh an vui trở nên mạnh mẽ, hành giả có thể phát triển tâm từ hướng đến những người khác. Tuy nhiên, ở giai đoạn đầu, nếu tâm chưa mềm dịu và ước muốn an vui ấy chưa mạnh, hãy liên tục trải tâm từ đến chính mình theo cách trên. Khi những yếu tố ấy đã đầy đủ, hãy tiếp tục tu tập theo thứ tự dưới đây để thành tựu thiền tâm từ.

Hướng đến một người đáng yêu, đáng kính

Hành giả hãy nhập tứ thiền niệm hơi thở đã đạt, hoặc tứ thiền của một kasiṇa. An trú cho đến khi ánh sáng rực rỡ, lan khắp, rồi xuất thiền. Nhớ đến một người cùng giới tính, còn sống, đáng yêu và đáng kính; nhờ có giới hạnh, định, tuệ hay những đức tính khác, người ấy khiến mình khởi lòng tôn kính và thiện cảm. Nhớ những ân đức như giới hạnh, rộng lượng, lời nói đáng mến của vị ấy; làm cho lòng kính mến và ước muốn an vui đối với vị ấy khởi lên.

Hãy nhớ công đức của người đáng kính ấy và khiến hình ảnh vị ấy hiện rõ trong ánh sáng của định. Khi nhớ đến vị ấy, hãy làm cho ước muốn vị ấy được an vui mạnh mẽ…

Bốn lời nguyện hướng đến người đáng kính

Miến / Burmese 96

...Vì hành giả đã từng nhìn thấy người đáng kính ấy, hãy dùng ánh sáng mạnh của định tìm đến nơi vị ấy đang ở, nhìn rõ vị ấy trong ánh sáng ấy. Nhờ định có được từ tứ thiền, ánh sáng sáng trong, rực rỡ. Nếu thấy nhiều người bên cạnh vị ấy thì không tác ý những người đó. Chỉ chú ý khuôn mặt, hình dáng người đáng kính đã chọn, nhất là vẻ mặt tươi vui, và làm cho thiện cảm đối với vị ấy sinh khởi. Hướng tâm đến vị ấy như người đáng yêu quý của mình, khiến ý mong vị ấy được an vui trở nên rõ ràng; rồi trải tâm từ theo bốn cách:

Ayaṃ sappuriso:
1. Avero hotu.
2. Abyāpajjo hotu.
3. Anīgho hotu.
4. Sukhī attānaṃ pariharatu.

Mong bậc thiện nhân này:
1. Không có hiểm nguy, thù nghịch.
2. Không có khổ tâm.
3. Không có khổ thân.
4. Được khỏe mạnh, an vui, tự gìn giữ bản thân.

Mỗi lời nguyện đều tu tập đến tam thiền

Miến / Burmese 97

Hành giả chỉ tu tập một cách trải tâm từ mỗi lần. Không gộp cả bốn lời nguyện thành một đối tượng. Ví dụ, chọn lời nguyện “mong vị ấy không có khổ tâm”; làm cho tâm tha thiết mong vị ấy thoát khổ tâm, rồi tiếp tục tu tập cho đến khi tâm an trú vững chắc. Hãy tu tập lời nguyện này cho đến sơ thiền, nhị thiền và tam thiền theo thứ tự. Sau đó, chọn một trong ba lời nguyện còn lại và cũng tu tập đến tam thiền. Cứ thế, khi nguyện vị ấy không hiểm nguy thì phải hướng tâm đến việc không hiểm nguy; khi nguyện không khổ tâm thì hướng tâm đến việc không khổ tâm; khi nguyện không khổ thân thì hướng tâm đến việc không khổ thân; khi nguyện vị ấy an vui tự gìn giữ bản thân thì hướng đến chính sự an vui ấy. Có thể vận dụng tám thành tố của an chỉ đã nêu ở phần niệm hơi thở để luyện tập cho thuần thục.

Evarūpe ca puggale kāmaṃ appanā sampajjati. (Visuddhi 1,289.)
Jhānacittaṃ upanetabbaṃ uppādetabbanti attho. (Đại sớ giải 1,354.)

Đối với hạng người như vậy, quả thật có thể thành tựu an chỉ. “Đưa tâm thiền đến” nghĩa là làm cho tâm thiền sinh khởi.

Theo các lời giải ấy, mỗi cách tu tập trên mỗi người đều phải đạt tam thiền tâm từ. Hãy luyện tám thành tố an chỉ để mỗi lần tác ý bốn lời nguyện đều có thể đạt tam thiền. Ý muốn người ấy không hiểm nguy, không khổ tâm…

Lần lượt hướng đến các hạng người

Miến / Burmese 98

…không khổ thân, được an vui, phải thật sự là ước muốn cho người ấy, chứ không chỉ đọc câu chữ. Khi tâm mong sự an vui ấy mạnh mẽ và liên tục, có thể đạt tam thiền tâm từ.

Sau khi thành công với một người thân ái đáng kính, hãy lần lượt chọn những người thân ái đáng kính khác, cùng giới, còn sống. Tu tập thành công với ít nhất khoảng mười người, mỗi người đều đạt tam thiền, rồi tiếp tục những người hết sức thân ái. Với mỗi người, tu tập cả bốn cách đến tam thiền. Hai hạng đáng kính và rất thân ái có thể gộp chung dưới tên người thân ái, piya.

Sau đó chọn ít nhất khoảng mười người trung tính, không thân không ghét; tu tập từng người đến tam thiền theo cả bốn cách. Tất cả các đối tượng đều phải cùng giới và còn sống. Tiếp theo tu tập đối với người thù nghịch. Lúc này cũng không vội chọn một kẻ thù quá dữ dội: hãy chọn người chỉ từng khiến mình bất bình, khó chịu. Nếu không có người thù nghịch, không cần cố tạo ra một người như thế; hãy dùng người chỉ không thích hợp với mình…

Phá bỏ ranh giới giữa các hạng người

Miến / Burmese 99

…hoặc một người có những đặc tính khiến mình không thích. Nếu không có người thù nghịch thì bỏ qua giai đoạn này. Nếu có, hãy tu tập tâm từ đối với người ấy.

[CHƯA XÁC MINH: chuyển tự Latin hai câu Pāli chữ đậm trong phần này và câu trích dưới đây cần kiểm lại.] (Visuddhi 1,289; Đại sớ giải 1,354.)

Có bốn loại người: người thân ái, người quá đỗi thân ái, người trung tính và người thù nghịch. Hành giả có thể đã làm cho tâm từ trở nên nhu nhuyến đối với từng hạng, đạt tam thiền đối với họ, rồi khiến tâm hoàn toàn thích hợp cho việc tu tập. Tiếp theo cần phá bỏ ranh giới giữa các loại người, sīmāsambheda.

Sīmāsambheda — Phá bỏ ranh giới giữa các hạng người

Bằng cách liên tục tu tập tâm từ và làm cho tâm thuần thục, hãy khiến tâm từ đối với cả bốn — bản thân, người thân ái, người trung tính và người thù nghịch — được bình đẳng. Khi tâm từ không phân biệt các ranh giới ấy thì gọi là phá bỏ ranh giới. (Visuddhi 1,300; Đại sớ giải 1,362.)

1. Người thân ái đáng kính: người được kính yêu bởi những đức tính như giới, định, tuệ…

Tâm từ bình đẳng đối với bốn hạng người

2. Người quá đỗi thân ái: người bạn rất đỗi yêu quý.
3. Người trung tính: người không thân không ghét.
4. Người thù nghịch: người đối nghịch với mình.

Khi đã tu tập đến tam thiền đối với những hạng ấy, hãy gộp người đáng kính và người quá đỗi thân ái thành hạng piya. Để tu tập phá bỏ ranh giới, có bốn hạng:

1. Atta — bản thân.
2. Piya — người thân ái, gồm người đáng kính và người quá đỗi thân ái.
3. Majjhatta — người trung tính.
4. Verī — người thù nghịch.

Hãy khiến tâm từ đối với bốn hạng người ấy bình đẳng. Không còn nghĩ "người này là chính ta", "người này thân ái", "người này trung tính", "người này là thù nghịch". Hãy luyện tập đề mục tâm từ để tâm không còn bị chia cắt theo các ranh giới ấy. Khi trải tâm từ đến bản thân, không thể đạt thiền, nhưng tâm từ vẫn phải bình đẳng đối với cả bốn. Với các đối tượng khác, tu tập đến tam thiền. Nhờ liên tục tu tập như thế, hành giả có thể phá bỏ những ranh giới giữa các hạng người. Sự phá bỏ ranh giới ấy là làm tâm từ đối với bản thân…

Luyện tập phá bỏ ranh giới

…và các hạng người khác trở nên bình đẳng.

Trước hết nhập lại tứ thiền niệm hơi thở hoặc tứ thiền kasiṇa đã thành tựu. Khi định đã sáng rõ, an trú vững chắc, xuất thiền, tu tập tâm từ đối với bản thân, rồi lần lượt đối với một người thân ái, một người trung tính, một người thù nghịch, mỗi người đến tam thiền. Sau đó lại trải tâm từ đến bản thân; rồi chọn một người thân ái khác, một người trung tính khác, một người thù nghịch khác, lần lượt tu tập đến tam thiền. Cả bốn cách trải tâm từ đều phải đạt tam thiền trên những đối tượng có thể đạt thiền.

