TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Cảnh giới thiền định

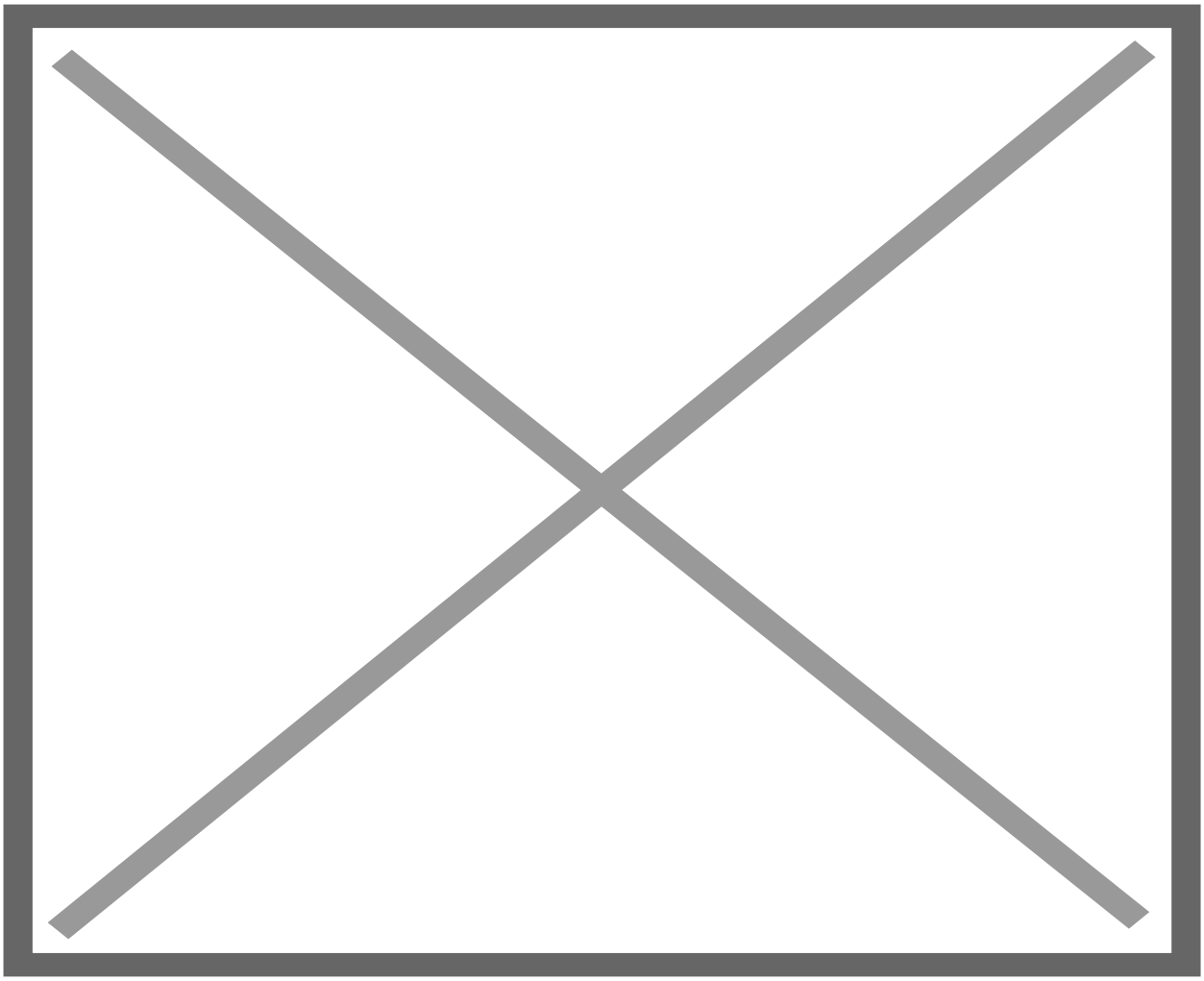
ISSN: 2734-9195 17:21 28/04/2024

Ngồi thiền, ngồi tới lúc trong không có thân tâm, ngoài không có thế giới, xa gần đều trống rỗng thì mới đạt đến chỗ không có ngã tướng...

