



# Hành THIỀN để giải phóng TÂM

ISSN: 2734-9195

16:22 29/06/2024

Thiền hành giả gom tâm vào một điểm và cột chặt tâm lâu dài vào điểm duy nhất ấy để phát triển vắng lặng, an lạc. Danh từ...

Thiền hành giả gom tâm vào một điểm và cột chặt tâm lâu dài vào điểm duy nhất ấy để phát triển vắng lặng, an lạc. Danh từ Pàli gọi thiền này là samatha bhàvavà, phương pháp trau giồi tâm nhằm làm cho nó trở nên tĩnh lặng. Ta gọi là thiền chỉ, thiền định hay thiền vắng lặng. Lối thiền khác là vipassanà, thiền minh sát -- cũng gọi là thiền quán hay thiền tuệ -- hướng tâm định soi vào đời sống để chứng ngộ thực tướng của vạn pháp.

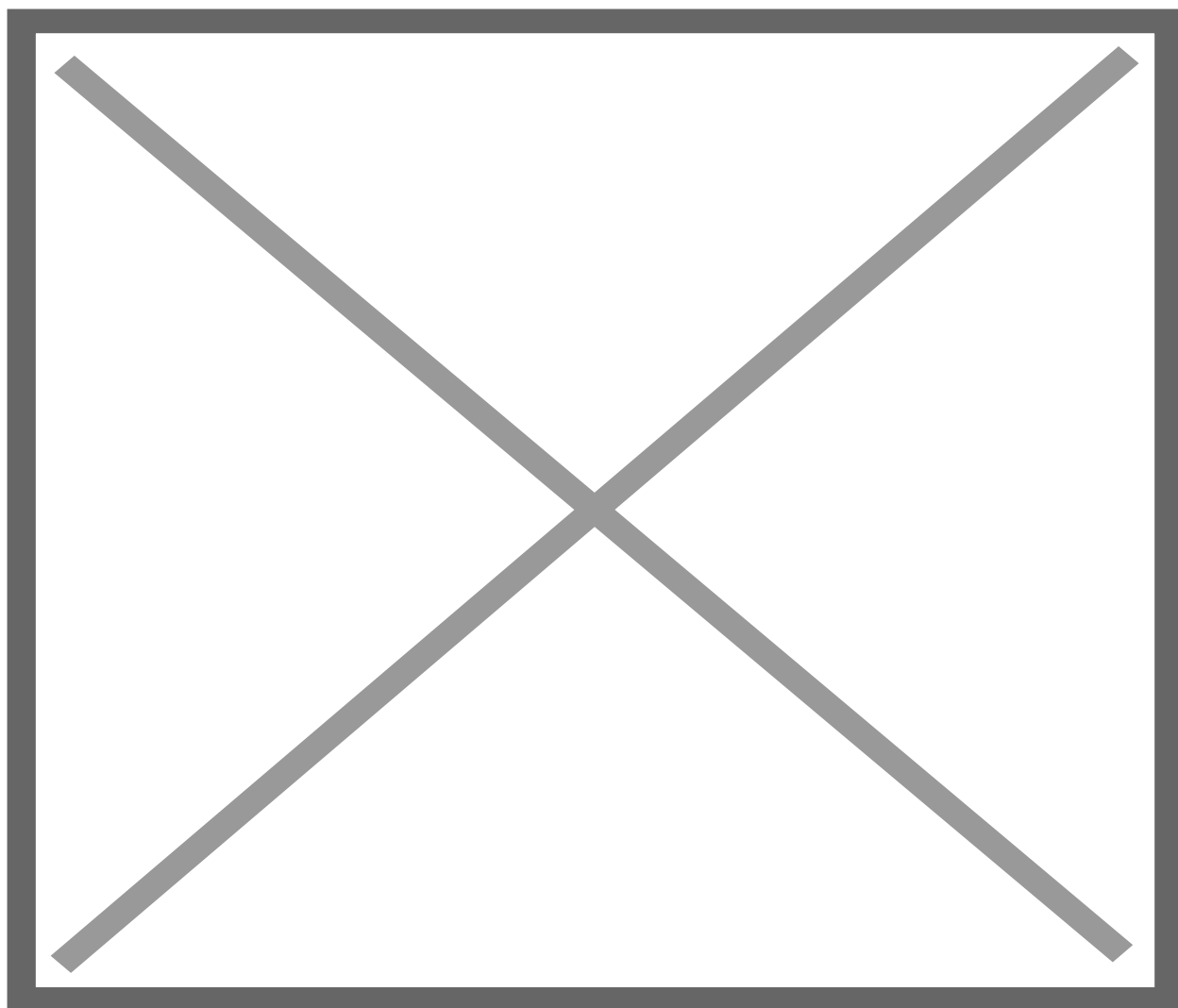
Tác giả: **Phạm Kim Khánh** Trích: "Con Đường Cổ Xa Xưa", Trung Tâm Narada, Seattle, Hoa Kỳ Nguồn: Budsas.net