Tiếp tục chuyển qua các người thân ái, trung tính, thù nghịch khác. Hãy nhiều lần tu tập lần lượt: bản thân — thân ái — trung tính — thù nghịch; bản thân — thân ái — trung tính — thù nghịch. Khi sức tu tập tăng trưởng, khiến tâm từ đối với ba hạng người ấy đều bình đẳng. Khi đạt được sự bình đẳng này, ranh giới giữa các hạng người đã bị phá bỏ, gọi là sīmāsambheda.

Sau khi thành tựu sīmāsambheda, hành giả có thể tiếp tục tu tập tâm từ giải thoát theo ba cách…

Ba cách trải tâm từ giải thoát

Miến / Burmese 102

1. Anodhisopharaṇā mettā cetovimutti — năm cách trải tâm từ giải thoát không phân biệt giới hạn.
2. Odhisopharaṇā mettā cetovimutti — bảy cách trải tâm từ giải thoát có phân biệt giới hạn.
3. Disāpharaṇā mettā cetovimutti — mười cách trải tâm từ giải thoát theo phương hướng.

Tasmiṃ appanāppattacittasseva sattādīnaṃ pharaṇaṃ ijjhati. (Visuddhi 1,302.)

Tasmiṃ pana anuppanne sattādīnaṃ pharaṇaṃ sampajjati.

Trước khi phá bỏ ranh giới giữa bản thân, người thân ái, người trung tính và người thù nghịch, việc trải tâm từ theo các cách "tất cả chúng sinh" v.v. chưa được thành tựu. Vì vậy chỉ sau khi đạt sīmāsambheda mới nên tu tập các cách trải tâm từ không giới hạn và có giới hạn dưới đây. (Visuddhi 1,302.)

Người đã phá bỏ ranh giới giữa các hạng người mới có thể thành tựu việc tu tập với những đối tượng tập thể "sabbe sattā averā hontu — mong tất cả chúng sinh không có hiểm nguy" v.v.

Năm cách trải tâm từ giải thoát không giới hạn

Không phân chia đối tượng thành những nhóm giới hạn, hành giả trải tâm từ theo năm cách:

1. Sabbe sattā — tất cả chúng sinh, những hữu tình bị tham ái trói buộc trong năm uẩn…

Năm nhóm không giới hạn — Bảy nhóm có giới hạn

Miến / Burmese 103

2. Sabbe pāṇā — tất cả sinh vật, những hữu tình có hơi thở ra vào.
3. Sabbe bhūtā — tất cả hữu tình đã sinh thành, hiện hữu do các uẩn được sinh khởi bởi nghiệp và phiền não.
4. Sabbe puggalā — tất cả cá thể, những hữu tình đi đến địa ngục gọi là “puṃ” [CHƯA XÁC MINH: chi tiết giải từ puggalā trong dòng Miến cần kiểm chuyên môn].
5. Sabbe attabhāvapariyāpannā — tất cả hữu tình có tự thể, những hữu tình có thân năm uẩn.

Bảy cách trải tâm từ giải thoát có giới hạn

Có phân biệt đối tượng thành các nhóm giới hạn, hành giả trải tâm từ theo bảy cách:

1. Sabbā itthiyo — tất cả người nữ.
2. Sabbe purisā — tất cả người nam.
3. Sabbe ariyā — tất cả bậc Thánh.
4. Sabbe anariyā — tất cả người chưa phải bậc Thánh, các phàm phu.
5. Sabbe devā — tất cả chư thiên.
6. Sabbe manussā — tất cả loài người.
7. Sabbe vinipātikā — tất cả chúng sinh trong các đọa xứ.

Cách thực hành trải tâm từ theo nhóm

Miến / Burmese 104

Trước hết, nhập lại tứ thiền đã thành tựu. Tu tập lại tâm từ với bản thân, người thân ái, người trung tính và người thù nghịch cho đến khi tâm từ bình đẳng, ranh giới được phá bỏ, theo phương pháp đã trình bày. Sau đó, trong phạm vi ngôi chùa hay nhà mình đang ở, hãy hướng tâm đến tất cả chúng sinh, làm cho họ hiện rõ trong ánh sáng của định. Khi tâm từ đã mạnh, ánh sáng do tâm tu tập sinh ra rực rỡ, sáng trong, tỏa rộng.

Nhờ ánh sáng ấy, lấy toàn thể chúng sinh trong phạm vi đã định làm cảnh, rồi trải tâm từ đến tất cả họ. Đừng phân biệt người này với người kia. Bằng cách này, lần lượt tu tập năm cách trải tâm từ không giới hạn và bảy cách trải tâm từ có giới hạn. Mỗi nhóm lại có bốn lời nguyện, thành 12 × 4 =48 cách tu tập.

Ví dụ:

1. Sabbe sattā:
(a) Averā hontu.
(b) Abyāpajjā hontu.
(c) Anīghā hontu.
(d) Sukhī attānaṃ pariharantu.

Bốn lời nguyện cho tất cả chúng sinh

Miến / Burmese 105

1. Mong tất cả chúng sinh, những hữu tình bị tham ái trói buộc trong năm uẩn:

(a) Không có hiểm nguy, thù nghịch. Hãy tu tập cho đến tam thiền.
(b) Không có khổ tâm. Hãy tu tập cho đến tam thiền.
(c) Không có khổ thân. Hãy tu tập cho đến tam thiền.
(d) Được khỏe mạnh, an vui, tự gìn giữ bản thân. Hãy tu tập cho đến tam thiền.

Mỗi lời nguyện đều cần tu tập đến tam thiền. Trong lúc tu tập, tất cả chúng sinh đang được lấy làm đối tượng phải hiện rõ trong ánh sáng của định. Khi đã thành công, chuyển sang "sabbe pāṇā — tất cả sinh vật", rồi tu tập bốn lời nguyện, mỗi lời đến tam thiền. Tiếp theo "sabbe bhūtā — tất cả hữu tình đã sinh thành", cũng tu tập bốn lời nguyện đến tam thiền.

Cùng ý nghĩa như vậy, lần lượt chuyển qua "sabbe puggalā — tất cả cá thể", "sabbe attabhāvapariyāpannā — tất cả hữu tình có tự thể". Rồi tu tập theo bảy nhóm có giới hạn: tất cả người nữ, người nam, bậc Thánh, phàm phu, chư thiên, loài người và chúng sinh đọa xứ. Mỗi nhóm đều phải được biết rõ trong ánh sáng của định; với mỗi nhóm, phát triển từng lời nguyện đến tam thiền. Đó là 48 cách tu tập. Hãy luyện cho thuần thục…

Mười phương trải tâm từ giải thoát

Miến / Burmese 106

…Khi đã tu tập thành công trong phạm vi chùa hay nhà ở, hãy lần lượt mở rộng phạm vi: cả chùa, cả làng, cả thị trấn, cả thành phố, cả quốc gia, rồi một thế giới; tiếp tục mở rộng từng phần cho đến vô lượng thế giới. Trong mỗi phạm vi, tu tập 48 cách trên cho thuần thục. Khi đã mở rộng vô biên, tiếp tục mười cách trải tâm từ giải thoát theo phương hướng.

Mười cách trải tâm từ giải thoát theo phương hướng

Mười cách trải tâm từ giải thoát, disāpharaṇā mettā cetovimutti, là trải khắp mười phương:

1. Phương đông:48 cách.
2. Phương tây:48 cách.
3. Phương nam:48 cách.
4. Phương bắc:48 cách.
5. Phương đông nam:48 cách.
6. Phương tây nam:48 cách.
7. Phương tây bắc:48 cách.
8. Phương đông bắc:48 cách.
9. Phương trên:48 cách.
10. Phương dưới:48 cách.

Năm trăm hai mươi tám cách trải tâm từ

Miến / Burmese 107

Tính chung mười phương có 10 × 48 = 480 cách. Cộng với 48 cách trải tâm từ đã tu tập ở trên, lấy tất cả chúng sinh trong vô lượng thế giới làm cảnh, thì có 528 cách trải tâm từ.

Khi tu tập tâm từ giải thoát theo phương hướng, trước hết hãy lấy tất cả chúng sinh ở phương đông cho đến vô lượng thế giới làm cảnh. Khi thấy họ trong ánh sáng của định, hãy tu tập 48 cách trải tâm từ. Cũng tu tập như vậy đối với phương tây và các phương còn lại. Khi thành công, có thể tiếp tục tu tập theo những cách trải tâm từ được nêu trong các kinh về tâm từ. Khi đã tu tập có hệ thống 528 cách trải tâm từ như vậy, vị thiện nhân sẽ tự biết đề mục tâm từ của mình phù hợp với lời dạy sau đây của Đức Phật và mình đang tu tập theo ý Ngài.

So mettāsahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati. Tathā dutiyaṃ, tathā tatiyaṃ, tathā catutthaṃ. Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṃ lokaṃ mettāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjena pharitvā viharati. (Dī 1,234.)

Hành giả an trú, trải tâm câu hữu với từ khắp một phương. Cũng vậy, vị ấy trải khắp phương thứ hai, phương thứ ba và phương thứ tư…

Mười một lợi ích của tâm từ

Miến / Burmese 108

…Cũng theo cách ấy, vị ấy trải tâm câu hữu với từ đến tất cả chúng sinh ở mọi phương, trên, dưới và ngang, xem tất cả như chính mình. Vị ấy an trú, trải khắp thế giới gồm tất cả chúng sinh bằng tâm từ rộng lớn, cao cả, vô lượng, không thù nghịch, không oán hại. (Dī 1,234.)

Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya ekādasānisaṃsā pāṭikaṅkhā. Katame ekādasa? Sukhaṃ supati, sukhaṃ paṭibujjhati, na pāpakaṃ supinaṃ passati, manussānaṃ piyo hoti, amanussānaṃ piyo hoti, devatā rakkhanti, nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati, tuvaṭaṃ cittaṃ samādhiyati, mukhavaṇṇo vippasīdati, asammūḷho kālaṃ karoti, uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti. (Aṅ 3,542.)

Này các tỳ-khưu, tâm từ được gọi là tâm giải thoát vì thoát khỏi pháp đối nghịch. Khi tâm từ giải thoát đã được thực hành, được phát triển, được làm cho sung mãn, được dùng như cỗ xe, được làm thành nền tảng, được duy trì, được luyện tập thành thạo và được khéo thực hiện, có thể mong đợi mười một lợi ích. Mười một lợi ích ấy là gì?

Mười một lợi ích được kể riêng

Miến / Burmese 109

1. Ngủ an vui.
2. Thức dậy an vui.
3. Không thấy ác mộng.
4. Được loài người yêu mến.
5. Được các loài phi nhân yêu mến.
6. Được chư thiên bảo hộ.
7. Lửa, thuốc độc và vũ khí không thể làm hại người tu tập tâm từ.
8. Tâm tu tập mau an trú vững chắc, dễ đạt định.
9. Sắc mặt trong sáng.
10. Khi chết, tâm không mê loạn.
11. Nếu chưa thấu đạt pháp cao hơn là A-la-hán quả, vị ấy đi đến cõi Phạm thiên. (Aṅ 3,542.)

Ngủ yên, thức dậy an vui, không gặp ác mộng. Người và phi nhân yêu mến, chư thiên gìn giữ. Độc, vũ khí và lửa không hại. Tâm mau an định, sắc mặt trong sáng. Khi chết không mê loạn, đi đến Phạm thiên giới. Đó là mười một lợi ích. Hãy ghi nhớ tâm từ, pháp có những lợi ích rõ ràng ấy, và thực hành hằng ngày. (Kệ Miến của ngài Pyay Sayadaw, bản dẫn giải Visuddhimagga, tập 2, tr. 332.)

Tu tập tâm bi (karuṇābhāvanā)

Miến / Burmese 110

Hành giả muốn tu tập tâm bi trước hết hãy chọn một chúng sinh đang chịu khổ, ở gần mình, cùng giới tính và còn sống. Hãy suy xét nỗi khổ của người ấy và tác ý cho lòng bi mẫn hiện rõ, tăng trưởng.

Sau đó an lập lại tứ thiền kasiṇa trắng hoặc kasiṇa ánh sáng. Khi sức ánh sáng mạnh, hãy dùng ánh sáng ấy để thấy người đang khổ mà mình đã chọn. Khi thấy rõ bằng tuệ, nếu muốn, hãy lấy người ấy làm cảnh và nhập thiền tâm từ. Nếu nhập thiền tâm từ, hãy xuất khỏi thiền ấy rồi tu tập tâm bi. Nếu muốn tu tập trực tiếp thì có thể tu tập tâm bi ngay, không cần nhập thiền tâm từ. Hãy lấy chính người đang khổ ấy làm cảnh:

Ayaṃ sappuriso dukkhā muccatu …
Mong người thiện này thoát khỏi khổ …

Hãy tu tập tâm bi nhiều lần như vậy, cho đến tam thiền, và luyện thành thạo năm pháp tự tại ở mỗi tầng thiền. Tiếp tục chọn từng người đang chịu khổ, cùng giới tính, lần lượt khoảng bốn, năm hay mười người. Tu tập như vậy đến tam thiền trên từng người. Sau đó theo thứ tự đã trình bày ở đề mục tâm từ, tu tập tâm bi đối với người thân ái, người trung tính và người thù nghịch, mỗi người cho đến tam thiền.

Trải tâm bi sau khi phá bỏ ranh giới

Miến / Burmese 111

Tất cả phàm phu đều đáng được thương xót vì chưa thoát khỏi hiểm họa lớn là các đọa xứ. Do những nghiệp bất thiện đã tích lũy từ các đời trong luân hồi cho đến nay, chừng nào chưa thoát khỏi hiểm họa đọa xứ, họ vẫn có thể phải chịu khổ ở đó một ngày nào đó. Vì vậy tất cả phàm phu đều đáng được thương xót. Mỗi chúng sinh phàm phu chưa thoát khỏi hiểm họa lớn là già, bệnh và chết đều là đối tượng đáng thương xót. Hãy dùng tuệ suy xét tình trạng đáng thương ấy và lấy đó làm cảnh để tu tập tâm bi đối với mọi chúng sinh.

Khi đã thành công, hãy làm cho tâm bi bình đẳng đối với bản thân, người thân ái, người trung tính và người thù nghịch, như đã trình bày ở phần tâm từ. Khi đã phá bỏ ranh giới (sīmāsambheda), hãy giữ lấy tướng chế định về chúng sinh ấy, tu tập và làm cho sung mãn nhiều lần để các thiền tâm bi lần lượt sinh khởi đến sơ thiền, nhị thiền và tam thiền. Sau đó tiếp tục trải tâm bi không giới hạn, có giới hạn và theo phương hướng.

Trải tâm bi đến tất cả chúng sinh trong vô lượng thế giới:
1. Tu tập tâm bi không giới hạn (anodhisopharaṇā): 5 cách.
2. Tu tập tâm bi có giới hạn (odhisopharaṇā): 7 cách.
3. Tu tập tâm bi theo phương hướng (disāpharaṇā): 10 × 12 = 120 cách.
Tính chung có 132 cách tu tập tâm bi.

Tu tập tâm hỷ (muditābhāvanā)

Miến / Burmese 112

Hành giả muốn tu tập tâm hỷ trước hết hãy chọn một người đang hưng thịnh, an vui. Người ấy nên là một người bạn thân mà mình yêu quý, cùng giới tính, còn sống, và là người khi gặp có thể làm mình vui mừng nhiều nhất.

Hãy an lập lại tứ thiền kasiṇa trắng hoặc kasiṇa ánh sáng. Khi sức ánh sáng mạnh, hướng tâm đến người an vui đã chọn. Khi thấy người ấy rõ như vật đặt trong lòng bàn tay, nếu muốn, hãy lấy họ làm cảnh, nhập lại thiền tâm từ rồi nhập thiền tâm bi. Cũng có thể tu tập tâm hỷ trực tiếp. Sau khi xuất khỏi các thiền tâm từ và tâm bi, hoặc khi bắt đầu tu tập tâm hỷ trực tiếp, hãy lấy chính người đã chọn làm cảnh:

Ayaṃ sappuriso yathāladdhasampattito mā vigacchatu …
Mong người thiện này không mất sự hưng thịnh và an vui đã đạt được …

Hãy tu tập đề mục tâm hỷ như vậy, lặp đi lặp lại cho đến tam thiền. Các định đã tu tập trước có thể trợ giúp mạnh mẽ bằng cận y duyên…

Trải tâm hỷ theo 132 cách

Miến / Burmese 113

…Nhờ sức trợ giúp đặc biệt ấy, việc tu tập tâm hỷ sẽ dễ dàng, thuận lợi. Có thể lấy hình ảnh người ấy khi được an vui trong quá khứ, hiện đang an vui hoặc sẽ an vui trong tương lai làm cảnh. Ở đây nói quá khứ và tương lai của người hiện còn sống, trong chính đời này.

Tiếp tục tu tập tâm hỷ theo cách trên với khoảng mười người đang an vui, cùng giới tính, đáng yêu quý. Rồi lần lượt tu tập tâm hỷ với người thân ái, người trung tính và người thù nghịch. Hãy tinh cần cho đến tam thiền, làm tăng trưởng an chỉ thiền của tâm hỷ. Hãy làm cho tâm hỷ đối với bản thân, người thân ái, người trung tính và người thù nghịch được bình đẳng để phá bỏ ranh giới giữa các hạng người. Khi đã phá bỏ ranh giới, hãy nắm giữ tướng chế định về chúng sinh ấy, tu tập nhiều lần cho an chỉ của tâm hỷ tăng trưởng. Sau đó lấy vô lượng chúng sinh trong vô lượng thế giới làm cảnh:

1. Tu tập tâm hỷ không giới hạn (anodhisopharaṇā): 5 cách.
2. Tu tập tâm hỷ có giới hạn (odhisopharaṇā): 7 cách.
3. Tu tập tâm hỷ theo phương hướng (disāpharaṇā): 10 × 12 = 120 cách.
Tính chung có 132 cách tu tập tâm hỷ.

