

THÍCH NHẬT TỪ

4 ĐỀ MỤC  
THIÊN ĐỊNH



NHÀ XUẤT BẢN  
HỒNG ĐỨC

## 40 ĐỀ MỤC THIÊN ĐỊNH

## **TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

*Chủ nhiệm:*

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.135.160; email: thichnhattu@gmail.com)

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.*

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

**NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ

92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: (028) 3839-4121

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com) | [www.chuagiacngo.com](http://www.chuagiacngo.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

40 ĐỀ MỤC  
THIÊN ĐỊNH

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội  
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com  
Điện thoại: 024.39260024 - Fax: 024.39260031

\*\*\*

**40 ĐỀ MỤC THIỀN ĐỊNH  
THÍCH NHẬT TỪ**

\*\*\*

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC  
Chịu trách nhiệm nội dung:  
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN  
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh  
Trình bày: Ngọc Ánh

Đối tác liên kết xuất bản:  
CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ KHAI TUỆ  
92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM  
Website: <https://tiki.vn/store-khaitue>

Facebook: <https://www.facebook.com/nhasachdaophatngaynay/>

---

In 1.000 cuốn, khổ 10x14cm, tại Công ty Cổ phần In Người Lao Động,  
195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, TP.HCM. Số XNĐKXB: 1098 - 2018/  
CXBIPH/10 - 19/HĐ. Số QĐXB của NXB: 258/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 16-  
04-2018. In xong và nộp lưu chiểu năm 2018. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế  
(ISBN): 978-604-89-3477-4

# MỤC LỤC

Thay lời tựa .....	vii
<b>1. Ba yếu tố của thiền chỉ .....</b>	<b>3</b>
1.1. Chánh tinh tấn về thiền .....	4
1.2. Duy trì chánh niệm .....	9
1.3. An trú chánh định .....	11
<b>2. Bốn mươi đề mục thiền chỉ .....</b>	<b>12</b>
2.1. Mười đề mục phổ quát .....	13
2.2. Mười đề mục tùy niệm .....	19
2.3. Mười đề mục bất tịnh .....	26
2.4. Bốn đề mục về tâm vô lượng .....	30
2.5. Quán vật thực bất tịnh .....	34

2.6. Đề mục phân tích tứ đại.....	36
2.7. Bốn đề mục về thiền vô sắc .....	37
3. Tâm tính và đối tượng thiền chỉ.....	40
3.1. Người thiền nặng tánh tham .....	43
3.2. Người thiền nặng tánh sân .....	47
3.3. Người thiền nặng tánh si.....	48
3.4. Người thiền nặng tánh tầm .....	50
3.5. Người thiền nặng niềm tin .....	51
3.6. Người thiền nặng tánh giác .....	52

## THAY LỜI TỰA

Sổ tay này được sử dụng như cẩm nang tu tập “thiền chỉ” (*samatha bhāvanā*) còn gọi là “thiền định” tại các khóa tu thiền Vipassanā tại Chùa Giác Ngộ và các chùa tu theo mô hình Đạo Phật Ngày Nay.

Nếu “thiền quán” (*vipassanā bhāvanā*) có mục tiêu mở trí tuệ thì “thiền chỉ” (*samatha bhāvanā*) có chức năng tạo ra định. Định giúp cho



con người trở nên điềm tĩnh hơn, sâu lắng hơn, bản lĩnh hơn, chịu đựng hơn trong mọi tình huống.

Lợi ích của việc tu tập “thiền chỉ” không chỉ nhằm đạt được định tâm, mà còn hướng đến việc loại trừ các trói buộc tâm (*nivāraṇa*) bao gồm tham dục, sân hận, hôn trầm – thụy miên, trạo cử - hối quá và hoài nghi.

Trên nền tảng thân đầu tâm đó, thiền định giúp con người hiểu biết một cách có hệ thống, thấu đáo, nâng cao, chuyên sâu về bản chất của mọi hiện hữu như chúng đang là.

Người theo đạo Phật nói chung, người tu thiền nói riêng, cần thực tập thiền chỉ (*samatha bhāvanā*) nhằm giúp ta giải phóng các ham

muốn dục lạc, các nỗi khổ và niềm đau, trải nghiệm hạnh phúc, an vui trong cuộc sống và hướng đến sự giác ngộ, giải thoát.

*Mùng 1 xuân Mậu Tuất 2018*

**Pháp sư Thích Nhật Từ**

Cẩn chí



# CẨM NANG TU THIÊN CHỈ<sup>(\*)</sup>

---

\*. Pháp thoại giảng trong khóa tu thiền Vipassanā lần 8 tại chùa Giác Ngộ, ngày 10-09-2017, do Nguyễn Anh Khoa phiên tả và Sadi Ngộ Trí Viên hiệu chỉnh phiên tả.



## I. BA YẾU TỐ CỦA THIỀN CHỈ

Khái niệm “thiền chỉ” được dịch từ tiếng Pāli là “*samatha bhāvanā*”. Từ *bhāvanā* có nghĩa đen là sự phát triển tâm, sự tu tập tâm. Từ “*samatha*” có nghĩa là tĩnh lặng, dừng lặng. Khi phát triển tâm theo chiều hướng tĩnh lặng, chọn lựa chủ yếu là tư thế ngồi, thỉnh thoảng tư thế đi.

Trong lúc nghỉ giữa trưa và nghỉ tối thì chọn tư thế thiền nằm, chủ yếu vẫn là tư thế ngồi. Thiền đứng chỉ áp dụng trong tình huống hạn hữu, khi chúng ta không có sự lựa chọn hoặc đi, hoặc ngồi hoặc nằm, thì lúc đó đứng trong chánh niệm và đứng trong thiền chỉ.

Thiền chỉ còn được gọi là thiền định,

vì bản chất của “chi” là để dẫn đến “định” (*samadhi*). Mục tiêu của thiên chi là chế ngự 5 (thực chất là 7) trói buộc tâm, bao gồm tham ái, sân hận, hoài nghi, hôn - thù và trạo – hối. Nhờ thực tập thiên chi, các dao động của tâm từ 5 trói buộc này gây ra sẽ được khắc phục, theo đó, tâm được giải phóng khỏi mọi vương dính.

Tiến trình thực tập thiên chi gồm có 3 phương diện: Tinh tấn tu, tu với chánh niệm và tu với chánh định. Trải qua 3 phương diện thiên chi, người tu tập sẽ làm quen với 3 khái niệm: sơ tướng, tứ tướng và quang tướng, vốn giúp người tu vững chãi và giữ sự vững chãi đó lâu dài.

### **1.1. Chánh tinh tấn về thiên**

Là 1 trong 8 yếu tố chánh đạo, chánh

tinh tấn trong thiền định giúp người thực tập giữ sự nhất tâm trên “sơ tướng” và đồng thời giữ trạng thái nhất tâm với “tợ tướng”. An trú trên sơ tướng và tợ tướng càng lâu chừng nào thì càng tốt chừng đó.