Để kiểm soát, uốn nắn và giải phóng tâm, trong Phật giáo có hai loại thiền. Theo một lối, thiền hành giả gom tâm vào một điểm và cột chặt tâm lâu dài vào điểm duy nhất ấy để phát triển vắng lặng, an lạc. Danh từ Pàli gọi thiền này là samatha bhàvavà, phương pháp trau giồi tâm nhằm làm cho nó trở nên tĩnh lặng. Ta gọi là thiền chỉ, thiền định hay thiền vắng lặng. Lối thiền khác là vipassanà, thiền minh sát -- cũng gọi là thiền quán hay thiền tuệ -- hướng tâm định soi vào đời sống để chứng ngộ thực tướng của vạn pháp. Đại Đức Piyadassi giải thích như sau:

"... Danh từ vipassanà (vi + passanà), trong một biến thể, có nghĩa là "thấy một cách phi thường", thấy khác với lối thấy thông thường, do hai thành phần "passati" là thấy và "vi" hàm ý đặc biệt, khác lạ hơn thông thường. Như vậy, vipassanà là thấy vượt ra ngoài cái gì thông thường, là minh tuệ. Đây không phải là nhìn thoáng qua. Cũng không phải chỉ nhìn bên trên bề mặt, ở mặt ngoài mà nhìn sâu vào bên trong Thực Tại của đời sống.

Chính nhờ cái nhìn sâu sắc căn cứ trên tâm hoàn toàn vắng lặng ấy mà hành giả tẩy sạch mọi bợn nhơ, mọi ô nhiễm ngũ ngầm để thành mục tiêu cuối cùng, Niết Bàn. Thiền minh sát (vipassanà bhàvanà) là loại thiền mà chính Đức Phật đã tìm ra, đã thực hành, đã thành công và đã ban truyền, trước kia chưa từng

*có, và ngoài Phật Giáo không có ..."*



## Thiền vắng lặng

Thí dụ như hành giả lấy hơi thở ra thở vào làm đề mục, trụ tâm vào điểm mà luồng hơi thở ra và thở vào chạm đến -- có thể là chót mũi hoặc phía trên môi trên. Khi hành như thế ít lâu hành giả có thể hình dung rõ ràng cảm giác xúc chạm của luồng gió vào nơi đụng ấy. Đó là uggaha nimitta, ấn tượng hình dung. Không để gián đoạn, hành giả cố tâm vào cái hình ảnh phát hiện trong tâm ấy một cách liên tục đến khi phát triển một hình ảnh khái niệm (patibhaga nimitta).

Sự khác biệt giữa ấn tượng hình dung (uggaha nimitta) với ấn tượng khái niệm (patibhaga nimitta) là trong ấn tượng khái niệm, hình ảnh phát sinh do tri giác, được thanh lọc trong sạch, sáng sủa như mặt trăng không bị mây che, còn trong ấn tượng hình dung, hình ảnh mù mờ như mặt trăng nhìn xuyên qua lớp mây.

Trong lúc liên tục chuyên chú gom tâm vào khái niệm trừu tượng như vậy năm pháp triển cái tạm thời được khắc phục, hành giả đạt đến mức độ gọi là cận định (upacàra samàdhi). Vẫn tiếp tục gia công, vào một lúc nào hành giả có thể nhập định (appanà samàdhi, định trọn vẹn) và đắc Thiền (Jhàna), thọ hưởng trạng thái an tĩnh và vắng lặng của tâm an trụ. Hai trạng thái cận định và định chỉ khác nhau ở sức mạnh của các chi thiền.