> **Ngồi thiền, ngồi tới lúc trong không có thân tâm, ngoài không có thế giới, xa gần đều trống rỗng thì mới đạt đến chỗ không có ngã tướng, không có nhân tướng, không có chúng sinh tướng, không có thọ giả tướng; cũng là lúc "tâm quá khứ không có, tâm hiện tại không có, tâm vị lai cũng không có". Đạt tới cảnh giới này chưa phải là đắc được công phu thật sự, cũng chẳng có gì đặc biệt đâu.**

Tác giả: **Hòa thượng Tuyên Hóa Khai Thị**

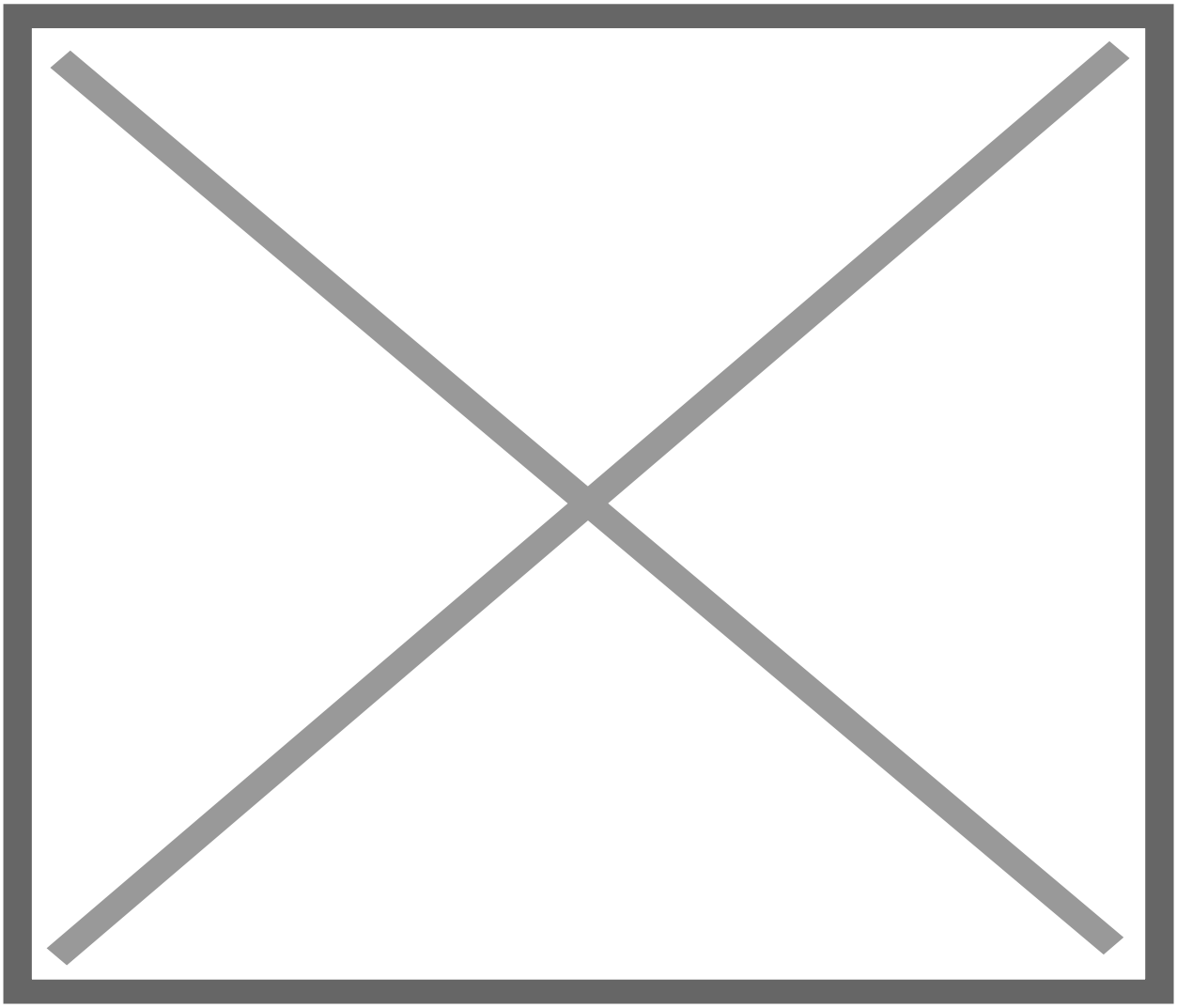
Ngồi thiền, ngồi tới lúc trong không có thân tâm, ngoài không có thế giới, xa gần đều trống rỗng thì mới đạt đến chỗ không có ngã tướng, không có nhân tướng, không có chúng sinh tướng, không có thọ giả tướng; cũng là lúc "tâm quá khứ không có, tâm hiện tại không có, tâm vị lai cũng không có". Đạt tới cảnh giới này chưa phải là đắc được công phu thật sự, cũng chẳng có gì đặc biệt đâu.



