

Thiền Chỉ và Những Tâm Thiền (Nina Van Gorkhom, Thiện Minh dịch)

THIỀN CHỈ

-ooOoo-

Chúng ta muốn tạo nhiều việc thiện trong đời sống, nhưng thường thường chúng ta không thể hành động, nói và suy nghĩ về những việc thiện được. Những phiền não ngấm ngấm của chúng ta đã che khuất chúng ta trong việc thực hiện thiện pháp. Chúng ta học hỏi về Giáo pháp, thấy rằng có những "triền cái" (*Nivarana*) mà nó là những sở hữu bất thiện phát sanh với những tâm bất thiện. Những triền cái phát sanh nhiều lần trong đời sống thường nhật. Chúng là:

Tham dục (*Kàmacchanda*)

Sân hận (*Vyàpàda*)

Hôn trầm và thụy miên (*Thina-Middha*)

Trạo cử và hối quá (*Uddhacca-Kukkucca*)

Hoài nghi (*Vicikicchà*)

Tham dục là sở hữu tham. Tham đắm vào những cảnh mà chúng ta có thể biết qua căn môn và ý môn. Tất cả chúng ta có tham dục ở những hình thức và cấp bậc khác nhau. Bởi vì sự phát triển kinh tế và những phát minh khoa học kỹ thuật nên có nhiều sự thịnh vượng trong đời sống. Người ta có khả năng làm nhiều điều mà nó đưa đẩy đời sống hạnh phúc và tiện lợi hơn. Tuy nhiên điều này không mang lại sự toại nguyện; trái lại chúng ta đau khổ với những điều mà chúng ta có và mãi mãi chúng ta tìm kiếm sự an vui và hạnh phúc hơn. Tham dục với hành động, lời nói, suy nghĩ của chúng ta. Ngay khi chúng ta suy nghĩ rằng chúng ta tạo những việc lành và giúp đỡ cho những người khác, tham dục có thể phát sanh. Tham dục khiến chúng ta lo lắng và không được an vui.

Sân hận là sở hữu sân. Sân hận có thể làm phiền nhiễu chúng ta nhiều lần trong một ngày; chúng ta cảm thấy bức bối về người khác và hoặc những điều xảy ra trong đời sống. Sân hận ngăn cản chúng ta không làm thiện pháp. Khi có sân hận chúng ta không có tâm từ đối với những người khác.

Hôn trầm và thùy miên khiến chúng ta thiếu nỗ lực về thiện pháp. *Thanh tịnh đạo* (XIV, 167) có dạy trong kinh này liên quan đến việc hôn trầm và thùy miên:

Ở đây, hôn trầm có đặc tính là thiếu năng lực điều động. Nhiệm vụ của nó là lấy hết nghị lực. Nó được biểu hiện là sự hạ thấp. Thùy miên có đặc tính là không kham nhậm. Nhiệm vụ của nó là bóp nghẹt. Nó được biểu hiện bằng sự lười biếng, ngủ gà ngủ gật. Nhân gần của nó là không như lý tác ý đối với sự buồn chán uể oải .v. v.

Trong một ngày, tất cả chúng ta không có lúc nào có sự lười biếng và thiếu năng lực để tạo việc thiện sao? Ví dụ khi chúng ta nghe thuyết pháp hay xem kinh điển, chúng ta có nhiều cơ hội cho tâm thiện phát sanh. Thay vì chúng ta có thể cảm thấy buồn chán và thiếu năng lực làm việc thiện. Điều đó có thể xảy ra khi chúng ta gặp một người nào mà họ cần sự giúp đỡ của chúng ta, nhưng chúng ta lười và không cử động. Nhiều lần chúng ta bị hôn trầm và thùy miên làm cản trở. Hôn trầm và thùy miên sai khiến tâm khó kham nhậm.[1]

Trạo cử và hối quá. Trạo cử phát sanh với tất cả tâm bất thiện. Nó làm ngăn chận tâm thiện. Đối với hối quá, *Thanh tịnh đạo* (XIV, 174) có nói như sau:

... Nó có đặc tính là hối hận khi làm điều gì. Nhiệm vụ nó là buồn bã về những gì đã làm và những gì chưa làm. Nó được biểu hiện bằng sự cắn rứt lương tâm. Nhân gần của nó là điều đã làm và đã không làm. Nó cần được xem như là tình trạng nô lệ.

Khi chúng ta đã làm điều gì sai trái hoặc chúng ta đã không thực hiện những hành động thiện mà chúng ta cần phải làm, chúng ta có thể suy nghĩ về điều này nhiều lần. Chúng ta có thể tự hỏi tại sao mình đã hành động theo đường hướng mình đã làm, nhưng chúng ta không thay đổi điều gì đã qua rồi. Trong khi chúng ta lo âu, chúng ta có những tâm bất thiện; lo âu sai khiến chúng ta làm nô lệ. Trạo cử và hối quá làm ngăn chặn sự thanh tịnh của chúng ta.

Đối với hoài nghi thì có nhiều loại. Người ta có thể hoài nghi về Đức Phật, Giáo pháp và Tăng già, hoặc hoài nghi về Bát chánh đạo. Hoài nghi là tâm bất thiện và là một sự chướng ngại cho việc thực hành thiện pháp.

Tất cả những triền cái là những vật chướng ngại đối với việc thực hành thiện pháp. Có phương pháp nào để đoạn trừ chúng không? Thiền Chỉ là một phương pháp để đoạn trừ những triền cái tạm thời. An tịnh được phát triển theo thiền Chỉ là phải có an tịnh thiện, nó không phát sanh với tâm bất thiện. Có một mức độ an tịnh cùng với mỗi tâm thiện, nhưng để biết đặc tính của an tịnh rõ ràng thì thật là khó khăn, bởi vì chúng ta bị những tâm bất thiện trói buộc ngay khoảnh khắc sau tâm thiện. Trí tuệ thì cần thiết để phát huy sự an tịnh giải thoát tạm thời khỏi những triền cái. Nếu đơn thuần người ta cố gắng tập trung vào một đề mục thiền định mà không có sự hiểu biết đúng đắn về thiện và bất thiện và về đặc tính an tịnh thì an tịnh không thể phát triển. Trí tuệ của mức độ thiền chỉ thì không có đoạn trừ những phiền não, nhưng nó nhận biết được đặc tính an tịnh và nó biết làm sao nó có thể tu tập được nhờ đề mục Thiền Định thích hợp. Tâm bất thiện có thể phát sanh nhiều lần, ngay khi người ta cố gắng tu tập Thiền Chỉ. Người ta dính mắc vào sự an tịnh và sau đó người ta có những tâm bất thiện thay vì sự an tịnh của Thiền Chỉ. Hay là người ta có thể nghĩ rằng khi không có thọ lạc hoặc

thọ bất lạc mà thọ xả là sự an tịnh. Tuy nhiên. Thọ xả có thể phát sanh với tâm thiện cũng như với tâm bất thiện; tâm tham căn có thể câu hành với thọ xả và tâm si căn thì luôn luôn câu hành với thọ xả. Do đó khi chúng ta có thọ xả thì điều đó dường như chúng ta có sự an tịnh, nhưng điều đó thì không cần thiết cho sự an tịnh thiện của thiền chỉ. Trí tuệ của Thiền Chỉ phải được nhạy bén để có thể nhận biết ngay khi những phiền não vi tế phát sanh.

Chúng ta xem trong nhiều kinh điển thấy rằng người ta có thể đắc thiền nếu họ tu tập những điều kiện đúng đắn. Trước khi Đức Phật giác ngộ thiền là hình thức cao cả của người thiện có thể họ tu tập thành đạt được. Đôi khi thiền định được dịch là an chỉ tịnh [2], nó là một mức độ cao lớn của sự an tịnh. Ở thời điểm tâm thiền người ta giải thoát khỏi những cảm xúc giác quan và những phiền não chúng đã trói buộc chúng ta. Việc chứng đắc thiền định thì cực kỳ khó khăn, không phải ai tự mình áp dụng thiền chỉ mà có thể chứng đắc thiền định được. Tuy nhiên, thậm chí nếu người không có chú tâm tu tập thiền định có thể có những điều kiện cho những khoảnh khắc của sự an tịnh trong đời sống hằng ngày; nhưng phải có sự hiểu biết đúng đắn về đặc tính của sự an tịnh và phương pháp để phát huy nó.

Khi tự mình áp dụng Thiền Chỉ, người ta phải tu tập 5 sở hữu tâm mà nó có thể đoạn trừ những triền cái; chúng là những chi thiền. Chi thiền thứ nhất là tầm (*Vitakka*). Tầm là một sở hữu tâm mà nó phát sanh với nhiều loại tâm, nó có thể phát sanh với tâm thiện cũng như tâm bất thiện. Loại tầm thiện được tu tập trong thiền chỉ là một trong những chi thiền. *Thanh tịnh đạo* (IV,88) có đề cập liên quan đến tầm:

...Ở đây, tầm có nghĩa là đánh mạnh vào. Nó có đặc tính là hướng tâm trên đối tượng. Nhiệm vụ nó là đánh vào hành giả. Thể hiện của tầm là dẫn tâm đến một đối tượng ...

Khi tâm là một chi thiện, nó đối trị hôn trầm và Thụy miên. Trong khi tập trung vào đề mục thiện định tâm giúp chúng ta đè nén hôn trầm và thụy miên tạm thời.[3]

Chi thiện khác là Tứ (*Vicàra*), sở hữu tâm này phát sanh với những loại tâm khác nhau, nhưng khi nó được phát huy trong Thiền Chỉ, nó là một chi thiện. *Thanh tịnh đạo* (IV, 88) có nói liên quan với tứ:

...Tứ có nghĩa là liên tục suy tư, có đặc tính là liên tục nhấn mạnh vào đối tượng. Nhiệm vụ của nó là khiến cho những tâm pháp đều tập trung trên đối tượng. Nó được biểu hiện sự duy trì tâm liên tục trên đối tượng.

Trong Thiền Chỉ, tứ duy trì tâm liên tục trong đề mục thiện định. Khi chúng ta liên tục suy tư về những đề mục thiện như ân Đức Phật hoặc giáo pháp thì không có hoài nghi. Tứ giúp chúng ta đè nén hoài nghi.

Chi thiện nữa là hỷ (*Pīti*). Hỷ cũng có thể phát sanh với tâm tham căn và như vậy nó là sở hữu bất thiện. Loại hỷ thiện phát sanh với tâm thiện mà được phát huy trong Thiền Chỉ là một chi thiện. *Thanh Tịnh đạo* (IV, 94) có đề cập liên quan với hỷ:

...Hỷ là sự mát mẽ. Nó có đặc tính là ưa thích. Nhiệm vụ của nó là thấm nhuần (cả mình rơn óc). Nó được biểu hiện như là sự hoan hỷ cao độ. Nhưng hỷ có 5 loại như là tiểu hỷ, sát na hỷ, hải triều hỷ, khinh hỷ và sung mãn hỷ.

Theo *Thanh Tịnh đạo* (IV,99) sung mãn hỷ trong chi thiện hỷ thì có "nguồn gốc an chỉ định". Khi hỷ được tu tập trong thiền chỉ thì nó đè nén Triền Cái sân hận. Tuy nhiên, trí tuệ sắc sảo thì cần thiết để nhận biết có hỷ bất thiện phát sanh với tham hoặc hỷ thiện không. Ngay khi người ta suy nghĩ rằng có sự nhiệt tâm thiện pháp về đề mục thiện thì có thể bị dính mắc. Chi thiện hỷ là chú tâm vào đề mục thiện mà không có sự dính mắc. Hỷ thiện

là hoan hỷ với Tam bảo hoặc đề mục thiền khác, nó sẽ làm cho tâm mát mẻ và không có sự bức bối, buồn chán đối với thiền pháp.

Chi thiền nữa là Lạc. Chi thiền này không phải thân thọ lạc, nhưng nó là tâm thọ lạc hoặc hỷ. Lạc được tu tập trong thiền chỉ là cảm thọ lạc về một đề mục thiền định. Tuy nhiên như chúng ta biết, cảm thọ lạc cũng phát sanh với tâm tham. Trí tuệ nhận biết rõ ràng khi cảm thọ lạc là thiện hoặc là bất thiện. Chi thiền Lạc thiện đè nén các triền cái trạo cử và hối quá. Khi có cảm thọ lạc thiện về một đề mục thiền định thì không có trạo cử và hối quá.

Hỷ và lạc thì không giống nhau. Lạc là thọ hỷ (Tam Thọ). Hỷ đôi khi cũng là lạc, Tam Thọ nó không phải là cảm thọ, không phải là thọ uẩn, nhưng nó là hành uẩn (Hành Uẩn là tất cả sở hữu tâm trừ thọ và tưởng [4]). Khi nghiên cứu các bản dịch tiếng Anh, chúng ta phải nhận ra ngữ cảnh sở hữu tâm là mát mẻ đối với hỷ hay là lạc.

Thanh Tịnh đạo (IV, 100) có giải thích về liên quan khác nhau giữa hỷ và lạc như sau:

Và bất cứ lúc nào hỷ lạc được liên kết, hỷ có nghĩa là hài lòng vì đạt được điều ao ước, và lạc là kinh nghiệm thực thụ đối với điều đã đạt được. Ở đâu có hỷ ở đó có lạc; nhưng có lạc không cần thiết phải có hỷ. Hỷ được bao gồm trong hành uẩn; lạc thuộc về thọ uẩn. Một người kiệt sức trên sa mạc thấy hoặc nghe một hồ nước trong bìa rừng, người ấy sẽ có hỷ; nếu người ấy đi vào trong bóng mát uống nước, người ấy sẽ có lạc...

Định chi thiền là sở hữu nhất hành tâm. Sở hữu này phát sanh với tất cả tâm và chức năng của nó là tập trung vào một đề mục. Mỗi tâm chỉ có thể biết một cảnh và sở hữu nhất hành tâm tập trung vào cảnh đó. Sở hữu nhất hành tâm hay định có thể là

thiền cũng có thể là bất thiện. Định khi người ta tu tập trong thiền chỉ là định thiện trên một đề mục thiền định. Song song với định phải có chánh kiến để nhận biết rõ ràng khi tâm nào là thiện và tâm nào là bất thiện và biết phương pháp tu tập an tịnh, nếu không chánh định của thiền chỉ sẽ không phát triển. Nếu người ta hết sức cố gắng tập trung nhưng thiếu chánh kiến thì có thể dính mắc vào sự cố gắng của mình để đạt được sự tập trung, nhưng nếu họ không đạt được sự tập trung thì sân hận có thể phát sanh. Như thế an tịnh không thể phát triển. Nếu chúng ta có chánh kiến thì sẽ có những điều kiện cho Định phát triển. *Thanh Tịnh đạo* (XIV, 139) có đề cập đến định:

Nó đặt tâm một cách bình thản trên đối tượng, hay nó đặt tâm một cách chân chánh trên đối tượng, hoặc nó chỉ là sự tập trung của tâm, như vậy gọi là Định. Đặc tính của nó là không lang thang, không phân tán. Chức năng của nó là hòa hợp các pháp cấu sanh giống như nước hòa bột tẩm. Nó được biểu hiện như sự an lạc. Thông thường nhân gần của nó là lạc. Định cần được hiểu là sự vững chãi của tâm, như sự vững chãi của ngọn đèn khi không có gió lay động.

Định đè nén Tham dục. Khi có Chánh Định trên một đề mục Thiền thiện, vào thời điểm đó người ta không bị chướng ngại do tham dục.

Tóm tắt 5 chi thiền, những chi thiền này cần thiết cho việc chứng đắc tầng thiền thứ nhất, chúng là:

Tâm

Tứ

Hỷ

Lạc

Định

Chú giải bộ *Pháp Tụ* (tập I, phần V, chương I, 165) có đề cập liên quan những chi thiền mà nó đề nén các triền cái:

... Bởi vì người ta nói rằng các Triền Cái thì đối nghịch với những chi thiền, nó thì thù địch, xua đuổi, và làm mất các chi thiền. Cũng như nó được người ta giải thích trong bộ "*Petakopadesa*" định thì đối trị tham dục, hỷ thì đối trị với sân, tầm thì đối trị với hôn trầm và thụy miên, lạc thì đối trị với trạo cử và hôn quá, tứ thì đối trị với hoài nghi...