Hãy tiếp tục tu tập các cách trải tâm hỷ ấy. Vận dụng các điểm và phương pháp đã trình bày trong phần tu tập tâm từ.

Tu tập tâm xả (upekkhābhāvanā)

Miến / Burmese 114

Hành giả muốn tu tập phạm trú xả trước hết hãy:

1. An lập lại tứ thiền kasiṇa trắng hoặc kasiṇa ánh sáng. Khi sức ánh sáng mạnh…
2. Lấy một người trung tính, không thân không ghét, cùng giới tính và còn sống làm cảnh. Tu tập đề mục tâm từ đến tam thiền.
3. Lấy chính người ấy làm cảnh, tu tập đề mục tâm bi đến tam thiền.
4. Lấy chính người ấy làm cảnh, tu tập đề mục tâm hỷ đến tam thiền.

Sau khi đã đạt tam thiền trên từng đề mục tâm từ, tâm bi và tâm hỷ với cùng một người trung tính, hãy nhập lại các tầng thiền đã luyện thuần thục theo thứ tự. Xuất khỏi tam thiền phạm trú hỷ, rồi suy xét:

1. Sukhitā hontu — mong chúng sinh được an vui. Với cách tác ý như vậy, tu tập đề mục tâm từ cho đến tam thiền phạm trú từ, vì tam thiền ấy đi cùng sự tác ý yêu mến, quan tâm đến chúng sinh…

Thấy sự tịch tịnh của phạm trú xả

Miến / Burmese 115

2. Dukkhā muccantu — mong chúng sinh thoát khỏi khổ. Với cách tác ý như vậy, tu tập phạm trú bi cho đến tam thiền. Tầng thiền ấy còn gần với sự đau buồn do khổ.
3. Yathāladdhasampattito mā vigacchantu — mong chúng sinh không mất sự hưng thịnh và an vui đã đạt được. Với cách tác ý như vậy, tu tập phạm trú hỷ cho đến tam thiền. Tầng thiền ấy còn thô vì đi cùng niềm vui và thọ hỷ.

Hãy thấy các khuyết điểm của tam thiền phạm trú từ, bi và hỷ như vậy, và thấy lợi ích của tứ thiền phạm trú xả do sự tịch tịnh của nó. Hãy lấy một người trung tính đã quen làm đối tượng, tức người đã được dùng làm cảnh để tu tập tâm từ, tâm bi và tâm hỷ đến tam thiền. Đối với người không thân không ghét ấy, hãy khởi tâm xả một cách tự nhiên.

Cách tu tập là lấy chính người trung tính ấy làm cảnh, nhập tam thiền tâm từ, tam thiền tâm bi rồi tam thiền tâm hỷ. Sau khi xuất thiền, hãy suy xét như trên, hoặc suy xét về người thiện ấy như sau…

Chúng sinh có nghiệp là của mình

Miến / Burmese 116

1. Dù tu tập tâm từ với lời nguyện người ấy không có hiểm nguy, người ấy chỉ thoát hiểm nguy khi đủ duyên để thoát. Dù tu tập tâm từ với lời nguyện người ấy không có khổ tâm, người ấy chỉ thoát khổ tâm khi đủ duyên để thoát. Dù tu tập tâm từ với lời nguyện người ấy không có khổ thân, người ấy chỉ thoát khổ thân khi đủ duyên để thoát. Dù tu tập tâm từ với lời nguyện người ấy được khỏe mạnh, an vui và tự gìn giữ bản thân, người ấy chỉ có thể sống như vậy khi đủ duyên.
2. Dù tu tập tâm bi với lời nguyện người ấy thoát khổ, người ấy chỉ thoát khổ khi đủ duyên để thoát.
3. Dù tu tập tâm hỷ với lời nguyện người ấy không mất sự hưng thịnh và an vui đã đạt được, người ấy chỉ giữ được sự hưng thịnh và an vui ấy khi đủ duyên để giữ.
4. Vì sao? Tất cả chúng sinh đều chỉ có nghiệp là tài sản riêng của mình. Hãy suy xét như vậy.

Ayaṃ sappuriso kammassako.
Người thiện này có nghiệp là của mình.

Hãy tu tập tâm xả lặp đi lặp lại như vậy. Khi dựa trên tam thiền phạm trú từ, bi và hỷ để tiến đến phạm trú xả, các định tu tập trước trợ giúp bằng cận y duyên mạnh. Do năng lực trợ giúp ấy, việc tu tập phạm trú xả sau đó có thể đạt tứ thiền trong thời gian ngắn.

Nền tảng để đạt tứ thiền phạm trú xả

Miến / Burmese 117

Khi đã thành công, hãy lần lượt lấy khoảng mười người trung tính làm cảnh và tiếp tục tu tập bốn phạm trú từ, bi, hỷ, xả. Đối với từng người, tu tập tâm từ đến tam thiền, tâm bi đến tam thiền, tâm hỷ đến tam thiền, rồi lấy chính người ấy làm cảnh để tu tập tâm xả đến tứ thiền. Hãy nhớ rằng phạm trú xả chỉ có tứ thiền. Phạm trú xả không có sơ thiền, nhị thiền hay tam thiền. Tuy vậy, chỉ hành giả đã tu tập đến sơ thiền, nhị thiền, tam thiền trong từng phạm trú từ, bi và hỷ mới có thể tu tập đạt tứ thiền phạm trú xả. Dựa vào tam thiền niệm hơi thở hoặc tam thiền kasiṇa để tiến đến phạm trú xả thì không thể đạt tứ thiền phạm trú xả, vì đối tượng của các tam thiền ấy khác với chế định chúng sinh.

Khi đã tu tập thành công các phạm trú từ, bi, hỷ, xả theo thứ tự với nhiều người trung tính và đạt đến tứ thiền, hãy lần lượt chọn:
1. Khoảng mười người thân ái (piya).
2. Khoảng mười người rất thân ái (atippiya).
3. Khoảng mười người trung tính (majjhatta).
4. Khoảng mười người thù nghịch (verī), hoặc số người thù nghịch mình có…

Tu tập bốn phạm trú trên từng đối tượng

Miến / Burmese 118

…Lấy từng người trong số ấy làm cảnh và tu tập các phạm trú từ, bi, hỷ, xả như vậy. Cần nhớ rằng muốn tu tập tâm xả đối với mỗi người thì phải lấy các thiền tâm từ, tâm bi và tâm hỷ đối với chính người ấy làm nền.

Sau đó, hãy tu tập để đạt thiền tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả như trên, sao cho tâm không còn phân chia ranh giới giữa bốn hạng: bản thân, người thân ái, người trung tính và người thù nghịch. Hãy phá bỏ ranh giới (sīmāsambheda) để sự phân biệt giữa các hạng người mất đi. Khi đã phá bỏ ranh giới, lấy chính tướng chế định chúng sinh ấy làm cảnh:

1. Tâm từ: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền.
2. Tâm bi: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền.
3. Tâm hỷ: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền.
4. Tâm xả: tứ thiền.

Hãy nắm giữ, tu tập, làm cho sung mãn nhiều lần bốn phạm trú để đạt từng tầng thiền tương ứng. Tu tập tuần tự các phạm trú từ, bi, hỷ, xả như vậy chính là nỗ lực tu tập phạm trú xả. Sau khi phá bỏ ranh giới giữa các hạng người, hành giả lấy tướng chế định chúng sinh đã có làm cảnh, tiếp tục tu tập tâm xả nhiều lần. Bấy giờ tứ thiền phạm trú xả sinh khởi trong dòng tâm của hành giả. Sau đó…

Một câu hỏi về tứ thiền phạm trú xả

Miến / Burmese 119

1. Trải phạm trú xả không giới hạn: 5 cách.
2. Trải phạm trú xả có giới hạn: 7 cách.
3. Trải phạm trú xả theo phương hướng: 10 × 12 = 120 cách.
Tính chung có 132 cách tu tập phạm trú xả.

Hãy tiếp tục nỗ lực tu tập 132 cách ấy. Dù nói tu tập phạm trú xả, hành giả cần tu tập tuần tự từ, bi, hỷ và xả cho đến các tầng thiền tương ứng.

Hỏi: Tứ thiền phạm trú xả có thể sinh khởi nơi hành giả đã đạt tam thiền trên kasiṇa đất hoặc đề mục tương tự không?

