

TU TIẾN

(BHĀVANĀ)

I. Ý nghĩa của Bhāvanā:

Định nghĩa:

Danh từ Pāli Bhāvanā dịch là tu tiến hay tu thiền, luyện tâm.

Bhāvanā (Tu tiến) xuất phát từ động từ bhāveti có nghĩa là tu tập, trau dồi, phát triển, sản xuất. Do đó, Bhāvanā (Tu tiến) nghĩa là sự tu tập tâm, sự phát triển tâm thức, sự trau dồi tu dưỡng nội tâm.

Bhāvanā được dùng cho cả Thiền Định hay Thiền Chỉ (Samathabhāvanā) lẫn Thiền Tuệ hay Thiền Quán (Vipassanābhāvanā).

Có Pāli giải tự từ Bhāvanā như vậy:

“Kusaladhamme uppādeti bhāveti vaḍḍhetī’ti = bhāvanā”: Trạng thái nào làm cho các thiện pháp cao thượng phát sinh lên đầu tiên, rồi làm cho các thiện pháp ấy phát triển, trạng thái ấy gọi là Bhāvanā (Tu tiến).

Từ Bhāvanā có định nghĩa khác: “Bhāvetabbāti = Bhāvanā”. Nên làm cho phát triển thường xuyên gọi là tu tiến.

Tu Tiến hay Tu thiền là thiện pháp thứ ba trong Thập Phúc Hành Tông, là nhân lành phát sanh trí tuệ, bổ túc trí tuệ Ba la mật.

Trì giới là tu thân, tu khẩu, ngăn trừ thân ác nghiệp và khẩu ác nghiệp.

Tu thiền là phương pháp tu tâm, rèn luyện tâm thức, thanh lọc tâm khỏi những phiền não ô nhiễm, loại bỏ dần dần những bất thiện pháp, phát triển thiện tâm, làm nền tảng phát sanh Định tâm (Samādhi), Trí tuệ (paññā), và đạt đến Đạo Tuệ và Quả Tuệ.

Trong Pháp cú kinh Đức Phật dạy:

- “Tu thiền trí tuệ sanh
Bỏ thiền trí tuệ diệt

Biết con đường hai ngã,
Đưa đến hữu, phi hữu
Hãy tự mình nỗ lực
Khiến trí tuệ tăng trưởng.” (Pc. 282)

- “Không trí tuệ, không thiền,
Không thiền, không trí tuệ.
Người có thiền có tuệ,
Nhất định gần Niết-bàn.” (Pháp Cú 372)
- “Ai sống một trăm năm,
Ác tuệ, không thiền định.
Tốt hơn sống một ngày,
Có tuệ, tu thiền định.” (Pc. 111)

II. Nội Dung:

Phương Pháp Tu Tiến:

Tu tiến hay Tu thiền (Bhāvanā) có 2 loại:

- Thiền Chỉ (samathabhāvanā).
- Thiền Quán (vipassanābhāvanā).

A. Thiền Chỉ (samathabhāvanā):

Danh từ Samatha dịch là chỉ tịnh, bắt nguồn từ căn sam, có nghĩa là an tịnh, tĩnh lặng, vắng lặng, không xao động.

Có Pāli giải tự Samatha có 3 định nghĩa:

- Kilese sametīti = Samatho: sự lắng dịu phiền não gọi là Samatha.
- Cittam sametīti = Samatho: Tâm an tịnh gọi là Samatha.
- Vitakkādi oḷhārikadhamme sametīti = Samatho: Trạng thái làm cho các chi thiền tế nhị hơn, gọi là samatha.

Sở dĩ có ba lời giải thích như vậy là vì muốn nói đến ba trường hợp sau:

1. Hành giả, nếu là phàm tam nhân, khi tu tập án xứ Chỉ tịnh, nhờ chuyên cần vị này chứng đạt tầng thiền thứ nhất: Sơ thiền Sắc giới – Tâm hành giả bấy giờ được vắng lặng, chính nhờ đã ngăn trừ các triền cái bởi các tâm đại thiện và sơ thiền sắc giới đã chứng đạt. Samatha ở đây được chỉ cho sự lắng dịu phiền não.
2. Đối với vị A La Hán thiền khô, các Ngài muốn sử dụng thiền hiệp thế, khi ấy các Ngài dùng tâm Đại Duy Tác để triển khai án xứ chỉ tịnh cho đến khi chứng đạt Thiền Duy Tác thứ nhất. Giai đoạn này khác với phàm nhân, nghĩa là tâm Đại Duy Tác và Duy Tác Sơ thiền Sắc giới không còn phải giữ vai trò ngăn trừ phiền não nữa mà chỉ là sự nhất tâm trong một án xứ chỉ tịnh nào đó. Ở đây Samatha được chỉ cho tâm an tịnh.
3. Hành giả sau khi chứng đạt Sơ thiền, chuyên cần tu tập các án xứ Chỉ tịnh và chứng tầng thiền thứ hai: Nhị thiền Sắc giới. Thử tự như thế cho đến khi chứng đạt tầng thiền thứ năm. Ở giai đoạn này những tâm đại thiện và những tâm thiền thiện Sắc giới hay tâm Đại Tổ và thiền Tổ Sắc giới, các tâm này không còn phải ngăn trừ các triền cái nữa mà chỉ giúp cho tâm định khắng khít với án xứ hơn và cũng ở các giai đoạn này, hành giả loại bỏ các chi thiền thô thiền theo trình độ thiền chứng, nghĩa là nhị thiền bỏ tầm, tam thiền bỏ tứ, tứ thiền bỏ hỷ và ngũ thiền bỏ lạc. Trường hợp này, Samatha chỉ cho trạng thái làm cho các chi thiền tế nhị hơn.

Thiền Chỉ (Samathabhāvanā) là phương pháp thiền tĩnh lặng để phát triển chánh định (Sammāsamādhi) nhằm đạt được Định (Samādhi).

Tu tập Thiền chỉ là hành giả chú niệm, tập trung tâm vào một đề mục duy nhất để làm cho tâm vắng lặng, yên tịnh đạt được Định tâm (Samādhi).

Định (Samādhi) là gì?

Từ Samādhi dịch là Định hay Định tâm, nghĩa là sự nhất tâm (ekaggatā), sự tập trung, an trú tâm trên một đối tượng. Đặc tính của Định là không phân tán.

Định (samādhi) có 3 loại:

1) Sát Na Định (khaṇikasamādhi):

Có hai loại sát-na định:

- Sát-na định trong thiền chỉ (samatha): là tâm định trên đối tượng thoáng chốc, định của sát na tâm thiện dục giới vốn lấy tợ tướng (patibhāganimitta) làm đối tượng, là loại định đi trước cận định.
- Sát-na định trong thiền quán (vipassanā): là tâm định thoáng chốc, định của sát na tâm thiện dục giới an trú liên tục trên các đối tượng Thân, Thọ, Tâm, và Pháp.

2) Cận Định (upacārasamādhī):

Là sự tập trung tâm khá lâu trên đề mục, tâm định kế cận kiên cố định; cũng là định của tâm thiện dục giới nhưng trụ tâm vững chắc hơn Sát na định.

3) An Chỉ Định hay Kiên Cố Định (Appanāsamādhī):

Là tâm định kiên cố trên đề mục, đây là định thuộc thiền chứng như tâm thiền đạo đại và thiền siêu thế.

Đề Mục Tu Tập Thiền Chỉ:

Thiền chỉ hay Thiền định có 40 đề mục hay án xứ (kammaṭṭhāna). Trong đó 30 đề mục dẫn tới chứng đắc An chỉ định hay Kiên cố định (Appamāsamādhī) và 10 đề mục dẫn tới Cận định.

Có 40 đề mục thiền định là:

- 1) 10 đề mục hoàn tịnh (kasīṇa).
- 2) 10 đề mục bất tịnh (asubha).
- 3) 10 đề mục tùy niệm (anussati).
- 4) 4 đề mục vô lượng tâm (appamaññā).
- 5) 1 đề mục tưởng vật thực nhòm góm (āhārapaṭikkūlasaññā).
- 6) 1 đề mục phân biệt tứ đại (catudhātuvavaṭṭhāna).
- 7) 4 đề mục vô sắc giới (arūpa).

- 10 Đề mục Hoàn Tịnh (Kasīṇa- Biến xứ):

- 1) Đất (paṭhavī)
- 2) Nước (āpo)
- 3) Lửa (tejo)
- 4) Gió (vāyo)

- 5) Màu Xanh (nīla)
- 6) Màu Đỏ (Lohita)
- 7) Màu Vàng (Pīta)
- 8) Màu trắng (odāta)
- 9) Hư Không (ākāsa)
- 10) Ánh Sáng (arābha, āloka).

