

SỰ KHÁC NHAU CỦA ĐỀ MỤC HƠI THỞ TRONG THIỀN ĐỊNH VÀ THIỀN QUÁN. TÌM HIỂU ĐẠO LỘ CỦA TIẾN TRÌNH QUÁN NIỆM.

24/12/2018

1-Hỏi: Xin hỏi sự khác nhau của đề mục hơi thở trong thiền định và đề mục hơi thở trong thiền quán?

Đáp:

A) TRƯỜNG HỢP HƠI THỞ LÀM ĐỀ MỤC THIỀN ĐỊNH (SAMATHA) có 5 giai đoạn: Tưởng tri -> Tầm -> Tứ -> Hỷ -> Lạc -> Nhất tâm.

(1) Tưởng tri: Tâm sở Tưởng nhớ về khái niệm “hơi thở” nơi đầu mũi.

(2) Tầm: Tâm sở Tầm hướng đến đầu mũi và xác định một điểm xúc chạm “duy nhất” của hơi thở nơi đầu mũi

(3) Tứ: Tâm sở Tứ làm nổi bật điểm xúc chạm “duy nhất” này cho đến khi “quang tướng” của hơi thở xuất hiện.

(4) Hỷ: Tâm sở Hỷ (cảm giác trên thân) khi thấy “quang tướng” hơi thở (1 trong 5 hỷ sẽ xuất hiện là tiểu hỷ, đản hỷ, ba hỷ, khinh hỷ, và biến mãn hỷ.

(5) Lạc: Cảm giác trên tâm khi “quang tướng” của hơi thở xuất hiện.

(6) Nhất tâm: Tâm sở Nhất điểm (tâm sở Định) chú tâm trên “quang tướng” của hơi thở.

(B) TRƯỜNG HỢP HƠI THỞ LÀM ĐỀ MỤC THIỀN QUÁN

(VIPASSANA) (Tứ Niệm Xứ) có 3 giai đoạn: Tưởng tri -> Thức tri -> Tuệ tri

(1) Tưởng tri: Tâm Tưởng nhớ về khái niệm “hơi thở” nơi đầu mũi.

(2) Thức tri: Tâm thức (thân thức) nhận biết sự đụng chạm của hơi thở nơi đầu mũi. Sự đụng chạm này liên tục thay đổi lúc có lúc mất mỗi khi hơi thở vào, ra và vị trí xúc chạm cũng thay đổi theo.

(3) Tuệ tri: Tâm sở Tinh tấn cần phải sinh lên liên tục để duy trì sự chú ý của thân Thức mỗi khi có sự đụng chạm với hơi thở nơi đầu mũi. Tâm sở Chánh niệm sinh lên để quan sát trọn vẹn sự đụng chạm này mỗi khi

hơi thở đi vào và hơi thở đi ra liên tục cùng tâm sở Tinh tấn. Tâm sở trí Tuệ (tỉnh giác) sinh lên theo để thấy biết sự vô thường (thay đổi liên tục), khổ (áp lực để thay đổi), vô ngã (không theo ý muốn) mỗi khi hơi thở vào, hơi thở ra.

2- Hỏi: Trong thiền định có những giai đoạn ấn chứng ví dụ như trước khi vào sơ thiền thì phải có xuất hiện 5 thiền chi, vậy trong thiền quán niệm hơi thở Đức Phật có dạy những giai đoạn ấn chứng để có thể biết được mình thực tập có đúng không, tới giai đoạn nào của lộ trình quán niệm và khi nào được gọi là đã thực chứng xong?

Đáp: Trong kinh Đại Niệm Xứ, cuối phần quán niệm hơi thở, Đức Phật đã nói rõ về trạng thái chứng nghiệm tâm không tham, không sân, không si khi hành giả trải nghiệm tuệ sinh diệt và tuệ diệt như sau: “Nhu vậy, vị ấy sống, quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.”

Trong 16 tuệ minh sát, 5 tuệ đầu là nhân và 11 tuệ còn lại là quả. Năm tuệ đầu tiên là tuệ danh sắc, nhân duyên, tam tướng (vô thường, khổ, vô ngã), tuệ sinh diệt, tuệ diệt được hiểu như sau:

1-Tuệ danh sắc là phân biệt rõ các pháp hữu vi ra làm 2 loại đối tượng hay đề mục là vật chất và tâm trong đời sống hay trong các pháp hữu vi (danh và sắc hay ngũ uẩn).

2-Tuệ nhân duyên là thấy biết rõ sự có mặt của đề mục này là sự có mặt hay diệt mất của đề mục khác. Trong đó thấy biết rõ nhân duyên tâm đồng sinh đồng diệt với cảnh và cảnh đồng sinh đồng diệt với tâm. Chỉ có sự vận hành nhân duyên, nhân quả giữa tâm và vật chất trong đời sống hay trong các pháp hữu vi (danh và sắc hay ngũ uẩn).

3-Tuệ tam tướng là thấy biết rõ trạng thái biến đổi (vô thường), áp lực bị biến đổi (khổ), và không theo ý muốn của ai (vô ngã) trong các trạng

thái vận hành của tâm và vật chất trong đời sống hay trong các pháp hữu vi (danh và sắc hay ngũ uẩn)

4-Tuệ sinh diệt là trạng thái có đó rồi mất đó nối tiếp nhau liên tục của vật chất và tâm. Cái sinh sau không phải là cái diệt trước, cái diệt trước không phải là cái sinh sau nhưng nó có mối liên hệ nhân duyên, nhân quả với nhau trong đời sống hay trong các pháp hữu vi (danh và sắc hay ngũ uẩn)

5-Tuệ diệt là trạng thái diệt mất, tức là trạng thái nó không còn giữ được là chính nó khi vừa xuất hiện, tức là trạng thái không thể nắm giữ của vật chất và tâm khi nó vừa xuất hiện trong đời sống hay trong các pháp hữu vi (danh và sắc hay ngũ uẩn). Nhờ thấy biết rõ như vậy, hành giả có thể hiểu mình đã có tuệ diệt. Nhờ đó hành giả sống “vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời”. Tức là vị ấy sống trong các pháp hữu vi nhưng không dính mắc vào các pháp hữu vi nhờ tuệ thực chứng hay chánh kiến về danh sắc, nhân quả, tam tướng, sinh diệt và diệt của các pháp hữu vi.

Khi thực hành qua 5 tuệ này, hành giả sẽ biết cách thực hành 11 tuệ còn lại. Để hoàn tất các Tuệ còn lại, phụ thuộc vào các ba la mật và mức độ đoạn trừ lậu hoặc (áp dụng 7 cách đoạn trừ trong kinh Các Lậu Hoặc) của hành giả.

(Thấy Biết)