Đáp: Không thể. Vì sao? Tam thiền kasiṇa đất v.v. lấy kasiṇa đất v.v. làm cảnh. Tứ thiền phạm trú xả lấy chế định chúng sinh làm cảnh. Do bản chất của các cảnh khác nhau nên không thể tiến lên như vậy. Cảnh của sơ thiền, nhị thiền và tam thiền làm nền khác với cảnh của tứ thiền phạm trú xả. Chỉ nơi hành giả đã đạt tam thiền với các đề mục tâm từ, tâm bi và tâm hỷ thì tứ thiền phạm trú xả…

Cùng lấy chế định chúng sinh làm cảnh

Miến / Burmese 120

…mới có thể sinh khởi, vì các thiền ấy có cùng bản chất về đối tượng là chế định chúng sinh. Nếu đã làm sinh khởi thiền tâm từ, tâm bi và tâm hỷ với một người thân ái, thì có thể làm sinh khởi thiền phạm trú xả đối với chính người ấy. Ý ở đây là cảnh của sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và cảnh của tứ thiền phạm trú xả giống nhau về đối tượng. Cảnh của từng thiền từ, bi, hỷ, xả cùng là người thân ái, người trung tính hoặc người thù nghịch tương ứng. Nếu làm sinh khởi tam thiền tâm từ, tam thiền tâm bi và tam thiền tâm hỷ đối với tất cả chúng sinh, thì cũng có thể làm sinh khởi tứ thiền phạm trú xả đối với chính tất cả chúng sinh ấy. Các phạm trú có cùng đối tượng là chế định chúng sinh như vậy. (Xem Visuddhi 1,287–319.)

Tâm từ: đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần

Miến / Burmese 121

1. Hitākārappavattilakkhaṇā mettā.
2. Hitūpasaṃhārarasā.
3. Āghātavinayapaccupaṭṭhānā.
4. Sattānaṃ manāpabhāvadassanapadaṭṭhānā.
Byāpādūpasamo etissā sampatti, sinehasambhavo vipatti. (Visuddhi 1,311.)

1. Tâm từ có đặc tính vận hành theo hướng lợi ích của chúng sinh, hay làm phát sinh điều lợi ích.
2. Có phận sự đem lợi ích đến cho chúng sinh, hay có sự thành tựu là đem lợi ích đến cho chúng sinh.
3. Biểu hiện trước tuệ của hành giả là sự loại bỏ oán giận. Nói theo kết quả, tâm từ làm cho oán giận biến mất.
4. Nhân gần là tác ý đúng cách, thấy phương diện đáng mến của chúng sinh.

Sự lắng dịu của ác ý (byāpāda), tức sân muốn làm hại, hủy hoại chúng sinh, là thành tựu của tâm từ. Khi sự quyến luyến do tham ái sinh khởi, đó là thất bại của tâm từ. (Visuddhi 1,311.)

Tâm bi: đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần

Miến / Burmese 122

1. Dukkhāpanayanākārappavattilakkhaṇā karuṇā.
2. Paradukkhāsahanarasā.
3. Avihiṃsāpaccupaṭṭhānā.
4. Dukkhābhibhūtānaṃ anāthabhāvadassanapadaṭṭhānā.
Vihiṃsūpasamo tassā sampatti, sokasambhavo vipatti. (Visuddhi 1,311.)

1. Tâm bi có đặc tính vận hành theo hướng mong loại bỏ khổ đau của chúng sinh.
2. Có phận sự không đành lòng trước nỗi khổ của người khác, vì mong loại bỏ nỗi khổ ấy.
3. Làm phát sinh sự không làm hại chúng sinh. Đó là biểu hiện theo kết quả. Trước tuệ của hành giả, tâm bi hiện ra như pháp đối nghịch với sự hành hạ, bức hại chúng sinh. Đó là biểu hiện theo cách pháp ấy hiện rõ.
4. Nhân gần là tác ý đúng cách, thấy tình cảnh không nơi nương tựa của những chúng sinh đang bị khổ đau bức bách.

Khi tâm và tâm sở thuộc nhóm tâm sân, vốn có chiều hướng bức hại chúng sinh, lắng xuống, đó là thành tựu của tâm bi, là phận sự được làm trọn. Khi buồn rầu trước những chúng sinh đang chịu khổ, đó là thất bại của tâm bi. (Visuddhi 1,311.)

Tâm hỷ: đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần

Miến / Burmese 123

1. Pamodanalakkhaṇā muditā.
2. Anissāyanarasā.
3. Arativighātapaccupaṭṭhānā.
4. Sattānaṃ sampattidassanapadaṭṭhānā.
Arativūpasamo tassā sampatti, pahāsasambhavo vipatti. (Visuddhi 1,311.)

1. Tâm hỷ có đặc tính vui mừng khi thấy người khác đầy đủ của cải và những điều tốt đẹp.
2. Có phận sự không ganh tị trước sự hưng thịnh và đầy đủ của người khác. Nói cách khác, có phận sự loại bỏ sự ganh tị vì tâm hỷ đối nghịch với ganh tị.
3. Trước tuệ của hành giả, tâm hỷ hiện rõ như pháp loại bỏ sự không vui, chán ghét trước sự hưng thịnh của người khác hoặc trước những thiện pháp cao quý như thiền chỉ và minh sát. Đó là biểu hiện theo cách pháp ấy hiện rõ. Nói cách khác, tâm hỷ làm cho sự không vui, chán ghét (arati) trước các điều ấy biến mất. Đó là biểu hiện theo kết quả.
4. Nhân gần là tác ý đúng cách, quen thấy sự hưng thịnh và đầy đủ của người khác.

Khi sự không vui, chán ghét đối với sự hưng thịnh của người khác hoặc đối với những thiện pháp cao quý như thiền chỉ và minh sát…

Tâm xả: đặc tính, phận sự, biểu hiện và nhân gần

Miến / Burmese 124

…lắng xuống, đó là thành tựu của tâm hỷ. Sự vui cười do hỷ dựa vào đời sống thế tục (gehasitapīti), khi nương vào dục lạc trong sự hưng thịnh của người khác hay trong các việc thiện, là thất bại của tâm hỷ. (Visuddhi 1,311.)

1. Sattesu majjhattākārappavattilakkhaṇā upekkhā.
2. Sattesu samabhāvadassanarasā.
3. Paṭighānunayūpasamapaccupaṭṭhānā.
4. “Kammassakā sattā, te kassa ruciyā sukhitā vā bhavissanti, dukkhato vā muccissanti, pattasampattito vā na parihāyissantī”ti evaṃ pavattakammassakatādassanapadaṭṭhānā. Paṭighānunayūpasamo tassā sampatti, gehasitāya aññāṇupekkhāya sambhavo vipatti. (Visuddhi 1,311–312.)

1. Tâm xả có đặc tính vận hành với thái độ trung lập đối với chúng sinh.
2. Có phận sự thấy chúng sinh một cách bình đẳng, không thiên vị.
3. Làm lắng dịu sự ghét bỏ và yêu luyến đối với chúng sinh. Đó là biểu hiện theo kết quả.
4. Nhân gần là trí thấy chúng sinh có nghiệp là của mình, vận hành theo cách suy xét: “Chúng sinh có nghiệp mình đã làm là tài sản riêng. Do ý muốn của ai mà họ sẽ được an vui như lời nguyện của người tu tập tâm từ? Do ý muốn của ai mà họ sẽ thoát khổ…”

Giải thoát khỏi các phiền não

Miến / Burmese 125

“…như lời nguyện của người tu tập tâm bi? Do ý muốn của ai mà họ sẽ giữ được sự hưng thịnh và an vui đã đạt được, như lời nguyện của người tu tập tâm hỷ?” Suy xét như vậy, thấy chúng sinh có nghiệp là tài sản riêng. Cái thấy ấy là nhân gần của tâm xả.

Sự lắng dịu của ghét bỏ và yêu luyến là thành tựu của phạm trú xả, là làm trọn phận sự. Khi xả do không hiểu biết, câu hữu với si mê và dựa trên dục lạc thế tục, sinh khởi, đó là thất bại của phạm trú xả. (Visuddhi 1,311.)

Giải thoát khỏi các phiền não

1. Nissaraṇañhetaṃ, āvuso, byāpādassa yadidaṃ mettā cetovimutti.
2. Nissaraṇañhetaṃ, āvuso, vihesāya yadidaṃ karuṇā cetovimutti.
3. Nissaraṇañhetaṃ, āvuso, aratiyā yadidaṃ muditā cetovimutti.
4. Nissaraṇañhetaṃ, āvuso, rāgassa yadidaṃ upekkhā cetovimutti. (Dī 3,205–206; Aṅ 2,257.)

1. Này hiền giả, tâm thiền câu hữu với từ, đã thoát khỏi phiền não đối nghịch, là lối thoát khỏi sân muốn làm hại chúng sinh…

Bốn phạm trú chế ngự pháp đối nghịch

Miến / Burmese 126

…tức thoát khỏi sân.

2. Này hiền giả, tâm thiền câu hữu với bi, đã thoát khỏi phiền não đối nghịch, là lối thoát khỏi ý muốn hành hạ, bức hại chúng sinh, tức thoát khỏi pháp bức hại (vihesā).
3. Này hiền giả, tâm thiền câu hữu với hỷ, đã thoát khỏi phiền não đối nghịch, là lối thoát khỏi sự không vui, chán ghét (arati).
4. Này hiền giả, tâm thiền câu hữu với xả, tức tâm nhìn chúng sinh một cách bình đẳng, đã thoát khỏi phiền não đối nghịch, là lối thoát khỏi sự luyến ái, tức tham (rāga). (Dī 3,205–206; Aṅ 2,257.)