“Sơ tướng” là các đối tượng bao gồm sự vật trong thiên nhiên hay sự vật nhân tạo mà con người sử dụng làm đề mục thiền, theo đó đặt tâm an trú vào. Trong thiền học Trung Hoa, các Thiền sư thường sử dụng các hình ảnh “cây cọc” và “sợi dây” buộc vào cổ con trâu, con bò. Hình tướng này giúp ta hình dung rằng nếu con trâu vẫn còn thói quen đi chỗ này, chạy chỗ nọ thì phạm vi mà nó di chuyển là trong đường kính của sợi dây đó thôi; con trâu ngoan ngoãn sẽ ngồi, nằm hoặc đứng ngay vị trí của cây cọc.



Trong trường hợp trên, ta thấy có 2 tướng, đó là tướng con trâu, một loài động vật trong thế giới, thuộc về vật tự nhiên và cây cọc là vật nhân tạo do con người tạo ra, dựng lên và cột con trâu lại. Hình ảnh này gợi cho ta nhận thức rằng hãy đặt tâm trên vị trí mà thân đang tồn tại để tâm không “du lịch” ở bất kỳ nơi nào khác. Đối tượng đó trong tình huống đó được gọi là sơ tướng, tức là “tướng trạng ban đầu”, hay là “tướng trạng trong thực tại hiện tiền” đang diễn ra mà ta mượn như đối tượng để giữ tâm và an trụ tâm.

Về màu sắc, tôi xin nêu ví dụ, tất cả các cây ở núi rừng tạo ra một mảng xanh. Sơ tướng này thuộc về tướng thiên nhiên, rừng nguyên sinh chẳng ai trồng,

thậm chí chẳng ai chăm sóc, nó vẫn tồn tại theo cách riêng, từ thế kỷ này sang thế kỷ khác. Quan sát về mảng xanh chằng chịt của rừng núi, chúng ta cảm nhận sự thoải mái và thư giãn tâm. Biến thiên nhiên xanh trở thành đề mục thiên chi, nhằm làm dừng lắng lại sự “du lịch” của tâm. Các họa sĩ có thể vẽ bức tranh về mảng rừng xanh và bức tranh đó là vật nhân tạo, có thể trở thành đối tượng để quán chiếu.

“Tợ tướng” còn được dịch trong tiếng Việt là “thô tướng”. Dùng chữ “thô tướng” thì không chuẩn lắm. Trong Hán - Việt, “tợ” là “gân giống”, tương tợ với, mà thực tế lại không. Đây là tiến trình ta hình dung hóa khi nhìn thấy sự vật trong thế giới tự nhiên, hoặc con người, động vật hay cỏ cây hoa lá, trời mây non

nước... Hình dung trong tâm là tái hiện lại cảnh trí và sự vật đã diễn ra. Vật hình dung chỉ tồn tại trong tâm.

Khi tu “thiền chỉ” để đạt được định thì hành giả chủ yếu làm chủ và an trụ chính niệm trên “tợ tướng”. Ví dụ, các bạn đang ngồi trong chánh điện và thiền đường chùa Giác Ngộ. Trên chánh điện, có 3 tượng Phật 5,8m (tính luôn đế sen), các vách tường chùa đều có tượng Phật trong tư thế thiền định, tư thế xúc địa và tư thế chuyển pháp luân. Ngồi trong chánh điện chùa, nếu các bạn chọn đề mục “núi” để an chỉ tâm thì lúc đó không thấy núi được. Các bạn chỉ có thể thấy núi qua sự hình dung. Hình ảnh núi được hình dung trong đầu được gọi là “tợ tướng núi”.

Như vậy, “tợ tướng” là sự hình dung của tâm trí về sơ tướng được ta tiếp xúc qua các giác quan. Tinh tấn giữ tâm trong sơ tướng và tỏ tướng sẽ giúp người thực tập không du lịch chỗ này, bay nhảy chỗ kia, tưởng tượng cái nọ, theo đó, đặt tâm và an trú tâm vào đối tượng thiền để duy trì sự tĩnh lặng trong tâm.

## **1.2. Duy trì chánh niệm**

Chánh niệm là tiến trình mà người tu cần giữ sự nhất tâm một cách lâu dài trên “quang tướng”. Khái niệm “quang tướng” có nghĩa là “sự tỏa sáng” ở trong tâm khi ta tập trung cao độ vào đối tượng thiền chỉ và nhìn thấy rõ dù chỉ là sự hình dung, thấy rõ như đang nhìn thấy sự vật thật vậy. Sự tập trung vào đối vật làm tỏa sáng ở trong đầu.

Khi các bạn đang ở nhà và muốn dùng tượng Phật tại chánh điện chùa Giác Ngộ làm “tợ tượng” để quan sát thì các bạn sẽ thấy rõ tóc của đức Phật được làm theo phong cách nghệ thuật của Phật giáo Miến Điện, như hình thức cạo trọc, ở trên đỉnh đầu không phải búi tóc mà là cục nhục kế, tức cục thịt nổi lên trên đỉnh đầu giống như búi tóc.

Tượng Phật tại chùa Giác Ngộ được sơn bằng màu vàng kim. Các bạn cần nhớ rõ và hình dung được tượng Phật với phong cách và màu sắc in hệt trong điện Phật, lúc đó, nhờ tập trung cao nên tượng Phật được tỏa sáng ở trong đầu bạn. Giữ chánh niệm tức trạng thái ghi nhận của tâm trong từng giây phút đang diễn ra rất rõ ràng, phối hợp nhịp nhàng

với hơi thở ra, vào, dài, ngắn, phồng, xẹp được ghi nhận chính xác.

### 1.3. An trú chánh định

Trong lúc an trú thiền, hành giả chú tâm và giữ trạng thái bất động trên “quang tướng” càng lâu càng tốt. Ở trạng thái này, hành giả sẽ đạt được trạng thái định gọi là “an chỉ định” (*jhana*). “An” có nghĩa là bình an. “Chỉ” là dừng lặng. “Định” là sự tập trung cao, ở đó chỉ còn lại “quang tướng” là mạnh nhất, trên nền tảng của tợ tướng.

Nhìn chung, khi thực tập thiền chỉ, bạn cần nhớ 3 phương diện: Giữ tâm tinh tấn, giữ tâm chánh niệm và giữ tâm chánh định. Tự thân của các đề mục thiền trong 40 đề mục thiền được gọi là

sơ tướng. Khi “sơ tướng” được hình dung trong đầu thì được gọi là “tợ tướng”. Sự tập trung trong đầu, không cho tâm cơ hội bám víu vào bất cứ vật nào khác thì đó là “quang tướng” tức sự tỏa chiếu rõ ràng của tâm đối với sự vật đang được lưu giữ trong đầu.

## II. BỐN MƯƠI ĐỀ MỤC THIÊN CHỈ

Người có công giới thiệu 40 đề mục thiền là cao tăng Phật Âm (*Buddhagosa*, 佛音). Trong tác phẩm *Thanh tịnh đạo luận* (*Visuddhimagga*), ngài Phật Âm đã dựa vào những đề mục thiền được đức Phật đề cập rải rác trong các Kinh và bằng kinh nghiệm tu tập cá nhân, tập hợp và hệ thống lại 40 đề mục thiền mà người tu tập thiền chỉ cần sử dụng để đạt được định. Bốn mươi đề mục được

chia làm 7 nhóm, mỗi nhóm có số lượng nhiều nhất là 10 và ít nhất là 1. Tùy theo căn tánh (ngiệp chung, nghiệp riêng) của mỗi người mà chọn đề mục thiền chỉ nào thích hợp nhất để đạt được định.