Lúc cận định vẫn có đầy đủ năm chi thiền nhưng năng lực của các chi thiền chưa được vững chắc, giống như em bé tập đi, khấp khểnh bước vài bước rồi té xuống. Đứng dậy đi nữa, rồi té xuống nữa. Khi nhập định rồi thì giống như người lớn mạnh khỏe, đi đứng ngay thẳng, vững vàng. Năm chi thiền - tầm, sát, phỉ, lạc, trụ -- đồng thời phát sinh mạnh mẽ bao gồm cái được gọi là Thiền (Jhàna) và năm pháp triển cái tạm thời được chế ngự.

Hành giả tiếp tục gia công và phát triển Nhị Thiền. Đến đây, hai chi thiền đầu tiên -- tầm và sát -- bị loại đi. Hành giả đã quen thuộc, không còn phải qua hai giai đoạn tầm và sát nữa mà thẳng vào phỉ và lạc rồi đến trụ.

Đến Tam Thiền, chi thiền phỉ bị loại, chỉ còn lạc và trụ. Cuối cùng đến Tứ Thiền, luôn cả lạc cũng không còn mà chỉ có xả (upekkhà) và trụ. Chi thiền xả có tầm quan trọng đặc biệt về mặt đạo đức và tâm lý. Đây không phải là thọ xả, tức thọ vô ký, cảm giác không vui không buồn. Chi thiền xả là trạng thái tâm bình thản giữa những hoàn cảnh thăm trầm của đời sống, phải do một ý chí mạnh mẽ phát triển.

Nhận định rằng chi thiền lạc vẫn còn thô kịch, hành giả loại trừ luôn chi thiền ấy như đã loại trừ ba chi thiền trước và trau giồi, phát triển chi thiền xả, đắc Tứ Thiền, tầng cao nhất của Thiền Sắc Giới. Đã thành tựu tất cả bốn tầng thiền của Thiền Sắc Giới, hành giả chuyên chú gia công trau giồi Thiền Vô Sắc. Trong phần chú giải quyển Abhidhammattha Sangaha, Đại Đức Nàrada viết như sau:

*"... Vị hành giả đã có phát triển Thiền Sắc Giới (Rùpa Jhàna) và bây giờ muốn trau giồi Thiền Vô Sắc, bắt đầu gom tâm vào ấn tượng khái niệm (Patibhàga nimitta, đã có đề cập đến ở phần trên). Khi chuyên chú gom tâm như vậy một ít lâu hành giả thấy một đốm sáng nhỏ, yếu, giống như con đom đóm, phát ra từ đối tượng. Hành giả ước nguyện rằng ánh sáng nhỏ này sẽ lớn lên dần dần cho đến bao trùm toàn thể không gian.*

*Đến đây hành giả không còn thấy gì khác, ngoài ánh sáng này, cùng khắp mọi nơi. Không gian đầy ánh sáng này không có thiệt, không thật sự hiện hữu, không phải là một thực tại, mà chỉ là một hiện hữu, không phải là một thực tại, mà chỉ là một khái niệm. Gom tâm vào đối tượng này hành giả niệm "àkàsa*

*ananto", không gian vô tận vô biên, cho đến khi phát triển Sơ Thiền Vô Sắc, tầng Thiền Vô Sắc đầu tiên, Không Vô Biên Xứ, cảnh giới không gian vô biên.*

*"Lấy Sơ Thiền làm đề mục, hành giả tiếp tục gom tâm vào đó và niệm, "vinnanam anantam", thức vô tận vô biên, cho đến lúc phát sinh Nhị Thiền Vô Sắc, Thức Vô Biên Xứ, cảnh giới thức vô biên.*

*"Để phát triển Tam Thiền Vô Sắc, Vô Sở Hữu Xứ, hành giả lấy tâm Sơ Thiền Vô Sắc làm đề mục và niệm "natthi kinci", không có gì hết."*

*"Tứ Thiền Vô Sắc được phát triển bằng cách lấy Tam Thiền Vô Sắc làm đề mục. Tam Thiền Vô Sắc này vi tế đến độ ta không thể quả quyết rằng có tâm hay không có tâm. Khi chăm chú ít lâu vào Tam Thiền hành giả phát triển Tứ Thiền, Phi Tưởng, Phi Phi Tưởng."*

