

Thiền chỉ và Thiền chứng

Sau khi đạt đến tầng thiền thứ chín, chúng ta hẳn sẽ đạt được sự nhu nhuyễn và an lạc của tinh thần và thể xác. Một số thiền sinh có thể làm điều này một cách nhanh chóng; một số khác phải thiền định trong vài tuần trước khi đạt được trạng thái này.

Đại Sư Vô Trước (Asaṅga) (LRCM 3:82) định nghĩa sự nhu nhuyễn là “khả năng nhu nhuyễn của thân và tâm do chấm dứt được sự rối loạn liên tục của các chức năng về thể chất và tinh thần. Nó có chức năng xua tan tất cả các chướng ngại.” Các chức năng rối loạn thân thể có liên quan đến năng lượng gió và làm cho cơ thể nặng và không thoải mái khi tập thiền. Các rối loạn tinh thần ngăn cản chúng ta không trải nghiệm được các thiền vị từ việc loại bỏ phiền não.

Do càng thâm nhập vào thiền sẽ khắc phục được những rối loạn cơ thể. Vào thời điểm này, cảm giác an lạc và hạnh phúc tràn ngập trên đầu vì năng lượng gió bất thường đang thoát khỏi. Ngay sau đó, các trạng thái tinh thần bất thường được khắc phục và đạt được sự nhu nhuyễn về tinh thần. Đây là một khả năng hướng tâm trí đến sự khinh an và rõ ràng cùng với khả năng an trú tâm vào bất kỳ đối tượng tích cực nào thiền sinh muốn.

Trạng thái nhu nhuyễn này tạo ra khả năng phục vụ của năng lượng gió chạy qua cơ thể như là năng lượng gió tạo ra sức mạnh cho các nội phạm. Năng lượng gió nhu nhuyễn lan tỏa khắp cơ thể, và cơ thể thiếu khả năng phục vụ cho thiền được vượt qua. Thân thể nhu nhuyễn là sự nhẹ nhàng, khinh an và khả năng sử dụng của cơ thể cho phép nó được sử dụng cho bất kỳ mục đích tích cực nào mà thiền sinh mong muốn, mà không có đau đớn hoặc khó khăn. Điều này dẫn đến sự trải nghiệm niềm an lạc của thân nhu nhuyễn, một cảm xúc rất tuyệt vời.

Khi dòng thiền (samādhi) vẫn tiếp tục, chúng ta có cảm giác rằng cơ thể đã tan chảy trong đối tượng thiền định. Vào thời điểm này, sự hạnh phúc của tinh thần nhu nhuyễn được trải nghiệm. Tâm rất hỉ lạc, lâu bền và tự tin vào năng lực thiền. Sau đó, có một cảm giác tương tự như đặt bàn tay mát mẻ trên một cái đầu mới cạo sạch tóc.

Thiền chỉ và Thiền chứng

Sau khi đạt đến tầng thiền thứ chín, chúng ta hẳn sẽ đạt được sự nhu nhuyễn và an lạc của tinh thần và thể xác. Một số thiền sinh có thể làm điều này một cách nhanh chóng; một số khác phải thiền định trong vài tuần trước khi đạt được trạng thái này.

Đại Sư Vô Trước (Asaṅga) (LRCM 3:82) định nghĩa sự nhu nhuyễn là “khả năng nhu nhuyễn của thân và tâm do chấm dứt được sự rối loạn liên tục của các chức năng về thể chất và tinh thần. Nó có chức năng xua tan tất cả các chướng ngại.” Các chức năng rối loạn thân thể có liên quan đến năng lượng gió và làm cho cơ thể nặng và không thoải mái khi tập thiền. Các rối loạn tinh thần ngăn cản chúng ta không trải nghiệm được các thiền vị từ việc loại bỏ phiền não.