Dù quý vị ngồi được một giờ, hay ngồi được mười giờ, nhẫn đến ngồi suốt một tháng, mười tháng, đó chẳng qua là công phu của quý vị có được chút ít tương ưng, chỉ mới được chút ít cảnh giới khinh an mà thôi. Trải qua cảnh giới nhẹ nhàng khinh an, cứ tiếp tục tham thiền thì quý vị sẽ nhập cảnh giới Sơ thiền.

Sơ Thiền Thiên gọi là “Ly sinh hỷ lạc địa”, tức là cảnh giới xa rời những lạc thú của chúng sinh. Tại cảnh giới “Ly sinh hỷ lạc địa này, quý vị rất mau nhập Định. Trong lúc nhập Định, hơi thở sẽ ngừng hẳn, không ra không vào, không đi không đến, giống như con rùa tới mùa đông thì rụt đầu vào mai, đình chỉ sự hô hấp bên ngoài, song sự hô hấp ở bên trong vẫn tiếp tục. Đó là hiện tượng “đông miên”.

Người tham Thiền, khi nhập Định thì ngừng thở, nhưng khi xuất Định thì vẫn hít thở như thường. Quý vị hãy chú ý! Tới cảnh giới này quý vị chớ khởi vọng niệm: “A! Ngừng thở rồi!”, khi vọng niệm ấy nảy sinh thì hô hấp sẽ tiếp nối ngay. Do đó không thể thiếu cảnh giác, bằng không quý vị sẽ lỡ mất cơ hội và phải làm lại từ đầu.



Từ Sơ Thiền, nếu quý vị tinh tấn tu tập thì sẽ nhập Nhị Thiền. Nhị Thiền Thiên gọi là “Định sinh hỷ lạc địa”, tức là trong cảnh giới Định, niềm hỷ lạc sinh khởi. Nên có câu: "Thiền duyệt vi thực, Pháp hỷ sung mãn." Nghĩa là: "Thiền vị là thức ăn, sung mãn niềm vui Pháp."

Nhập cảnh giới này, chẳng những ngừng thở, mà tim cũng ngừng đập. Mạch tim chỉ ngừng chớ không phải dứt hẳn, nên khi xuất Định sẽ trở lại bình thường. Từ Nhị Thiền, nếu quý vị tiến tu thì nhập Tam Thiền. Tam Thiền Thiên gọi là “Ly hỷ diệu lạc địa”, nghĩa là xa rời mọi sự hoan lạc thô thiển, chỉ còn niềm vui vi tế, vô cùng vi diệu. Nhập cảnh giới Ly hỷ diệu lạc địa, thì không những hơi thở ngừng, tim hết đập, mà ý niệm cũng dứt hẳn, hệt như một người chết vậy.

Lúc ý niệm dứt thì mọi vọng tưởng mông lung cũng dứt. Khi hơi thở ngừng lại máu huyết hết dưỡng khí nên sự tuần hoàn cũng đình chỉ, do đó tim cũng không đập, không còn có mạch nữa. Lúc ấy tạp niệm chẳng còn. Giả sử hơi thở là gió, mạch là sóng, mà ý niệm là nước, nếu gió im thì sóng lặng, nước tự nhiên yên tịnh. Đó chính là đạo lý “gió ngừng, sóng lặng” vậy.

Đây là tác dụng tạm thời lúc nhập Định chứ không phải là dứt hẳn như khi chết. Lúc nào muốn phục hồi hơi thở hay mạch đập thì chúng lại hoạt động bình thường. Từ Tam Thiền mà tinh tấn tu Thiền định thì nhập cảnh giới Tứ Thiền. Tứ Thiền Thiên gọi là "Xả niệm thanh tịnh địa", nghĩa là xả bỏ niềm vui vi diệu của Tam Thiền, tâm niệm thanh tịnh. Hơi thở ngừng, huyết mạch ngừng, ý niệm ngừng; song cảnh giới ấy cũng phải xả bỏ luôn thì lúc đó bản tánh Chân như thanh tịnh mới hiện tiền.