Mười đề mục Kasiṇa này có thể chứng đắc đến Ngũ thiên Sắc giới và giúp hành giả luyện thành Ngũ Thông.

- 10 đề mục Bất Tịnh (Asubha, Bất Mỹ):

- 1) Tử thi sinh trương (Uddhumātaka)
- 2) Tử thi biến sắc xanh (Vinīlaka)
- 3) Tử thi chảy nước vàng (Vipubbaka)
- 4) Tử thi có vết nứt nẻ (Vicchiddaka)
- 5) Tử thi bị thú ăn (Vikkhāyitaka)
- 6) Tử thi rời rã chi thể (Vikkhittaka)
- 7) Tử thi bị cắt đoạn (Hatavikkhittaka)
- 8) Tử thi bị bê bết máu (Lohitaka)
- 9) Tử thi bị dòi rút (Puluvaka)
- 10) Tử thi còn xương cốt (Aṭṭhika).

Hành giả tu 10 đề mục Bất Tịnh (tử thi) này chỉ có thể chứng đến Sơ thiên, không thể chứng các tầng thiên cao hơn. Vì tu đề mục này phải luôn có Tầm.

- 10 đề mục tùy niệm (Dasa Anussatiyo):

- 1) Tùy niệm Phật (Buddhānussati).
- 2) Tùy niệm Pháp (Dhammānussati).
- 3) Tùy niệm Tăng (Saṅghānussati).
- 4) Tùy niệm giới (Sīlānussati).
- 5) Tùy niệm thí (Cāgānussati).
- 6) Tùy niệm thiên (Devatānussati).
- 7) Niệm sự chết (Maraṇasati).
- 8) Niệm thân hành (Kāyagatāsati) là niệm 32 thể trược.

9) Niệm hơi thở (Ānāpānasati).

10) Niệm tịch tịnh (Upasamānussati).

Trong 10 đề mục Tùy Niệm trên đây, đề mục Tùy niệm Thân Hành (32 thể trước) chỉ có thể chứng Sơ thiền, đề mục Hơi Thở có thể dẫn đến chứng Ngũ thiền Sắc giới, 8 đề mục Tùy Niệm còn lại chỉ có thể đưa đến Cận Định thôi.

- Bốn đề mục Phạm trú (cattāro brahmavihārā) / Tứ Vô lượng Tâm (catasso appamaññāyo):

- 1) Tâm Từ (mettā): tu tập đề mục Tâm Từ, sân tâm sẽ được trừ diệt.
- 2) Tâm Bi (karuṇā): tu tập đề mục Tâm Bi, hại tâm sẽ được trừ diệt.
- 3) Tâm Hỷ (muditā): tu tập đề mục Tâm Hỷ, bất lạc tâm sẽ được trừ diệt.
- 4) Tâm Xả (upekkhā): tu tập đề mục Tâm Xả, hận tâm sẽ được trừ diệt.

Bốn đề mục Từ, Bi, Hỷ, Xả này gọi là phạm trú, nghĩa là bốn pháp an trú cao cả, tốt đẹp và vô nhiễm; lại cũng có nghĩa là hành giả an trú với bốn phạm trú này, ngang hàng với các vị phạm thiên, bởi các vị phạm thiên cũng trú với tâm vô nhiễm tốt đẹp.

Bốn đề mục Từ, Bi, Hỷ, Xả này còn gọi là Vô lượng tâm (appamaññā), vì đối tượng của Từ, Bi, Hỷ, Xả này là vô lượng chúng sanh, hay vì tâm biến mãn với bốn đề mục này không giới hạn, vô lượng, quảng đại.

Trong 4 đề mục vô lượng tâm, tu tập 3 đề mục Từ, Bi, Hỷ có thể dẫn đến chứng sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, riêng đề mục Xả chứng ngũ thiền.

- Đề mục niệm tướng vật thực nhòem góm (āhārapaṭikkūlasaññā) chỉ đạt đến Cận Định (upacārasamādhi).

- Đề mục phân biệt tứ đại (catudhātuvavatthāna) chỉ đạt đến Cận Định (upacārasamādhi).

- Bốn đề mục thiền vô sắc giới (arūpa):

- 1) Không vô biên xứ (Ākāśānañcāyatana)
- 2) Thức vô biên xứ (Viññānañcāyatana)
- 3) Vô sở hữu xứ (Akiñcaññāyatana)

4) Phi tướng phi phi tướng xứ (N'evasaññānāsaññāyatana).