Trong 40 đề mục này, thông thường các đề mục dễ thực tập thì đặt ở vị trí đầu. Điều đó không có nghĩa là những đề mục ở vị trí cuối cùng là không thông dụng, như đã nói, nó sẽ thích hợp với những căn tánh khác nhau, với những người có mẫu số nghiệp khác nhau. Chọn đúng đối tượng thiền chỉ cho từng người sẽ giúp người thực tập có kết quả trong thực tập thiền.

## 2.1. Mười đề mục phổ quát (*kasīṇa*)

Mười đề mục bao quát gồm đất,



nước, lửa, gió (4 yếu tố phổ biến, 4 đại), xanh, vàng, đỏ, trắng (4 màu căn bản), ánh sáng và hư không. Đề mục phổ quát trong tiếng Pāli gọi là “*kasina*”, vốn có nghĩa đen là vòng tròn, hình tròn. Trong nghĩa thiền học, “*kasina*” là đề mục phổ quát hay đề mục biến xứ, tức chỗ nào cũng có những thứ này, rất dễ cho hành giả thực tập thiền hình dung để an trụ vào “tợ tướng” và giữ tâm chánh niệm ở trên “sơ tướng” để đạt được “quang tướng”, tức tỏa chiếu về chánh niệm.

Ở bất kỳ nơi đâu, ta đều gặp 10 yếu tố phổ quát này, ngay cả người mù dù không thấy, vẫn có thể cảm nhận được bằng sự tiếp xúc giữa cơ thể của mình với sự vật xung quanh. Hãy xem các đề mục thiền chỉ này là các công án trong

thiên tông Trung Hoa, hay đơn giản hơn là đề mục thiên, chủ đề thiên, đối tượng thiên. Người tu thiên cần chọn các đề mục thiên thích hợp thì tu có kết quả nhanh và mỹ mãn hơn.

Đất, nước, lửa, gió, mỗi loại có đặc tính riêng. Phải hiểu được đặc tính của 4 đại thì việc chọn lựa đối tượng thích hợp cho đề mục thiên mới đảm bảo.

**Đất** có đặc tính vững chãi, bền bỉ, chịu đựng. Chúng ta tiếp xúc mặt đất mỗi ngày, mỗi giờ trong đi, đứng, ngồi, nằm.

**Nước** biển thì Thái Bình Dương là lớn nhất, có 46% diện tích nước trên quả địa cầu và chiếm 1/3 diện tích của quả địa cầu. Bản chất của nước là trôi chảy và

dòng chảy của nước là liên tục. Nước có chức năng thanh tẩy.

**Gió** là yếu tố vận động, lưu thông, được sử dụng để chỉ cho tình trạng “không chấp dính”. Thành ngữ “như gió thoảng, mây bay” mô tả trạng thái tâm vô sở trụ, không vướng dính bất cứ cái gì trên đời.

**Lửa** có công năng thiêu đốt, hủy diệt. Tính của lửa là nóng bức. Người muốn vẫy tay chào với kinh nghiệm khổ trong quá khứ cần liên tưởng đến “lửa trí tuệ” đang đốt cháy các phiền não. Việc quan sát hình ảnh lửa trí tuệ thiêu cháy phiền não sẽ giúp bạn đạt được “quang tướng” qua sự hình dung trong đầu.

**Về màu sắc** thì mỗi người thích một

tông màu khác nhau. Tăng sĩ có tông màu vàng. Các Phật tử ở miền Nam thì tông màu lam, ở miền Bắc thì tông màu nâu. Thuật phong thủy phân tích chi tiết hơn: Mỗi gam màu tương ứng với kim, mộc, thủy, hỏa, thổ; năm sinh mỗi người cũng có kim, mộc, thủy, hỏa, thổ khác nhau. Dựa vào tông màu được chọn, người ta tìm sự tương sinh và tránh sự tương khắc. Như nước giúp cho cây được tăng trưởng nhưng lại đối nghịch với đất. Nhìn thấy tông màu hợp gu là thích màu đó liền, vì nó làm cho ta cảm thấy thoải mái. Tương tự, trong thiên chi, bạn có thể chọn tông màu nào bạn thích để giữ tâm và an trú tâm trong hơi thở, nhờ đó, tâm bạn có mặt cùng lúc với thân, thân đâu tâm đó.

**Ánh sáng** thì có mặt khắp nơi. Người buồn ngủ, bần thần, chán chường, tuyệt vọng nên nhìn vãng mặt trời vào buổi sáng, 1-2 phút. Lúc giữa trưa thì che mắt hướng về mặt trời để không tiếp xúc với cường độ ánh sáng quá cao. Nhìn mặt trời giúp cho cảm giác buồn chán, tuyệt vọng, mệt mỏi, thần thờ tan biến.

**Không gian** là không giới hạn, được sử dụng để tượng trưng cho sự bao la. Người có tâm nhỏ hẹp, ích kỷ, ty tiện, bòn xén, keo kiệt... nên lấy không gian làm đề mục thiền chỉ để giúp tâm được tản ra, rộng ra, không giới hạn, trở nên bao la. Quán chiếu không gian bao la với sự hít thở ra vào sẽ giúp bạn khắc phục được tâm nhỏ nhoi, ích kỷ, theo đó, bạn trở nên rộng mở với mọi người, không

cố chấp, không bảo thủ, không hạn hẹp. Thực tập này còn giúp ta mở rộng các mối quan hệ xã hội theo chiều hướng tích cực.

Đó là 10 đề mục phổ quát trong tu thiền chỉ. Bạn cần hiểu rõ ý nghĩa biểu tượng của từng đề mục thiền để áp dụng đúng tình huống, nhờ đó, đạt được định tĩnh và nhất tâm trong thiền.

## **2.2. Mười đề mục tùy niệm (*anussati*)**

10 đề mục này thường xuyên niệm trong tâm gồm Phật, Pháp, Tăng, đạo đức, bố thí, cõi trời, sự chết, 32 thể trước, hơi thở và sự vắng lặng. Trong 10 đề mục trên, 6 đề mục đầu là 6 niệm được đức Phật dạy trong kinh *Tăng Chi* và 4 đề mục còn lại được trích từ các kinh khác.

Niệm Phật với 10 đức hiệu: Mười đức hiệu của Phật gồm: (i) Như Lai (*tathāgata*, 如來) là “Người đã đến như thế”, (ii) Ứng Cúng (*arhat*, 阿羅漢, 應供) phiên âm là A-la-hán tức “Người đáng được cúng dường”, (iii) Chính Biến Tri (*samyaksambuddha*, 正遍知) phiên âm là Tam-miệu-tam-phật-đà (三藐三佛陀) là “Bậc toàn giác”, (iv) Minh Hạnh Túc (*vidyācaraṇasaṃpanna*, 明行足) là “Người đủ trí huệ và đức hạnh”, (v) Thiện Thệ (*sugata*, 善逝) là “Người khéo vượt qua [sinh tử]”, (vi) Thế Gian Giải (*lokavid*, 世間解) là “Người hiểu thế giới”, (vii) Vô Thượng sĩ (*anuttarapurusa*, 無上士) là “Người không ai hơn được”, (viii) Điều Ngự Trượng Phu (*puruṣadamyasārathi*, 調御大丈夫) là “Người điều phục

được nhân loại”, (ix) Thiên Nhân Sư (*devamanuṣyānām śāstr*, 天人師) là “Thầy của người và trời”, (x) Thế Tôn (*bhagavān*, 佛世尊) là “Bậc được đời tôn kính”.

Các Phật quá khứ, hiện tại, vị lai đều hội đủ 10 phẩm chất cao quý đó, không có Phật cao, không có Phật thấp, các Phật là ngang nhau. Về sau, Tịnh độ tông dựa vào yếu tố thiên chỉ này đổi lại thành niệm Phật danh từ riêng, đó là Phật A-di-đà (*Amitābha Buddha*).

**Niệm chánh pháp** phải nhớ các đặc điểm của chân lý Phật gồm thiết thực hiện tại, đến để mà thấy, siêu việt thời gian (không bị lỗi thời khi khoa học kỹ thuật phát triển), hướng đến mục đích cao quý và được người trí tán thán.



Chánh pháp Phật có khả năng chuyển khổ thành an vui, giúp người phàm trở thành thánh nhân.

**Niệm Tăng đoàn** với các đặc điểm: Hòa hợp, thanh tịnh, vô úy, xa lìa phiền não, vượt qua khổ đau, phụng sự nhân sinh. Liên tưởng đến các phẩm chất cao quý của tăng đoàn thì ta có thể học hỏi được cách ứng xử của các bậc chân tăng. Tăng đoàn là những người xuất gia có lý tưởng cao đẹp, phụng sự nhân sinh, tốt đời đẹp đạo; sáng soi đạo pháp, hộ quốc, an dân.

**Niệm đạo đức** gồm có đạo đức tại gia, đạo đức xuất gia và đạo đức Bồ-tát. Ba phương diện chính của đạo đức là từ bỏ các nghiệp xấu ác, tình nguyện làm việc lành và giữ tâm ý thanh tịnh. Niệm đạo

đức để sống các phẩm hạnh cao quý, trở thành người cao quý, được mọi người quý trọng.

**Niệm bố thí** tức nghĩ tưởng đến các mảnh đời bất hạnh, chia sẻ động sản, bất động sản, giúp người kém may mắn vượt qua khổ đau. Tùy tình huống, có khi giúp con cá, có khi giúp cần câu. Song hành với hiến tặng tài vật, người tu học còn hiến tặng chân lý Phật, mang lại niềm vui không sợ hãi và giúp cho nhiều người hữu duyên trở thành Phật tử.

**Niệm chư Thiên** tức thấy rõ nhân quả tái sinh của những người làm việc phước, tu đạo đức ở kiếp này sẽ tái sinh ở các hành tinh khác có mức hạnh phúc hơn con người trên địa cầu này. Hoặc đơn giản hơn, người tu phước được tái sinh

về các quốc gia giàu với chất lượng hạnh phúc cao hơn.

**Niệm sự chết** như kết quả của tiến trình vô thường, xảy ra với mọi người, bất luận tuổi tác, màu da, giới tính, vị thế xã hội. Sinh, già, bệnh, chết là một quy luật mà không ai có thể tránh khỏi. Niệm sự chết để vượt qua tâm tham lam, tâm hưởng thụ, tâm vương chấp.

**Niệm 32 thể trước** trong thân này và sau khi chết hoặc đơn giản hơn là làm chủ hơi thở hoặc là an trụ vào sự tịch tĩnh, sự vắng lặng của tâm. Thường xuyên niệm 32 thể trước có khả năng giúp người tu tập vượt qua tâm tham ái, tâm hưởng thụ các khoái lạc giác quan, hài lòng với người bạn đời để giữ gìn sự chung thủy trong hôn nhân.

**Sự vắng lặng** tượng trưng cho sự không vương dính, không có sở trụ. Đây là cách thực tập “ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm”, tức “tâm không bị vương dính vào bất cứ chỗ nào, vật gì, quá khứ, hiện tại, vị lai, hay sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Liên tưởng đến sự vắng lặng, tịch tịnh để buông bỏ mọi chấp dính trong đời.

Hành giả có thể chọn 1 trong 10 đề mục tùy niệm để đạt thiền chỉ hay thiền định. Có thể hôm nay, hành giả chọn đề mục niệm Phật, ngày hôm sau chọn niệm Pháp, ngày khác niệm Tăng. Tùy theo tình huống, các bạn có thể chọn đề mục tùy niệm thích hợp để thực tập thiền chỉ, nhằm đạt được định và nhất tâm.

### 2.3. Mười đề mục bất tịnh (*asubha*)

Còn gọi là 10 đề mục tử thi. Kinh *Trung Bộ* mô tả thi thể của một người chết lần lượt trải qua 10 giai đoạn, rất ghê tởm, đáng sợ: Tử thi mới chết, tử thi bầm tím, tử thi chảy máu, tử thi chảy mủ, tử thi bị đâm, tử thi có giòi, tử thi bị chặt đứt đoạn, tử thi bị cắn xé, tử thi bị rời rạc các lóng xương, đốt xương và tử thi chỉ còn lại tro xương.

Một số hành giả tu thiên mua bộ xương bằng carboxide đặt ở vị trí ngồi thiền để nhìn thấy “sơ tướng” của bộ xương và biến sơ tướng này thành “tợ tướng” để giữ chính niệm. Khi tập trung cao, nhắm mắt lại thì quang tướng về bộ xương lại xuất hiện. Cách quán sát các đề mục bất tịnh giúp

người tu thiền vượt qua được tâm tham ái gồm dục ái tức đam mê tính dục, hữu ái tức khao khát tái sinh và vô hữu ái tức muốn tự tử.

Người nặng dục ái thường không thỏa mãn hạnh phúc một vợ một chồng; theo đuổi, chinh phục người khác giới phái; vô tình tạo ra bất hạnh, đổ vỡ hạnh phúc gia đình. Chọn 10 đề mục tử thi để tu thiền chỉ sẽ giúp người tu vượt qua tâm ái dục một cách hiệu quả.

Tử thi mới chết có màu da giống người còn sống. Tử thi bầm tím do những chứng bệnh xơ gan cổ trướng, ung thư bao tử, ung thư đường ruột, thậm chí thường tạo ra một phản ứng sinh học trên cơ thể làm cho da sạm đen, bầm tím. Tử thi chảy máu, ọc máu ở mũi, ọc

máu ở miệng, ọc máu lỗ tai và ọc máu ở ngay hậu môn, rất ghê tởm.

Tử thi chảy mủ, gồm nước dãi, nước dờ trong cơ thể chảy ra từ miệng, từ lỗ mũi hoặc từ bộ phận giới tính. Tử thi bị đâm thủng bằng vũ khí do hận thù, ghen tức, căm phẫn hoặc bị cuốc xẻng, dụng cụ đâm thủng, thi thể bị tan nát ra, rã rời ra. Tử thi có giòi do nằm ở vị trí đất ẩm thấp, giòi xuất hiện sau vòng 1 - 2 ngày, giòi ăn chỗ này, rút chỗ nọ, cắn chỗ kia, ở lỗ mũi, ở mắt, ở tai, bò lút nhút, nhìn rất ớn lạnh.