Cảnh giới này, quý vị chớ nghĩ lầm là xuất sắc hay đặc biệt, bất quá chỉ là ở cõi Tứ Thiền mà thôi, chưa phải là cảnh giới chứng đắc đạo quả. Đây vẫn còn là địa vị phàm phu, bởi vì dục vọng chưa đoạn tuyệt. Từ cảnh giới này, nếu quý vị tu phép tà định của ngoại đạo thì sẽ nhập Vô Tưởng Thiên, thọ hưởng cảnh giới vô cùng an lạc.

Nhưng nếu quý vị tu phép Chính định thì sẽ nhập Ngũ Bất Hoàn Thiên, tức là cảnh giới của bậc chứng quả. Nếu chứng được Sơ quả A la hán, tức là quả vị Tu đà hoàn, thì không những khi nhập Định không còn vọng niệm, mà khi đi đứng nằm ngồi đều chẳng có vọng tưởng, chẳng có chấp trước.

Đạt được Sơ quả thì chỉ mới đoạn được tám mươi tám phẩm kiến hoặc (sự mê mờ do cái thấy) trong Tam giới mà thôi. Hãy còn bảy vòng sinh tử nữa, chứ chẳng phải chứng Sơ quả là nhập Niết bàn được đâu. Lúc chứng được Sơ quả, bất luận là gặp cảnh giới gì cũng không bị dao động, "đối cảnh vô tâm" (gặp cảnh, không khởi tâm tưởng), duy chỉ có đạo tâm, chuyên nhất tu Thiền.

Giả như cảnh giới bên ngoài có trang nghiêm, đẹp đẽ ra sao, như là gái đẹp, trai bảnh, cũng không thể làm cho tâm quý vị dao động. Lúc bấy giờ quý vị cũng chẳng tham tiền, tham sắc, tham danh, tham ăn, hay tham ngủ nữa. Mọi thứ đều không tham thì mới có thể gọi là chứng quả. A la hán Sơ quả đi không gây ra tiếng động bởi vì chân họ cách xa mặt đất ba phân.

Vì sao vậy? Vì thánh nhân đắc quả có lòng từ bi, sợ rằng sẽ đạp chết các côn trùng nhỏ, nên mới đi trong hư không. Quý vị hãy chú ý! Không được tự xưng là đã chứng ngộ khi chưa chứng ngộ, hay là đã đắc quả khi chưa đắc quả. Như thế là phạm giới vọng ngữ, tương lai phải đọa địa ngục kéo lưỡi. Tôi phải nói trước cho quý vị rõ, còn tin hay không là tùy ở quý vị.

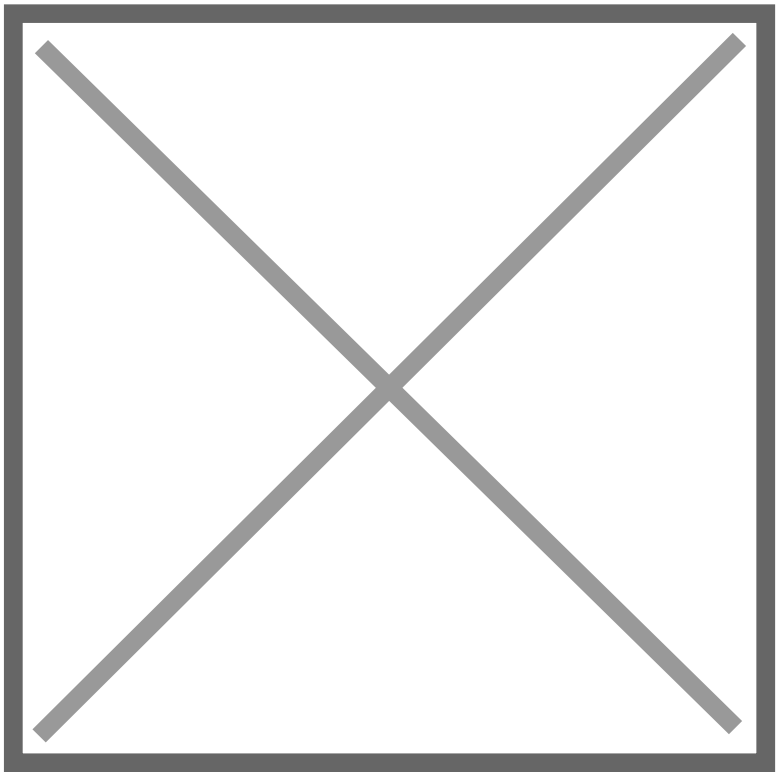
Trong số phật tử có kẻ chưa khai ngộ mà cứ tự rêu rao là đã khai ngộ, đó là hành vi không thể chấp nhận được. Dù thật quý vị đã khai ngộ, quý vị cũng không nên khoe khoang: "Tôi khai ngộ rồi! Tôi có Ngũ nhãn lục thông rồi nè!" Quý vị chớ tự tuyên truyền, tự mình quảng cáo cho mình; vì như thế thật chẳng có ý nghĩa gì cả. Ngay cả Phật và Bồ tát, các Ngài cũng không tự tuyên truyền, tự quảng cáo. Nếu có ai biết vị này là Bồ tát hay vị kia là Phật hóa thân thị hiện