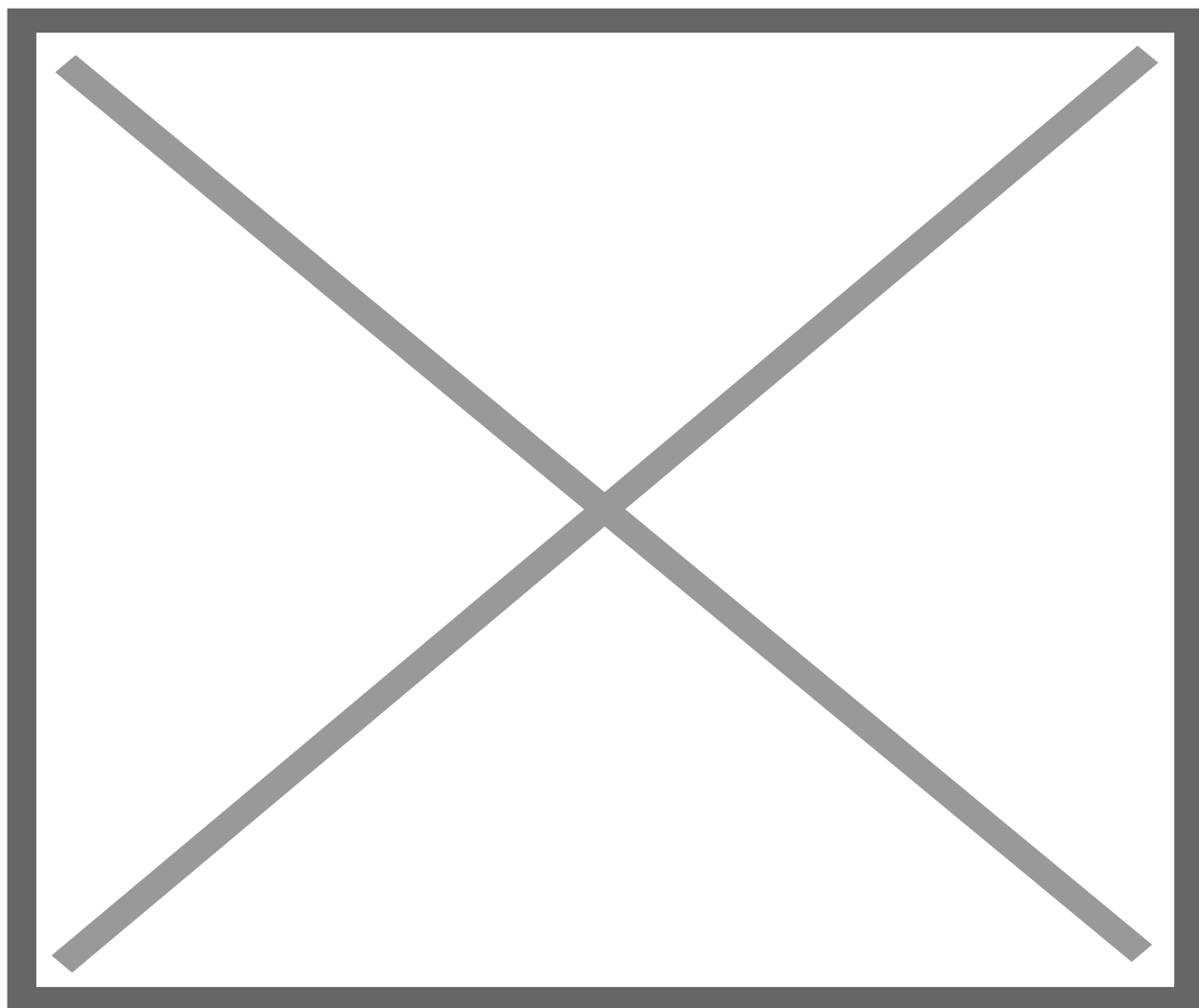
*"Bốn tầng Thiền Sắc Giới khác nhau do các chi thiền. Bốn tầng Thiền Vô Sắc thì khác nhau do đề mục gom tâm. