

BỐN MƯƠI NGHIỆP XÚ (*Kammaṭṭhāna*)

đề mục thiền, án xứ cho việc tu thiền chỉ

10 đề mục biến xứ (*Kasina*)

Đây là mười biến xứ (*Kasiṇāyatana*):

1. Biến xứ đất (*Paṭhavikasiṇaṃ*), suy tưởng đề mục đất, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
2. Biến xứ nước (*Āpokasiṇaṃ*), suy tưởng đề mục nước trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
3. Biến xứ lửa (*Tejokasiṇaṃ*), suy tưởng đề mục lửa, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
4. Biến xứ gió (*Vāyokasiṇaṃ*), suy tưởng đề mục gió, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
5. Biến xứ xanh (*Ñīlakasiṇaṃ*), suy tưởng đề mục màu xanh, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
6. Biến xứ vàng (*Pītakasiṇaṃ*), suy tưởng đề mục màu vàng, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
7. Biến xứ đỏ (*Lohitakasiṇaṃ*), suy tưởng đề mục màu đỏ, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
8. Biến xứ trắng (*Odātakasiṇaṃ*), suy tưởng đề mục màu trắng, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
9. Biến xứ hư không (*Ākāsakasiṇaṃ*), suy tưởng đề mục hư không, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
10. Biến xứ thức (*Viññāṇakasiṇaṃ*), suy tưởng đề mục thức tâm, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.

10 đề mục bất mỹ (*Asubha*)

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

Hành giả nhìn thấy một trong mười thứ tử thi như vậy rồi, ghi nhớ rõ nét, trở về chỗ ngồi thiền trạng lại và so sánh với thân thể của mình và xét nghĩ "Thân này rồi cũng vậy thôi !"

10 đề mục tùy niệm (*Anussati*)

Mười đề tài suy niệm để giúp tâm đạt đến cận định:

1. Tùy niệm Phật (*Buddhānussati*), niệm tưởng mười ân đức của Phật.
2. Tùy niệm Pháp (*Dhammānussati*), niệm tưởng sáu ân đức của giáo pháp.
3. Tùy niệm Tăng (*Saṅghānussati*), niệm tưởng chín ân đức của Tăng chúng.
4. Tùy niệm giới (*Sīlānussati*), niệm tưởng công đức của giới và xét giới hạnh của mình.
5. Tùy niệm thí (*Cāgānussati*), niệm tưởng công đức bố thí và xét hạnh bố thí của mình.
6. Tùy niệm thiên (*Devatānussati*), niệm tưởng các công hạnh sanh thiên và xét công hạnh của mình.
7. Niệm chết (*Marāṇasati*), suy niệm về sự chết là điểm chung cuộc của mạng sống.
8. Niệm thân hành (*Kāyagatāsati*), suy niệm về ba mươi hai thể trực của thân.
9. Niệm hơi thở (*Ānāpānasati*), chánh niệm với hơi thở ra vô.
10. Niệm tịch tịnh (*Upasamānussati*), suy niệm đặc tính vắng lặng phiền não của níp-bàn.

4 đề mục phạm trú (*Brahmavihāra*)

Đây còn gọi là bốn vô lượng tâm (*Appamaññā*) vì tâm tu tập bốn pháp này biên mãn cùng khắp chúng sanh giới, không hạn lượng phân biệt:

1. Từ tâm (*Mettā*), trạng thái vô sân, không nóng nảy, không bực phiền; tâm mát mẻ, thiện cảm với tất cả chúng sanh, mong cho tất cả được an lạc.
2. Bi tâm (*Karuṇā*), trạng thái bất hại, không mong làm khổ chúng sanh; động lòng trước sự đau khổ của chúng sanh, thương xót và mong muốn chúng sanh thoát khỏi đau.
3. Hỷ tâm (*Muditā*), trạng thái bằng lòng với sự chúng sanh được thành lợi, vui theo sự hạnh phúc của chúng sanh, không ganh tỵ, không đố kỵ, hằng mong cho tất cả chúng sanh được thành tựu lợi lạc.
4. Xả tâm (*Upekkhā*), trạng thái cân bằng cảm tính, tâm quân bình tự tại, không chi phối bởi đau khổ hay hạnh phúc, luôn nghĩ rằng tất cả chúng sanh vui khổ đều do duyên nghiệp.

1 đề mục tướng nhàm chán vật thực (*Āhāra paṭikūlasaññā*)

Suy tưởng tính chất đáng nhàm gồm trong thức ăn do quá trình hình thành cho đến tiêu hóa và thải ra.

1 đề mục phân định bốn chất (*Catudhātuvavatthāna*)

Xác định trong thân này có bốn đại:

1. cái gì thuộc về đất,
2. cái gì thuộc về nước,
3. cái gì thuộc về lửa,
4. cái gì thuộc về gió.

4 đề mục vô sắc (*Arūpa*)

1. đề mục "Không vô biên xứ" (Khái niệm hư không là không giới hạn)
2. đề mục "Thức vô biên xứ" (Khái niệm tâm thức là không giới hạn)
3. đề mục "Vô sở hữu xứ" (Khái niệm phủ nhận sự vô biên của hư không và tâm thức)
4. đề mục "Phi tướng phi phi tướng xứ" (Khái niệm vừa phủ nhận vừa chấp nhận sự có mặt của tâm thức).

Ba sự tu tiên (*Bhāvanā*)

Sự tu tiên theo đề mục thiền hay nghiệp xứ :

1. Tu tiên sơ khởi (*Parikammabhāvanā*), tức là sự tu tiên bước đầu, bước chuẩn bị, như là ghi nhận các dạng hoàn tịnh (*Kasina*) chẳng hạn, là sự xác định sơ tướng (*Parikammanimitta*). Sự tu tập suy niệm về ân Đức Phật v.v... cũng nằm trong pháp tu tiên sơ khởi, vì bước đầu luyện tập tâm an trú.
2. Tu tiên cận hành (*Upacārabhāvanā*), tức là sự tu tiên thuần thực đến cận định, nghĩa là chú tâm theo một đề mục kháng khí cho đến khi sanh khởi Tợ tướng (*Paṭibhāganimitta*) đồng thời năm triền cái cũng lắng xuống. Cấp tu tiên này vẫn còn là định dục giới, nương theo cả 40 đề mục; cận hành tu tiên sẽ chấm dứt ở sát na diệt của tâm Chuyển tộc (*Gotrabhū*) trong lộ tâm đặc thiền.
3. Tu tiên an chỉ (*Appanābhāvanā*), tức là sự tu tiên đạt đến tâm thiền định (Jhāna), một trạng thái định kiên cố hay tâm đồng lực thiền sanh tiếp nối Gotrabhū. Định này sanh khởi do nương theo 30 đề mục trừ 10 tùy niệm. Định sơ thiền sanh khởi do 25 đề mục là 10 hoàn tịnh, 10 đề mục bất mỹ, từ, bi, hỷ, phạm trú, 1 thân hành niệm, 1 số tức quan. Định nhị thiền sanh khởi do 14 đề mục là 10 hoàn tịnh, từ, bi, hỷ, phạm trú, 1 số tức quan. Định tam thiền và định tứ thiền cũng như nhị thiền. Định ngũ thiền sanh khởi do 12 đề mục là 10 hoàn tịnh, 1 xả vô lượng tâm, 1 số tức quan. Định vô sắc thiền sanh khởi do 1 trong 4 đề mục vô sắc.