ở thế gian, thì các Ngài liền biến mất.

Đây là một quy luật rất cơ bản mà chúng ta phải hiểu. Chính các trạng thái tâm và sức mạnh của chúng sẽ tạo ra những hoàn cảnh trong cuộc sống của chúng ta. Tôi không thể nói cho các bạn biết là có bao nhiêu loại kiếp sinh tồn, bởi vì điều đó tùy thuộc vào số lượng các trạng thái tâm. Tùy thuộc vào các trạng thái tâm khác nhau mà các dạng sinh tồn khác nhau có thể diễn ra. Khi nghĩ về cuộc đời, chúng ta nên nghĩ nhiều hơn đến phẩm chất của tâm.

Người này có thể là một tỷ phú, trong khi kẻ khác có thể nghèo rớt mồng tơi, nhưng kẻ nghèo đó vẫn có thể sống một cuộc đời rất mãn nguyện và hạnh phúc, trong khi con người giàu có kia có thể đang phải trải qua một cuộc sống đầy đau khổ. Chúng ta không thể đánh giá, cân đo đong đếm cuộc đời một con người dựa trên tiền của hay địa vị hay bất cứ cái gì mà người ấy đang sở hữu. Nếu tôi phải đánh giá cuộc đời của một người nào đó, tôi sẽ đánh giá họ bằng chính trạng thái tâm của họ.

Nếu họ là những người từ ái nhân hậu, biết đủ, và nếu tâm của họ an lạc và trong sáng, họ sẽ sống một cuộc đời tốt đẹp. Vì vậy, cuộc sống là sự phản ánh các trạng thái tâm của bạn. Cuộc đời bạn thành công hay thất bại là tùy thuộc vào trạng thái tâm của bạn, chứ không phải vào những gì bạn có.



Sự an lòng thực sự chỉ đến từ việc mãn nguyện với thực tế mình là ai, chứ không phải mình là cái gì. Nếu bạn là người an lạc và trầm tĩnh, từ ái và bi mẫn, chính niệm và minh triết, bạn có thể rất mãn nguyện với bản thân mình, dù mọi người

có coi trọng, có đánh giá cao bạn hay không, đối với bạn cũng chẳng thành vấn đề. Sự mãn nguyện của bạn được thể hiện trong cách bạn sống cuộc đời mình. Bạn sẽ không còn sợ người khác không kính trọng, bởi vì bạn không có địa vị cao nữa.

Chừng nào chúng ta còn bám víu vào địa vị hay chức vụ của mình, chừng đó chúng ta vẫn còn phải sống trong nỗi lo sợ và bất an. Cuộc đời là một sự phản ảnh các trạng thái tâm của chúng ta, vì thế việc chúng ta là ai, điều đó phụ thuộc vào trạng thái tâm của chính chúng ta.

Ngài Thiền Sư Sayadaw U Jotika Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasam Buddhassa. Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasam Buddhassa. Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasam Buddhassa. THỰC HÀNH VIPASSANA x THỰC HÀNH TỨ NIỆM XỨ

Tác giả: **Hòa thượng Tuyên Hóa** khai Thị