Theo những lời dạy này, các thiền phạm trú có năng lực đưa tâm thoát khỏi những phiền não đối nghịch. Sống với tâm đã thoát khỏi những phiền não đối nghịch như vậy được gọi là phạm trú (brahmavihāra), nghĩa là cách sống cao quý. Cũng có thể gọi là sống như các vị Phạm thiên.

Đề mục niệm Ân đức Phật (buddhānussati)

Miến / Burmese 127

Ārakattā hatattā ca kilesārīna so muni,
hatasaṃsāracakkāro paccayādīna cāraho,
na raho karoti pāpāni arahaṃ tena vuccati. (Visuddhi 1,195.)

1. Vì Đức Thế Tôn đã dùng tuệ minh sát cùng tuệ Thánh đạo để nhổ tận gốc các phiền não và ở rất xa phiền não, nên Ngài được gọi là Arahaṃ.
2. Vì Ngài đã dùng tuệ của A-la-hán đạo để tiêu diệt các kẻ thù là phiền não, nên Ngài được gọi là Arahaṃ.
3. Vì Ngài đã bẻ gãy các nan của bánh xe luân hồi, tức các pháp duyên khởi do vô minh và ái dẫn đầu, nên Ngài được gọi là Arahaṃ.
4. Vì có giới, định, tuệ và các ân đức không ai sánh bằng, Ngài xứng đáng nhận những vật cúng dường cao quý của người, chư thiên và Phạm thiên. Vì vậy Ngài được gọi là Arahaṃ.
5. Vì ngay cả ở nơi kín đáo Ngài cũng không làm, nói hay nghĩ điều bất thiện, nên Ngài được gọi là Arahaṃ.

Đó là năm nghĩa của ân đức Arahaṃ. Các nghĩa ấy…

Cách tu tập ân đức Arahaṃ

Miến / Burmese 128

…hãy học cho thông thạo và thuộc lòng. Người thiện muốn tu tập đề mục ân đức Arahaṃ trước hết hãy an lập lại tứ thiền kasiṇa trắng hoặc tứ thiền niệm hơi thở. Nhờ ánh sáng phát sinh từ tuệ tu tập thiền chỉ ấy, hãy hướng tâm đến một tượng Phật mình kính ngưỡng và cố gắng thấy tượng. Vì chưa từng thấy Đức Phật khi Ngài còn tại thế, trước hết cần nhờ đến một pho tượng thay cho hình ảnh Ngài. Khi thấy rõ tượng, hãy ghi nhận hình ảnh đó như Đức Phật đang hiện diện và lấy làm cảnh. Nếu đã từng gặp các Đức Phật quá khứ khi các Ngài còn tại thế, hình ảnh một vị Phật ấy có thể hiện ra. Hãy chuyển từ hình ảnh Đức Phật sang ân đức của Ngài.

Nếu hình ảnh Đức Phật như khi Ngài còn tại thế không hiện ra, hãy ghi nhận pho tượng đã lấy làm cảnh như Đức Phật đang hiện diện, rồi chuyển từ hình ảnh ấy sang ân đức. Trong năm nghĩa của Arahaṃ đã nêu, chọn một nghĩa mình ưa thích và tu tập “Arahaṃ, Arahaṃ” với nghĩa ấy làm cảnh. Khi định mạnh, hình ảnh mất đi và tâm tu tập an trú yên tĩnh trên ân đức. Lúc đó đừng chạy theo hình ảnh, đừng tìm lại hình ảnh, mà tiếp tục tu tập cho tâm an trú yên tĩnh trên ân đức. Khi tâm an trú trên cảnh ân đức suốt một giờ, hãy suy xét lại các chi thiền. Định này chỉ đến cận định. Hãy tu tập đến cận định ấy. Các ân đức còn lại cũng tu tập theo cách này. Hãy luyện cho thuần thục.

Đề mục bất tịnh (asubha)

Miến / Burmese 129

Hãy an lập lại tứ thiền niệm hơi thở hoặc tứ thiền kasiṇa trắng. Khi ánh sáng do tuệ tu tập cùng với định ấy lan khắp và chiếu sáng rực rỡ, hãy hướng tâm đến một tử thi cùng giới tính mà mình từng thấy, ở trạng thái ghê tởm nhất. Hãy cố gắng thấy tử thi ấy trong ánh sáng của tuệ. Nhờ ánh sáng, hướng tâm để thấy lại hình ảnh như đã từng thấy. Khi thấy rõ bằng ánh sáng của tuệ, hãy đặt tâm tu tập yên tĩnh trên trạng thái ghê tởm nhất của tử thi ấy, quán “paṭikūla, paṭikūla — đáng ghê tởm, đáng ghê tởm”.

Khi tâm tu tập bất tịnh an trú yên tĩnh trên cảnh tử thi ấy suốt một giờ, hai giờ, cảnh bất tịnh chuyển từ học tướng sang tương tợ tướng. Tướng tử thi hiện rõ như nhìn bằng mắt thường là học tướng. (Visuddhi 1,180.)

Uggahanimittaṃ virūpaṃ bībhacchaṃ bheravadassanaṃ hutvā upaṭṭhāti. Paṭibhāganimittaṃ pana yāvadatthaṃ bhuñjitvā nipanno thūlaṅgapaccaṅgapuriso viya. (Visuddhi 1,183–184.)

Do tác ý tu tập trên cảnh tử thi bất tịnh chưa chín muồi, chưa phát triển rộng mạnh…

Từ học tướng bất tịnh đến sơ thiền

Miến / Burmese 130

…và do cảnh tử thi bất tịnh chưa trở nên hết sức tĩnh lặng, học tướng hiện ra xấu xí và đáng sợ. Khi tác ý tu tập bất tịnh đã chín muồi, phát triển rộng mạnh, và khi cảnh tử thi bất tịnh đã trở nên tĩnh lặng, tương tợ tướng hiện ra như một người thân hình to lớn đang nằm sau khi ăn no thỏa thích. (Visuddhi 1,183–184; Mahāṭīkā 1,210.)

Nhiều lần lấy chính tương tợ tướng ấy làm cảnh và tác ý “paṭikūla, paṭikūla — đáng ghê tởm, đáng ghê tởm”. Khi tâm tu tập an trú yên tĩnh trên cảnh ấy suốt một giờ, hai giờ, các chi thiền sẽ hiện rõ. Khi các chi thiền hiện rõ thì đã đạt sơ thiền. Hãy luyện cho thành thạo năm pháp tự tại.

Đề mục niệm chết (maraṇassati, maraṇānussati)

Miến / Burmese 131

Tattha maraṇanti ekabhavapariyāpannassa jīvitindriyassa upacchedo.

Pe. Iti jīvitindriyupacchedasaṅkhātassa maraṇassa saraṇaṃ maraṇassati. (Visuddhi 1,222.)

Ở đây, chết là sự chấm dứt mạng quyền thuộc một đời sống. Pe. Ghi nhớ sự chết được gọi là sự chấm dứt mạng quyền là niệm chết.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: “Ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto”ti. (Ma 1,73.)

Lại nữa, này các tỳ-khưu, như thể một tỳ-khưu thấy thân bị bỏ ở nghĩa địa, chết đã một ngày, hai ngày hay ba ngày, trương phồng, xanh bầm, chảy mủ. Vị ấy đem so với chính thân này: “Thân này cũng có bản chất như vậy, sẽ trở thành như vậy, không vượt khỏi tình trạng ấy.”

Tasmā tattha hatamatādisatte oloketvā diṭṭhapubbasampattīnaṃ sattānaṃ matānaṃ maraṇaṃ āvajjetvā satiñca saṃvegañca ñāṇañca yojetvā “maraṇaṃ bhavissatī”tiādinā nayena manasikāro pavattetabbo. (Visuddhi 1,223.)

Vì vậy, hãy nhìn những chúng sinh bị giết, đã chết v.v., hướng tâm đến cái chết của những chúng sinh từng thấy hưng thịnh mà nay đã chết, kết hợp niệm, sự kinh cảm và tuệ, rồi tác ý theo cách “cái chết sẽ đến” v.v.

Theo kinh và chú giải nêu trên, vị thiện nhân muốn tu tập niệm chết hãy an lập lại định đến sơ thiền của đề mục bất tịnh đã đạt. Khi có thể an trú định sơ thiền trên tử thi bất tịnh bên ngoài, hãy hướng tuệ về cái chết của chính mình, làm sinh khởi niệm, sự kinh cảm và tuệ: “Thân này của ta cũng có bản chất phải chết như vậy. Sự chết như vậy chắc chắn sẽ xảy đến. Thân này không thể vượt khỏi bản chất phải chết ấy.” Khi nhìn như vậy, sẽ thấy hình ảnh tử thi bất tịnh của chính mình. Khi ấy, trong hình ảnh mình đã chết, hãy dùng tuệ…

Sự chấm dứt của mạng quyền

Miến / Burmese 132

…thấy rõ sự chấm dứt mạng quyền. Hãy đặt tâm tu tập yên tĩnh trên cảnh sự chấm dứt mạng quyền ấy:

1. Maraṇaṃ me dhuvaṃ, 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 đến.
3. Maraṇapariyosānaṃ me jīvitaṃ. Sự sống của ta kết thúc ở cái chết.
4. Maraṇaṃ, maraṇaṃ. Chết, chết.

Trong những cách tác ý ấy, hãy chọn cách mình ưa thích, quán bằng Pāli hoặc tiếng Miến. Hãy cố gắng giữ tâm tu tập niệm chết an trú yên tĩnh một giờ, hai giờ v.v. trên cảnh sự chấm dứt mạng quyền trong hình ảnh mình đã chết. Khi tâm an trú yên tĩnh, năm chi thiền cũng sẽ hiện rõ. Định ấy chỉ là cận định.

Sự chấm dứt của mạng quyền

Điểm này là một chỗ quán khó, dễ lẫn lộn vì liên hệ đến pháp chân đế là mạng quyền. Jīvitindriyupacchedasaṅkhātassa maraṇassa saraṇaṃ maraṇassati. Theo lời giải của Visuddhimagga, niệm chết là ghi nhớ cái chết được gọi là sự chấm dứt mạng quyền. Do đó cần quán để thấy sự chấm dứt mạng quyền của chính mình. Chỉ thấy tử thi của mình bằng tuệ vẫn chưa hoàn tất việc ấy. Vì vậy, sau khi hành giả…

Quán từ hình ảnh tử thi đến sự chấm dứt mạng quyền

Miến / Burmese 133

…đã tu tập định sơ thiền trên tử thi bên ngoài, hãy dùng tuệ hướng đến hình ảnh mình đã chết. Khi thấy tử thi của chính mình, hãy đưa tuệ vào bên trong vùng tim của tử thi ấy. Ở đó khó nhận ra sự chấm dứt mạng quyền vì mạng quyền nơi tử thi đã chấm dứt. Hãy đưa tuệ vào vùng tim như vậy, rồi lùi trở về thời điểm sắp chết. Khi ấy có thể thấy ý môn hữu phần trong dòng tâm trước lúc chết. Điều nói đến ở đây là sự trong sáng của ý môn hữu phần. Hành giả đã từng phân biệt các chi thiền thì đã có thể nhận biết sự trong sáng của ý môn hữu phần, nên lúc này cũng có thể nhận biết dễ dàng.

Khi đã thấy sự trong sáng của ý môn hữu phần bằng tuệ, hãy tiến trở lại về phía cái chết để quán. Bấy giờ có thể thấy sự chấm dứt của sự trong sáng ấy. Tiếp đó, như đã giải thích ở trên, hãy hướng tuệ vào và quán tâm hữu phần làm duyên cho sự trong sáng của ý môn hữu phần. Khi thấy tâm hữu phần, hãy quán thêm để thấy sự chấm dứt của mạng quyền đi cùng tâm hữu phần ấy. Khi thấy được thì sẽ hiểu sự chấm dứt của mạng quyền.

Tuy nhiên, đối với phần lớn hành giả chưa từng phân biệt danh pháp, chưa luyện thuần thục đề mục danh pháp, việc hiểu rõ tâm hữu phần và mạng quyền ở giai đoạn này còn khó khăn.

Cảnh niệm chết và bốn đề mục bảo hộ

Miến / Burmese 134

Dù khó như thế, vì đã thấy sự trong sáng của ý môn hữu phần, hành giả có thể lấy sự chấm dứt của sự trong sáng ấy làm cảnh để tu tập niệm chết. Như đã giải thích trên, sự trong sáng ấy được gọi là hữu phần theo nghĩa chuyển. Dù khó đến đâu, hành giả vẫn có thể quán bằng tuệ và thấy tử thi của chính mình. Người từng tu tập niệm chết trong các đời quá khứ cũng có thể thấy trực tiếp sự chấm dứt mạng quyền, tức sự chấm dứt mạng quyền cùng với tâm hữu phần. Nếu thấy được như vậy thì tốt nhất.

Phần lớn hành giả chưa từng phân biệt danh pháp vẫn có thể quán thấy sự chấm dứt của sự trong sáng của ý môn hữu phần, được gọi theo nghĩa chuyển như đã giải thích trên. Có thể lấy sự chấm dứt ấy làm cảnh để tu tập niệm chết. Tuy nhiên, hành giả đã quán các pháp duyên khởi, tức mối liên hệ nhân quả, đến giai đoạn tuệ phân biệt nhân duyên (paccayapariggahañāṇa), có thể dễ dàng quán thấy sự chấm dứt của mạng quyền cùng với tâm hữu phần.

Bốn đề mục tâm từ, niệm Ân đức Phật, bất tịnh và niệm chết là bốn đề mục bảo hộ (caturārakkha) giúp bảo hộ hành giả. Đây là những đề mục nên học và tu tập trước khi bước sang minh sát.

Chọn đề mục phù hợp với trạng thái tâm

Miến / Burmese 135

Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya.
Mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya.
Ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya. (Aṅ 3,169; Udāna 120, Meghiyasutta.)

Nên tu tập bất tịnh để đoạn trừ tham ái.
Nên tu tập tâm từ để đoạn trừ ác ý.
Nên tu tập niệm hơi thở để cắt đứt các tầm.

Theo kinh Meghiya trên đây, tu tập bất tịnh là vũ khí tốt nhất để chống lại tham ái. Tu tập bất tịnh lấy tử thi làm cảnh như đã trình bày được gọi là bất tịnh nơi thân không có thức (aviññāṇaka-asubha). Trong kinh Girimānanda (Aṅ 3,343), Đức Phật dạy tu tập bất tịnh bằng cách lấy 32 thân phần của chúng sinh còn sống làm cảnh và tác ý theo tính chất đáng ghê tởm. Đó là bất tịnh nơi thân có thức (saviññāṇaka-asubha). Cả hai cách tu tập bất tịnh đều là vũ khí tốt nhất để loại bỏ tham ái. Đề mục tâm từ là đề mục tốt nhất để loại bỏ ác ý, tức sân. Đề mục niệm hơi thở có năng lực chống lại các loại tầm làm tâm bất an.

Vì vậy, vị thiện nhân hãy tu tập bất tịnh khi tham ái mạnh, tu tập tâm từ khi sân mạnh, tu tập niệm hơi thở khi nhiều tầm khởi lên. Khi đức tin suy giảm và tâm thiếu trong sáng trong lúc tu tập, hãy niệm Ân đức Phật. Khi sự kinh cảm suy giảm và việc tu tập trở nên biếng nhác, hãy tu tập niệm chết.

Kết phần thiền chỉ và lời nguyện

Miến / Burmese 136

Đức Phật đã dạy 40 đề mục thiền chỉ. Trong số ấy, phần thiền chỉ này đã trình bày tóm lược:

1. Đề mục niệm hơi thở.
2. Đề mục bộ xương với tác ý bất tịnh.
3. Mười kasiṇa và tám chứng đắc thiền định.
4. Bốn phạm trú.
5. Đề mục niệm Ân đức Phật.
6. Đề mục bất tịnh.
7. Đề mục niệm chết.

Ai muốn tu tập các đề mục thiền chỉ còn lại, hãy đến học với các vị thầy. Nếu vị thiện nhân muốn chuyển sang đề mục minh sát, hãy tiếp tục tu tập theo phần đề mục sắc và các phần tiếp theo.

Ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo, dhamme hontu sagāravā.

Mong Chánh pháp của Đức Phật tồn tại lâu dài.
Mong mọi người tôn kính ba loại Chánh pháp.

Pa-Auk Tawya Sayadaw
Tu viện Cittalapabbata, Pa-Auk Tawya.
Năm 1367 theo lịch Miến Điện.