Thiền định gồm có 40 đề mục, khi hành giả thực hành thiền định chỉ có thể chọn 1 trong 36 đề mục thuộc về thiền sắc giới. Còn 4 đề mục thuộc thiền vô sắc giới, hành giả sau khi đã chứng đắc 5 bậc thiền sắc giới xong rồi, mới tiếp tục thực hành thiền Vô sắc giới. Thiền vô sắc giới có 4 bậc, mỗi bậc thiền có đối tượng riêng biệt tuần tự từ thấp đến cao.

Sáu Loại Cơ Tánh (carita) Của Hành Giả Thiền Định:

Hành giả muốn thực hành thiền định được phát triển tốt, cần phải biết chọn đề mục thích hợp với cơ tánh riêng của mình. Đó là điều trọng yếu đối với hành giả.

- 1) Tánh ái (rāgacarita): là tánh nặng về tham, sòng nặng về tình cảm, ham thích, tham đắm, ái luyến.
- 2) Tánh sân (dosacarita) là tánh nặng về sân, nóng tính, dễ giận dữ, cộc cằn, thô lỗ ...
- 3) Tánh si (mohacarita) là tánh nặng về si mê, đờ đẫn, chậm hiểu, không thông minh.
- 4) Tánh tín (saddhācarita) là tánh nặng về đức tin, dễ phát khởi niềm tin, dễ xu hướng.
- 5) Tánh giác (buddhicarita) là tánh thiên về trí tuệ, người có trí, thông minh, sống thiên về lý trí, biết suy nghĩ cân nhắc.
- 6) Tánh tầm (vitakkacarita) là tánh nặng về suy nghĩ, nói nhiều và nói lạc đề, hay bỏ dở công việc đang làm, thiếu sự tập trung.

Đề Mục Thiền Định Thích Hợp Với Cơ Tánh Mỗi Hành Giả:

- Hành giả tánh tham nặng có 11 đề mục thiền phù hợp tu tập là:
 - 10 Đề mục bất tịnh (asubha-niệm tử thi) và
 - 1 Đề mục niệm thân hành (Kāyagatāsati) là niệm 32 thể trực
- Hành giả tánh sân nặng có 8 đề mục thiền phù hợp tu tập:
 - 4 đề mục vô lượng tâm.
 - 4 đề mục Kasiṇa: xanh, vàng, đỏ, trắng.
- Hành giả tánh Si nặng và tánh Tầm nặng có 1 đề mục thiền phù hợp là: niệm hơi thở.

- Hành giả thiền về tánh đức tin có 6 đề mục thiền phù hợp là:
 - 1) Tùy niệm Phật (Buddhānussati)
 - 2) Tùy niệm Pháp (Dhammānussati)
 - 3) Tùy niệm Tăng (Saṅghānussati)
 - 4) Tùy niệm giới (Sīlānussati)
 - 5) Tùy niệm thí (Cāgānussati)
 - 6) Tùy niệm thiên (Devatānussati).
- Hành giả thiền về tánh Trí tuệ có 4 đề mục thiền phù hợp là:
 - Niệm sự chết (Maraṇasati)
 - Niệm tịch tịnh (Upasamānussati).
 - Đề mục tướng vật thực nhòm góm (āhārapaṭikkūlasaññā).
 - Đề mục phân biệt tứ đại (catudhātuvavaṭṭhāna).
- Mười đề mục phù hợp với mọi cá tính là:
 - 6 đề mục Kasiṇa: đất, nước, lửa, gió, hư không, ánh sáng, và
 - 4 đề mục vô sắc.

Tất cả các đề mục trên đây thích hợp với cơ tánh của mỗi hành giả được nói theo thể thức đối trị trực tiếp. Nhưng cần hiểu rằng không có sự tu tập thiền pháp nào là không từ bỏ phiền não tham, sân, si...và hỗ trợ cho đức tin, định, trí tuệ...

Ba Ấn Chứng Tu Thiền (bhāvanānimitta):

Có 3 Ấn Chứng hay Ấn Tướng (nimitta) khởi lên khi tu tiến:

1) Sơ Tướng hay Chuẩn Bị Tướng (parikammanimitta):

Là ấn tướng sơ khởi, tướng sanh khởi giai đoạn ban đầu của thiền, giai đoạn chuẩn bị tu tiến (parikammabhāvanā). Tất cả 40 đề mục khi khởi sự tu tập đều được gọi là ấn tướng (nimitta).