Do càng thâm nhập vào thiền sẽ khắc phục được những rối loạn cơ thể. Vào thời điểm này, cảm giác an lạc và hạnh phúc tràn ngập trên đầu vì năng lượng gió bất thường đang thoát khỏi. Ngay sau đó, các trạng thái tinh thần bất thường được khắc phục và đạt được sự nhu nhuyễn về tinh thần. Đây là một khả năng hướng tâm trí đến sự

khinh an và rõ ràng cùng với khả năng an trú tâm vào bất kỳ đối tượng tích cực nào thiền sinh muốn.

Trạng thái nhu nhuyễn này tạo ra khả năng phục vụ của năng lượng gió chạy qua cơ thể như là năng lượng gió tạo ra sức mạnh cho các nội phạm. Năng lượng gió nhu nhuyễn lan tỏa khắp cơ thể, và cơ thể

thiếu khả năng phục vụ cho thiền được vượt qua. Thân thể nhu nhuyễn là sự nhẹ nhàng, khinh an và khả năng sử dụng của cơ thể

cho phép nó được sử dụng cho bất kỳ mục đích tích cực nào mà thiền sinh mong muốn, mà không có đau đớn hoặc khó khăn. Điều

này dẫn đến sự trải nghiệm niềm an lạc của thân nhu nhuyễn, một cảm xúc rất tuyệt vời.

Khi dòng thiền (samādhī) vẫn tiếp tục, chúng ta có cảm giác rằng cơ thể đã tan chảy trong đối tượng thiền định. Vào thời điểm này, sự hạnh phúc của tinh thần nhu nhuyễn được trải nghiệm. Tâm rất hỉ lạc, lâu bền và tự tin vào năng lực thiền. Sau đó, có một cảm giác tương tự như đặt bàn tay mát mẻ trên một cái đầu mới cạo sạch tóc.

Sự khinh an giảm xuống một chút, và khi nó trở nên ổn định, thì tâm an lạc và nhu nhuyễn bắt đầu được trải nghiệm. Tại thời điểm này, thiền chỉ và thiền vị đã đạt được. Tuy chúng ta là con người, những sinh mệnh trong cõi dục giới, nhưng trạng thái thiền của chúng ta đã đạt đến là thiền sắc giới.

Sau khi đạt được thiền chỉ, thiền sinh có thể theo thế tục để đạt được năm thần thông và tái sinh trong cõi sắc và vô sắc. Đây là liên quan với tục đế, nơi mà trong bảy giai đoạn chuẩn bị, hành giả suy ngẫm những khuyết điểm của những tầng thiền thấp hơn và những lợi ích của tầng thiền cao hơn để sau đó giảm mức độ phiền não có thể cho việc đạt đến trạng thái thiền cao hơn. Cả Phật tử lẫn những người không phải Phật tử đều có thể làm điều này.

Một cách khác, người Phật tử có thể sau khi đạt được các tầng thiền, đi theo một đường siêu thế, trong đó thiền chỉ được sử dụng làm cơ sở để trau dồi thiền quán (tuệ tri) vào trạng thái không và vô ngã. Làm điều này là sự cần thiết để đạt được Niết bàn và là sự độc đáo của Phật giáo.

Không cần phải đạt được tất cả tám tầng thiền định của cõi trời sắc và vô sắc giới để trau dồi tuệ minh sát quán chiếu về không. Ngài Tsongkhapa (Tông Khách Ba) nói rằng sự kết hợp của thiền chỉ và thiền quán cũng như sự giải thoát có thể đạt được bằng cách trau dồi thiền quán (tuệ tri) dựa trên thiền chỉ và điều này tùy thuộc vào

năng lực tiếp cận thiền định của thiền sinh (LRCM 3:95). Tuy nhiên, không giống như các bậc Thanh Văn (śaravas), có thể đạt được đạo lộ qua sự tiếp cận thiền, Bồ Tát đầu tiên nhận thức về tánh không và đi vào đạo lộ Bồ Tát khi nhập thiền (jhana) thứ tư. Thỉnh thoảng khi tu tập, Bồ tát sẽ phát triển tất cả tám trạng thái thiền định của cõi trời sắc và vô sắc giới để tăng tính linh hoạt uyển chuyển của sức tập trung.