Những chi Thiền phải được tu tập để đoạn trừ những Triền Cái tạm thời. Đối với người muốn tu tập những chi thiền và thành đạt nó thì đòi hỏi cần phải có nhiều sự chuẩn bị. Chúng ta xem trong *Thanh Tịnh đạo* (II, 1 và III, 1) người muốn tu tập thiền chỉ phải trau dồi giới hạnh cho được tốt đẹp và thanh tịnh vì những đặc tính như vậy sẽ làm thiếu dục, tri túc, viễn ly, độc cư, ở những trú xứ vắng, tinh cần và ít nhu cầu. Giới sẽ trở nên hoàn toàn thanh tịnh (như được miêu tả trong chương II của *Thanh Tịnh đạo*) hầu hết nó được thích hợp cho các thầy Tỷ khưu liên quan với việc sử dụng y phục, vật thực và trú xứ.

Vào thời của Đức Phật, người tại gia cư sĩ cũng có thể đắc được thiền, nếu họ huân tập thói quen và những khả năng để phát huy nó và nếu đời sống của họ thích hợp cho việc tu tập [5]. Đời sống cách ly và những điều kiện thì người ta phải có đầy đủ.

Tham dục là kẻ thù của thiền định. Người ta hoàn toàn phải ly dục để chứng đắc thiền, như chúng ta xem trong nhiều kinh điển. [6]

Thanh Tịnh đạo (IV, 81) giải thích rằng tham dục là kẻ thù của thiền định. Việc tu tập thiền định không phải dành cho mọi người. Thiền định không thể đạt được nếu họ còn "đời sống thế tục" và nhiều tham dục, thay vì họ phải có đời sống thiếu dục, ở những trú xứ xa vắng, ít nhu cầu.

Thanh Tịnh đạo (III, 129) nói rằng chúng ta nên tách rời công việc nào có thể làm cản trở sự phát triển thiền định. Ví dụ, những sự cản trở là đi du lịch, bệnh hoạn và những nơi mà chúng ta sống có thể bị cản trở. Chúng ta nên tránh xa đời sống trong các tu viện ồn ào ...có nghĩa là 18 hạng mục chùa chiền: bị hư sập, chùa sửa chữa, chùa cúng tế hoạt động ồn ào, chùa gần biên giới...mà trong *Mi Tiên vấn đáp* có giải rõ, vì những lý do khác nhau có thể không thích hợp để phát huy thiền định. Như vậy trước khi chúng ta tu tập thiền chỉ, chúng ta phải có đầy đủ những điều kiện cần yếu.

Đối với việc tu tập thiền chỉ, người ta phải tự mình áp dụng một đề mục thiền định thích hợp. Có 40 đề mục thiền chỉ mà chúng có thể làm duyên cho sự an tịnh. 40 đề mục gồm có như sau:

- 10 đề mục biến xứ (*Kasina*), ví dụ đề mục màu sắc, đề mục đất hoặc là ánh sáng.
- 10 đề mục tử thi (*Asubha*)
- 10 đề mục niệm, gồm có niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Bồ thí, Chư Thiên, niệm sự Chết, niệm Thân, niệm Hơi thở và niệm Níp bàn.
- 1 đề mục niệm tướng vật thực ô trược.
- 1 đề mục phân tích tứ đại
- 4 đề mục phạm trú (*Brahmavihàra*): từ, bi, hỷ, xả
- 4 đề mục thiền vô sắc giới.

Không phải tất cả những đề mục trên đều thích hợp cho mọi người, nó tùy thuộc vào cá tính mà đề mục là phương tiện cho chúng ta tu tập an tịnh. Nếu có sự hiểu biết chân chánh về đề mục tu tập thì tâm chúng ta trở nên dễ dàng an tịnh nhờ những đề mục thiền thích hợp, ngay trong đời sống hằng ngày an tịnh có thể tiến triển. Ví dụ tâm từ và tâm bi, chúng ta phải tu tập trong đời sống hằng ngày, khi chúng ta giao thiệp với những

người khác, chúng ta nên có những tâm thiện thay vì những tâm bất thiện. Niệm pháp thì lợi ích cho mọi người; nó giúp chúng ta hiểu biết về cuộc đời. Trong khi chúng ta suy niệm giáo pháp với tâm thiện hoặc suy niệm về một trong những đề mục thiền định khác, thì chúng ta có thể có những khoảnh khắc an tịnh nếu chúng ta không dính mắc nó.

Theo *Thanh Tịnh đạo* đã giải thích, làm thế nào người ta có thể phát huy những mức độ an tịnh cao hơn bằng đề mục thiền định. Điều đó được giải thích (*Thanh Tịnh đạo* III, 119) là đề mục thiền định được tu tập bằng mắt thấy, bằng thân đụng chạm và bằng tai nghe thì tùy thuộc vào bản chất của đề mục thiền định. Đối với những đề mục được tu tập bằng mắt thấy (ví như đề mục màu sắc và đề mục tử thi), *Thanh Tịnh đạo* (IV, 31) dạy rằng bắt đầu tu tập người ta phải nhìn chăm chú vào đề mục thiền và sau đó người ta quen dần và chỉ tưởng tượng thôi; người ta không cần nhìn đề mục ban đầu nữa. Đầu tiên sự tưởng tượng vẫn chưa vững chắc và chưa rõ ràng, nhưng sau đó nó xuất hiện "hàng trăm lần, hàng ngàn lần trong sạch hơn..." Ví dụ đề mục ban đầu, đề mục màu sắc hay đề mục đất có thể có nhiều thiếu sót, nhưng sự tưởng tượng hoàn hảo thì cần thiết khi người ta tiến bộ cao hơn, khi người mới bắt đầu tu tập phải thực hiện đề mục ban đầu cho thuần thục. Sự tưởng tượng hoàn hảo này được người ta gọi là quang tướng (*Patibhāganimitta*).

Ở khoảnh khắc quang tướng xuất hiện sẽ có những mức độ an tịnh cao hơn và định tâm được phát huy nhiều hơn. Ở giai đoạn này được gọi là cận hành định (*Upacārasamādhī*). Tâm này không phải là tâm thiện, nó vẫn còn là tâm dục giới, nhưng những triền cái không có phát sanh ở thời điểm cận hành định. Tuy nhiên những chi thiện chưa được phát huy đầy đủ để chứng đắc thiền, và hơn nữa vẫn có những điều kiện khác cần thiết để đắc chứng. Người ta phải duy trì sự tưởng tượng để không làm

mất sự tưởng tượng hoàn hảo mà người ta đã tu tập. Cận hành định thì rất khó để thành đạt được, nhưng cũng rất khó khăn để duy trì sự tưởng tượng cho việc đắc chứng thiền. Những điều kiện duy trì sự tưởng tượng là: những người, trú xứ tốt, vật thực ngon và không nghe những lời nói vô ích. Chúng ta nên quân bình 5 căn chúng là những sở hữu như sau:

Tín

Tấn

Niệm

Định

Tuệ

Đức tin phải được quân bình với trí tuệ để chúng ta không có tin một cách mù quáng và thiếu căn cứ. Định phải quân bình với tinh tấn, vì nếu có định mà không có đủ tinh tấn thì chúng ta sẽ trở nên lười biếng và thiền không thể chứng đắc được. Nếu có quá nhiều tinh tấn và thiếu định thì tâm chúng ta trở nên phóng túng và như vậy chúng ta không thể đắc thiền. Tất cả 5 căn phải được quân bình.

Từ những ví dụ điển hình trên chúng ta thấy rằng thiền chỉ không thể nào tu tập mà không có sự hiểu biết cơ bản và suy xét chu đáo về những pháp chân đế đã dạy trong Vi diệu pháp. Chúng ta nên biết rành mạch khi nào là tâm thiện và khi nào là tâm bất thiện. Chúng ta nên biết những pháp chân đế nào là những chi thiện và chúng ta phải nhận thức rằng đối với chính chúng ta những chi thiện có được tu tập hay không. Chúng ta nên nhận biết những sở hữu tâm là 5 căn có được tu tập hay không, chúng có được quân bình hay không. Nếu chúng ta không có sự hiểu biết đúng đắn về tất cả những yếu tố khác nhau này và những điều kiện cần thiết cho sự chứng đắc cận hành định và thiền, điều nguy hiểm là chúng ta cho cận hành định không phải là cận hành định và cho thiền không phải là thiền.

Không có cận hành định mà cũng không có thiền nào có thể đạt được mà không có sự tu tập những điều kiện chánh yếu ở trên. Không phải tất cả những đề mục thiền nào cũng dẫn đến thiền được, theo kết quả được biết chỉ có một số đề mục dẫn đến cận hành định như niệm Phật, niệm Pháp và niệm Tăng. Một số đề mục thiền chỉ đưa đến sơ thiền [7], một số nữa thì dẫn đến tất cả những tầng thiền sắc giới. Đề mục **niệm hơi thở** có thể đưa đến tất cả những tầng thiền sắc giới. Đề mục thiền này nhiều người cho rằng tương đối dễ, nhưng nó có một ít khó khăn. Người ta phải chú ý hơi thở vào và hơi thở ra để ý hơi thở ở chót mũi hay môi trên. Đề mục thiền này không được tu tập do thấy mà tu tập do để ý hơi thở: thở vào thở ra là ấn chứng (*Nimitta*) người ta phải liên tục chú tâm. Chúng ta xem *Thanh Tịnh đạo* (VIII.208): Vì trong khi những đề mục thiền định khác trở nên sáng sủa hơn ở mỗi giai đoạn cao hơn, thì đề mục thiền này lại không như thế: trong thực tế khi hành giả tiếp tục tu tập đề mục này nó trở nên mỗi lúc một vi tế hơn đối với vị ấy ở mỗi một giai đoạn cao hơn, và thậm chí đến nỗi đạt đến một điểm nó không còn hiện rõ nữa.

Chúng ta xem thêm (VIII, 221):

Mặc dù bất cứ đề mục thiền nào cũng chỉ thành công nếu hành giả có chánh niệm và tỉnh giác, nhưng đề mục nào cũng trở nên càng ngày rõ rệt hơn khi hành giả tiếp tục tác ý đến nó. Còn pháp niệm hơi thở này thì khó, thật khó để tu tập. Đó là một địa hạt mà chỉ có tâm của chư Phật, Chư Phật Độc giác [8] và Thánh văn giác. Đó không phải là chuyện tầm thường mà những người tầm thường không thể tu tập được. Càng chú ý đến nó thì càng trở nên an tịnh và vi tế hơn nữa. Bởi thế ở đây cần có niệm và tuệ tăng thịnh.

Pháp niệm hơi thở thì khó nhất, "điều đó không phải là vấn đề tầm thường" như *Thanh Tịnh đạo* nói. Đức Phật và những Đại

đệ tử của ngài có nhiều trí tuệ và những đức tính tuyệt vời khác và như vậy đối với các ngài đó là lãnh vực trong tâm đã quen thuộc.

Khi chúng ta liên tục niệm hơi thở, thở vào và thở ra càng trở nên vi tế hơn và như vậy càng khó chú tâm hơn. Chúng ta vừa xem trong đoạn trích dẫn thấy rằng, chánh niệm và trí tuệ mạnh mẽ ở đây thì cần thiết. Không những ở trong thiền quán mà còn ở trong thiền chỉ, chánh niệm và trí tuệ thì cần thiết, nhưng trong thiền chỉ đối tượng chú tâm thì khác biệt với đối tượng chú tâm trong thiền quán. Trong thiền chỉ đối tượng chú tâm là 1 trong 40 đề mục và mục đích của nó là phát huy an tịnh. Trong thiền quán, đối tượng chú tâm là danh hoặc sắc xuất hiện ở thời điểm hiện tại xuyên qua một trong sáu môn và mục đích của nó là đoạn trừ ngã kiến và cuối cùng đoạn trừ tất cả những phiền não. Qua thiền chỉ những phiền não có thể đoạn trừ tạm thời, nhưng những phiền não ngủ ngầm thì chưa đoạn trừ; khi có những cơ hội cho tâm bất thiện thì chúng lại phát sanh. Chúng ta xem trong *Tăng Chi Bộ Kinh* (pháp 6 chi. chương VI, §6 *Citta hatthi sàriputta*) thậm chí vị Tỳ khuru chứng đắc thiền có thể hoàn tục. Chúng ta xem thấy rằng khi Đức Phật đang ngụ gần *Baranasi*, trong rừng nai, ở *Isipatana*, các trưởng lão đang đàm luận về thắng pháp. Tôn giả *Citta Hatthisàriputta* chen lời các vị trưởng lão. Tôn giả *Mahàkotthita* nói với vị đó:

"Tôn giả *Citta hatthisàriputta*, trong khi các Tỳ khuru trưởng lão đang thuyết về thắng pháp, chớ có nói chen vào chặn giữa; tôn giả *Citta* hãy chờ cho đến cuối câu chuyện."

Khi được nghe nói như vậy, các Tỳ khuru bạn bè của tôn giả *Citta* nói: "Tôn giả *Mahàkotthita* chớ có bất mãn tôn giả *Citta Hatthisariputta*. Tôn giả *Citta* là bậc hiền trí và có thể nói chuyện về thắng pháp với các Tỳ khuru trưởng lão."

Thật là khó lòng, các hiền giả biết được tâm tư của người khác. Thừa các hiền giả, có hạng người khi còn sống gần vị bốn sư hay sống gần vị đồng phạm hạnh đóng vai trò y chỉ sư, trong khi ấy, là người nhu hòa nhất trong những người nhu hòa, là người khiêm tốn nhất trong những người khiêm tốn, là người an tịnh nhất trong những người an tịnh; và khi người ấy rời khỏi bậc đạo sư, rời khỏi các vị đồng phạm hạnh đóng vai trò y chỉ sư, vị ấy sống giao thiệp với các Tỷ khuru, các Tỷ khuru ni, với các nam cư sĩ, nữ cư sĩ, với các vua chúa, với các đại thần của vua, với các ngoại đạo, với các đệ tử ngoại đạo. Do vị ấy sống giao thiệp, phóng túng, thô lỗ, đam mê nói chuyện, tham ái tấn công vị ấy; và vị ấy do tâm bị tham ái tấn công, liền từ bỏ học pháp và hoàn tục...

"Ví như có hạng người ly dục...chứng và trú sơ thiên. Với suy nghĩ "ta đã được sơ thiên", vị ấy sống giao thiệp. . .do sống giao thiệp, phóng túng, thô lỗ, đam mê nói chuyện, tham ái tấn công vị ấy. Vị ấy với tâm bị tham ái tấn công liền từ bỏ học pháp và hoàn tục..."

Về những tầng thiên khác, người ta cũng nói tương tự như vậy. Sau đó chúng ta xem thấy rằng tôn giả *Citta Hatthisàriputta* từ bỏ học pháp và hoàn tục. Nhưng không bao lâu sau, vị ấy trở thành vị Tỷ khuru. Chúng ta xem:

Và tôn giả *Citta Hatthisàriputta* sống một mình, độc cư, nhiệt tâm, tinh cần, không phóng dật, không bao lâu sau đó, tôn giả đã thành tựu đời sống phạm hạnh –vị ấy ngay trong hiện tại đã tự mình thắng trí chứng ngộ, chứng đạt và an trú; vị ấy biết rõ rằng: "sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa."

Và tôn giả *Citta Hatthisàriputta* trở thành một vị A La Hán.

Cho dù chúng ta đạt đến tầng thiền cao nhất, tâm của chúng ta vẫn còn có thể bị tham ái chi phối, như chúng ta xem trong kinh điển. Khi tôn giả *Citta Hatthisàriputta* đã đắc chứng A La Hán, ngài đã thực chứng được 'đời sống phạm hạnh'. Những triền cái không còn phát sanh trở lại nữa.

Xuyên qua Thiền quán, những triền cái được đoạn trừ trong những giai đoạn giác ngộ. Bậc Tu Đà hườn đã đoạn trừ triền cái hoài nghi; bậc A Na Hàm đã đoạn trừ triền cái tham dục, sân hận và hối quá; bậc A La Hán đã đoạn trừ hôn trầm thụy miên và trạo cử, vị ấy đã đoạn trừ tất cả những phiền não.

CÂU HỎI:

- 1/- Pháp chân đế nào là những chi thiền?
- 2/- Uẩn nào là hỷ chi thiền?
- 3/- Uẩn nào là lạc chi thiền?
- 4/- Khi thấy có sở hữu Nhất Hành Tâm không? Chức năng của nó là gì?
- 5/- Chức năng của sở hữu nhất hành tâm phát sanh với tâm thiền là gì? Đối tượng của nó là gì?
- 6/- Tại sao niệm hơi thở là một trong những đề mục thiền định khó nhất?
- 7/- Sự khác biệt giữa chánh niệm trong thiền chỉ và chánh niệm trong thiền quán là gì? Những đề mục chú niệm thích hợp của chúng là gì?
- 8/- Nếu chúng ta tu tập thiền tập thiền chỉ mà không tu tập thiền quán, tại sao các triền cái không được đoạn trừ?

Chú thích:

[1] Xem Thanh tịnh đạo IV, 105, những triền cái được ám chỉ là những điều trở ngại cho thiền định.

[2] Trong nhiều kinh điển chúng ta cũng bắt gặp những bản dịch về thiền định (**Jhàna**) như là "xuất thần" hoặc là "đắm chiêu". Tuy nhiên sự xuất thần dẫn đến sự tương quan sai lầm về mặt ý nghĩa.

[3] Xem chú giải bộ Pháp Tụ, phần V, chương I, 165

[4] Xem chương 2.

[5] Điển hình mẹ của **Nanda**, chúng ta xem trong Tăng Chi Bộ Kinh tập 7. Chương V, §10.

[6] Ví dụ trong Trung Bộ Kinh I, số 21, Kinh Sợ Hải và Khiếp Đảm.

[7] Cả hai thiền sắc giới và vô sắc giới được người ta tu tập ở những tầng thiền khác nhau. Thiền vô sắc giới thì tinh tế hơn thiền sắc giới.

[8] Độc giác Phật là ngài giác ngộ mà không có sự trợ giúp của một vị thầy nào, nhưng ngài không có tích lũy trí tuệ và những đặc tính tuyệt vời khác, trong phạm vi mà ngài có thể dạy đạo cho những người khác là Bát chánh đạo.

-ooOoo-

NHỮNG TÂM THIỀN

-ooOoo-

Có nhiều tâm phát sanh trong đời sống hằng mà nó biết cảnh qua năm căn môn và qua ý môn. Cả hai tiến trình tâm căn môn và ý môn có những tâm đồng lực là tâm thiện hoặc tâm bất thiện trong trường hợp không phải là vị A La Hán. Tâm đồng lực hầu hết là tâm bất thiện bởi vì chúng ta dính mắc vào tất cả các cảnh được biết qua các căn môn và ý môn. Chúng ta dính mắc vào cảnh sắc và nhãn thức, âm thanh và nhĩ thức, đối với tất cả các cảnh chúng ta cảm nhận. Chúng ta dính mắc vào đời sống, chúng ta muốn tiếp tục sống và cảm nhận những cảm xúc giác quan. Chúng ta không chú ý rằng sau khi thấy hoặc nghe có sự

dính mắc, đặc biệt là khi chúng ta cảm thấy buồn phiền về điều mình thấy hoặc nghe. Nhưng có lẽ có tâm tham căn với thọ xả. Cả hai tiến trình căn môn và ý môn có lẽ có nhiều khoảnh khắc dính mắc trôi qua mà chúng ta không chú ý. Nhiều lần cảnh được nhận biết qua một trong các căn môn và sau đó qua ý môn cũng có những tiến trình tâm ý môn mà chúng suy nghĩ về những khái niệm ví như con người, thú vật hoặc các pháp. Dính mắc vào những khái niệm có lẽ chúng thường phát sanh và như vậy chúng ta suy nghĩ hầu hết thời gian với tâm bất thiện. Khi chúng ta không thực hiện bố thí, trì giới, hoặc tham thiền, suy nghĩ những điều đã làm với tâm bất thiện. Thậm chí ngay khi chúng ta thực hành những hành động thiện có những tâm bất thiện chi phối trong giây lát sau tâm thiện, vì nhiều lần có nhãn thức và nhĩ thức, và sau khi có nhãn thức và nhĩ thức thì tham ái hoặc sân hận do những điều mà chúng ta thấy có thể phát sanh. Tâm biết cảnh trần là tâm thiện và tâm bất thiện phát sanh trong đời sống hằng ngày, chúng được gọi là tâm dục giới.

Vì biết cảnh trần những phiền não ngủ ngầm phát sanh, do đó người trí sống thời Đức Phật, họ thấy những sự nguy hiểm của những cảm xúc giác quan phát huy thiền định để giải thoát tạm thời những cảm xúc giác quan. Tâm thiện không phải là tâm dục giới, chúng là những tâm của cõi khác, những tâm này cảm nhận với sự an chỉ định đề mục thiền qua ý môn. Ở sát na thiền, người ta giải thoát khỏi những cảm xúc giác quan và những phiền não mà chúng đã trói buộc. Tâm thiện bao gồm tâm sắc giới và tâm vô sắc giới. Thiền vô sắc thì vi tế hơn thiền sắc giới, vì đề mục thiền vô sắc giới không còn tùy thuộc vào sắc pháp nữa. Sau đây tôi sẽ giải thích sự khác nhau của chúng.

Ngoại trừ tâm dục giới, tâm sắc giới và tâm vô sắc giới còn có tâm siêu thế mà có Níp bàn làm cảnh của chúng. Ai giác ngộ sẽ có tâm siêu thế, tâm này biết cảnh Níp bàn.

Bây giờ tôi sẽ giải thích Tâm Thiền đầu tiên. Tâm thiền thì không có cảnh sắc, cảnh thanh hay bất cứ cảnh trần nào khác. Tâm thiền phát sanh trong những tiến trình tâm nhận biết đề mục thiền qua ý môn . Trong tiến trình này, đầu tiên có tâm dục giới biết đề mục thiền và sau đó, trong cùng tiến trình này, tâm thiền phát sanh. Tiến trình này gồm có như sau:

Khán ý môn Chuẩn bị Cận hành Thuận thứ Chuyển tánh,	Tâm dục giới
Tâm thiền	

Trong trường hợp này, đối với một số sát na tâm chuẩn bị thì không cần thiết, sau tâm khán ý môn thì chỉ có 3 tâm dục giới phát sanh thay vì 4, trước khi có Tâm Thiền. Chuyển tánh là tâm cuối cùng trong tiến trình tâm dục giới.

Trong *Thanh Tịnh đạo* (IV, 74) chúng ta có thể xem tiến trình tâm thiền phát sanh ở lúc ban đầu. *Thanh Tịnh đạo* (IV,78) nói rằng trong trường hợp đó chỉ có một sát na đơn độc tâm thiền phát sanh và sau đó nó được nối tiếp bởi tâm hộ kiếp. Sau đó có tiến trình tâm dục giới quan sát tâm thiền vừa xảy ra xuyên qua ý môn. Đối với người đắc thiền mà tâm còn yếu thì phải liên tục tự mình làm thanh tịnh những triền cái trong việc phát huy những thiền chi cho đến khi nào nó trở nên mạnh mẽ. Hơn nữa (*Thanh Tịnh đạo* IV, 123 và những đoạn sau đó) chúng ta thấy rằng an chỉ định chỉ có thể tồn tại khi nó hoàn toàn được thanh tịnh các triền cái mà các triền cái thì làm cản trở tâm chánh định. Đầu tiên chúng ta phải hoàn toàn đè nén tham dục bằng cách quán chiếu những sự nguy hiểm về tham dục và cũng đè nén các

triền cái khác. Khi chúng ta trở nên thuần thực có thể có những tâm thiền nối tiếp nhau thật lâu. Chúng ta xem (*Thanh Tịnh đạo* IV, 125):

Nhưng khi vị ấy chứng một thiền, sau khi đã hoàn toàn thanh lọc tâm cho hết những pháp chướng ngại. Thì vị ấy sẽ trú trong định suốt một ngày giống như con ong bay vào một cái tổ hoàn toàn sạch sẽ...

Tâm thiền là những nghiệp thiện cao cả. Khi thiền đạt được thì tham dục, sân hận, hôn trầm, thùy miên, trạo cử, hối quá và hoài nghi đoạn trừ tạm thời. Như vậy chúng ta thật sự an tịnh ít nhất ở trong khoảnh khắc đó.

Như chúng ta thấy trong chương trước, người muốn tu tập thiền chỉ để chứng đắc được thiền phải tu tập 5 chi thiền mà chúng có thể đoạn trừ các triền cái, các chi thiền là:

Tâm

Tứ

Hỷ

Lạc

Định.

Thiền thì được người ta tu tập theo từng giai đoạn. Mỗi Tâm thiền tiếp nối, nó vi tế hơn tâm thiền trước. Có tất cả 5 tâm thiền sắc giới. Đối với tầng thiền thứ nhất thì cần thiết có 5 chi thiền để nó phát sanh với tâm thiền, nhưng ở mỗi giai đoạn cao hơn, lúc chúng ta càng tiến triển thì các chi thiền diệt lần lần. Khi đạt Tâm Thiền sắc giới thứ hai, chúng ta không cần chi thiền tâm. Ở thời điểm này tâm thiền có thể biết đề mục thiền mà không cần tâm, tâm có đặc tính là hướng tâm đến cảnh và chức năng của nó là biết cảnh. Bốn chi thiền còn lại vẫn phát sanh với tâm thiền của tầng thiền thứ nhì.

Ở Tâm thiên sắc giới thứ ba, tứ được đoạn diệt. Ở tầng thiên này người ta không cần tầm hoặc tứ nữa để người ta trở nên an chỉ định trong đề mục thiên. Bây giờ còn có 3 chi thiên: hỷ, lạc và định. Ở Tâm thiên thứ tư, hỷ đoạn diệt. Còn lại lạc câu hành với tâm thiên, nhưng hỷ không phát sanh. Không có hỷ thì tâm thiên an tịnh hơn và vi tế hơn. Ở Tâm thiên thứ năm, lạc cũng đoạn diệt và thay vì chỉ còn thọ xả câu hành với tâm thiên. Ở tầng thiên này người ta không còn dính mắc vào thọ lạc nữa. Chỉ còn định chi thiên.

Ở Tâm thiên thứ hai có người diệt cả tầm lẫn tứ. Dĩ nhiên trong Tâm thiên thứ ba có thể diệt hỷ và trong Tâm thiên thứ tư diệt lạc. Như vậy đối với họ, chỉ có 4 tầng thiên Sắc giới mà có 5 Tâm thiên sắc giới. Do đó thiên sắc giới có thể tính là 4 tầng và 5 loại Tâm thiên sắc giới và chúng ta xem trong nhiều kinh điển về 4 tầng thiên, bốn tầng thì được nói đến.

Còn nói về Tâm thiên sắc giới thì có 5 loại tâm thiên sắc giới. Tâm Thiên là những nghiệp thiện cao quý và như vậy kết quả của nó là quả thiện cao quý. Tâm Thiên không có trở quả trong kiếp sống này: kết quả của chúng thì tái sanh ở cõi cao hơn. Kết quả của Tâm Thiên sắc giới là tái sanh trong cõi Phạm thiên sắc giới. Tâm thiên sắc giới chỉ có thể trở quả, nếu khả năng của họ chứng đắc thiên không thối thất và tâm thiên phát sanh nhanh chóng trước khi chết. Nếu tâm thiên sắc giới trở quả kiếp kế thì có tâm thiên sắc giới phát sanh nhanh chóng trước tâm tử. Tâm tái tục là tâm quả sắc giới và tâm này phát sanh trong cõi Phạm thiên phù hợp. Tâm tái tục biết cùng đề mục Thiên như là tâm Thiên sắc giới phát sanh nhanh chóng trước tâm tử của kiếp sống trước. 5 loại tâm thiên sắc giới có thể sản sinh 5 loại tâm quả sắc giới.

Khi chúng ta tái sanh bằng tâm tái tục mà tâm Tái tục là tâm quả sắc giới, tất cả những tâm hộ kiếp và tâm tử của kiếp sống đó thì

nó giống như loại tâm Tái tục. Tâm quả sắc giới chỉ có thể thực hiện chức năng Tái tục, hộ kiếp và tử.

Có 5 loại Tâm Tổ sắc giới mà nó là những loại tâm dành cho vị A la hán chứng đắc thiên sắc giới. Các ngài không có tâm Thiện nhưng thay vào đó các ngài có Tâm Tổ. Cho nên có tất cả 15 tâm sắc giới. Được tóm tắt như sau:

5 tâm thiện sắc giới

5 tâm quả sắc giới

5 tâm tổ sắc giới.

Người đã đạt đến tầng thiên sắc giới cao nhất và họ thấy sự bất lợi của thiên sắc giới, vì Thiên sắc giới vẫn còn bị lệ thuộc vào sắc pháp [1], cho nên họ muốn tu tập thiên vô sắc giới. Đề mục thiên vô sắc giới thì không có liên hệ với sắc pháp. Có 4 tầng thiên vô sắc giới. Tầng thiên thứ nhất là không vô biên xứ (*Àkàsànanncàyatana*). Đề đắc chứng tầng thiên vô sắc giới này, trước tiên chúng ta phải đạt được tầng thiên cao nhất của sắc giới trong bất cứ đề mục thiên biến xứ (*Kasina*) nào và đạt đến mức độ thuần thực. Chúng ta xem *Thanh Tịnh đạo* (X,6):

Khi hành giả đã thấy sự nguy hiểm trong (thiên thứ tư) [2] thuộc sắc giới như vậy và chấm dứt sự ràng buộc với nó, vì ấy tác ý đến "không vô biên xứ" cho là an tịnh. Rồi khi hành giả trải rộng đề mục biến xứ đến giới hạn bầu vũ trụ hay đến mức xa theo ý muốn, vì ấy bỏ đề mục biến xứ sắc pháp nhờ tác ý đến không gian mà sắc ấy chạm đến, nhìn nó như là không gian hay không vô biên xứ.

Đối với không vô biên xứ, *Thanh Tịnh đạo* (X,8) giải thích về việc bỏ đề mục biến xứ:

Và khi đề mục biến xứ bị bỏ, nó không cuộn lên, hay lăn đi.

Người ta gọi rằng đề mục biến xứ bị bỏ chỉ vì hành giả không chú ý đến nó, vì sự chú ý bây giờ hướng đến khoảng không,

khoảng này được quan niệm như là khoảng trống để lại khi từ bỏ đề mục biến xứ sắc pháp...

Theo cách này hành giả có thể vượt qua sắc pháp của đề mục biến xứ và đạt được Thiền Vô Sắc thứ nhất là không vô biên xứ. Còn có 3 tầng thiền vô sắc nữa, và mỗi một tầng thiền này nó vi tế và an tịnh hơn tầng thiền trước. Tầng thiền vô sắc giới thứ hai là: "thức vô biên xứ" (*Vinnànancàyatana*). Đề mục của tầng thiền vô sắc giới này là Thức mà nó là Tâm thiền vô sắc giới thứ nhất, Tâm này có đề mục của nó như là "không vô biên". Người muốn đạt đến tầng Thiền vô sắc giới thứ hai này trước tiên phải thuần thục tầng thiền "không vô biên xứ"; vị ấy phải thấy rằng sự bất lợi của tầng thiền này và chấm dứt lòng tham của mình đối với nó. Chúng ta xem trong *Thanh Tịnh đạo* (X, 25):

... Bởi thế sau khi chấm dứt lòng ham muốn của mình đối với không vô biên xứ, vị ấy phải tác ý Thức vô biên xứ như là an tịnh, tác ý nhiều lần thức, với Thức biến mãn không gian làm đối tượng...

Tầng Thiền vô sắc giới thứ ba là Vô sở hữu xứ (*Àkincannàyatana*). Chúng ta xem trong *Thanh Tịnh đạo* (X, 32) thấy rằng ai muốn chứng đắc tầng thiền này phải tác ý đến sự không hiện hữu của Thức quá khứ mà nó đã biến mãn không vô biên mà là đề mục Thiền vô sắc giới thứ hai "Thức vô biên xứ". Chúng ta xem (X, 33):

Không còn tác ý đến Thức này nữa, bây giờ hành giả phải chú ý nhiều lần như sau, "không có gì cả" hoặc "không, không", và tác ý đến nó, tác động lên nó với tâm và tứ.

Xa hơn nữa (X,35) chúng ta xem:

... hành giả chỉ trú và quán sự không tồn tại của nó, nói khác đi là sự ra đi của thức ấy, khi thức này đã khởi lên trong Thiền Định.

Tầng thiền Vô sắc giới thứ tư là Phi Tướng phi phi tướng xứ (*Nevasannanà sannàyatana*). Đề mục của tầng thiền này là 4 danh uẩn mà nó đạt được do Vô sở hữu xứ. Chúng ta xem trong *Thanh Tịnh đạo* (X, 49):

Ý nghĩa danh từ ở đây là: Thiền ấy, với các trạng thái liên hệ của nó "không có Tướng" mà cũng "không phi tướng" do bởi vắng bóng những thô tướng và có mặt những tướng vi tế, nên gọi là "phi tướng phi phi tướng xứ".

Xa hơn nữa (X, 50) chúng ta xem:

... hoặc: tướng ở đây không phải là tướng, vì nó không thể làm nhiệm vụ quyết định của tướng, mà nó cũng không phải là phi tướng, vì nó hiện diện trong một trạng thái vi tế như một hành còn sót lại, nên nó là phi tướng phi phi tướng...

Điều đó cũng được giải thích rằng cảm thọ phát sanh với tâm thiền là cảm thọ hoặc không phải cảm thọ; giống như việc ứng dụng với Thức, xúc và những sở hữu khác phát sanh với tâm Thiền.

Vì có 4 tầng Thiền vô sắc giới nên có loại tâm thiện vô sắc giới. Chúng có thể trở quả trong hình thức tái sanh vào cõi vui mà đó là cõi Phạm thiên vô sắc giới. 4 loại tâm thiện vô sắc giới sản sinh 4 loại tâm quả vô sắc giới. Khi tâm tái tục là tâm quả vô sắc giới, tất cả Tâm Hộ kiếp và Tâm Tử của kiếp sống đó thì tương đương loại tâm quả vô sắc giới. Tâm quả vô sắc giới chỉ có thể thực hiện chức năng tái tục, hộ kiếp và tử [3].

Có 4 loại tâm tố vô sắc giới, đây là tâm của vị A la hán đã chứng đắc thiền vô sắc. Như vậy có tất cả 12 tâm vô sắc giới. Chúng được tóm tắt như sau:

4 tâm thiện vô sắc giới

4 tâm quả vô sắc giới

4 tâm tố vô sắc giới.

Ai đã tu tập Thiền thì có thể phát huy những loại thắng trí khác nhau (*Abhinna*). Chúng ta phải đạt được tầng thiền sắc giới cao nhất trong đề mục biến xứ, và phải thực tập "kiểm soát tâm hoàn hảo trong 14 cách" (miêu tả trong *Thanh Tịnh đạo*, chương XII). Ví dụ đối với những đề mục Thiền biến xứ khác, chúng ta có thể đạt được những tầng Thiền sắc giới thuận và nghịch theo sau. Trong việc phát huy những loại Thắng Trí hoặc siêu trí, chánh định của hành giả sẽ trở nên tiến bộ hơn. Thắng trí là:

1. Thần thông: như đi xuyên qua tường, đi trên mặt nước, bay trên hư không.

2. Thiên nhĩ thông: có thể nghe tiếng nói của Chư Thiên và loài người, xa hoặc gần.

3. Tha tâm thông: biết tâm của người khác.

4. Thiên nhãn thông: thấy được sự sanh diệt của chúng sanh.

5. Túc mạng thông: nhớ lại tiền kiếp của chúng sanh.

Đây là 5 loại thắng trí. Tuy nhiên có loại thắng trí thứ sáu mà được nhận biết do Tâm siêu thế là việc đoạn trừ tất cả các phiền não, khi chúng ta thành đạt quả vị A la hán. Thắng trí thứ sáu là cao nhất và để thực chứng nó là Thiền quán phải được tu tập đầy đủ.

Người đã tu tập những điều kiện đúng đắn này có thể chứng đắc thần thông. *Tăng Chi Bộ Kinh* (pháp 3 chi, chương VI, § 60, III, *Sangàrava*) chúng ta xem Thắng Trí cao nhất. Đức Phật hỏi ông Bà la môn *Sangàrava* về chủ đề đối thoại của hoàng gia, khi họ sống với nhau trong cung điện. Bà la môn *Sangàrava* trả lời rằng họ đang nói chuyện về kiếp quá khứ các thầy Tỷ khưu thì rất ít, nhưng những vị này có nhiều Thắng Trí hơn, và bây giờ thì trái ngược lại. Đức Phật nói với ông ta:

"Này Bà la môn, có 3 loại Thần thông. Thế nào là 3? Thần thông biến hóa, thần thông ký thuyết, thần thông giáo hóa. Và này Bà la môn thế nào là thần thông biến hóa?

"Ở đây, này Bà la môn, có người chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân, hiện hình, biến hình, đi ngang qua vách, qua tường, qua núi, cũng như đi ngang qua hư không, độn thổ, trôi lên ngang qua đất liền như ở trong nước, đi trên nước, không nứt nẻ như trên đất liền, ngồi kiết già, đi trên hư không như con chim, với bàn tay chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại thần thông như vậy, có thể tự thân bay đến cõi Phạm thiên. Này Bà la môn, như vậy được gọi là thần thông."

Và này Bà la môn, thế nào là thần thông ký thuyết? Ở đây có người tuyên bố nhớ tướng: "như vậy là ý của ông, như thế này là ý của ông, như thế này là tâm của ông..."

Đức Phật giải thích thêm về ký thuyết, và sau đó ngài dạy:

"Và này Bà la môn, thế nào là Thần Thông giáo hóa? Ở đây này Bà la môn, có người giáo giới như sau: "hãy suy nghĩ như thế này, chớ suy nghĩ như vậy. Hãy tác ý như vậy, chớ tác ý như vậy. Hãy từ bỏ cái này, hãy đạt đến cái này và an trú." Này Bà la môn, đây gọi là thần thông giáo hóa. Này Bà la môn, có 3 loại thần thông này. Trong 3 loại thần thông này, ông có thể chấp nhận loại thần thông nào là hy hữu hơn, thù diệu hơn?"

"Ở đây, thưa tôn giả *Gotama*, loại thần thông này... đối với tôi được xem tánh chất như là huyền hóa. Lại nữa đối với loại thần thông ký thuyết... thưa tôn giả *Gotama*, đối với tôi điều này dường như tánh chất như huyền hóa. Nhưng đối với thần thông giáo hóa... 3 loại thần thông này tôi có thể chấp nhận là hy hữu hơn và thù diệu hơn."

Sau đó *Sangàrava* hỏi Đức Phật Ngài có đắc 3 loại thần thông này không và Đức Phật nói với ông ta rằng ngài đã chứng đắc. *Sangàrava* cũng hỏi các vị Tỷ khưu khác có chứng đắc 3 loại thần thông đó không và Đức Phật trả lời:

"Thật vậy này Bà la môn, chư Tỳ khuru đã chứng đắc 3 loại thần thông này không phải 1 hoặc 2 hoặc 3, 4, hoặc 500 mà con số còn nhiều hơn thế nữa."

Sau đó ông Bà la môn *Sangàrava* bày tỏ lòng tin của mình đối với Đức Phật và ông xin Đức Phật qui y Tam bảo trở thành một cận sự nam.

Thời Đức Phật có nhiều Tỳ khuru đã trau giồi những điều kiện cho phép thuật thần thông. Tuy nhiên thần thông cao nhất này là thần thông giáo hóa, vì nó có thể đoạn trừ tất cả phiền não và chấm dứt khổ đau.

Đối với ai có tu tập Thiền định thì sẽ có nhiều sự lợi ích bởi vì Thiền định thì phước báu cao quý. Một trong những sự lợi ích đó là tái sanh an vui, ngay cả đối với người chỉ đạt đến cận hành định (*Thanh Tịnh đạo* XI, 123). Tuy nhiên tái sanh trong cõi an vui có thể là khổ vì đời sống trong cõi an vui có thể gắn liền với cõi khổ nếu không tu tập. Do đó không tái sanh thì vô cùng hạnh phúc. Điều này chứng tỏ rằng, chúng ta phải phát huy trí tuệ để đoạn trừ tất cả phiền não.

Trong Giáo pháp, Thiền được gọi là "hiện tại lạc trú" (ví dụ trong Kinh Đoạn giảm, Trung Bộ Kinh I, số 8). Người đã thuần thục trong việc phát huy an tịnh thì sẽ có nhiều Tâm Thiền nối tiếp nhau, bởi vì họ đã trau giồi những điều kiện cho công việc này. Thật sự hiện tại họ đang lạc trú. Tuy nhiên Đức Phật đã cho thấy rằng lạc trú không có giống như đoạn giảm. Chúng ta xem trong Kinh Đoạn giảm khi Đức Phật dạy cho *Cunda* liên hệ với vị Tỳ khuru đã chứng đắc Thiền sắc giới như sau:

Này *Cunda* sự kiện này xảy ra ở đây, một Tỳ khuru ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh với tâm với tứ. Vị ấy có thể nghĩ: "ta sống với hạnh đoạn giảm" này *Cunda*, các quả chứng ấy không gọi là đoạn

giảm trong giới luật của bậc thánh. Chúng được gọi là hiện tại lạc trú trong giới luật của bậc thánh.

Đức Phật dạy tương tự như người đắc chứng với những tầng Thiền sắc giới khác. Liên quan với vị Tỷ kheo đã đạt Thiền vô sắc giới, ngài dạy:

... Vị ấy có thể nghĩ: "ta sống với hạnh đoạn giảm". Nhưng này *Cunda*, điều này không gọi là đoạn giảm trong giới luật của bậc thánh; điều này được gọi là "tịch tịnh trú" trong giới luật của bậc thánh...

Người đã tu tập thiền thuần thực và phát huy thiền quán có thể giác ngộ với tâm thiền siêu thế, tâm này câu hành với các chi thiền của một trong những tầng thiền khác nhau, theo sự tu tập của chúng ta [4]. Thay vì đề mục của thiền chỉ, Níp bàn là cảnh được nhận biết bằng an chỉ định do tâm Thiền siêu thế. Trong tiến trình giác ngộ, chúng ta đạt được tâm đạo thì ngay lập tức tâm quả theo sau. Khi tâm quả đã diệt thì tiến trình tâm đó chấm dứt. Tâm đạo của giai đoạn giác ngộ không thể phát sanh trở lại nữa, nhưng đối với người đã tu tập thiền và đã giác ngộ với tâm thiền siêu thế, tâm quả có thể phát sanh trở lại, thậm chí nhiều lần trong đời sống và tâm siêu thế thực chứng Níp bàn bằng an chỉ định.

Ai đạt được tầng Thiền vô sắc giới thứ tư, (Phi tướng phi phi tướng xứ) và cũng đã thực chứng được bậc thánh A na hàm hoặc bậc thánh A la hán, như vậy vị đó mới có thể nhập được Thiền diệt (*Nirodhasamàpatti*), thiền này thì chấm dứt tạm thời thân và tâm hành.

Vị nhập thiền diệt thì khác biệt với một tử thi. Chúng ta xem trong *Kinh Đại Phương Quảng* (Trung bộ Kinh I, số 43) Đại đức *Mahà kotthita* hỏi ngài Xá Lợi Phất một số câu hỏi. Đại đức cũng hỏi những câu hỏi về tử thi và về sự khác nhau giữa tử thi

và vị Tỳ khưu nhập thiền diệt. Chúng ta xem Đại đức *Mahà kotthita* hỏi:

"Này hiền giả, đối với thân này, khi nào có bao nhiêu pháp được từ bỏ, thì thân này được nằm xuống, quăng đi, vất bỏ, như một khúc gỗ vô tri?"

"Này hiền giả, đối với thân này, khi nào 3 pháp được từ bỏ: tuổi thọ, hơi nóng và thức, thì thân này nằm xuống, được quăng đi, vất bỏ, như một khúc gỗ vô tri."

"Này hiền giả, có sự sai khác gì giữa vật chết, mạng chung này với vị Tỳ kheo thành tựu Thiền diệt thọ tưởng?"

"Này hiền giả, vật chết, mạng chung này, thân hành của nó chấm dứt, dừng lại, khẩu hành chấm dứt, dừng lại, tâm hành chấm dứt, dừng lại, tuổi thọ diệt tận, hơi nóng tiêu diệt, các căn bị bại hoại. Còn vị Tỳ khưu thành tựu Thiền diệt thọ tưởng, thì thân hành của vị này chấm dứt, được dừng lại, khẩu hành được chấm dứt, được dừng lại, tâm hành được chấm dứt, được dừng lại, nhưng tuổi thọ không diệt tận, hơi nóng không tiêu diệt, các căn được sáng suốt. Này hiền giả, như vậy là sự sai khác giữa vật chết, mạng chung này với vị Tỳ kheo thành tựu Thiền diệt thọ tưởng."

Ai xả Thiền diệt, tâm đầu tiên phát sanh là tâm quả siêu thế có Níp bàn là cảnh của nó. Trường hợp bậc thánh A na hàm là tâm quả A na hàm và trường hợp bậc thánh A la hán là tâm quả A la hán. *Thanh Tịnh đạo* (XXIII,50) nói rằng tâm của các ngài hướng đến Níp bàn. Chúng ta xem:

Tâm của vị xả Thiền diệt hướng về cái gì? Hướng về Níp bàn. Như kinh đã dạy: "khi một vị Tỳ khưu xả thiền diệt, này hiền giả *Visàkha*, thì tâm vị ấy nghiêng về viễn ly, tựa vào viễn ly, khuynh hướng viễn ly." (Trung Bộ Kinh I, số 44, 302).

Trong "*Tiểu Kinh Rừng sừng bờ*" (Trung Bộ Kinh I, số 31) chúng ta xem thấy rằng Đức Phật đến thăm *Anuruddha*,

Nandiya và Kimbila khi các vị đang cư ngụ trong rừng *Gosiṅga*. Đức Phật hỏi các vị về đời sống của các vị ở trong rừng. Các thầy có thể chứng đắc các tầng Thiền sắc giới và vô sắc giới và các thầy có thể an trú trong các tầng thiền cho đến khi nào các thầy mong muốn. Đức Phật dạy:

"Lành thay, lành thay, này các vị. Này các vị, các thầy có vượt qua sự an trú kia, có làm cho khinh an sự an trú kia và chứng được một pháp Thượng nhân khác, một tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc thánh, và sống thoải mái, an lạc không?"

"Bạch Thế Tôn, làm sao có thể không được. Ở đây lâu cho đến khi chúng con muốn, chúng con vượt lên phi tưởng phi phi tưởng xứ, chứng và trú Thiền diệt thọ tưởng. Sau khi thấy nhờ trí tuệ, các lậu hoặc của chúng con được đoạn trừ. Bạch Đức Thế Tôn chúng con vượt qua sự an trú kia, làm cho khinh an sự an trú kia; chúng con chứng được pháp Thượng nhân này, một tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc thánh và sống thoải mái, an lạc. Bạch Đức Thế Tôn, nhưng chúng con không thấy một lạc trú nào khác cao thượng hơn, thù thắng hơn lạc trú này."

"Lành thay, lành thay, này các vị. Không có một lạc trú nào khác cao thượng hơn, thù thắng hơn."

CÂU HỎI:

1/- Sự thuận lợi của thiền vô sắc giới so với thiền sắc giới là gì?

2/- Sự khác nhau giữa thiền phi tưởng phi phi tưởng xứ và thiền diệt là gì?

3/- Ai tu tập tầng thiền vô sắc giới thứ tư có thể chứng đắc thiền diệt không?

4/- Mục đích của những thắng trí là gì?

5/- Khi 6 thắng trí được nói đến thắng trí nào cao thượng nhất?

6/- Người tu tập Thiền Chỉ lẫn Thiền Quán và đạt đến sự giác

ngộ có lợi ích gì?

7/- Đối tượng của tâm ở sát na thiền là gì?

8/- Qua môn nào tâm Thiền có thể biết cảnh?

9/- Đối tượng của tâm thiền siêu thế là gì?

Chú thích:

[1] Những đề mục thiền sắc giới thì liên hệ với sắc pháp, chúng ta tu tập bằng cách thấy, đụng hoặc nghe.

[2] Thiền sắc giới thứ tư. Ở đây tính theo 4 loại.

[3] Cũng như trong trường hợp tâm thiện sắc giới, tâm thiện vô sắc giới không thể trở quả trong cùng kiếp sống. Do đó, nó chỉ thực hiện nhiệm vụ tái tục, hộ kiếp và tử.

[4] Điều này sẽ giải thích thêm ở chương 23.

-ooOoo-