Tử thi bị chặt đứt đoạn do hận thù trong chiến tranh, tai nạn chiến tranh, tai nạn giao thông, tai nạn lao động, thi thể không được lạnh lện, rất thảm thương. Tử thi bị cắn xé bởi các thú dữ trong rừng, trên núi, dưới vực sâu, dưới

sông biển. Ở các nơi điều tắng, người ta để thi thể trong khu rừng để thú và chim kền kền ăn thịt. Thú lớn ăn thịt, thú nhỏ ăn ba rọi. Những vụn vặt của thịt bị văng ra thì bị côn trùng, kiến, ruồi, muỗi... tiếp tục ăn.

Tử thi rời rã, tức rã nát ra hết, xương đầu, xương cổ, xương lưng, xương tay, xương chân, các đốt ngón rã rời ra, không ráp nối được. Tử thi chỉ còn lại xương thoi, không còn cái gì, nhìn rất ớn lạnh.

Tách bạch ra 10 giai đoạn mà tử thi phải trải qua làm cho chúng ta cảm nhận vô thường đối với cơ thể này, nhờ đó, chúng ta bớt sự chấp ngã, chấp ngã sở hữu. Những người tự ái cao, dễ cảm thấy bị xúc phạm bởi lời nói và ứng xử của người khác, dù vô tình. Người chấp ngã



nặng dễ bị thương tổn, bị xúc phạm nên thực tập quán tử thi với 10 giai đoạn để vượt qua. Tất cả đều phải chết. Khi chết, người nào cũng giống như nhau, trải qua 10 giai đoạn đáng ghê tởm. Có gì phải hận nhau, ghét nhau, thù nhau, oan trái nhau, trách móc nhau, hờn dỗi nhau, bắt bẻ nhau, hạnh hà nhau, chà đạp nhau, gây khổ đau cho nhau làm gì? Quên hết đi những tâm lý tiêu cực này để tâm bình an và cuộc sống có giá trị hơn.

#### **2.4. Bốn đề mục về tâm vô lượng** *(appamaññā)*

Bốn đề mục tâm vô lượng gồm tâm từ vô lượng, tâm bi vô lượng, tâm hỷ vô lượng và tâm xả vô lượng.

Không gian là không giới hạn. Tâm

con người cũng không giới hạn vì tâm không có hình tướng. Cái gì có hình tướng, cái đó hữu hạn. Chùa Giác Ngộ có diện tích 800m<sup>2</sup>, gồm có tòa chính điện 345m<sup>2</sup> mỗi sàn, gồm 1 hầm, 7 lầu và dãy tầng phòng hình chữ L. Tượng trạng tạo ra không gian. Cái gì có tướng trạng, cái đó hữu hạn, có thể tính đếm được, hình dung được, khái quát được. Tâm vô hình tướng nên vô lượng, tức không bị giới hạn, không bị ranh giới trói buộc.

Kinh điển Pāli đề cập đến 4 tâm vô lượng gồm tâm từ (*metta appamaññā*), tâm bi (*karuṇā appamaññā*), tâm hỷ (*muditā appamaññā*) và tâm xả (*upekkhā appamaññā*). Quán chiếu sự vô lượng của tâm từ và tâm bi để không vô cảm với nỗi khổ niềm đau của tha nhân.

Quán chiếu tâm hỷ và tâm xả để tạo niềm vui, hạnh phúc, vượt qua các chấp mắc và bất hạnh.

“**Tâm bi**” (*karuṇā*) là cảm thông nỗi khổ niềm đau của tha nhân để xóa đi sự bàng quang, thờ ơ, vô cảm, vô tích sự, vô dụng, từ đó khởi lên sự quan tâm đối với các bất hạnh của người thân và tha nhân.

“**Tâm từ**” (*metta*) là nhận thức thể hiện qua các hành động mang lại niềm vui, hạnh phúc, nụ cười, bình an, và những điều lợi ích cho những người được chúng ta quan tâm.

“**Tâm hỷ**” (*muditā*) là trạng thái hoan hỷ, hân hoan, thoải mái, nhẹ nhàng, thanh thoi do nghe Phật pháp, thực hành thiền, làm Phật sự, phụng sự nhân sinh,

đạt các thành quả tốt hoặc vui với thành công và phước của người khác.

“**Tâm xả**” (*upekkhā*) là tâm thản nhiên trước các biến cố thăng, trầm, vinh, nhục, lên voi, xuống chó, thành công, thất bại. Xả trong nghĩa ứng dụng là buông bỏ khổ đau và tháo bỏ các vướng dính ở tâm ra để được tự do và giải thoát.

Để vượt qua hận thù và oan trái nên tu tập tâm từ vô lượng. Để vượt qua sự ích kỷ, thờ ơ, bàng quang, vô cảm nên tu tập tâm bi vô lượng. Để vượt qua căng thẳng, mệt mỏi, chán nản, thất vọng... nên tu tập tâm hỷ vô lượng với nụ cười thoải mái, sáng khoái, hồn nhiên. Người cố chấp, bảo thủ, vướng dính thì nên tu tập tâm xả để rũ bỏ mọi khổ đau.

## 2.5. Quán vật thực bất tịnh

Theo nghĩa đen, vật thực bao gồm các thức ăn và thức uống. Theo nghĩa bóng, vật thực bao gồm đối tượng nhận thức của các giác quan.

Người tu học Phật nên thực tập tâm từ bi, chọn thực phẩm được sản xuất từ nguồn thiên nhiên. Người ăn mặn (mạng sống) nên hạn chế tối đa việc trực tiếp giết, ra lệnh giết, yêu cầu giết, đặt hàng giết và xem vật thực chỉ là phương tiện nuôi sống thân, chứ không phải là tất cả. Người tu thiền không nên chìm đắm vào vật thực và tiêu thụ.

Về bản chất, các vật thực đều bất tịnh, cách này hay cách khác. Trong thời hiện đại, khi khoa học, kỹ thuật phát triển,

hóa chất được sử dụng trong các loại thực phẩm, gồm thực phẩm chay. Sự an toàn thực phẩm khó đảm bảo. Vì hám lợi, nhiều người kinh doanh đã tiêm hóa chất vào các loại rau, quả, củ để tươi xanh và giữ lâu. Thực phẩm mặn thì bị kích thích tăng trưởng từ các hóa chất, làm cho bệnh tật phát sinh trong cơ thể loài vật. Tiêu thụ thực phẩm mặn thì bị tác hại nhiều hơn thực phẩm chay.

Nhiều khi để chống thối, rửa, người kinh doanh vô đạo đức đã tiêm hóa chất độc hại vào thịt động vật làm thịt đỏ tươi lên. Ăn thịt ngày nay là tự nạp chất độc hại vào trong cơ thể. Ở Việt Nam, tình trạng an toàn thực phẩm ngày càng mất kiểm soát. Những kẻ kinh doanh thiếu đạo đức nêu trên tạo ra nghiệp ác kinh

khủng vì nó dẫn đến bệnh tật, chết chóc, phá hoại tài chính gia đình.

Quán vật thực bất tịnh để vượt qua tâm tham ăn, uống, hưởng thụ, nhờ đó, dành thời gian cho các việc nghĩa, việc nhân đạo và việc Phật, lợi lạc nhân sinh.

## 2.6. Đề mục phân tích tứ đại

Người tu thiên chỉ có thể chọn đất, nước, lửa, gió làm đề mục thiên. Phân tích bản chất của 4 yếu tố phổ quát này gồm đặc tính và giới hạn, công năng và hạn chế.