2) Thủ Trì Tướng hay Học Tướng (uggahanimitta):

Thủ Trì Tướng còn gọi là Thủ tướng, là giai đoạn khi ấn tướng trở nên rõ ràng và ổn định trong tâm trí hành giả, do chú tâm niệm đề mục khẩn khát, có

khẩn khít nhưng chưa vắng lặng năm triền cái. Thủ Trì Tướng sanh lên cũng với tất cả 40 đề mục.

Thí dụ sơ tướng đề mục đất (paṭhavīkaṣiṇa), hành giả nhìn chăm chú đề mục đất đến lúc nhập tâm dù mắt nhắm lại vẫn hiện ra màu sắc của đề mục đất tròn; cảnh đề mục được ghi nhớ ấy gọi là Thủ Trì Tướng (uggahanimitta).

3) Tợ Tướng (paṭibhāganimitta):

Tợ Tướng còn gọi là Quang Tướng, là ấn tướng phát sanh từ Thủ Trì tướng (uggahanimitta), tướng này sáng chói, rõ ràng và vững vàng. Tợ tướng hoàn toàn không có những khiếm khuyết tỳ vết.

Khi Tợ Tướng này phát sanh, năm triền cái (nīvaraṇa) được loại bỏ, giai đoạn này hành giả đạt đến Cận định hay Định cận hành (upacārasamādhī).

Tợ Tướng chỉ sanh đối với 22 đề mục là: 10 hoàn tịnh (kaṣiṇa), 10 bất mỹ (asubha), 1 niệm thân hành (Kāyagatāsati), và 1 niệm hơi thở (Ānāpānasati).

Có 7 yếu tố duy trì Tợ Tướng (paṭibhāganimittarakkhaṇā):

- 1) Āvāsasappāya: trú xứ thích hợp.
- 2) Gocarasappāya: hành xứ thích hợp.
- 3) Ālapanasappāya: đàm thoại thích hợp.
- 4) Puggalasappāya: người thích hợp.
- 5) Bhojanasappāya: thực phẩm thích hợp.
- 6) Utusappāya: thời tiết thích hợp.
- 7) Iriyāpathasappāya: oai nghi thích hợp.

Khi hành giả có được 7 yếu tố thích hợp sẽ khiến tâm chưa được định tĩnh được định tĩnh, khi tâm đã được định tĩnh được duy trì.

Năm Chi Thiền (Jhānaṅga):

Năm chi thiền đó là:

1. Tâm (vitakka): là sự hướng tâm đến đối tượng.
2. Tứ (Vicāra): là sự chăm chú quan sát đối tượng, sự duy trì, kèm giữ, bám sát tâm trên đối tượng.

3. Hỷ (Pīti): là trạng thái no vui, phấn chấn, hoan hỷ với đối tượng. Có năm loại Pīti (Hỷ) là:

- Tiểu đản hỷ (Khuddakapīti): là hỷ lạc làm thân mình rớn óc hay nổi da gà, lông lông sáng khoái.
- Sát na hỷ (Khaṇikapīti): là hỷ lạc khởi lên chớp nhoáng, thoáng qua mau lẹ nhanh như trời chớp.
- Hải triều hỷ (Okkantikapīti): là hỷ lạc dâng tràn lên như sóng tạt vào bờ.
- Khinh thăng hỷ (Ubbegapīti): là hỷ lạc lâng lâng khiến cho thân có thể bay bổng lên được, làm cho hành giả cảm giác nhẹ nhàng.
- Sung mãn hỷ (Pharaṇapīti): là hỷ lạc mát lạnh thấm nhuần cả toàn thân.

4. Lạc (Sukha): là trạng thái dễ chịu, an lạc, hạnh phúc.

5. Định (Ekaggatā) hay nhất tâm: là trạng thái tập trung tâm ý, an trú tâm vào một đối tượng.

Tâm Thiện sơ thiền Sắc Giới có nhiều sở hữu (cetasika) đồng sanh nhưng có 5 chỉ thiền quan trọng nhất vì chúng có khả năng đối trị, thiêu đốt các nghịch pháp, là Năm triền cái (nīvaraṇa).