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — 137

[ဘ]

Nước thích hợp nhất — 43

Lời khuyên — 62

Một khó khăn — 68

Một số hành giả — 42

Không còn dấu vết của giới hạn — 71

Các tầng lần lượt vi tế hơn — 88

Bên trong và bên ngoài (ajjhatta, bahiddha) — 18

Bên trong — bên ngoài (ajjhatta — bahiddha) — 13

Điểm nhấn mạnh đặc biệt — 64

Thức vô biên (anantaṃ viññāṇaṃ) — 70

Từ gần đến xa — 4

Nhờ năng lực minh sát từng pháp (anupadadhamma-vipassanā) — 87

Phần không được nghiệp chấp thủ (anupādinnakapakkha) — 6

Năm cách trải tâm từ giải thoát không giới hạn — 102

Người có tâm từ đạt an chỉ — 102

Không giới hạn (appamāṇa) — 21

Chỉ lấy riêng màu trắng — 28

Thiền thắng xứ (abhibhāyatanajhāna) — 16

Hỏi và đáp — 85

Để người mình ghét nhất đến sau cùng — 98

Sự không vui, chán ghét (arati) — 124

Những tinh hoa đưa đến A-la-hán quả — 35

Năm nghĩa của ân đức Arahaṃ — 127

Phần thiền vô sắc giới — 57

Đề mục bộ xương — 9

Đừng tác ý màu sắc và đặc tính — 46

Có thể khen vì sự khéo léo — 84

Tốt nhất, cao quý nhất — 22

Đề mục bất tịnh (asubha) — 129

[ဘာ]

Kasiṇa hư không (ākāsakasiṇa) — 52

Thiền Không vô biên xứ (ākāsānañcāyatanajhāna) — 57

Tiến đến thiền Không vô biên xứ — 63

Thiền Vô sở hữu xứ (ākiñcaññāyatanajhāna) — 71

Đã đạt thiền Vô sở hữu xứ — 77

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — 138

[အ — tiếp]

Thiền Vô sở hữu xứ — 78

Vượt qua Vô sở hữu xứ (ākiñcaññāyatanaṃ samatikkamma) — 82

Kasiṇa nước (āpokasiṇa) — 42

Mười hai thân phần có thủy đại trội — 3

Sự hướng tâm (āvajjana) — 85

Vì bản chất các cảnh khác nhau — 119

Kasiṇa ánh sáng (ālokakasiṇa) — 49

Dù khen ngợi hết sức nhiệt thành — 85

[ဥ]

Học tướng — tương tợ tướng (uggahanimitta — paṭibhāganimitta) — 40, 44, 47

Học tướng và tương tợ tướng — 10, 49, 51, 53

Phần được nghiệp chấp thủ (upādinnakapakkha) — 6

Thất bại của phạm trú xả (vipatti) — 125

Thành tựu của phạm trú xả — 125

Tu tập tâm xả (upekkhābhāvanā) — 114

[ဩ]

Chuyển sang kasiṇa trắng (odātakasiṇa) — 21

Bảy cách trải tâm từ giải thoát có giới hạn — 103

Tấm vải đậy kín miệng nồi — 64

[က]

Thân vật chất (karajakāya) — 57

Thất bại của tâm bi — 122

Thành tựu của tâm bi — 122

Tu tập tâm bi (karuṇābhāvanā) — 110

Chỉ nhờ năng lực quán theo nhóm (kalāpasammasana) — 87

Mười kasiṇa — 54

Mười kasiṇa và tám chứng đắc thiền định — 15

Từ vũng bùn ngũ dục — 35

Giải thoát khỏi các phiền não — 125

Chúng sinh chỉ có nghiệp là tài sản riêng — 116

Kasiṇa hư không — 52

Tấm vé chắc chắn — 36

Những kasiṇa còn lại — bản in không ghi số trang

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — 139

[ခ]

Có thể thấy lạnh tăng lên — 44

[ဂ]

Năm phương diện — 12

Thật tịch tịnh, thật thù thắng — 83

[စ]

Phương pháp bốn thiền (catukka) — 27

Phần bốn đề mục bảo hộ — 91

Khoét một lỗ thật tròn — 53

Tu tập hết lòng — 97

[ဆ]

Ý nghĩa cốt yếu — 69

[ဇ]

Bản chất chấm dứt của mạng quyền (jīvitindriya) — 131

Sự chấm dứt của mạng quyền — 132

[ဈ]

Năm thiền chi — 11, 26

[ည]

Hãy quán bao quát đến mức tuệ có thể — 105

[တ]

Kasiṇa lửa (tejokasiṇa) — 45

Thông suốt [CHƯA XÁC MINH: cách hiểu cụm Miến trong dòng chỉ mục] — 3

Làm cho một đời sống có giá trị — 33

[ထ]

Đặc tính cứng (thaddhalakkhaṇa) — 39

Đoạn trừ hôn trầm và thụy miên — 51

Giải thích thêm — 58

[ဒ]

Mười cách trải tâm từ giải thoát theo phương hướng — 106

Hãy chọn một chúng sinh đang chịu khổ — 110

Màu xấu (dubbaṇṇa) — 21

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — 140

[ခ]

Natthi kiñci — không có gì cả — 77

Natthi, natthi — suññaṃ, suññaṃ — vivittaṃ, vivittaṃ — 75

Ba cửa lớn vào Niết-bàn — 4

Kasiṇa xanh đen (nīlakasiṇa) — 29

Nevasaññā — nāsaññā — 86

Thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ — 79

Đã đạt thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ — 82

Hai tâm không thể sinh cùng lúc — 69

Bắt đầu theo cách nào cũng được — 9

Cả hai đều chỉ là tâm thiền — 67

Ví dụ thế gian để so sánh — 59, 85

Vận dụng ví dụ thế gian để so sánh — 76

[ဃ]

Phương pháp năm thiền (pañcaka) — 27

Tác ý bất tịnh (paṭikūlamanasikāra) — 5

Đề mục bộ xương với tác ý bất tịnh — 1

Kasiṇa đất (paṭhavīkasiṇa) — 37

Hai mươi thân phần có địa đại trội — 2

Ghi nhớ rằng cảnh là pháp chân đế — 67

Giới hạn (paritta) — 21

Người cùng giới được yêu kính (piya, garu, bhāvanīya) — 95

Kasiṇa vàng (pītakasiṇa) — 32

Hỷ và thọ hỷ (pīti, somanassa) — 11

Tất cả phàm phu đều đáng được thương xót — 111

Nhóm hoa (pupphachakka) — 12

Vấn đề làm tính cứng càng tăng — 40

Nhờ kinh nghiệm trực tiếp — 87

Công việc cần thực hành — 60

Vòng kasiṇa ánh sáng đã sửa soạn — 50

Hoa padauk và sắc vàng óng — 33

Những đề mục nên tu tập — 134

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — 141

[ဃ]

Như cuộn một tấm chiếu — 61

[ဗ]

Đề mục niệm Ân đức Phật (buddhānussati) — 127

Phần phạm trú — đề mục tu tập tâm từ — 91

Sống như các vị Phạm thiên — 126

[ဘ]

Thiện nghiệp do tu tập (bhāvanākusala-puññasaṅkhāra) — 45

[ဖ]

Không chịu nổi nên đã bỏ chạy — 46

Chỉ còn hành vi tế đến mức khó diễn tả — 79

Niệm chết (maraṇassati, maraṇānussati) — 131

Phải lấy làm cảnh vì không thể tránh khỏi — 88

Cho đến khi ngọn lửa bùng lên — 45

Thất bại của tâm hỷ (vipatti) — 124

Tu tập tâm hỷ (muditābhāvanā) — 112

Giải thích của Phụ chú giải gốc (Mūlaṭīkā) — 7

Theo kinh Meghiya — 135

Mười một lợi ích của tâm từ — 108

Thất bại của tâm từ — 121

Thành tựu của tâm từ — 121

Phương thức tu tập tâm từ — 104

Những hạng người cản trở việc tu tập tâm từ — 91

Một câu hỏi nên hỏi — 119

Mỗi khi quán một phần bất kỳ — 14

Như gỡ bánh ra khỏi chảo — 61

Gần với ghét bỏ và yêu luyến — 115

Trong chế định thế gian gọi là đất — 39

Điểm đặc biệt cần ghi nhớ — 74

[ဃ]

Người có như lý tác ý (yonisomanasikāra) — 31

Hãy quán cho thấy được tâm thiền ấy — 68

[ရ]

Khiếm khuyết có thể gặp — 39

Kasiṇa nước — 42

Chỉ mục theo thứ tự chữ Miến — 142

[ရ — tiếp]

Nước lẫn bọt và bong bóng hiện ra trong tướng — 44

Có thể chê vì hình dáng bên ngoài — 84

Như một cột vàng — 48

[လ]

Đặc tính — phận sự — biểu hiện — nhân gần — 121

Kasiṇa đỏ (lohitakasiṇa) — 34

Rõ như vật đặt trong lòng bàn tay — 112

Tử thi bất tịnh cùng giới tính — 129

Trình tự thực hành — 80

Ba con đường — 4

Cảnh kasiṇa có thể bao trùm và chế ngự — 17

[ဝ]

Người nằm sau khi ăn no — 130

Kasiṇa màu sắc (vaṇṇakasiṇa) — 15

Bốn loại kasiṇa màu sắc — 15

Kasiṇa gió (vāyokasiṇa) — 48

Thiền Thức vô biên xứ (viññāṇañcāyatanajhāna) — 66

Người đang tiến đến thiền Thức vô biên xứ — 68

Vượt qua Thức vô biên xứ (viññāṇañcāyatanaṃ samatikkamma) — 77

Để chống lại các loại tầm — 135

Thất bại (vipatti) — 125

[သ]

Điều cần ghi nhớ — 12

Từ bỏ cách nắm giữ đối tượng là chúng sinh — 13

Phá bỏ ranh giới giữa các hạng người (sīmāsambheda) — 99

Màu đẹp (suvaṇṇa) — 21

Sự trong sáng của ý môn hữu phần lúc gần chết — 133

Ba mươi hai thân phần (koṭṭhāsa) — 2

Có thể không chịu nổi — 40