Để có tâm kiên trì, bao dung và quảng đại nên chọn “đất” là đề mục thiên. Để có tâm linh hoạt, tùy duyên vô ngại nên chọn “nước” là đề mục thiên. Để có tâm nhanh nhẹn, kết thúc phiền não nhanh chóng nên chọn “lửa” làm đề mục thiên.

Để có tâm thông dong, không vướng dính nên chọn “gió” làm đề mục thiền.

## 2.7. Bốn đề mục về thiền vô sắc

Chọn đề mục thiền hư không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana*) để làm tâm rộng mở như hư không, không bị giới hạn. Bài thực tập này sẽ giúp cho tâm trở nên rộng mở, bao la, bao dung, quảng đại, vô ngã và vị tha.

Chọn đề mục thiền thức vô biên xứ (*viññāṇaṇcāyatana*) để ghi nhận cái nhận biết của tâm không giới hạn. Những người mà học 10 nhớ 1, dễ quên, hiểu biết ít, thiếu cận nên thực tập thức vô biên để mở sự hiểu biết của mình và làm sao để phát huy được cái nguồn tiềm năng hiểu biết vốn có.



Chọn đề mục thiên vô sở hữu xứ (*ākiñcaññāyatana*) để xóa chấp ngã, chấp ngã sở hữu. Vô sở hữu xứ tức là khắp nơi không có gì là sở hữu của mình. Sở hữu theo luật pháp, sở hữu theo xã hội, sở hữu theo dân sự, sở hữu theo huyết thống và những cái chúng ta tự vướng dính tâm của mình vào. Có người xuýt nữa trúng độc đặc nhưng chấp vào cái sở hữu chưa có đó, mặc dù nó không phải của mình, tiếc hoài “trời ơi xuýt nữa tôi thành tỷ phú rồi!” Nó chưa từng của mình mà chấp làm gì. Những cái đã từng là của mình giờ không còn nữa, chồng mình đã đi theo cô khác, vợ mình đã ly dị với mình, không còn nữa, mà cứ tương tư, cứ khổ đau, cứ đeo bám làm gì. Cho nên ai chấp vào sở hữu động sản, bất động sản, gia tài, sự nghiệp, danh vọng,

mọi thứ trên đời nên thực tập “vô sở hữu xứ” để không vướng dính vào, không tiếc nuối.

Chọn đề mục thiền phi tưởng phi phi tưởng xứ (*nevasaññānāsaññāyatana*) để trải nghiệm trạng thái vắng lặng, thư thái vi tế. Thường người ta khổ nhiều là do ý thức về mọi thứ đang diễn ra, liên hệ đến sâu, bi, khổ, ưu não, chấp cảm xúc, chấp thái độ, chấp tâm tư, chấp nhận thức. Nhờ thực tập thiền này, tâm ta dễ bỏ qua, dễ xí xóa, dễ vượt lên trên, không vướng dính nữa.

Trên đây là 40 đề mục thiền chỉ. Đang lúc vướng dính vào cái gì đó, nhận thức được nỗi khổ niềm đau của chấp dính, các bạn nên chọn 1 trong 40 đề mục thiền nhằm đối trị và vượt qua. Thông

thường, trong một buổi thực tập 50 phút, các bạn có thể dành 1/3 thời gian cho thiền chỉ và 2/3 thời gian còn lại cho thiền quán, để vừa đạt được định, vừa tăng trưởng trí tuệ.

### III. TÂM TÍNH VÀ ĐỐI TƯỢNG THIÊN CHỈ

Theo Phật giáo, mỗi người có một căn tính khác nhau. Trong truyền thống Thiên được đức Phật dạy, có 6 nhóm tâm tánh. Cần xác định ta thuộc nhóm tâm tính nào để chọn đề mục tu thích hợp trong số 40 đề mục, hướng đến chuyển hóa và vượt qua.

Có một số bệnh nhân trầm cảm hỏi người hướng dẫn thiền rằng “*Bạch thầy, con đang bị trầm cảm, muốn tự tử, vậy con làm gì để vượt qua?*” Vì thiếu kinh

nghiệm, người hướng dẫn thiền trả lời: “Đến thiền viện thực tập thiền đi”. Vậy là tiêu rồi! Thiền có thiền chỉ và thiền quán. Trả lời chung chung như trên là không có kết quả, vì không nắm được căn tính và bệnh lý của người hỏi.

Dạy cho người bị trầm cảm thực tập quán cái chết và 10 giai đoạn tử thi thì bệnh nhân đó sẽ tử sớm hơn. Ý niệm về vô thường, tang tóc, mất mát, cộng với sầu, bi, khổ, ưu não, tuyệt vọng... làm cho bệnh nhân trầm cảm bị nặng hơn, làm sao sống cho nổi. Người trầm cảm khi gặp tôi, tôi hướng dẫn họ phải có những hoạt động hướng ngoại, tương tác xã hội, tham gia cộng đồng, vận động toàn thân, xem phim hài và kịch hài, cười thoải mái, phóng thích các ức chế, liên

tưởng những điều tích cực, tập thiền hành với tâm hài lòng và hoan hỷ.

Nếu tôi có chùa lớn vài ba mẫu sẽ dành một nơi điều trị cho bệnh nhân trầm cảm, rối loạn đa nhân cách và rối loạn hoang tưởng, giúp họ vượt qua nỗi khổ, niềm đau. Điều trị cho bệnh nhân trầm cảm phải dùng phương pháp hướng ngoại chân chính, giao tiếp tích cực, để họ lên dây cốt tinh thần, hồi phục lại những sự tổn thất. Bị trầm cảm mà hướng dẫn chọn đề mục thiền chỉ không thích hợp thì sự bế tắc tăng gấp đôi. Trong giai đoạn trị trầm cảm không nên hướng dẫn thiền tọa; chỉ nên tập thiền hành, quán niệm “hỷ lạc toàn thân, tôi thở ra vào”... sẽ có kết quả nhanh chóng. Mô mình thiền Làng Mai có thiền ca,

sinh hoạt nhóm, pháp đàm chia sẻ... tạo ra sự tương tác tích cực... rất thích hợp với điều trị trầm cảm.

Sau đây là 6 tính cách của con người và những gợi ý về việc chọn đề mục thiền chỉ thích hợp, nhờ đó, đạt kết quả mỹ mãn trong tu thiền.

### 3.1. Người thiên nặng tánh tham (*rāga*)

Tánh tham trong tiếng Pāli là *rāga*. Trong Phật học có một số từ gần nghĩa và có liên hệ với tánh tham. “*Tanha*” là tham ái gồm dục ái (khao khát tính dục), hữu ái (khao khát tái sinh) và vô hữu ái (khao khát tự tử). “*Kama*” là hưởng thụ tính dục với người khác giới phái hoặc người cùng giới phái. *Raga* là tham, ở nghĩa bao quát, gồm có tham thiện,

tham ác, tham xấu, tham tốt. “*Chanda*” là nguyện vọng, ước muốn mà phần lớn là nguyện vọng lành, ước muốn lành.

Chữ Hán - Việt Nam không lột tả hết các ngữ nghĩa của 4 từ này. Người có tâm *rāga*, tức tham hưởng thụ thức ăn, thức uống, mẫu mã, mỹ phẩm, trang sức; hưởng thụ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; hưởng thụ mọi thứ trên đời mà tâm vướng dính vào đó; nghĩ tới, nghe tới cái gì là chảy nước miếng thì biết rằng người đó bị tâm hưởng thụ chi phối cao.

Người bị tâm tham này nên thực tập quán 10 giai đoạn tử thi hay quán 32 thể trược của thân, để tạo cảm giác mình gớm, ói mửa, nhờ đó, giảm nhẹ tâm hưởng thụ, bớt đi dần dần, đến lúc có thể không chế, làm chủ được. Thực tập

các đề mục thiền nêu trên giúp cho cư sĩ tại gia chung thủy vợ chồng và tránh được các loại bệnh tật do truyền nhiễm qua đường máu, đường tình dục.

Người thích hưởng thụ qua cửa miệng, ăn uống quá mức dẫn đến béo phì hay kiêng cử quá mức dẫn đến gầy như xương khô, kiệt sức... cũng nên quán 32 thể trực và tử thi để vượt qua. Chúng ta phải có kiến thức về thực phẩm để có thể vượt qua được tâm tham hưởng thụ. Những thực phẩm nào bổ thận thì dẫn đến kích thích về tính dục. Thịt dê, thịt bò, tôm, cua, cá bào ngư... là những thứ ăn vào thì lửa hưởng thụ tính dục sẽ hừng hực, tạo ra chất testosterone, phản ứng tính dục trong cơ thể, dẫn đến nhu cầu đòi hỏi tính dục cao. Đó là lý do Phật



giáo Đại thừa buộc các tăng sĩ ăn chay trường để hạn chế tối đa nhu cầu tính dục, giúp người tu làm chủ bản thân.

Các Tổ sư Trung Hoa còn yêu cầu người ăn chay không ăn hành, họ, tỏi, nén, hưng cừ, gọi chung là ngũ vị tân vì những thứ này là thực đơn của thần tình ái. Tiêu thụ ngũ vị tân sẽ tạo phản ứng testosterone trong cơ thể làm cho người ăn khởi lên nhu cầu hưởng thụ tính dục. Thực ra người ăn chay có thể ăn ngũ vị tân vừa phải để làm khỏe mạnh hệ thống kháng thể, chống cảm cúm, nhức mỏi, sổ mũi. Các con tắc kè, kỳ đà, kỳ nhông, rắn ngâm rượu được tin là tốt khỏe thận, do đó uống vào sẽ đòi hỏi tính dục. Các loại cá biển có vẩy màu sặc sỡ cũng tạo ra testosterone cao trong cơ thể. Ăn chay với

rau, quả, củ thì tạo ra phản ứng tính dục trong cơ thể.

Ngoài quán tưởng 32 thể trước và tử thi, chúng ta nên làm chủ ăn uống, điều phục tâm tham, vượt qua nhu cầu tình dục, tránh được các nghiệp rắc rối như ngoại tình, hiếp dâm, chơi bời, hưởng thụ quá mức.

### 3.2. Người thiên nặng tánh sân (*dosa*)

Tánh sân nếu không được chuyển hóa có thể dẫn đến các hành động giết người, ẩu đả, chửi mắng, thị phi, nặng nhẹ, hơn thua, tranh chấp, xung đột, loại trừ, trợn mắt, phù má, giận đỏ mặt, xanh tái mét, đập ghế, xô cửa, ganh, ghen, bực tức, bất hợp tác, cộc cằn đời... gây tổn hại cho mình và người. Sân hận tạo ra nhiều

thương tổn, gây khoảng cách xã hội, phân hóa dân tộc, không nhìn mặt nhau, không đội trời chung, thường xuyên chống đối, châm biếm, phá hoại, gây cản trở nhau và cùng tạo bất hạnh cho nhau.

Người nặng tánh sân nên tu thiên chỉ với các đề mục từ, bi, hỷ, xả... để chuyển nghiệp hận thù và oan trái. Hoặc chọn các đề mục màu xanh, vàng, đỏ, trắng giúp tâm mình lắng dịu. Người giận dai, giận dài, giận dờ nên chọn các đề mục như gió thoảng, mây bay, trời xanh để hạ nhiệt cảm xúc. Hoặc nghe nhạc thiên, du dương, trầm bổng, nhẹ nhàng, thư thái có khả năng làm người hay sân giảm nhẹ.

### 3.3. Người thiên nặng tánh si (*moha*)

Si được định nghĩa là thiếu hiểu biết

Phật pháp, không có kiến thức nhân quả, thiếu hiểu biết khoa học, thiếu kiến thức lập nghiệp, mê tín, dị đoan, thiếu giải pháp cho các vấn nạn và thường tạo ra sợ hãi. Người si mê dễ trở thành nạn nhân của khổ đau và cũng dễ làm người khác trở thành nạn nhân của mình. Người tánh si thường bị liên lụy khổ đau và chìm sâu trong bất hạnh, do thiếu giải pháp thích hợp.

Để vượt qua tánh si mê, ngoài việc đọc và nghiên ngẫm chân lý Phật, các bạn nên chọn đề mục đếm hơi thở để tạo sự tập trung, nhờ đó, tâm trở nên sáng suốt. Các bạn có thể chọn đề mục ánh sáng, thức vô biên xứ để cam kết rằng tôi sẽ tăng cường hiểu biết và khai thác nguồn tiềm năng hiểu biết vô tận đã từng gieo ở

những kiếp trước, giống như tạo gió thổi để mây được tan thì ánh thái dương mới tỏa chiếu cùng khắp, không phân biệt.

### 3.4. Người thiên nặng tánh tâm (*vitakka*)

Người có đặc tính tâm thường giỏi về suy luận, diễn dịch, loại suy, quy nạp, tổng hợp; thích tìm tòi, nghiên cứu, nhanh nhẹn, tháo vát. Mặt trái của người tánh tâm là lãng xãng, ít dừng lắng, ít điềm tĩnh, ít kiên trì, dễ trở nên hời hợt và do vậy dễ thất bại.

Để vượt qua tánh tâm, người tu thiên nên chọn đề mục đếm hơi thở để tập trung cao. Hoặc quán đặc điểm của Phật pháp để hướng tâm về các giá trị, thay vì chỉ dừng lại ở sự tranh luận hơn thua. Hoặc quán niệm 10 đức hiệu của Phật

để làm tăng trưởng những phẩm chất cao quý. Phật là bậc trí tuệ siêu tuyệt trong khi người tánh tâm chỉ phát triển ý thức, dẫn đến sự vương dính, cố chấp. Do đó, chọn đề mục niệm Phật dẫn đến khai mở trí tuệ, giải phóng ý thức nhị nguyên, đạt được sự tự do trong tâm.

### **3.5. Người thiên nặng niềm tin (*sahā*)**

Từ *sahā* có nghĩa là thiên hướng tín ngưỡng. Thông thì người nữ thiên nặng về niềm tin tôn giáo, cái gì cũng tin, thậm chí rơi vào cuồng tín. Cảm xúc làm ta dễ tin, dễ mui lòng, dễ thích cái gì thiêng liêng. Người nữ thường thích tham gia các hoạt động tín ngưỡng, tôn giáo. Người nam nếu không bắt buộc từ nhỏ thì hầu như không muốn tham dự hoạt động tôn giáo.

Để chuyển hóa tín ngưỡng thành chánh tín, các bạn có thể chọn đề mục “6 tùy niệm” gồm niệm Phật, niệm chánh pháp, niệm tăng đoàn, niệm đạo đức, niệm bố thí, niệm kết quả tái sinh về cõi trời. Ngoài ra, các bạn có thể chọn đề mục ánh sáng và thức vô biên xứ, làm biểu tượng khai mở trí tuệ, để vượt qua các niềm tin sai lầm. Nói chung, tăng cường hiểu biết về Phật pháp và khoa học sẽ giúp con người chuyển hóa được niềm tin sai trong tôn giáo và trong cuộc sống.

### 3.6. Người thiên nặng tánh giác (*buhi*)

Từ “*buhi*” có nghĩa là tánh sáng suốt, tính giác ngộ, sự tỉnh thức, sự tỏa chiếu, sự minh mẫn, sự minh triết của tâm. Người có tính giác rất nhạy bén, thích

phát minh, sáng kiến, sáng tạo, không thích đi trên lối mòn.

Các đề mục thiên có khả năng giúp người tánh giác phát huy tiềm năng của mình là quán đất bao la, chứa nhiều quặng mỏ, là nguồn tài nguyên vô tận. Quán nước có chức năng thanh tẩy và trôi chảy, không lưu trữ lại nên không bị tù đọng, không bị hôi tanh. Quán biển không dung chứa tử thi, đẩy tử thi vào bờ sau vài ngày. Hoặc quán ánh sáng vì ánh sáng là biểu tượng của trí tuệ. Có thể quán ánh đèn, đuốc, ngôi sao, mặt trăng trong các tình huống thích hợp để làm biểu tượng phát triển trí tuệ. Hoặc quán hư không là vô biên, không giới hạn nhằm phát triển trí tuệ vô biên.

Đó là 6 cá tánh hay thiên tính của



nhân loại trên quả địa cầu này. Sau khi xác định mình thuộc tính cách nào, chọn đúng đề mục thiên chỉ sẽ giúp các bạn tiến bộ trong tu thiền, khép lại nỗi khổ niềm đau, mở ra an vui hạnh phúc.

Người thực tập thiền phải có kiến thức bức tranh bao quát về thiên chỉ và thiên quán. Cần chọn cho mình đề mục thiên thích hợp để tu thiền có kết quả chuyển hóa. Với 40 đề mục thiên chỉ, các hành giả có thể nhận ra rằng mình thích hợp với 3-5 đề mục thiên. Ví dụ, người nước mắt cá sấu, dễ buồn, tủi, hờn, dỗi, khóc, than vãn... nên thực tập đề mục hỷ và đề mục xả để vượt qua.

Có người biện hộ “*Khóc chút xíu để thoải mái. Hãy để cho tôi khóc. Không khóc không chịu được*”. Thực ra, càng mít

ướt, các bạn càng khổ do thói cường điệu hóa khổ đau. Các bạn nên tập thói quen “đừng khóc khi khổ đau” để tăng cường bản lĩnh chịu đựng tích cực. Có người hỏi: “Đang khổ đau làm sao cười được?” “Cười hoài, người khác nói mình điên hay sao?” Tập điem tĩnh, sâu lắng trong mọi biến cố, các bạn sẽ cười thoải mái, buông bỏ muộn sầu. Khi cười, nỗi khổ niềm đau sẽ tan biến nhanh. Khổ đau không đáng để ta lưu giữ trong đầu mình.

Cần nỗ lực làm chủ cảm xúc, vượt qua các loại bệnh tâm, trị liệu các nỗi đau để trở thành người tự do và hạnh phúc. Nỗ lực giải phóng tâm khỏi các trói buộc và giải thoát bằng trí tuệ để trải nghiệm bình an và hạnh phúc.

Nói tóm lại, tu tập các đề mục “thiền

chỉ” để đạt được định, tức sự lắng yên của tâm, theo đó, tâm an trú bây giờ và tại đây với chính niệm hiện tiền. Tập thói quen thân đâu tâm đó, thân tâm không tách rời nhau. Tập trung tâm, duy trì định, kiên định với trí tuệ để vẫy tay chào tất cả nỗi khổ niềm đau, nhờ đó, thể nghiệm hạnh phúc sâu lắng. Hạnh phúc không phải là sự rủi may. Hạnh phúc do thực tập thiền và ứng dụng Phật pháp trong cuộc sống.

\*\*\*

## VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ

Pháp sư Thích Nhật Từ sinh tại Sài Gòn năm 1969, xuất gia năm 1984, là nhà cải cách Phật giáo hiện đại, người chủ trương nhập thế, nhà diễn thuyết, nhà hoằng pháp, dịch giả kinh điển, tác gia, nhà thơ, nhà tư vấn tâm lý, và nhà hoạt động xã hội.

Thầy là tác giả của hơn 80 quyển sách ứng dụng Phật giáo, thuyết giảng hơn 3800 bài pháp thoại về các chủ đề khác

nhau. Thầy là Chủ biên và xuất bản Đại Tạng Kinh Việt Nam (hơn 100 CD âm thanh), Tùng thư và tạp chí Đạo Phật Ngày Nay hơn 200 quyển và hơn 100 album về âm nhạc Phật giáo. Thầy có công vận động Việt Nam trở thành nước đăng cai Đại lễ Phật đản LHQ, đồng thời, nguyên là Phó tổng thư ký của đại lễ VESAK năm 2006, 2007, 2014 và Tổng thư ký của đại lễ VESAK năm 2008.

Thầy tích cực tham gia các đối thoại liên tôn giáo và kêu gọi hòa bình và hòa hợp. Thầy truyền bá Phật pháp qua các hoạt động giáo dục, văn hóa và từ thiện, nhằm mang lại lợi lạc cho cộng đồng và xã hội.

Thầy là người sáng lập Đạo Phật Ngày Nay từ năm 2000. Thầy tốt nghiệp Tiến

sĩ Triết học tại Đại học Allahabad, Ấn Độ, năm 2001. Ghi nhận các đóng góp to lớn của thầy về giáo dục và hoạt động quốc tế Phật giáo, Đại học Mahamakut, Thái Lan trao tặng thầy bằng Tiến sĩ danh dự về Tôn giáo học 2010, Đại học Mahachulalongkorn tặng bằng Tiến sĩ danh dự về triết học 2016, Đại học Apollos tặng bằng Tiến sĩ danh dự nhân văn 2016. Tôn vinh những đóng góp to lớn của thầy cho hoằng pháp, Chính phủ Miến Điện tặng thầy danh hiệu Người thập đước Diệu pháp năm 2015 và Hòa thượng Somdet Phramaha Ratchmangkhlachan, Quyền Tăng vương Thái Lan, trao thầy danh hiệu Lãnh đạo xuất sắc Phật giáo thế giới.

Pháp sư Nhật Từ hiện là Phó Viện

trưởng Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM, Phó Ban Hoằng pháp TW, Phó Ban Giáo dục TW, Phó Ban Phật giáo quốc tế, Chủ tịch Quỹ Đạo Phật Ngày Nay và Trụ trì Chùa Giác Ngộ và Chùa Tượng Sơn.

\*\*\*