Khi con người đã đạt được những trạng thái thiền này hoặc cao hơn, sự nhất tâm của họ sẽ không biến mất hoàn toàn trong thời gian nghỉ giải lao giữa các buổi thiền định. Tuy nhiên, nó sẽ không hiển hiện khi thiền sinh dần thân vào các hoạt động hàng ngày với năm giác quan tiếp xúc năm trần cảnh. Những phiền não của họ yếu

hơn do sức ảnh hưởng mạnh mẽ của thiền (samādhi), nhưng phiền não vẫn có thể nảy sinh, do đó các thiền sinh phải duy trì sự tác ý và nội quán trong tất cả các hoạt động.

Thiền chỉ trở thành một pháp tu của Phật giáo sẽ được hỗ trợ với sự trở về quy hướng Tam Bảo. Do kiên trì và tuệ tri sự trống rỗng (suññatā), trạng thái thiền chỉ sẽ mang đến giải thoát.

Và khi liên kết Bồ đề tâm với tuệ tri về sự trống rỗng, thiền chỉ sẽ

dẫn đến trạng thái thức tỉnh hoàn toàn. Để đảm bảo thực hành thiền chỉ mang lại giải thoát hoặc giác tỉnh hoàn toàn, thiền sinh mới bắt đầu không nên tập trung loại trừ các tập quán khác. Họ chắc chắn phải thiền quán về những khiếm khuyết đau khổ của luân hồi (saṃsāra) và khả năng đạt được giải thoát để thực hiện một động lực đúng đắn và có nền tảng vững chắc đưa đến tuệ tri.

Cách đạt được sự khinh an cũng giống cách của các bậc Thanh Văn (śrāvakas), Duyên Giác (Pratyekabuddhas) và Bồ tát (Bohisattvas).

Những vị này theo kinh điển và những người thực hành ba tầng đầu tiên của Mật giáo (tantra) để phát triển sự an lạc theo một cách

tương tự và trước tiên đạt được khinh an rồi tuệ tri. Mật Tông Du-già (Tantra Yoga) cao nhất có đề cập những kỹ năng đặc biệt liên quan đến mức thiền vào các đối thể tinh tế. Điều này làm cho tâm trở nên tinh tế hơn. Một hành giả mật tông đã rất quen thuộc với thiền định về sự trống rỗng (suññatā) thông qua thiền quán phân tích có thể

đạt được sự thanh thản và thấu suốt cùng một lúc.

Độ sâu của thiền để nhổ gốc các sở tri chướng thì cần thiết hơn là nhổ gốc những chướng ngại của phiền não. Vì lý do đó, Bồ Tát phát triển trạng thái thiền vị. Địa thứ bảy của Bồ tát (Dùramgamā-Bhūmi, the Gone Afar) là Thâm Viễn Địa hay Thâm Hành Địa nghĩa là vị Bồ

tát có thể nhập và xuất trạng thái bất nhị chỉ trong sát na. Tinh thần hỉ lạc của Bồ tát thật huyền diệu đến nỗi họ có thể tự tại uyển chuyển từ một đối tượng này sang một đối tượng thiền định khác trong cùng độ sâu tập trung chỉ trong một phút. Các thiền sinh khác khó có khả năng đạt được trạng thái này một cách nhanh chóng hoặc dễ dàng như vậy.

Phật giáo Trung Quốc

Nhiều thiền sư ở Trung Quốc đã viết về thiền chỉ và thiền quán một cách tổng quát. Đại sư Trí Khải (Zhiyi, 538-597) theo phái Thiên Thai (Tiantai) đã biên soạn và nhấn mạnh sự quan trọng rõ ràng nhất.

Các tác phẩm của đại sư đặc biệt được quan tâm vì chúng xuất hiện sớm trong lịch sử Phật giáo Trung Quốc, khi có những hướng dẫn thiền phù hợp cho các bậc xuất gia, nhưng không dành cho các Phật tử tại gia nói chung.

Được bắt nguồn từ các văn bản Ấn Độ cổ điển, các chỉ dẫn rõ ràng của Đại sư Trí Khải là một sự thúc đẩy lớn lao cho các thiền sinh trong thời đại của ngài và đã được thực hành bởi nhiều thiền sinh tại các trường học Trung Quốc cho đến ngày nay. Trình bày thiền chỉ và thiền quán tương ứng với các tác phẩm của ngài Di Lặc (Maitreya)

và Vô Trước (Asaṅga), Đại sư Trí Khải nhấn mạnh việc thực hành chúng một cách cân bằng.

Những yếu tố cần thiết cho sự tu tập chỉ, quán và định của Đại sư

Trí Khải (Tu Tập Chỉ Quán Định Toát Yếu) là một hướng dẫn toàn diện cho việc tu thiền. Ngài nói về các điều kiện tiên quyết bên trong và bên ngoài để tu luyện thiền chỉ, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc sám hối, thanh tịnh và từ bỏ dục vọng đối với các trần cảnh của năm giác quan. Ngài cũng thảo luận về tư thế ngồi đúng vị trí, vượt qua năm chướng, điều chỉnh hơi thở và tâm khi bước vào thiền; điều chỉnh cơ thể, hơi thở và tâm khi thực hành thiền định; và điều chỉnh chúng khi kết thúc một buổi thiền định.

Các bản kinh của đại sư Trí Khải cũng liên quan đến các kích thích giác quan và thực hành trong những thời điểm nghỉ giải lao như khi ngồi, nằm, đi bộ và đứng. Về các đối tượng thiền, ngài nói cụ thể về

hơi thở, thân bất tịnh, tình cảm, lý nhân duyên và Đức Phật. Ngài mô tả những biểu hiện thật hay giả về các thiền chứng (dhyāna) và cách giải quyết các rối loạn của thân hay sự mất cân bằng và những chướng ngại của tâm. Ngài cũng bao gồm các quả chứng của Thanh Văn (śravas) và Bồ tát (boddhisattvas).

Sáu Diệu Pháp Môn (Liu miao fa men) của Đại Sư Trí Khải giải thích về sáu tầng thiền định đã nói trong A-tỳ-đạt-ma Phát trí (Abhidharma Vibhāṣā) của Tôn giả Ca Đa Diễn Ni Tử (Kātyāyaniputra) (khoảng

năm 200 trước Tây lịch), luận A-tỳ-đạt-ma Đại-tỳ-bà-sa (Mahāvibhāṣā) của Tôn giả Thế Hữu (Vasumitra) (khoảng năm 150

trước Tây lịch), luận A-tỳ-đạt-ma Đại-tỳ-đạt-ma Câu Xá (Abhidharmakośabhāṣya) của đại sư Thế Thân (Vasubandhu) (thế

kỷ thứ IV), ngài Phật Âm đã chuyển thành công thức của tám tầng thiền trong Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhimagga, 8:189–225). “Sáu

cách” là đếm hơi thở, theo dõi hơi thở, chỉ, quán, hóa và tịnh. Pháp thiền này giống như truyền thống của Tây Tạng.

Tác giả: Đức Dalai Lama XIV và Ni Sư Thubten Chodron

Một Bậc Đạo Sư, Nhiều Truyền Thống – ONE TEACHER, MANY
TRADITIONS

*Ni Sư Thích Giới Hương & Tỳ Kheo Thích Đạo Tĩnh chuyển ngữ với
sự cộng tác của ban biên tập Prajna Upadesa Foundation*

*Hòa Thượng Phương Trượng chùa Viên Giác Thích Như Điển cố
vấn, kiểm duyệt và hiệu đính*