Năm Triền Cái (nīvaraṇa):

Năm Triền cái là năm chướng ngại tinh thần, làm cản trở việc tiến hành thiền định, làm cho tâm không thể an trú trong đề mục thiền định duy nhất.

- 1) Tham dục (kāmacchanda): là tâm tham muốn, khát khao trong ngũ dục.
- 2) Sân hận (Vyāpāda): là sự khó chịu, bực bội, tức giận, giận dữ, nóng nảy trong tâm.
- 3) Hôn trầm - Thụy miên (Thīna-middha): là trạng thái lơ đãng, đã dưng, uể oải, buồn ngủ, tâm thụ động, không tỉnh táo.
- 4) Phóng tâm - Hồi hận (Uddhacca-kukkucca): là tâm suy nghĩ chuyện này chuyện khác và tâm hồi hận, ray rức với nghiệp ác đã làm, còn nghiệp thiện không làm.

- 5) Hoài nghi (Vicikicchā): là tâm hoài nghi, nghi ngờ, không quyết tin đối với Tam bảo, nghi ngờ về nghiệp và quả của nghiệp, nghi ngờ trong pháp hành thiền định...

Năm Chi Thiền Đối Trị và Chế Ngự Năm Triền cái:

- Chi Tầm đối trị, chế ngự hôn trầm (Thīna) và thụy miên (Middha).
- Chi Tứ đối trị, chế ngự hoài nghi (Vicikicchā).
- Chi Hỷ đối trị, chế ngự sân hận (Vyāpāda).
- Chi Lạc đối trị, chế ngự phóng dật (Uddhacca).
- Chi Định đối trị, chế ngự được sự Tham dục (Kāmacchanda).

Các Bậc Thiền và Các Chi Thiền:

Theo Vi Diệu Pháp có 5 bậc Thiền Sắc Giới và 4 bậc thiền Vô Sắc Giới.

a) Năm Bậc Thiền Sắc Giới là:

- 1) Đệ nhất thiền sắc giới / Sơ thiền sắc giới (Paṭhamajjhāna), có 5 chi thiền là: Tầm (vitakka), Tứ (vicāra), Hỷ (pīti), Lạc (sukha), Định (ekaggatā).
- 2) Đệ nhị thiền sắc giới / Nhị thiền sắc giới (Dutiyajjhāna), có 4 chi thiền là: Tứ (vicāra), Hỷ (pīti), Lạc (sukha), Định (ekaggatā).
- 3) Đệ tam thiền sắc giới / Tam thiền sắc giới (Tatiyajjhāna), có 3 chi thiền là: Hỷ (pīti), Lạc (sukha), Định (ekaggatā).
- 4) Đệ tứ thiền sắc giới / Tứ thiền sắc giới (Catutthajjhāna), có 2 chi thiền là: Lạc (sukha) và Định (ekaggatā).
- 5) Đệ ngũ thiền sắc giới / Ngũ thiền sắc giới (Pañcamajjhāna), có 2 chi thiền là: Xả (upekkhā) và Định (ekaggatā).

Thiền Sắc giới theo Kinh tạng có bốn bậc thiền là: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền. Điểm đặc biệt ở Nhị thiền Sắc giới có khả năng loại bỏ 2 chi thiền cùng một lúc là: Tầm (vitakka) và Tứ (vicāra). Do đó, thiền Sắc giới có 4 bậc thiền như sau:

- 1) Đệ nhất thiền sắc giới / Sơ thiền sắc giới (Paṭhamajjhāna), có 5 chi thiền là: Tầm (vitakka), Tứ (vicāra), Hỷ (pīti), Lạc (sukha), Định (ekaggatā).

Sơ Thiền được mô tả trong Kinh là: Ly dục, ly bất thiện pháp chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ.

- 2) Độ nhị thiên sắc giới / Nhị thiên sắc giới (Dutiyajjhāna), có 3 chi thiên là: Hỷ (pīti), Lạc (sukha), Định (ekaggatā).

Nhị Thiên được mô tả trong kinh là: Diệt tâm và tứ, chứng và trú Thiên thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

- 3) Độ tam thiên sắc giới / Tam thiên sắc giới (Tatiyajjhāna), có 2 chi thiên là: Lạc (sukha), Định (ekaggatā).

Tam Thiên được mô tả trong kinh là: Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiên thứ ba.

- 4) Độ tứ thiên sắc giới / Tứ thiên sắc giới (Catutthajjhāna), có 2 chi thiên là: Xả (upekkhā) và Định (ekaggatā).

Tứ Thiên được mô tả trong kinh là: Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiên thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh.

b) Bốn Bậc Thiên Vô Sắc Giới:

- 1) Độ nhất thiên Vô sắc giới là: Không vô biên xứ, có 2 chi thiên là: Xả (upekkhā) và Định (ekaggatā). Vị hành giả suy niệm đề mục “hư không là vô biên” chứng và trú Không vô biên xứ.
- 2) Độ nhị thiên Vô sắc giới là: Thức vô biên xứ, có 2 chi thiên là: Xả (upekkhā) và Định (ekaggatā). Vị hành giả suy niệm đề mục “thức là vô biên” chứng và trú Thức vô biên xứ.
- 3) Độ tam thiên Vô sắc giới là: Vô sở hữu xứ, có 2 chi thiên là: Xả (upekkhā) và Định (ekaggatā). Vị hành giả suy niệm đề mục “không có chi cả” (vô sở hữu) chứng và trú Vô sở hữu xứ.
- 4) Độ tứ thiên Vô sắc giới là: Phi tướng phi phi tướng xứ, có 2 chi thiên là: Xả (upekkhā) và Định (ekaggatā). Vị hành giả suy niệm đề mục “rất vắng lặng, rất vi tế” chứng và trú Phi tướng phi phi tướng xứ.

Phân Loại 40 Đề Mục Thiên Định Theo Các Bậc Thiên:

- 10 đề mục chỉ đạt đến Cận định: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên, niệm sự Chết, niệm Tịch tịnh và 2 đề mục: niệm tưởng Vật thực nhồm gồm, hân tích Tứ đại.
- 11 đề mục chỉ chứng Sơ thiền: 10 đề mục Bất mỹ và 1 đề mục Thân hành niệm.
- 11 đề mục chứng đắc Sơ, Nhị, Tam, Tứ, Ngũ thiền là: 10 đề mục Hoàn tịnh và 1 đề mục niệm Hơi thở.
- 3 đề mục Từ, Bi, Hỷ chứng Sơ, Nhị, Tam, Tứ thiền.
- 1 đề mục Xả chứng ngũ thiền.
- 4 đề mục Vô sắc chứng 4 bậc thiền Vô sắc.

Tâm Sơ thiền sắc giới có thể thành tựu do tu một trong 25 đề mục:

- 10 đề mục hoàn tịnh (Kasiṇa).
- 10 đề mục bất tịnh (Asubha, tử thi).
- 1 đề mục suy niệm về thể trược (kāyānussati- 32 thể trược)
- 1 đề mục niệm Hơi thở (Ānāpānasati).
- 3 đề mục vô lượng tâm (Brahmavihāra): Từ (Mettā), Bi (Karunā), Hỷ (Muditā).

Tâm nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền sắc giới có thể thành tựu do tu tập một trong 14 đề mục:

- 10 đề mục hoàn tịnh (Kasiṇa).
- 1 đề mục niệm sở tức quan (Ānāpānasati).
- 3 đề mục vô lượng tâm (Brahmāvihāra): Từ (Mettā), Bi (Karunā), Hỷ (Muditā).

5. Tâm ngũ thiền sắc giới có thể thành tựu do tu tập một trong 12 đề mục:

- 10 đề mục hoàn tịnh (Kasiṇa).
- 1 đề mục niệm Hơi thở (Ānāpānasati).
- 1 đề mục xả vô lượng tâm (upekkhā).

Năm Pháp Thuần Thục (vasī):

- 1) Āvajjanavasī: Thuần thực trong sự suy xét chi thiền. Hành giả có khả năng nhập bậc thiền nào, rồi suy xét chi thiền của bậc thiền ấy liên tục với nhau.

- 2) Samāpajjanavasī: Thuần thực trong nhập thiền. Hành giả có khả năng nhập bậc thiền một cách rất mau lẹ.
- 3) Adhiṭṭhānavasī: Thuần thực quyết định thời gian nhập thiền. Hành giả có khả năng nhập định bậc thiền nào trong khoảng thời gian bất kỳ mà hành giả muốn, chẳng hạn như muốn nhập định trong 1 giờ, 2 giờ, 3 giờ...
- 4) Vutṭhānavasī: Thuần thực trong sự xuất thiền. Hành giả có khả năng xuất khỏi bậc thiền đúng theo thời gian đã phát nguyện.
- 5) Paccavekkhaṇavasī: Thuần thực quán xét mỗi chi thiền trong đồng lực tâm. Hành giả suy xét tính chất của mỗi chi thiền theo mỗi lộ trình tâm một cách mau lẹ.

Đó là 5 pháp thuần thực (vasī) mà hành giả thực hành thiền định cần phải hành mỗi khi chứng đắc bậc thiền thiện sắc giới thiền ấy. Bậc thiền thiện sắc giới ấy thuộc bậc thiền hạ, hoặc bậc thiền trung, hoặc bậc thiền thượng là do năng lực của 5 pháp thuần thực.

Lợi Ích Của Tu Tập Thiền Định (Samādhībhāvanānisamsa)

Thanh Tịnh Đạo nói có 5 lợi ích của sự Tu tập Thiền định:

- a) Hiện Tại lạc trú (dīṭṭhadhammasukhavihārānisamsā hoti).
- b) Đạt được thần thông thắng trí (abhiññānisamsā hoti).
- c) Hỗ trợ đạt đến Thiền Diệt Thọ Tướng Định (nirodhānisamsā hoti).
- d) Hỗ trợ cho Thiền Minh sát (vipassanānisamsā hoti).
- e) Dẫn đến sanh hữu đặc biệt (bhavavisesānisamsā hoti).

1) Hiện Tại lạc trú (dīṭṭhadhammasukhavihārānisamsā hoti)

Vị hành giả chứng và an trú trong các tầng thiền, ngay trong hiện tại thân tâm được an lạc, khinh an.

2) Đạt được thần thông thắng trí (abhiññānisamsā hoti)

Năm loại Thắng Trí (abhiññā) là:

2.1 Thần Túc Thông (iddhividha abhiññā) hay Biến hoá thần thông:

Là phép thần thông có khả năng biến một thân thành nhiều thân, nhiều thân thành một thân, tàng hình, độn thổ, bay trên hư không, đi trên nước như đi trên

đất, đi xuyên qua vách, qua tường, qua núi, với bàn tay sờ chạm mặt trăng, mặt trời....

2.2 Thiên Nhân Thông (dibbacakkhu abhiññā):

Là phép thần thông có khả năng nhìn thấy rõ những vật dù xa, dù nhỏ bao nhiêu, thấy xuyên qua tường, thấy dưới lòng đất...

Thiên Nhân Thông còn gọi là Sanh Tử Trí (cutūpapātāñāṇa): Vị ấy với thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân thấy các các chúng sanh đang chết, đang sanh; Vị ấy biết rõ các chúng sanh có hạ liệt, có cao sang, người xinh đẹp, kẻ thô xấu, thiện thú, ác thú, tùy theo hạnh nghiệp.

2.3 Thiên Nhĩ Thông (dibbasota abhiññā):

Là khả năng nghe âm thanh của chư thiên và loài người, hay những loài khác, những âm thanh xa hay gần.

2.4 Túc Mạng Thông (pubbenivāsānussati abhiññā):

Là trí nhớ được các tiền kiếp trước của mình như một đời, hai đời, ba đời... nhớ lại nhiều kiếp sống trước với nét đại cương và chi tiết.

2.5 Tha Tâm Thông (paracittavijānana abhiññā / cetopariyañāṇa):

Là trí biết được tâm tư, ý nghĩ của người khác, chúng sanh khác.

3) Hỗ trợ đạt đến Thiền Diệt Thọ Tướng Định (nirodhānisamsā hoti)

Khi hành giả đã chứng đắc đến thiền Vô sắc Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ và sau đó đã chứng Thánh quả A-na-hàm và Thánh quả A-la-hán có thể nhập thiền diệt thọ tướng định. Trong thời gian trú tịch diệt vị ấy không có bất cứ cảm thọ khổ nào về thân.

4) Hỗ trợ cho Thiền Minh sát (vipassanānisamsā hoti)

Thiền định làm nền tảng cho Thiền Minh sát sanh khởi.

5) Dẫn đến sanh hữu đặc biệt (bhavavisesānisamsā hoti)

Hành giả phạm tam nhân hay Thánh hữu học đã chứng thiên định, nếu không bị hoại thiên chúng, sau khi thân hoại mạng chung sẽ sanh làm Phạm thiên ở cõi Sắc giới hoặc vô sắc giới tương ứng với thiên chúng.