

QUÁ TRÌNH TU TẬP THIỀN ĐỊNH

Mục lục

Giới thiệu	3
Kỹ Thuật căn bản.....	3
Chuẩn bị	3
Phương pháp.....	3
Bắt đầu:.....	3
Các giai đoạn chính	5
Kết thúc.....	10
Phụ lục: các thể khí công căn bản	11
Câu hỏi thường gặp (Tips khi mở chương trình)	12
Tại sao chúng ta cần có Công Đức và Đạo Đức mới ngồi thiền?.....	12
Trong đời sống hằng ngày phải dụng công như thế nào?	12
Tại sao phải quán thân vô thường?	12
Tại sao biết hơi thở mà không điều khiển?.....	13
Khi vọng tưởng khởi lên thì phải làm gì?	13
Khi bị hôn trầm thì phải làm sao?	13
Tại sao trong giai đoạn đầu khi ngồi thiền ta phải mở mắt?	14
Cảnh giác với những ảo giác và mê tín.	14
Kết hợp Thiền và niệm Phật như thế nào?	14
Điều thân đúng tư thế.....	14
Kết hợp hơi thở với niệm phật.....	15
Kiến thức về Thiền định	16
Các pháp môn giúp hành giả nhiếp tâm vào thanh tịnh.....	16
Ý nghĩa của thiền trong bát chánh đạo	17
Với Chánh kiến	17
Với Chánh Tư duy.....	17
Với Chánh Ngữ	17
Với Chánh Nghiệp	18
Với Chánh Mạng.....	18
Với Chánh Tinh tấn.....	18

Những chương ngại của Thiền Định	18
Sự bất ổn của thân	18
Vọng tưởng	19
Ảo giác.....	19
Thần thông diệu dụng	20
Chấp ngã	21
Những hiện tượng thường gặp trong khi ngồi thiền.	21
Nhức đầu.....	21
Ngứa ngứa	22
Đau tê chân	22
Hơi thở nghẹt tức.....	22
Đau lưng.....	22
Các kết quả trong sự tu tập.....	22
Chánh niệm tỉnh giác:	22
Phá năm triền cái	23
Chứng tứ thiền.....	24
Chứng Tứ Quả	24

Giới thiệu

Mục tiêu tối thượng của thiền định trong đạo Phật là đạt đến Vô Ngã, giải thoát Niết Bàn. Đức Phật thành đạo quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác cũng bằng pháp môn Thiền Định.

Thiền là phương pháp thực hành nhiếp tâm vào định, đưa tâm trí đến chỗ an tĩnh, sáng suốt, không xuất hiện ý nghĩ, không dấy động tình cảm..., đặc biệt là giúp hành giả diệt trừ Bản Ngã, chấm dứt vô minh và chứng đạo giải thoát giác ngộ.

Bắt đầu cho sự thiền định và để đạt kết quả tốt trong công phu tu tập, trước hết, chúng ta phải chuẩn bị ba nền tảng căn bản vững chắc. Đó là Đạo Đức, Công Đức, Khí Công.

Đạo Đức là sự thánh thiện trong sách trong tâm hồn, với lòng tôn kính Phật, thương yêu chúng sinh, và khiêm hạ tột cùng.

Công Đức là công lao đem an vui, hạnh phúc, đạo lý đến cho mọi người.

Khí công là để giữ tiềm lực luôn lắng xuống dưới, giúp cho não bộ ổn định trong sự tu tập.

Kỹ Thuật căn bản

Chuẩn bị

Trước khi tọa thiền hành giải cần chuẩn bị:

Trải một tấm tọa cụ trên mặt phẳng. Kích thước tọa cụ phải rộng hơn diện tích ngồi. Tọa cụ có thể làm bằng vải dày, bằng chiếu lát, hoặc bằng một miếng đệm mỏng để ngăn cho hơi ẩm dưới đất thấm lên trên và để giúp bớt cản da thịt.

Đừng mặc quần áo chật chội, bó chặt. Nhưng cũng không nên mặc quần áo thiếu trang nghiêm. Nếu ngồi trong Chánh điện hoặc nơi trang nghiêm thì nên mặc áo tràng.

Ánh sáng vừa phải đừng sáng quá cũng đừng tối đen. Tránh chỗ gió thổi đến từ sau lưng. Nơi yên tĩnh vẫn là chỗ thích hợp nhất cho việc tọa thiền.

Sắp xếp thời gian đều đặn mỗi ngày để tọa thiền thì tốt h. Còn không thì tùy những lúc thuận tiện mà ngồi. Không nên ngồi những lúc bụng còn no. Nếu bắt đầu ngồi thì nên ngồi khoảng 30 phút.

Không nên bày tỏ khoe khoang cho người khác biết là mình có tu tập thiền định vì có thể làm công phu bị lui sụt. Nên ngồi chỗ không ai trông thấy, trừ khi ngồi chung tập thể.

Phương pháp

Hành giải theo thứ tự thực hành công phu tu tập thiền định như sau:

Bắt đầu:

Lễ Phật

Phải lễ phật ba lễ với lòng tôn kính tuyệt đối

Ngồi kiết già

Bắt chân trái đặt lên đùi chân phải, sau đó kéo chân phải vắt lên đùi chân trái. Hai bàn chân nằm vắt lên đùi ở một vị trí vừa phải, không quá sát hông, cũng không quá xa hông.

Kệ vào thiền

Khi đã ngồi đúng tư thế nghiêm trang. Hành giả chấp tay đọc bài kệ vào thiền (nếu ngồi một mình thì niệm thầm, nếu ngồi tập thể thì niệm lớn chung với đại chúng).

“Xin Phật độ cho con
Luôn nhớ và hiểu rằng
Thân chẳng phải là ta
Tâm chẳng phải là ta
Chẳng có gì là ta
Trong từng hơi thở vào
Trong từng hơi thở ra
Trọn niềm Tôn Kính Phật”
Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (3 lần)

Tác ý ba tâm hạnh

(Sau khi đọc bài kệ vào thiền và niệm Phật xong, vẫn chấp tay tiếp tục tác ý thầm ba tâm hạnh)

- Nguyên trên Chư Phật gia hộ cho con biết tôn kính Chư Phật, Chư Tổ, Chư Hiền Thánh Tăng với lòng tôn kính tuyệt đối vô lượng, vô biên.
- Nguyên trên Chư Phật gia hộ cho con biết trải lòng thương yêu khắp tất cả chúng sinh, dù là thế giới hữu hình hay thế giới vô hình. Cho con thương yêu loài người, cũng như cỏ cây, chim thú trong rừng, cá trong nước, cho đến chúng sanh trong địa ngục.
- Nguyên trên Chư Phật gia hộ cho con biết giữ lòng khiêm hạ, lúc nào cũng thấy mình như cỏ rác, cát bụi.
- (Nếu là người xuất gia, chúng ta tác ý thêm một tâm nguyện nữa):
Con nguyện lòng quyết tâm giữ được sự vô nhiễm trong sạch.

(Sau khi tác ý 3 tâm hạnh xong, hành giả bắt đầu thực hiện công phu điều thân).

Kể từ bước này trở đi, tùy thuộc vào trình độ tu tập mà độ dài ngắn cho thích hợp, nhưng đảm bảo là có đủ các bước.

Các giai đoạn chính

Điều thân

Giai đoạn này thường kéo dài, càng điều thân kĩ chừng nào thì càng có thể tiến sâu trên con đường thiền định.

Giữ đúng tư thế

- Hai bàn tay: để ngửa và đặt chồng lên nhau, nằm trên hai gót chân. Bàn tay trái để trên lòng bàn tay phải, đầu hai ngón cái chạm nhẹ vào nhau. Giữ bàn tay thẳng đẹp, đừng để bàn tay cong vồng.
- Mắt: mở rõ và nhìn xuống một điểm gần trước mặt. Giai ddaonj mới tập tu tuyệt đối không được nhắm mắt, vì phải mở mắt mới thấy thân mình có lắc động, có nghiêng hay không khi so sánh với cảnh vật chung quanh. Đến chừng nào thành tựu chánh niệm tỉnh giác, dù nhắm mắt mà vẫn không bị mê mờ thì mới nên nhắm mắt.
- Lưỡi: Để lên nướu răng hàm trên.
- Miệng: Ngậm kín tự nhiên.
- Lưng: giữ thẳng, không được để lưng cong chùng xuống, cũng đừng ưỡn lưng thẳng quá sức sẽ làm mau mệt và đầu bị căng (căng thần kinh não).
- Hai vai: để xuôi xuống tự nhiên, tránh nghiêng bên cao bên thấp.
- Hai cánh tay: Phải hơi khuỳnh ra xa hông. Nhớ giữ đừng để hai cánh tay buông xuôi ép sát vào hông.
- Đầu: không ngẩng lên, có vẻ hơi cúi xuống một chút xíu. Đừng để nghiêng qua một bên, hay quay qua một bên.

Biết toàn thân

Tâm luôn quay vào kiểm soát biết rõ toàn thân, biết từ đầu cho đến tay chân. Xem lưng có chùng xuống hay không; hai vai có bị lệch, đầu có bị nghiêng không; hai bàn tay có thẳng đẹp, hai cánh tay có bị ép sát hông không; mắt có nhìn chỗ khác, người có chồm về phía trước hay ngửa ra sau không. Luôn luôn tỉnh giác biết rõ toàn thân, buông lỏng toàn thân. Cơ thể mình bị sai lệch như thế nào thì phải biết rõ và điều chỉnh lại để luôn giữ đúng tư thế.

Giữ thân mềm mại bất động

Song song với việc biết rõ toàn thân, ta nhẹ nhàng buông lỏng toàn thân, giữ thân mềm mại bất động, không nhúc nhích, không gồng cứng.

Luôn kiểm tra xem có bộ phận nào bị gồng cứng hay nhúc nhích không, toàn thân có được mềm mại, bất động chưa.

Từng bắp thịt, ngón tay, ngón chân, bắp đùi, bắp vế bắp tay đều được giữ yên không cử động. Ta phải luôn kiểm soát toàn thân, vì sau khi ngồi yên một chút sẽ có những thớ thịt, ngón tay, vai, gáy, ... tự nhiên gồng cứng lên, phải nhận ra và nhanh chóng thả lỏng lại.

Kiểm tra thường xuyên như thế chính là công phu điều thân.

Lưu ý:

- Khi biết rõ toàn thân, nên biết nhiều ở vùng bụng và vùng chân. Phải biết một cách nhẹ nhàng, không chú ý biết, cũng không được dồn ép. Vì khi có sự chú ý biết boặc dồn ép thì lực sẽ chạy lên đầu làm cho bộ não căng thẳng.
- Cũng không được biết một cách mờ mờ ảo ảo. Nếu không tỉnh giác biết rõ toàn thân thì vọng tưởng vẫn vờ khởi lên, ta sẽ không thấy nên dễ đưa vào hôn trầm.
- Khi vọng tưởng khởi lên, không cần diệt trừ vọng tưởng, chỉ cần quay trở lại biết rõ toàn thân, kiểm tra tất cả toàn bộ cơ thể là vọng tưởng sẽ tan.
- Nếu vọng tưởng khởi lên, ta quay trở lại biết rõ toàn thân mà vọng tưởng vẫn không tắt, thì biết đó là nghiệp, phải thâm tác ý sám hối. Khi tâm yên, ta tiếp tục kiểm soát biết rõ toàn thân.

Quán thân vô thường, hư ảo

Ngồi yên thoe dõi thân chừng vài phút, ta tự nhủ thầm “thân này là vô thường hư ảo”. Lâu lâu lại tự nhắc như vậy. Ta phải thấy sự biến đổi của thân từ trẻ đến già, từ già đến chết, từ chết đến tan hoại hoàn toàn. Đức Phật dạy, khi quán thân vô thường ta phải chiêm nghiệm vô thường thật kỹ cho đến nơi đến chốn, không được cạn cợt. Phải chiêm nghiệm thân này (không được quán thân người khác) một ngày nào đó sẽ tan hoại.

Sau khi chết khoảng ba ngày, thân này sẽ sinh trướng. Qua mười ngày bốc mùi hôi thối và đầy dòi bọ. Một tháng sau, các lớp thịt bên ngoài và các cơ quan nội tạng bị phân hủy. Công trùng, chim thú,... đến rút rĩa, hình dáng không còn nguyên vẹn nữa. Còn lại xương khớp thì từ từ cũng rời rạc ra vì do tác động của mưa nắng, không khí... những khớp xương cũng mục dần và tan thành tro bụi, gió thổi cuốn đi.

(Chúng ta phải thực hành quá thân vô thường kỹ lưỡng vài tháng trước khi thêm quán hơi thở).

Quán tâm vô ngã, hư vọng

- Bước đầu tiên điều thân cho đúng tư thế, giữ thân mềm mại bất động và quán thân vô thường. Tùy nhân duyên mà có người tu 2, 3 tháng, nhưng có người phải nửa năm hay một năm mới thuần thục. Tiếp theo là phương pháp quán tâm hư vọng.
- Đến đây, người tu biết rằng mọi ý niệm vọng động của thiện ác đều là không thật hư ảo nên buông bỏ, tắt dừng và tâm sẽ yên tĩnh trong sáng.
- Người có công phu tu tập nhiều năm nhưng không quán tâm hư vọng vẫn dễ trở thành bướng bỉnh, chấp ý, bảo thủ mà không biết.
- Phải thận trọng với tà kiến phát sinh ở pháp quán này như có chủ trương cho rằng : “Thiện ác đều là vọng tâm cần buông bỏ, nên không làm ác và cũng không làm thiện.”
- Phật dạy :
 - Dứt bỏ ‘bất thiện pháp’ tức là những tâm niệm ác độc, ích kỷ, đố kỵ, mưu toan.v.v...
 - Siêng làm tất cả những điều thiện.
 - Đồng thời với tu tập thanh lọc nội tâm.
- Hễ làm đúng yếu chỉ này thì khi vào định, tâm hành giả thanh tịnh yên lặng, nhưng bản chất luôn là thuần thiện chứ không phải trơ trơ không thiện không ác.
- Đến đây người tu rất trầm tĩnh, nhẹ nhàng thanh thản nhưng tràn đầy tình thương, bao dung độ lượng và trí tuệ cực kỳ sắc bén linh mãnh. Trạng thái này khác xa với người có ý niệm

thiện thương người nhưng tâm còn lăng xăng vọng động, nên phiền não chấp công vẫn còn sinh khởi.

- Người bản tâm thanh tịnh thuần thiện cũng khác xa với người không làm thiện không làm ác. Ở người này bản chất ích kỷ, hẹp hòi thụ động, kiêu ngạo, lạnh lùng, vô trách nhiệm, khiến cho phước lực tiêu mòn, đạo tâm thoái thất bởi chấp vào tà kiến.

Điều hơi thở

Sau khi điều thân thuần thực, quán thân vô thường nhuần nhuyễn, ta bắt đầu thực hiện pháp tu hơi thở.

Ta biết rõ hơi thở mà không hề can thiệp, không hề điều khiển.

- Bước 1:
 - Hơi thở vào, ta biết rõ hơi thở vào.
 - Hơi thở ra, ta biết rõ hơi thở ra.
- Bước 2:
 - Hơi thở vào dài, ta biết rõ hơi thở vào dài.
 - Hơi thở ra dài, ta biết rõ hơi thở ra dài.
 - Hơi thở vào ngắn, ta biết rõ hơi thở vào ngắn.
 - Hơi thở ra ngắn, ta biết rõ hơi thở ra ngắn.

Tức là hơi thở dài hay ngắn, ta đều biết rõ. Nhưng điều quan trọng ở đây là biết rõ mà không can thiệp vào, không điều chỉnh hơi thở dài hay ngắn theo ý mình. Chỉ đơn giản biết mà thôi. Có khi hơi thở dài, có khi hơi thở ngắn, có khi hơi thở nhẹ, có khi hơi thở mạnh, nhưng ta chỉ biết chứ không được can thiệp.

Có hai cực đoan cần phải tránh về hơi thở

- Một là không biết rõ hơi thở
- Hai là biết mà can thiệp vào hơi thở

Trung đạo của pháp tu hơi thở chính là biết rõ một cách thụ động, không can thiệp, không điều khiển.

Kết hợp hơi thở với các phép quán khác.

Sau khi đã thuần thực quán hơi thở, thường là rất lâu, ta kết hợp hơi thở lần lượt với các phép quán như sau:

Kết hợp hơi thở với biết rõ toàn thân:

- Hơi thở vào, biết rõ toàn thân.
- Hơi thở ra, biết rõ toàn thân.
- *Để tâm dưới bụng và biết hơi thở nhẹ nhàng cùng một lúc.*

Kết hợp hơi thở với quán thân vô thường:

- Hơi thở vào, biết thân này là vô thường.
- Hơi thở ra, biết thân này là vô thường.
- Hơi thở vào, biết trong thân vô thường có hơi thở vào.
- Hơi thở ra, biết trong thân vô thường có hơi thở ra.
- *Vừa để tâm dưới bụng vừa biết hơi thở nhẹ nhàng cùng một lúc. (Hơi thở này giúp chúng ta phá vỡ chấp thân dần dần.)*

Kết hợp hơi thở với lời nguyện:

- Hơi thở vào nguyện lòng thương yêu chúng sanh.
- Hơi thở ra nguyện lòng thương yêu chúng sanh.
- *Cùng một lúc vừa để tâm dưới bụng vừa biết hơi thở nhẹ nhàng. (Hơi thở này có công năng diệt trừ vọng tưởng rất tốt những khi ta bị thất niệm. Phước của tâm từ bi giúp cho ta tỉnh giác hơn và thoát ra khỏi vọng tưởng.)*

Kết hợp hơi thở với biết tâm này là phiền động:

- Hơi thở vào, biết tâm còn phiền động.
- Hơi thở ra, biết tâm còn phiền động.
- *Hơi thở này được áp dụng khi tâm đã được yên lắng, để ngăn chặn tâm niệm kiêu mạn tự hào bí mật phát sinh, vì lúc này ta hay tự âm thầm khen mình. Dù tâm có yên lắng nhưng phiền não, xao động, chấp trước vẫn còn, vọng tưởng, phiền não vẫn có thể bất ngờ xuất hiện. Vì vậy sự cảnh giác, không chủ quan là cần thiết là công đức.*

Ghi chú: Mới ban đầu ta chỉ vừa thở vừa biết rõ toàn thân. Lâu ngày tự nhiên biết rõ thêm nội tâm dù không cố ý. Lúc đó, ta vừa biết hơi thở, vừa biết toàn thân, vừa biết nội tâm. Cùng một lúc biết cả ba điều mà vẫn nhẹ nhàng thoải mái.

Kết hợp hơi thở với khí công tâm pháp và cố căn

Sau khi đã thuần thục hơi thở với các phép quán trên, thời gian là rất lâu. Tới giai đoạn này, về phía thân đã tạm ổn định, chúng ta cần đi sâu vào điều tâm để thanh lọc dần dần tâm hồn của mình. Nhưng khi điều tâm, chúng ta lại bị mất chân âm, do phải tập trung trên đầu để gạt lọc tâm. Do đó, nếu chúng ta không có đủ chân âm thật sâu rộng, vững vàng thì quá trình điều tâm của ta rất cạn kiệt, dễ bệnh, không đi sâu vào thiền định được. Tới lúc này chúng ta mới thấy tác dụng to lớn của Khí công đối với công phu tu tập thiền định. Tuy nhiên, tới giai đoạn này thì ngoài khí công ra, ta phải bổ sung thêm nguồn chân âm bằng phương pháp cố căn. Lưu ý là tới gian đoạn này, chúng ta phải dành thêm thời gian để luyện tập phương pháp cố căn này ngoài thời gian ngồi thiền hằng ngày.

Bước chuẩn bị:

- Muốn dụng công thực hành khí công tâm pháp này, trước hết chúng ta phải có nền tảng thiền của Đạo Phật, bao gồm những công phu căn bản như ngồi đúng tư thế, giữ thân mềm mại bất động, biết rõ toàn thân, quán thân là vô thường, tâm là hư vọng, thở ra vào theo các bước như trên. Nền tảng này phải được củng cố vài năm cho vững chắc.
- Phải tu dưỡng đạo đức với những tâm lý căn bản như tôn kính Phật, từ bi thương yêu chúng sanh, khiêm hạ để tôn trọng mọi người...
- Siêng năng gây tạo nhiều công đức bằng cách giúp đỡ mọi người trong cuộc sống.

Cách dụng công:

- Chúng ta cũng bắt đầu giống như nghi thức vào thiền, tác ý khởi ba tâm hạnh căn bản, dụng công theo thiền khoảng 10 phút rồi mới bắt đầu tư thế này.
- Bàn tay phải để dưới bàn tay trái như thường lệ, nhưng đan chen một ngón trỏ với nhau để giữ hai bàn tay cho chặt.
- Hai đầu ngón út chạm vào nhau và chĩa vào huyệt đan điền. Chỉ chạm nhẹ, vừa đủ, không đẩy vào sâu, không rời xa khỏi da.
- Khi thở vào biết rõ toàn thân an trú tâm nhẹ nhàng một điểm nhỏ ở **huyệt đan điền**, rồi nín thở đóng van mũi hoàn toàn (giống như lúc lặn xuống nước) sau đó nhú mạnh cơ hậu môn (cố căn).

Nơi đây có **huyệt Hội âm** nơi âm nhất trên cơ thể. Khi thở ra để tâm an trú ở **huyệt long vĩ quan** (ba đốt xương sống cuối cùng).

Kết quả

Dấu hiệu để biết ta tu đúng là nguyên vùng đáy của bụng dưới ấm dần lên, tâm rỗng nhẹ, dễ kiểm soát vọng tưởng, đi vào an định dần dần. Trong đời sống thì ta có sức khỏe hơn, trí óc minh mẫn hơn. Còn nhiều kết quả lý thú mà mỗi người chúng ta sẽ cảm nhận khi dụng công tập luyện.

Lưu ý:

- Khi hít vào để cho hơi thở tự nhiên không can thiệp, tâm nhẹ nhàng an trú tại một điểm nhỏ ở đan điền (nơi hai đầu ngón tay út chạm nhau).
- Điều cực kỳ hệ trọng là ta chỉ an trú ngoài da chứ không được để tâm sâu vào một lý nào bên trong da thịt.
- Mỗi lần nín thở, ta cố căn một lần, hai lần, hoặc ba lần tùy theo khả năng mỗi người. Hễ thấy căng đầu là phải dừng, không được tiếp tục cố gắng.
- Khi hơi thở đi ra, nhớ là để cho hơi thở tự nhiên, không can thiệp điều khiển. Lúc này tâm an trú tại long vĩ quan và chỉ ở ngoài da, không được để sâu vào đốt sống.
- Không cố ý dẫn, kéo, đẩy hơi thở đi. Chỉ nhẹ nhàng tuân tự an trú tâm theo ba điểm: đan điền, cố căn hậu môn và long vĩ quan.
- **Cực kỳ quan trọng** là phương pháp này có dụng đến huyệt Hội âm, nơi nằm giữa cơ quan sinh dục và hậu môn. Khi tưởng tượng hơi thở đi qua những điểm này, làm ta rất dễ giấy khởi lên tâm niệm động dục. Cho nên, khi đã tu đến mức độ này rồi, người tu phải cố gắng tuyệt dục, lấy mục tiêu vô ngã, giải thoát, độ hóa chúng sinh làm đầu.

Điều tâm

Sau khi người tu tập đã tích đủ nội lực, chân âm cần thiết để cho quá trình tu tập sau này, thời gian này thường rất lâu. Tùy thuộc vào công đức, đạo đức và khí công của mình mà thành tựu được mức độ này. Tiếp theo, hành giả bước vào giai đoạn điều tâm.

Biết rõ cảm giác hỷ thọ:

- Khi điều thân thuần thực vọng tưởng lắng yên nhẹ nhàng, cảm giác hỷ thọ sẽ xuất hiện. Cảm giác này làm cho người tu hân hoan thích thú, đây là dấu hiệu của kết quả tốt nhưng không được cố chấp, bởi vì ý niệm này sẽ trở thành sự tự hào bí mật.
- Phật dạy chúng ta chỉ biết rõ chứ không được hưởng thụ, đắm luyến và đi tìm lại cảm giác này.
- Khi cảm giác hỷ thọ xuất hiện chúng ta chỉ biết rõ chứ không chấp nhận.

Biết rõ cảm giác lạc thọ:

- Kết quả xuất hiện sau cảm giác hỷ thọ là cảm giác lạc thọ. Trạng thái này vi tế hơn, làm tâm ta vui sướng, êm ả nên bỏ quên việc theo dõi hơi thở và Bản Ngã âm thầm phát triển.
- Phật dạy chúng ta luôn biết rõ hơi thở mặc dù cảm giác vui sướng nhẹ nhàng xuất hiện tràn ngập trong tâm.

Ý muốn buông bỏ vọng tưởng:

- Phải có ý muốn buông bỏ vọng tưởng một cách dứt khoát. Có ba giai đoạn cần biết:
 - Vọng tưởng khởi lên hành giả không biết nên bị chìm theo.
 - Biết vọng tưởng đang khởi nhưng không muốn vọng tưởng chấm dứt.
 - Biết vọng tưởng khởi lên và muốn cho vọng tưởng tắt nên dừng lại được.

Cảm giác về tâm:

- Tu tập đến mức độ vọng tưởng và tình cảm vắng bóng, tâm sẽ đạt đến trạng thái thanh tịnh, sáng suốt, an lạc phủ trùm mênh mông.
- Đến lúc này vẫn biết rõ hơi thở (mặc dù hơi thở hết sức vi tế) vì Bản Ngã vẫn còn tồn tại, dấu mặt rất kín đáo.

Đến đây, thì hành giả tiếp tục giai đoạn điều tâm này, cho đến khi chứng được chánh niệm tỉnh giác. Thời gian là rất lâu. Đa số, mọi người tu tập cần phải hết một đời mới đạt được chánh niệm tỉnh giác này. Nên hành giả đừng nản chí, cứ vững chắc trên con đường tu tập của mình.

Kết thúc

Hồi hướng

Trước khi xả thiền đọc bài kệ xả thiền và đọc bài hồi hướng (nếu ngồi một mình thì niệm thầm, nếu ngồi tập thể thì niệm lớn chung với đại chúng).

Kệ xả thiền

Tam bảo gia hộ cho con

Lúc thức cũng như lúc ngủ

Ban ngày cũng như ban đêm

Luôn nhớ thân này vô thường.

Khi đi hoặc là khi đứng

Khi ngồi hoặc là khi nằm

Lúc làm việc hay nghỉ ngơi

Luôn nhớ thân này vô thường.

Khi nghe cũng như khi nói

Đông người hay ở một mình

Xem phim hay là đọc sách

Luôn nhớ thân này vô thường.

Lúc ăn cơm hay uống nước

Khi tắm rửa hay vệ sinh

Đắp y hay mang giày dép

Luôn nhớ thân này vô thường.

Những khi tâm con tỉnh giác

Càng nhớ thân này vô thường

Nguyện cho chúng sinh khắp chốn

Luôn nhớ thân này vô thường.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (3 lần)

(tiếp theo đọc bài hồi hướng)

Nguyện pháp giới chúng sinh
Cùng tinh tấn tu hành
Thoát chấp ngã vô minh
Đồng viên thành Phật đạo.

Xả thiền

(Thao tác kế tiếp là những động tác xoa bóp nhẹ nhàng)

- Cúi đầu lên xuống chừng 5 lần.
- Xoay đầu qua lại chậm chậm chừng 5 lần.
- Chuyển động hai vai theo hình tròn lên xuống chừng 5 lần và xoay ngược lại chừng 5 lần.
- Xoay toàn thân dựa trên trục eo lưng qua lại hai bên, mỗi bên khoảng 5 lần.
- Bóp bóp hai bàn tay, xoa hai cánh tay.
- Áp bàn tay chà xát cho nóng. Rồi đưa tay lên xoa đầu, mặt, hai tai, cổ, gáy (khoảng chừng 30 giây)
- Xoa hai bàn tay thật nóng rồi áp vào mắt (10 lần)
- Xoa ngực, bụng, sườn
- Rồi kéo chân ra xoa bóp nhẹ nhàng.
- Sau đó, ngồi tại chỗ một chút cho thoải mái.

(kế đến quỳ lạy Phật 3 lễ rồi đi kinh hành)

Kinh hành

Khi đi bách bộ kinh hành vẫn giữ tâm yên tĩnh như khi ngồi thiền

- Biết rõ toàn thân
- Quán thân vô thường

Phụ lục: các thể khí công căn bản

Hành giả có thể coi thêm ở đây:

Khí công nguyên pháp: <http://goo.gl/TKQcH>

Phi điều công: <http://goo.gl/98Rhf>

Câu hỏi thường gặp (Tips khi mở chương trình)

Tại sao chúng ta cần có Công Đức và Đạo Đức mới ngời thien?

Vì phước mỏng, công đức thiếu sẽ phát sinh nhiều chướng ngại về tinh thần lẫn vật chất, rất khó cho việc tiến tu. Nếu ta thanh lọc nội tâm, siêng năng làm phước, sống đời vị tha, làm tất cả công đức, ta sẽ mang lại an vui, hạnh phúc cho con người.

Một người thiếu Đạo đức giới hạnh dễ khuyết lỗi nên hay tạo lỗi lầm, cho dù quả báo xấu chưa đến nhưng tâm sẽ phiêu động, rối loạn, bất an và đời sống tu tập bị thoái đọa.

Cho nên, ta phải siêng năng tu tập, vừa kiểm soát nội tâm kỹ lưỡng, luôn giữ lòng khiêm hạ thấy mình nhỏ bé trước chư Thánh, trước mọi người. Như vậy, ta mới có thể diệt trừ được tâm kiêu mạn, dứt bỏ tâm ích kỷ, hẹp hòi, hơn thua đố kỵ...

Trong đời sống hằng ngày phải dụng công như thế nào?

Trong cuộc sống hằng ngày, khi tiếp xúc, lao tác, tính toán, hay lúc nghỉ ngơi... ta luôn kiểm soát thân và tâm, tâm luôn an trú nơi thân và luôn nhớ thân này là vô thường (chánh niệm trong đời sống hằng ngày là cực kì quan trọng).

Khi gặp chuyện động tâm thì tùy vào từng tình huống cụ thể mà tác ý. Có khi khởi tâm từ bi, khiêm hạ, có khi lại quán thân này là vô thường, hư ảo, tâm này không thật là ta. Có lúc lại khởi tâm hoan hỉ trước hạnh phúc của người khác.

Tại sao phải quán thân vô thường?

Vì khi ta an trú toàn thân, sẽ tạo ra chấp thân. Biết thân vô thường, ta sẽ không còn chấp “thân này là thật, là của ta”. Và trong cái “không chấp thân” đó, ta sẽ mở ra cánh cửa trí tuệ, đi sâu và thâm thức, phá những thói hư tật xấu, những lỗi lầm sau kín và làm cho bản ngã của ta mỏng nhạt dần.

Nên vì vậy, cái biết toàn thân luôn đi đôi với biết thân vô thường.

Nhờ quán thân vô thường lâu ngày, ta phá dần được các bản năng sâu kín, như ngày xưa ta tham, bây giờ ta hết tham; ngày xưa ta sân giận, bây giờ ta bớt dần sân giận...

Phá được chấp thân, tâm ta sẽ nhẹ nhàng và bớt phiền não hơn. Trong cuộc sống, ta cũng sẽ dễ dàng thông cảm không phiền trách, khi mọi người xung quanh ta rơi vào lỗi lầm, sai sót. Thậm chí, ta tin rằng một ngày nào đó, họ sẽ thay đổi ngược lại so với hôm nay.

Đứng trên giáo lý vô thường, ta sẽ không bao giờ cố chấp mọi việc trên đời luôn tồn tại, cố định. Nhìn sự giàu sang thịnh vượng đang có, ta không ngây thơ tưởng rằng sẽ giữ được bền vững muôn đời. Nhận được bất cứ sự ưu ái nào đến với mình, ta cũng không đại khờ tin rằng người sẽ yêu quý ta mãi mãi. Đối đầu với nghịch cảnh hay trở ngại nào, ta vẫn giữ vững đạo tâm, không bi quan, tuyệt vọng vì biết rằng mọi điều rồi sẽ qua đi...

Vì thế, khi tu tập, việc “biết rõ toàn thân” sẽ giúp cho thần kinh não bộ của ta được thư giãn và trở lại đúng chức năng của nó.

Nếu không thấy được thân vô thường, ta yêu quá thân ta thì những bản năng tiềm tàng, sâu kín trong hành ấm vẫn còn nguyên vẹn. Lúc đó, tuy não thư giãn, nhưng những nguy cơ đưa ta đến hố sâu sa đọa về sau (do bản ngã còn nguyên).

Còn biết rõ toàn thân, tiếp đến biết thân vô thường, thì những nguy cơ đang tồn tại ấy sẽ dần dần tan biến. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy ta chiêm nghiệm thân này đến ngày nào xương cũng có lúc tan thành tro bụi và bay đi.

Tại sao biết hơi thở mà không điều khiển?

Vì hơi thở phản ánh mọi hoạt động của tâm thức, nên khi có sự tác ý can thiệp điều khiển, sẽ làm hơi thở bế tắc, ngưng trệ, khiến cho bản ngã tăng trưởng.

Ta chỉ biết hơi thở một cách thụ động, hơi thở như thế nào thì biết như thế đấy, dù hơi thở có thể dài, có thể ngắn, có thể yếu, có thể mạnh... ta chỉ cần biết mà không can thiệp. Bất cứ sự chú ý hay can thiệp nào cũng đưa đến tình trạng căng thẳng, tức ngực và mệt mỏi.

Trong suốt thời gian ngồi thiền, hơi thở của ta sẽ khó đều đặn. Những vọng tưởng bí mật của nội tâm sâu kín sẽ chi phối hơi thở, khiến cho hơi thở khi dài, khi ngắn, khi yếu, khi mạnh... khác nhau.

Ví dụ: Khi ta bị căng thẳng vì cố tập trung thì hơi thở sẽ mạnh. Khi nội tâm yên tĩnh, hơi thở trở nên êm dịu hơn, dài hơn. Khi nội tâm xung động ngấm ngầm bên trong tâm thức, hơi thở vẫn ngắn và mạnh. Nếu có những cảm xúc sợ hãi, thương ghét... khởi lên, thì hơi thở càng dồn dập rõ hơn.

Tức là mọi hoạt động của tâm thức biểu hiện qua hơi thở. Do vậy, biết rõ hơi thở là biết rõ tâm ta đang động hay tịnh.

Ta kiểm chế hơi thở, điều khiển hơi thở, tuy tâm có yên, nhưng não bị căng thẳng, và quan trọng là nguy cơ tăng trưởng bản ngã tiếp sau đó. Nên ta nhớ, điều khiển hơi thở chỉ đưa đến tăng trưởng chấp ngã.

Khi hơi thở mạnh, ta biết tâm mình động. Biết như thế, chính là ta đã nhận ra được lỗi lầm của mình và thàm sám hối. Nhờ vậy, chỉ ít lâu sau, vọng tưởng lắng xuống, tâm thức ta lắng xuống, hơi thở sẽ tự dịu lại, mà không cần điều khiển, nhất là bản ngã sẽ không có cơ hội khởi lên và phát triển.

Mấu chốt của việc điều hơi thở chính là biết mà không điều khiển.

Đó là lý do mà Đức Phật dạy ta “Hơi thở dài biết là hơi thở dài – hơi thở ngắn biết là hơi thở ngắn – hơi thở ít, biết là hơi thở ít – hơi thở nhiều, biết hơi thở nhiều”

Khi vọng tưởng khởi lên thì phải làm gì?

Khi vọng tưởng khởi lên, ta trở lại an trú toàn thân (biết rõ toàn thân), biết thân vô thường thì vọng tưởng sẽ tan.

Thật ra, ta biết được vọng tưởng để trở lại an trú toàn thân là nhờ phước. Nếu ta không đủ phước, vọng tưởng cứ dẫn dắt ta đi mãi không ngừng. Cho nên, ta phải thận trọng trong từng chút trong ý nghĩ, trong đời sống, và siêng tạo phước lành. Tuy nhiên, không riêng gì vọng tưởng, kể cả hôn trầm, áo giác, nếu các hiện tượng này cứ tiếp tục chi phối lúc ta ngồi thiền, ta nên hiểu nghiệp xưa chi phối và phải thàm sám hối.

Khi bị hôn trầm thì phải làm sao?

Bị hôn trầm có 4 nguyên nhân sau:

- Trong cuộc sống hằng ngày bị thiếu ngủ
- Áp lực công việc làm cơ thể mệt mỏi

- Cái biết rõ toàn thân bị yếu
- Do nghiệp chi phối

Vậy, ta phải tự điều chỉnh giờ giấc sinh hoạt cho hợp lí, ngủ đủ giấc, tập khí công giúp cho tinh thần luôn tỉnh táo.

Nếu trong cuộc sống hằng ngày ta không bị thiếu ngủ, nhưng khi ngồi thiền có cái biết, có sức tỉnh giác mà cơn hôn trầm vẫn kéo đến thì hiểu đó là nghiệp, ta phải niệm Phật thầm tác ý sám hối. Khi tâm yên tĩnh trở lại biết rõ toàn thân.

Cái biết rõ toàn thân và phương pháp sám hối giúp ta không còn hôn trầm nữa.

Tại sao trong giai đoạn đầu khi ngồi thiền ta phải mở mắt?

Trong giai đoạn đầu mới tu tập, tâm ta còn lảng xãng, loạn động, mà tu thiền thì rất cần sự tỉnh táo, không suy nghĩ. Ta mở mắt nhìn xuống vì 2 lý do:

- Thứ nhất: Nếu thân có nghiêng, nhờ mở mắt nhìn ta thấy sai nên sửa, ngồi thẳng ngay lại.
- Thứ hai: Giúp tỉnh táo.

Vừa mở mắt, vừa kiểm soát giữ tâm yên hơi khó, nhưng vẫn phải thực hành như vậy một thời gian cho thuần thục. Khi tâm thanh tịnh và tỉnh táo quen rồi, ta hãy nhắm mắt. Lúc này nhắm mắt lại, ta sẽ dễ nhiếp tâm hơn.

Cảnh giác với những ảo giác và mê tín.

Mặc dù Thiền có một ý nghĩa siêu nhiên rất lớn, những nếu không khéo, ta sẽ dễ bị lạc vào ảo giác và mê tín.

Ảo giác là những hình ảnh hay âm thanh hiện ra trong tâm mà ta cứ tưởng là những thực thể nên bị dẫn dụ vào thế giới huyền hoặc, hoang đường cho đến khi ta không còn là con người bình thường được nữa.

Ảo giác đó có thể do chính nội tâm ta tạo nên, hoặc do chúng sinh trong thế giới siêu hình tác động. Dĩ nhiên, tất cả đều do nghiệp chi phối. Ta đã bị tổn phước gì đó nên ảo giác mới xuất hiện để phá rối tâm thức. Nếu không hiểu rõ, ta sẽ tin những ảo giác đó là thật rồi tò mò đi theo mãi.

Vì khi ta ngồi thiền tâm được yên sẽ dễ xuất hiện những cảnh giới lạ lùng, đẹp đẽ; nhưng sinh thể kì dị; những ước mơ thầm kín; những quá khứ bí ẩn; những lời nói đạo lý tuyệt vời... ta gọi đó là ảo giác. Vì thế, để tránh sự lung lạc, dụ dỗ của ảo giác, ta không nên chú ý nhiều vào năng lực tâm linh mà chỉ nên quan tâm đến đạo đức giới hạnh mà thôi.

Kết hợp Thiền và niệm Phật như thế nào?

Điều thân đúng tư thế

Tư Thế:

- Bắt chân kiết già, giữ lưng thẳng, bất động nhưng mềm mại.
- Biết rõ toàn thân nhất là ở vùng bụng dưới (đan điền).

- Toàn thân buông lỏng, mềm mại đến từng thớ thịt từ đầu mặt, vai, lưng, từng ngón tay, từng ngón chân.
- Tránh hai cực đoan:
 - Gồng cứng cả người để giữ lưng thẳng (sẽ làm nhức đầu, mệt mỏi, căng thẳng).
 - Hoặc tư thế ngồi dễ dãi để lưng khòm cúi (dễ bị hôn trầm, tu lâu nhưng không tiến bộ).

Lợi Ích:

Điều thân đúng tư thế và thuần thực giúp khắc phục những chứng ngại thường mắc phải của người tu như: hôn trầm hoặc nhức đầu, mất ngủ...

Kết hợp hơi thở với niệm Phật

Cách dụng công:

- Khi điều thân thuần thực sẽ biết được hơi thở đi vào và hơi thở ra một cách tự nhiên.
- Đến lúc này vừa biết rõ toàn thân vừa kết hợp câu niệm Phật với từng hơi thở vào, hơi thở ra một cách thông thả nhẹ nhàng.
- Đến khi tâm an tịnh rồi, chỉ biết rõ hơi thở vào, hơi thở ra, còn câu niệm Phật sẽ buông luôn.
- Ghi nhớ: Hơi thở kết hợp với câu niệm Phật phải tự nhiên nhẹ nhàng không gượng ép.

Chú ý: Tuyệt đối tránh các trường hợp:

- Niệm Phật kết hợp với hơi thở một cách máy móc gò bó như phương pháp hít hơi vào niệm ba chữ: Nam Mô A, thở hơi ra niệm: Di Đà Phật; Hơi thở khi bị khống chế ép buộc theo lối này sẽ phát sinh phản ứng phụ như tức ngực, khó thở, choáng váng, nhức đầu...
- Hoặc có pháp môn vừa niệm Phật, vừa hít hơi dẫn khí theo vòng chu thiên. Khi tập trung tinh thần để dẫn khí đi, sẽ vô tình làm lực kéo lên đầu gây nghịch khí (tẩu hỏa nhập ma), rối loạn tâm thần, tim mạch...

Kiến thức về Thiền định

Các pháp môn giúp hành giả nhiếp tâm vào thanh tịnh

Các pháp môn đó có thể là theo dõi (Quán) Hơi Thở, Niệm Phật, Niệm Chú, Khán Thoại Đầu, Quán Lý Bát Nhã, Tri Vọng (theo dõi Tâm), Minh Sát Tuệ...

Đạo Phật được xem như một cây. Trong đó:

- **Rễ cái tượng trưng cho lòng tôn kính Phật và lý tưởng giải thoát.**
- Những rễ phụ tượng trưng cho những tâm hạnh Đạo Đức.
- Thân cây tượng trưng cho phước tích lũy được do làm lợi ích cho chúng sinh.
- Các cành nhánh tượng trưng cho các pháp môn tu hành.
- Vô số lá tượng trưng cho Ba nghìn oai nghi tám muôn tế hạnh.
- Hoa tượng trưng cho sức Định.
- Và quả tượng trưng cho Tuệ giải thoát.

Như vậy, điều đầu tiên của một đệ tử Phật là phải có lòng tôn kính Phật sâu sắc cũng như có một ý niệm rõ ràng về mục tiêu giải thoát. Kế theo, người đệ tử Phật phải tu tập vô số những tâm hạnh Đạo Đức như Từ Bi, khiêm hạ, nhẫn nhục, chân thật, bình đẳng, trầm tĩnh, vị tha...

Do những Đạo Đức này mà người đệ tử Phật làm vô số điều lợi ích cho chúng sinh và tích lũy được vô lượng phước để chuẩn bị cho công phu Thiền định tiếp theo. Thiếu phước, không một ai có thể nhiếp tâm vào Định được. Ngày xưa khi một Tỳ kheo đắc Alahán, Đức Phật luôn luôn cho biết nguyên nhân ban đầu là vị này đã gieo một duyên phước với một vị Thánh nào đó trong quá khứ. Còn chúng ta ngày nay phải lấy tất cả chúng sinh làm phước điền, nghĩa là phải thương yêu và làm lợi ích cho chúng sinh một cách triệt để vô điều kiện và không giới hạn. Càng sống vị tha chừng nào, chúng ta càng dễ vào Định chừng nấy.

Có tất cả những điều trên rồi thì tùy duyên mỗi người sẽ theo một pháp môn. Điều chúng ta cần lưu ý là **không có một pháp môn nào đầy đủ tất cả ưu điểm.**

Mỗi pháp môn hay ở mặt này và dở ở mặt khác. Vì thế việc độc tôn một pháp môn nào là tuyệt đối thù thắng chỉ là sự hiểu lầm và gây chia rẽ trong Phật pháp. Đến khi nhờ một pháp môn (sau khi đã có các căn bản phía trước) thì người đệ tử Phật sẽ tỏa ra bên ngoài những chiếc lá oai nghi tế hạnh giống hệt nhau, dù họ tu những pháp môn khác nhau. Những phong cách đó được kể ra như là thái độ hiền lành, trầm tĩnh, độ lượng, ung dung, đĩnh đạc, chân thành, sáng suốt, kiên nhẫn và đôi khi khôi hài...

Càng tu đúng, mọi người càng giống nhau đến kỳ lạ, dù trước đây họ khác nhau về mọi thứ. Những phong cách đó đi lần về phía giống như Đức Phật và các vị Alahán. Nhưng Đức Phật là sự thành tựu oai nghi tuyệt đối hoàn hảo. Nơi Phật dù một cái cất chân, đưa mắt, cất tay... tất cả đều đẹp đẽ, thanh thoát và đầy oai lực. Vì thế, những trường hợp biểu lộ phong cách quái đản, kỳ cục, bừa bãi, phóng túng... đều không nên được xem là khuôn mẫu.

Ý nghĩa của thiền trong bát chánh đạo

Theo Bát Chánh đạo, Thiền thuộc về Chánh niệm và Chánh định, đứng ở vị trí cuối cùng của lộ trình tu tập giải thoát theo Phật Pháp, nghĩa là khá cao. Tuy nhiên không có cái gì ở trên cao mà lại không được nâng đỡ bởi những cái ở dưới thấp. Do đó, căn bản của Thiền chính là những chi phần khác trong Bát Chánh đạo như Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn.

Muốn sự tu Thiền được vững chắc, hành giả phải thực hành các chi phần trên thật dày, nhiều thời gian, sung mãn. Chánh Nghiệp được hiểu là làm phước. Hành giả phải tạo phước rất lớn mới có thể dễ nhiếp tâm vào định. Chính vì không nắm vững sự liên quan của Thiền trong Bát Chánh đạo mà nhiều người đã chủ trương rằng muốn tu Thiền phải ở yên, không làm gì cả để khỏi bận tâm. Thật ra, càng bận tâm làm điều thiện chừng nào, người ta lại dễ nhiếp tâm chừng bấy.

Với Chánh kiến

Chánh Kiến là sự hiểu biết đúng về Giáo Pháp, về ý nghĩa của cuộc sống. Trong Chánh Kiến, luật Nhân Quả Nghiệp Báo được xem là một nền tảng quan trọng. Khi có sự hiểu biết về luật Nhân Quả sâu sắc, chúng ta biết tự kiểm soát chính mình trong từng ý nghĩ hay hành vi, và điều đó góp phần hoàn thiện Đạo đức cá nhân. Chánh kiến cũng là sự định hướng giải thoát rõ ràng để khi tu Thiền, ta không lạc qua những mục đích nhỏ bé khác. Chánh kiến cũng giúp ta xác định mục tiêu Vô ngã của Thiền định khiến cho ta không bị tăng trưởng bản ngã khi có những dấu hiệu tu tiến.

Chánh kiến như là tấm bản đồ vạch rõ đường đi đến giác ngộ. Nếu bản đồ sai (tà kiến) thì ta không thể đi đến đích giác ngộ dù có gắng công tu tập. Để có được Chánh kiến, ta phải học hỏi Giáo lý. Tuy nhiên, rừng Giáo lý mê mờ, trải qua nhiều ngàn năm, thật sự đã có sự pha tạp thêm thắt. Nếu không có duyên lành, không được Phật gia hộ, ta sẽ không học được những Giáo lý chuẩn xác đúng hướng; có khi chỉ học được những quan điểm lệch lạc theo cá nhân của một số người hay một tông phái chuyên biệt nào đó. Ngay từ ban đầu trong việc học Giáo lý, ta phải hết sức cẩn thận và phải biết cầu Phật gia hộ.

Với Chánh Tư duy

Bước đầu của việc tu tập Thiền định luôn luôn là công phu thanh lọc nội tâm cho thuần thiện. Từ rất lâu, tâm ta là sự trộn lẫn giữa những ý niệm Thiện và Ác, đúng và sai, Chánh và Tà. Không bao giờ có một nội tâm thanh tịnh mà còn tồn tại Ác niệm. Phải đi xuyên qua cả một quá trình thanh lọc suy nghĩ đến mức thuần thiện thì sự thanh tịnh mới xuất hiện kế theo đó.

Hành giả phải tự biết nghiêm khắc đánh giá những ý nghĩ của mình thường xuyên. Ta chưa dừng được ý nghĩ, nhưng mỗi ý nghĩ đi qua rồi, ta phải lập tức đánh giá xem ý nghĩ đó là thiện hay ác, đúng hay sai. Nếu đó là ý nghĩ sai quấy thì ta phải âm thầm sám hối ngay. Lâu dần, tiến lên một bước nữa, ta chỉ còn khởi những ý nghĩ lành mà thôi. Khi tâm đã thuần thiện, vấn đề còn lại là giải quyết giữa tịnh và động. Những tâm niệm bất thiện luôn luôn kích thích sự xao động, ngược lại, những tâm niệm thiện luôn luôn giữ gìn tâm về phía an tĩnh. Vì vậy, Chánh Tư duy và Chánh Niệm có mối liên quan chặt chẽ.

Với Chánh Ngữ

Thiền được ứng dụng trong lời nói nghĩa là hành giả phải luôn kiểm soát được câu nói trước khi phát ra ngoài. Hành giả ban đầu tập dẫn đo cân nhắc lời nói của mình trên năm khía cạnh sau:

- Điều sắp được nói ra là đúng hay sai với Đạo lý.

- Điều sắp được nói ra có nên nói hay không.
- Những người này có thích hợp để được nghe không.
- Ta nói ra trong tâm trạng bình an hay phiền não.
- Nếu những điều này được lan rộng thì có hại gì không.

Lúc mới thực hành thì ta sẽ thấy hơi bị chậm chạp, lâu ngày trí tuệ xét nét sẽ tăng nhanh, và khi thuần thục thì mỗi lời nói đều ẩn chứa sự chín chắn sâu sắc. Sự tỉnh táo xét nét vấn đề và xét nét nội tâm khi phát biểu cũng là một thể cách của Thiền.

Với Chánh Nghiệp

Chánh Nghiệp tức là làm phước, là tạo công đức. Trong công phu thiền định, phương pháp hay kỹ thuật chỉ là bề nổi. Chính công đức từ vô số việc làm Thiện mới là yếu tố quan trọng âm thầm chi phối và giúp ta nhiếp được tâm vào an định. Thiếu phước, không ai có thể nhiếp tâm vào định. Khi làm điều Thiện, tâm thiện của ta được củng cố vững chắc hơn là chỉ suy nghĩ về điều thiện. Thiện tâm vững chắc cũng có nghĩa là định tâm dễ hiện hữu hơn. Đó là quy trình tâm lý có tính nguyên tắc.

Kế nữa, khi ta giúp cho mọi người an vui, ta đã gieo nhân lành an vui cho chính mình. Cộng chung vô số niềm an vui đó, ta sẽ có được nội tâm an định. Từ những nguyên tắc về tâm lý và nhân quả đó, chúng ta phải sống suốt một đời siêng năng làm những điều thiện để hỗ trợ cho công phu thiền định. Ai cho rằng tu Thiền phải không làm thiện hay ác chỉ là hiểu lầm.

Với Chánh Mạng

Chánh mạng là một sinh kế, một nghề nghiệp, một cách nuôi thân hiền lành và chân chính. Người cư sĩ thì có vô số nghề nghiệp để lựa chọn miễn sao vừa làm ra tiền vừa không gây ác nghiệp. Ngay cả những nghề bản thân đã tạo ra Phước thì phải tận tụy, vị tha, hi sinh thì mới thật sự có công đức như Bác sĩ, Công nhân viên chức, Giáo viên. Người cư sĩ được khuyến khích làm giàu để có tiền làm phước. Cư sĩ trong đạo Phật cũng phải biết giúp nhau làm ăn. Tu sĩ thì hầu như chỉ sống nhờ sự giúp đỡ cúng dường của cư sĩ. Khi nhận sự giúp đỡ của cư sĩ như thế thì 50% công đức tu hành phải trả lại cho thí chủ. Như vậy, người xuất gia phải tu tập Thiền định rất tinh cần và rất có phẩm chất mới có dư công đức tích lũy lại cho mình.

Với Chánh Tinh tấn

Chánh Tinh tấn là quyết tâm cực độ cần phải hun đúc trước khi bước vào tu tập Thiền định vì công phu Thiền định cực kỳ khó khăn, phức tạp, tỉ mỉ, gian khổ. Nhiều người theo đạo Phật nhưng không theo nổi con đường Thiền định vì lý do này. Nhưng nếu không có sức định sâu thì không thể vượt qua Ngã chấp để Giải thoát. Tuy nhiên Chánh Tinh tấn không khuyến khích sự liều mạng. Người tu Thiền phải tỉnh táo biết lúc nào nên cố gắng, lúc nào nên lui lại chuẩn bị thêm.

Những chướng ngại của Thiền Định

Sự bất ổn của thân

Thân thể và não bộ có liên quan mật thiết thế nên khi thân chưa ổn định, còn bị trạo cử quá nhiều, ngồi kiết già chưa vững thì hành giả chưa thể nhiếp tâm an ổn được. Đây là chướng ngại thứ nhất của người tu thiền.

Không phải đợi đến khi phá được triền cái Trạo cử thì ta mới có sự yên ổn của thân, mà chỉ cần ngồi quen một thời gian là thân trở nên ổn định. Phải tuân thủ những nguyên tắc căn bản của công phu Điều thân như ngồi đúng tư thế, giữ thân mềm mại, buông lỏng, nhưng bất động không nhúc nhích. Đây là điểm Trung đạo ban đầu, không cho phép thân nhúc nhích nhưng cũng không được gồng cứng. Nguyên tắc căn bản này cực kỳ quan trọng, sẽ theo ta suốt cuộc đời tu hành, sẽ giúp ta phá trừ nhiều thiền bệnh, sẽ giúp ta vượt qua nhiều ảo ảnh trong thiền tập.

Suốt đời ta phải luôn luôn dựa trên công phu Điều thân này để tiến bước, không bao giờ được rời khỏi công phu giữ thân đúng tư thế, mềm mại, bất động. Khi công phu Điều thân đã vững chắc, tự nhiên nội tâm sẽ hiện ra để ta thấy rõ và kiểm soát. Chướng ngại thứ nhất về sự bất ổn của thân phải được vượt qua bằng sự kiên trì quyết tâm của mỗi người, ráng giữ thân bất động và mềm mại, lâu ngày tự nhiên thân thể tạm yên để công phu tiến triển.

Vọng tưởng

Chướng ngại thứ hai, và cũng là chướng ngại chính của việc tu tập Thiền định chính là vọng tưởng. Có người nhiếp tâm dễ dàng, nhưng cũng có người nhiếp tâm rất vất vả. Đây là nhân duyên riêng, năng khiếu riêng của mỗi người, không ai giống ai. Nói đến Thiền định là nói đến mục tiêu nội tâm vắng lặng không còn vọng tưởng. Vì vậy dù chúng ta sử dụng nhiều phương tiện như thế nào, cũng phải có một điểm chủ yếu phải thành tựu, đó là hết vọng tưởng.

Tuy nhiên nếu ta hấp tấp đi thẳng vào nội tâm, chỉ biết có việc diệt trừ vọng tưởng, tức là ta thiếu sự chuẩn bị cần thiết vững chắc phía trước như tạo ra một Âm lực dồi dào, một thân thể an ổn, một Đạo đức thuần thực, một công đức sung mãn. Người khôn ngoan trí tuệ là người biết chuẩn bị những nền móng đầy đủ trước khi tiến tới mục tiêu chính. Và khi tâm đã đạt được sự vắng lặng cũng không phải là hết việc. Đó chỉ là khởi đầu cho một quá trình Thiền định thật sự sắp tới.

Khi ta thực hành đúng theo đường lối căn bản của Phật dạy, với nền tảng công đức, Đạo đức, Khí công, Điều thân, dần dần tâm ta sẽ yên lắng. Thời gian để tâm đi vào yên lắng tùy thuộc vào căn cơ nhân duyên của mỗi người. Có người vài năm, có người vài chục năm. Khi vọng tưởng đã yên lắng, đó là lúc ta vượt qua được chướng ngại thứ hai.

Ảo giác

Chướng ngại thứ ba sẽ xuất hiện khi ta đã bớt vọng tưởng, tâm đã bắt đầu yên lắng, đó là những ảo giác, ảo ảnh, linh ảnh... kỳ lạ. Thật vậy, khi tâm đã yên lắng, ta sẽ phải đối diện với những điều mà trong cuộc sống không hề có. Đây lại là một thử thách lớn cho hành giả vì chúng ta không hề được nghe nói đến những điều lạ lùng này.

Có người thấy ánh sáng nhiều màu chiếu lòa trước mặt; có người thấy thân mình như ngồi giữa hư không; có người thấy cảnh giới cõi trời hiện ra; có người thấy mùi thơm ngạt ngào tỏa khắp phòng; có người thấy nghe vang giữa không trung những lời giảng Phật Pháp rất độc đáo; có người thấy Bồ tát đến ban phép lành; có người thấy hoa sen mọc đầy ao nước trong xanh đẹp đẽ; có người nghe tiếng nổ lớn trong đầu, hoặc tiếng nổ lụp bụp bên tai; có người thấy như đang có nhiều vị ở đâu đến cùng đang ngồi thiền chung với mình; có người thấy thân mình nóng ran hoặc mát lạnh; có người nghe tiếng nhạc trời vang vang; có người thấy thân mình trở nên trong suốt...

Những ảo ảnh, ảo giác đó có một sự gọi mời rất nguy hiểm, đó là khiến cho ta tò mò. Ta sẽ cảm thấy lạ lùng và tò mò theo dõi những ảo giác đó sẽ diễn tiến tiếp tục như thế nào. Không ngờ khi tò mò như thế, ta đã rơi vào bẫy của ma. Khi tò mò như thế, vô tình ta đã tiếp thêm năng lực nuôi dưỡng cho những ảo ảnh đó được tồn tại phát triển. Khi những ảo ảnh đó phát triển rồi thì nội tâm ta đã bị ảo giác chiếm ngự làm chủ, ta không còn làm chủ được tâm hồn mình nữa. Từ đây cho đến ngày bị điên thật sự cũng không còn xa.

Vì vậy, biết được như thế, ta phải nguyện lòng là hễ bất cứ một ảo giác nào xuất hiện là ta phải diệt trừ tức khắc, không tò mò nuôi dưỡng thêm một giây nào. Chính sự dứt khoát chối bỏ ảo giác, diệt trừ ảo giác là bản lĩnh của người tu thiền, và khiến cho ảo giác không tồn tại tiếp tục. Sau đó tâm ta mới yên ổn để tiếp tục vào sâu thiền định. Sau nhiều lần dứt khoát với ảo giác như thế, ta sẽ vượt qua chướng ngại thứ ba này, và chuẩn bị đối mặt với chướng ngại thứ tư.

Thần thông diệu dụng

Thần thông diệu dụng là chướng ngại thứ tư của người tu thiền sau khi hành giả đã vượt qua những ảo giác. Đây là chướng ngại khó vượt qua nhất vì nó quá sức diệu kỳ vĩ đại. Khi tu đến mức độ thành tựu được Thần thông diệu dụng có nghĩa là hành giả đã đạt đến cảnh giới rất cao nên vô cùng tự tin nơi công phu của mình. Lúc này hành giả dường như không còn nghe lời ai nữa vì khó có ai bằng mình. Nếu hành giả không chuẩn bị trước tinh thần để xử lý khi thành tựu diệu dụng thì hành giả sẽ bị phá hoại tất cả bởi chính diệu dụng của mình.

Có khi hành giả biết tâm của người khác rõ ràng mỗi khi họ khởi ý nghĩ bất chợt nào khi họ đứng gần mình. Thậm chí dù ở xa, hành giả vẫn có thể biết được phần nào tâm trạng của đối tượng đó. Có khi hành giả biết rõ cuộc đời quá khứ của ai đó khi nhìn họ, và cũng lần lượt biết luôn tương lai của người đó luôn. Có khi hành giả xuất hiện thần lực cuộn cuộn trong cơ thể đến nỗi có thể nhảy rất cao hoặc đánh ra chưởng rất mạnh. Có khi hành giả có thể đặt tay vào người khác, hoặc để tay cách xa mà vẫn truyền lực chữa bệnh cho họ. Có khi hành giả ngồi thiền mà hào quang chiếu sáng rực cả khu vực chung quanh. Có khi hành giả khai mở thần nhãn để thấy rõ người cõi siêu hình như các vong linh, các thiên thần, và có thể tiếp xúc truyền thông với họ. Có khi hành giả vận nhãn lực nhìn xuyên trong bóng tối và thấy rõ mọi thứ. Có khi hành giả có thể can thiệp vào số phận của người khác khi biết trước nghiệp duyên của họ bằng cách nhờ vả thần thánh giúp họ và kêu người đó tự thân làm phước để giải nghiệp.

Vì vậy, khi bắt đầu thực hành Thiền định, ta phải hiểu cặn kẽ về những chướng ngại trên con đường Thiền, và một trong những chướng ngại đó chính là Thần thông Diệu dụng. Hiểu như vậy, khi ta thấy mình có năng lực thần thông, ta sẽ quyết tâm bỏ qua, không quan tâm, không sử dụng, không khoe khoang, không vui mừng tự hào. Quyết tâm bỏ qua thần thông là một điều phi thường vì không dễ dàng chút nào. Giữa một thế gian tầm thường mà ta là một siêu nhân thì khó ai mà im lặng kín đáo khiêm tốn được. Phải là người có thiện căn chứng ngộ vô biên mới có thể xem Thần thông như không được. Hầu hết ai cũng “chết” ngang chỗ thần thông này. Trước khi bắt đầu thực hành Thiền định, ta phải lễ Phật phát nguyện rằng sau này nếu có thần thông, xin cho con biết xem như không để giữ được tâm khiêm hạ tận cùng. Phải phát nguyện dần dần vì tới khi đó thì phát nguyện không kịp nữa. Những ai có thể vững vàng giữ được tâm khiêm hạ, không quan tâm tới năng lực thần thông thì xem như có thể ổn định để đi tiếp con đường giải thoát với một chướng ngại cuối cùng.

Chấp ngã

Chấp ngã là hàng rào cuối cùng ngăn cản sự giải thoát. Thật ra ta phải nói vô minh là rào cản cuối cùng, là chướng ngại cuối cùng, là kiết sử cuối cùng mới đúng, nhưng vì vô minh và Bản ngã là một bản chất dù có hai tên gọi, hai sắc thái. Thế nên ta nói Chấp ngã là rào cản cuối cùng cũng không sai.

Chấp ngã là cái gì vô hình vô tướng, sâu thẳm, tuy có mà chẳng ai nhìn thấy được. Ngay cả những bậc chứng ngộ có thần thông diệu dụng rồi vẫn chẳng thấy bóng dáng Bản ngã ở đâu dù Bản ngã chưa hết. Nếu ai may mắn được chân sư thiện hữu cảnh báo nhắc nhở thì không dám coi thường lơ đãng vì biết Bản ngã vẫn đang tồn tại và sẵn sàng phá hoại tiến trình tu tập mà ta đã dày công vun đắp từ nhiều kiếp. Còn nếu ai không may mắn, không được chân sư thiện hữu nhắc nhở cảnh báo thì sẽ chủ quan cho rằng mình đã thành tựu siêu xuất thế gian khi thấy tâm mình cực kỳ thanh tịnh, thần thông mình đã tràn đầy.

Chúng ta ra đời không gặp Phật, tu tới đâu cũng không ai đánh giá giùm, chỉ vì lý tưởng Giác ngộ và Độ sinh mà cố gắng đi tới. Vì vậy ta phải dè dặt cẩn thận không được chủ quan, phải luôn coi chừng Bản ngã lừa gạt để ta trở nên kiêu mạn vô ích. Đối với chướng ngại cuối cùng này, hành giả chỉ cần thầm tự nhắc mình vẫn còn Chấp ngã là đủ. Khi nào đủ duyên thì tự nhiên chấp ngã sẽ tan để thành tựu Giác ngộ tối thượng viên mãn.

Trên đây là những chướng ngại tiêu chuẩn khi ta tu đúng hướng. Còn vô số những thiên bệnh xảy ra khi ta dụng công sai lầm cũng làm ta khổ sở không ít, sẽ nói sau.

Những hiện tượng thường gặp trong khi ngồi thiền.

Nhức đầu

Nhức đầu có nhiều nguyên nhân. Tùy thuộc từng trường hợp mà có cách khắc phục.

- Khi đang ngồi thiền, tâm ta bị lôi cuốn bởi công việc hoặc tình cảm,.. rồi cứ miên man suy nghĩ về những vấn đề đó. Trường hợp này là ta cố ý duy trì sự suy nghĩ trong khi đang ngồi thiền. Đây là một tội nặng, nên cơn nhức đầu xuất hiện. Ta phải niệm Phật sám hối, rồi dứt khoát với tất cả mọi vấn đề, dù vấn đề đó có quan trọng đến mức độ nào đi chăng nữa. Với lập trường như vậy, ta dần dần thoát khỏi sự lôi cuốn của vọng tưởng để chữa được nhức đầu.
- Có thể ta đang sử dụng một pháp môn chú ý trên đầu quá nhiều, khiến âm lực bị hao tổn, lực chạy lên đầu sinh căng thẳng.

Cho nên ta phải thay đổi phương pháp nào có sự chú ý hướng xuống dưới, như điều thân, giữ thân mềm mại bất động, an trú tâm tại một điểm ở huyệt Đan Điền.

- Có thể ta thực hành phép quán tưởng nào đó không chính xác. Hoặc ta quán tưởng các pháp Vô thường, hư ảo, rỗng không.. mà chỉ dừng lại ở mức độ suy nghĩ nên biến thành loạn động, nhức đầu.
- Có thể do ta vừa khởi ý nghĩ sai lầm về Phật, về giáo lý, hoặc về một vị Tôn túc khả kính nào đó.

Cơn nhức đầu này là do ta bị tổn phước bởi ý nghĩ càn quấy. Ta truy tìm lại những ý nghĩ trong thời gian qua và nhánh chóng sám hối thì sẽ hết.

- Đôi khi cơn nhức đầu là do bệnh như viêm xoang, huyết áp cao... Hoặc ta ngồi thiền mà có sự dồn ép cố gắng quá mức.

Ngứa ngứa

Ngứa ngứa ở vùng da mặt hoặc ở thân giống như có con kiến, con muỗi đang bò hoặc đang cắn. Đó là do sự kích ứng thần kinh nhẹ nhẹ. Khi bắt đầu tu tập nhiếp tâm, ta có sự dồn co giữa thói quen suy nghĩ và ước muốn chấm dứt suy nghĩ. Sự dồn co đó khiến cho thần kinh da bị kích ứng nhẹ tạo nên cảm giác ngứa. Sau một thời gian dụng công, cảm giác ngứa đó sẽ tự hết.

Đau tê chân

Ngồi thiền đau tê chân là do Nghiệp . Ta chịu đựng được đau đớn của chân là ta đang trả nghiệp của thân. Nếu chịu sự đau đớn được nhiều thì sau này ta sẽ có cái chết nhẹ nhàng, thanh thản.

Hơi thở nghẹt tức

Hơi thở nghẹt tức là do ta tưởng (dẫn) hơi thở đi sâu trong thịt hoặc cố ý điều khiển hơi thở lên xuống. Trong cái điều khiển đó ta có hơi dồn ép một chút, hơi dùng lực một chút.

Do vậy, ta phải buông long toàn thân và biết rõ hơi thở nhưng không can thiệp không điều khiển, để hơi thở ra vào tự nhiên. Đây là yếu chỉ then chốt trong công phu tu tập hơi thở.

Đau lưng

Có thể do ta ngồi thiền bị cong lưng làm cho lưng bị đau, đầu óc yếu đuối dần. Hoặc ta ngồi ưỡn ngực quá khiến cho ngực bị đau và não bộ cũng căng thẳng. ta phải chọn độ thẳng của lưng một cách vừa phải thích hợp và tự mình cảm thấy đúng mức để tránh đau lưng. Nếu suy thoái đốt sống hay suy thận, nên dùng thêm thuốc bằng thảo dược.

Các kết quả trong sự tu tập

Chứng Thiền	Chánh niệm Tỉnh giác	Phá Năm triền Cái		Sơ Thiền	Nhị Thiền	Tam Thiền	Tứ Thiền			
Chứng Quả		Tu Đà Hoàn (Dự Lưu)	Tư Đà Hàm (Nhất lai)	Tam Quả A Na Hàm (Bất lai)			A La Hán (Ứng Cúng)	Hạnh Bồ Tát	Phật Quả	
		Thanh Văn Chứng A La Hán nếu được Phật hướng dẫn, gọi là Duyên Giác , nếu không có Phật hướng dẫn, gọi là Độc Giác (Phật)								

Chánh niệm tỉnh giác:

- Tùy theo nhân duyên của mỗi người mà kết quả của việc tu tập sẽ xuất hiện sớm hay muộn và kết quả đầu tiên là xuất hiện chánh niệm tỉnh giác (tâm hân hoan, vui sướng, rỗng rang và có khả năng kiểm soát thân tâm một cách rõ ràng tự nhiên)
- Người tu theo trình tự căn bản trên thì khi có chánh niệm tỉnh giác, kết quả sẽ ngày càng tiến triển không bị lui sụt và nhất là sức khỏe ngày càng ổn định bởi phần chân âm được lắng xuống dưới (nhờ khí công hỗ trợ).

- Người có chánh niệm tỉnh giác nhưng không có kết hợp khí công sẽ làm cho lực kéo lên trên, dần dần sức khỏe suy kém, bệnh tật phát sinh và chánh niệm tỉnh giác mờ dần cho đến khi tắt hẳn nếu không khắc phục kịp thời. Đồng thời, nếu có chánh niệm tỉnh giác mà làm tướng đây là chân tâm phật tánh thì thoái đọa lại càng mau hơn nữa.
- Có chánh niệm tỉnh giác chưa là gì cả, chỉ giúp cho người tu một niềm tin vững chắc vào hành trình tu tập, không còn chạy đi tìm kiếm sự thần bí kỳ diệu ở pháp tu này pháp tu nọ. Đồng thời người tu bắt đầu thấy được lỗi lầm, kiểm soát được vọng tưởng và bắt đầu đi vào hành trình cam go của điều phục tâm ý (dứt được nghi).
- Nhờ có chánh niệm tỉnh giác, vùng não được khai mở nên trong cuộc sống bình thường cũng như khi ngồi thiền vọng tưởng vừa chớm khởi lên là bị ta thấy, phát hiện và tách ra thành đối tượng bên ngoài, một cách nhẹ nhàng tự nhiên.
- Nếu lúc này còn ráng suy nghĩ gì đó, chúng ta cực kỳ trọng tội và đời đời kiếp kiếp mất hạt giống giải thoát. Đã biết rõ vọng tưởng thì phải cương quyết buông bỏ không được chấp nhận, nuôi dưỡng.
- Khi ngồi thiền vừa thực hiện khí công tâm pháp vừa canh giữ ý niệm một cách nhẹ nhàng (giai đoạn này là giai đoạn chặn trâu).
- Khi trâu vừa dẫn vào ruộng là kéo lại, lúc này vừa thụ động, vừa tỉnh giác, vừa kiên cường, vừa cố gắng, vừa nhẹ nhàng. Đồng thời kết hợp với khí công tâm pháp, vừa thở vào an trú một điểm ở đan điền, rồi nín thở cố căn, khi thở ra để tâm ở long vĩ quan mà vẫn canh giữ vọng niệm ở trên đầu.

Phá năm triền cái

Đến đây chúng ta cứ tu như thế đợi đến ngày phá được năm triền cái.

- Tham Ái: Không còn niệm ưa thích người khác phái, nhưng chưa phá hẳn được tham dục.
- Sân: Có khả năng bình thản trước nghịch cảnh.
- Hôn Trầm: Có thể thức khuya mà vẫn tỉnh táo.
- Trạo Cử: Thân hoàn toàn bất động tự nhiên, không một rung động nhỏ.
- Nghi: Vững niềm tin với Tam Bảo, lòng tôn kính Phật vô biên, xác định đường tu đến mục tiêu giải thoát không còn hồ nghi do dự.

Trước khi đi tiếp thì cần biết sự khác nhau giữa Tứ Thiền và Tứ Quả.

- Tứ Thiền là: Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền.
- Tứ Quả là: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, và A La Hán

Người chứng được một trong bốn Thánh quả này được xem là có tư cách của thánh, có thánh tính, có giá trị làm thánh, vượt lên khỏi sự tầm thường của con người. Tiêu chuẩn để đánh giá các quả thánh là dựa vào mức độ tăng trưởng Đạo đức qua việc phá trừ các Kiết sử, khác với tiêu chuẩn của Tứ thiền là dựa vào mức độ nhập định sâu cạn. Điều khác nhau giữa Thánh quả và bốn mức thiền nữa là sự hứa hẹn ở vị lai. Đối với các mức thiền, Phật chỉ diễn tả và ca ngợi trạng thái tâm thức. Còn đối với Thánh quả, Phật hứa hẹn sự giải thoát hoàn toàn ở vị lai theo từng quả vị khác nhau. Phật không đưa ra mối tương quan giữa Tứ Thiền và Tứ Quả một cách rõ ràng, sau đây, chỉ trình bày mối tương quan tương đối mà thôi.

Trong quá trình phá năm triền cái này, nếu người tu tu đúng với lời Phật dạy thì sẽ dần dần chứng được 2 quả vị thánh là:

- Sơ quả Tu Đà Hoàn
- Nhị quả Tư Đà Hàm

Chứng tứ thiền

Đến giai đoạn này tu cho thuần, đợi đến ngày chứng được sơ thiền. Trạng thái của các mức thiền được mô tả sau đây, còn về mặt tâm thức thì không được trình bày ở đây.

Sơ thiền:

“Ly dục sinh hỷ, còn tầm còn tứ”, tướng ấm yên. Hành giả như lọt vào một trạng thái thanh tịnh hơn, và tự động, chứ không còn phải gắng sức giữ gìn như trước kia nữa. Khi chứng được Chánh niệm, hành giả thấy tâm mình cũng đã là thanh tịnh rồi, nhưng còn phải khéo léo giữ gìn nhẹ nhẹ. Nhưng từ Sơ thiền trở đi, hành giả không còn phải giữ gìn nữa mà tâm tự động an trú trong định. Hành giả thấy thân của mình chuyển từ trạng thái cứng (lúc phá xong thiền cái Trạo cử) sang trạng thái mềm lỏng như một khối nước gì nhớt nhớt giống như xà bông.

Nhị thiền

“Hết tầm hết tứ”, hành ấm yên. Hành giả sẽ thấy toàn thân mình giống như nước trong mát tuôn trào bất tận mà Phật diễn tả như hồ nước được suối phun và mưa tuôn mãi mà không bao giờ lọt nước ra khỏi hồ. Dĩ nhiên nước thì mềm hơn, lỏng hơn nước sệt sệt của xà bông. Từ toàn thân cứng của Chánh niệm, tiến lên Sơ thiền thì thân mềm ra thành nước xà bông sệt sệt, tới Nhị thiền thì thân đã mềm hoàn toàn như nước nguyên chất, và lại còn thêm cảm giác tuôn tràn mãi, tuôn tràn mãi.

Tam thiền

“Xả niệm lạc trú”, vượt khỏi hành ấm. Tam thiền được Phật diễn tả toàn thân như một bông hoa sen đang vươn lên từ trong nước, được nước bao phủ, với nội tâm là xả niệm lạc trú, niềm an lạc là vi diệu vô tận. Niềm vui của Tam thiền rất đầm thắm nhỏ nhiệm và đầy khắp, giống như bông hoa sen ngập trong nước, tẩm ướt, tràn ngập, nhưng không thấm nước, cũng vậy, niềm vui của tam thiền rất tự tại bình an và vượt khỏi cơ thể, giống như cả không gian đều cùng an vui vậy. Thân của hành giả lúc này giống như một khối không khí hân hoan an lạc.

Tứ thiền

“Xả niệm thanh tịnh”, vượt khỏi thức ấm. Phật diễn tả đó là trạng thái xả niệm thanh tịnh, không lạc không khổ. Từ xả niệm ở đây khác với xả niệm của Tam thiền. Xả niệm của Tam thiền có nghĩa là vượt khỏi Ý thức để nhập được vào Vô thức. Còn Xả niệm của Tứ thiền có nghĩa là vượt khỏi tâm thức hoàn toàn, kể cả Vô thức và Ý thức.

Chứng Tứ Quả

Chứng Tu Đà Hoàn

Sau khi chứng Tu Đà Hoàn, hành giả sẽ phá được 3 Kiết sử (những sơ suất về Đạo Đức) là: **Thân kiến (sống vị tha), Giới cấm thủ (không còn cố chấp) và Nghi (Tôn kính Phật tuyệt đối)**. Phần lớn người tu, nếu tinh tấn tu hành, làm công đức, giữ Đạo Đức thường xuyên thì sẽ chứng được Tu Đà Hoàn trong kiếp này nhưng không thể hứa trước vì tùy thuộc vào phước duyên nữa.

Người chứng quả Tu Đà Hoàn có những đặc tính như sau:

- Trạng thái tâm có sự thay đổi một chút, sáng hơn;
- Bản chất tâm hồn trở thành người quân tử, có lý tưởng, hướng thượng;
- **Tôn kính Phật trọn vẹn;**

- Tin sâu nhân quả;
- Xác lập mục tiêu giác ngộ mạnh mẽ;
- **Sống vị tha;**
- Không thể làm điều ác (không cố ý, nhưng nếu vô tình thì vẫn bị vướng vào việc ác);
- **Không cố chấp nguyên tắc;**
- Còn hiểu lầm vì chưa đủ trí tuệ;
- Còn nóng nảy còn quan tâm chuyện đời;
- Chắc chắn sẽ được giải thoát, nhưng chưa biết kiếp nào. Vẫn còn luân hồi nếu vô tình làm chuyện ác.

Chứng Tư Đà Hàm.

Người chứng Tư Đà Hàm tiếp tục làm mỏng nhạt tham và sân. Người chứng Nhị quả chưa phải là người đã phá trừ hết hai kiết sử Tham và Sân, chỉ là bớt đi tham và sân. Tham và Sân ở đây là những gốc tâm thức rất sâu chứ không phải những cái tham sân thường mà ta vẫn thấy. Vì vậy, Nhị quả chưa cần diệt hết Tham Sân, nhưng làm mỏng nhạt Tham Sân đã đủ để ta không bao giờ nhìn thấy vị ấy khởi tham và sân nữa. Còn Tham Sân vi tế thì phải đợi đến Tam quả mới diệt sạch.

Chứng A Na Hàm

Tùy thuộc vào duyên phước, mức độ đạo đức của hành giả mà hành giả có thể Chứng được A Na Hàm khi đã nhập được vào **Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên**. Đối với những bậc thuần thiện, Công đức viên mãn, Đạo đức viên mãn như Đức Phật của chúng ta thì ngài chỉ cần nhập Sơ Thiên thì cũng chứng được Tam Quả A Na Hàm. Nhưng một số người khác, có thể Đạo đức chưa được sâu dày, phải chứng đến Tam Thiên, phá được rất nhiều kiết sử rồi mới chứng được A Na Hàm.

Tam Quả A Na Hàm xuất hiện nơi vị đã tiếp tục diệt sạch hai kiết sử Tham và Sân. Nhân duyên làm chúng ta cứ bị liên lụy với cõi đời này chính là do tham lam, tham dục, hận thù, ganh ghét. Hết hai kiết sử Tham và Sân rồi thì nhân duyên với thế gian này cũng hết. Do vậy, một vị chứng Anahàm thì không còn bị tái sinh về cõi này nữa, sẽ hóa sinh giữa cõi trời Sắc cứu kính, sau một thời gian không nhất định, sẽ chứng Niết bàn tại đấy. Vậy tới đây, hành giả đã phá được 5 Kiết sử là **Thân Kiến, Giới Cấm Thủ, Nghi, Tham, Sân**. Đó là năm điều bất thiện, phi đạo đức giam chúng sinh làm một kẻ phàm phu tầm thường. Ai thoát ra khỏi năm điều phi đạo đức đó thì trở thành bậc thánh không bao giờ trở lại làm người tầm thường nữa. Nhưng vẫn còn năm điều bất thiện vi tế hơn sẽ tiếp tục giam giữ bậc thánh Anahàm lại khiến cho vị này không đạt đến sự giải thoát giác ngộ tuyệt đối đó là: **Sắc Ái, Vô Sắc Ái, Phóng Dật, Mạn, Vô Minh**.

Chứng A La Hán

Sau khi đã phá xong 10 Kiết sử: **Thân kiến, Giới Cấm Thủ, Nghi, Tham, Sân, Sắc Ái, Vô Sắc Ái, Phóng Dật, Mạn, Vô Minh**, hành giả chứng được Tứ Quả A La Hán. A La Hán quả thánh cao siêu cuối cùng, thật sự giải thoát, giác ngộ viên mãn. Vị alahán đầy đủ thần thông tự tại phi thường, không còn bị cuốn vào luân hồi sinh tử nữa, trừ trường hợp thị hiện vì đại nguyện. Sự vĩ đại của một bậc Alahán thì không một ngôn từ nào có thể diễn tả được. Mỗi người chỉ tùy theo nhân duyên và trí tuệ của riêng mình để hiểu một phần nhỏ nhỏ nào đó mà thôi.

Khi đến giai đoạn này, tự nhiên hành giả bị bắt buộc phải trải qua kinh nghiệm Tam minh. Đầu tiên là nhớ lại vô lượng kiếp quá khứ của mình với từng chi tiết nhỏ để thành tựu **Túc mạng minh**. Kế đến là thấy sự lưu chuyển sinh tử của vô số chúng sinh ở các cõi theo nghiệp duyên thiện ác để thành tựu

Thiên nhãn minh. Cuối cùng là thấy rõ bản chất đau khổ của luân hồi sinh tử, nguyên nhân của đau khổ, bản chất của Niết bàn, và con đường đưa đến Niết bàn để thành tựu **Lậu tận minh.**

Lục thông ở đây là:

- **Thần túc thông:** biến hiện tùy theo ý muốn, thân có thể bay lên trời, đi trên biển, chui vào trong núi... tất cả mọi động tác đều tùy theo ý muốn, không hề chướng ngại.
- **Thiên nhãn thông:** nhìn thấy tất cả mọi hình sắc ở gần hay ở xa trong cả thế gian, nhìn thấy mọi hình tướng khổ vui của chúng sinh trong sáu nẻo luân hồi.
- **Thiên nhĩ thông:** nghe và hiểu hết mọi âm thanh trong thế gian, nghe và hiểu hết mọi ngôn ngữ của chúng sinh trong sáu nẻo luân hồi.
- **Tha tâm thông:** biết hết tất cả mọi ý nghĩ trong tâm của chúng sinh trong lục đạo.
- **Túc mệnh thông:** biết được kiếp trước của chính bản thân mình và của chúng sinh trong lục đạo, từ một đời, hai đời cho đến trăm ngàn vạn đời trước đều biết rõ, nhớ rõ sinh ra ở đâu, cha mẹ là ai, tên gì, làm gì...
- **Lậu tận thông:** lậu tức là kiến hoặc và tư hoặc trong ba cõi. Lậu tận thông là dứt trừ toàn bộ kiến hoặc và tư hoặc trong ba cõi, không còn sinh tử luân hồi trong ba cõi, được giải thoát hoàn toàn.

Nếu muốn chứng được Tứ Quả thì phải chứng thêm Tam Minh, Lục Thông. Vậy ta có thể nói:

A La Hán = Tứ Thiền + Tam Minh, Lục Thông

Năm mức định

Ngoài cách đi theo con đường Thiền định, hành giả vẫn có thể chứng được Tứ Quả theo con đường Định. Thật ra năm mức định tương đương với bốn mức thiền, khác nhau về cách hướng tâm mà thôi. Để thành tựu tính chất của Thiền, hành giả phải dùng tâm bám sát vào thân, theo dõi thân. Kết quả đạt được trong Thiền cũng liên quan đến các trạng thái của thân như cứng ngắt, mềm mại, như không khí, hay như ánh sáng.

Còn để thành tựu những tính chất của Định, hành giả phải buông tâm không trú vào đâu cả, và như thế, tâm dễ mở rộng thênh thang. Tu theo Thiền dễ nhiếp tâm hơn tu theo Định.

- **Không vô biên xứ định** là tương đương với **Sơ thiền**, hành giả thấy tâm như là hư không trống rỗng thênh thang.
- **Thức vô biên xứ định** là tương đương với **Nhị thiền**, hành giả thấy trong cái thênh thang trống rỗng đó đều cái biết. Cả cây đá cũng có cái biết.
- **Vô sở hữu xứ định** là tương đương với phần đầu của **Tam thiền**, hành giả thấy cả đất trời vũ trụ này không có gì hiện hữu cả. Giống như câu nói không một vật mà các thiền sư hay dùng.
- **Phi tướng phi phi tướng định** là tương đương với phần sau của **Tam thiền**. Tâm của hành giả như là có vì còn biết, nhưng cũng như là không vì quá thanh tịnh. Lúc này biết mà dường như không biết.

Diệt tận định hay Diệt thọ tướng định là tương đương với **Tứ thiền**. Một vị thánh nhập vào định này tức là đang an trú vào cảnh giới của Niết bàn dù chưa bỏ thân. Đây cũng là bản thể của vũ trụ pháp giới. Chỉ ai chứng Alahán mới nhập được định này.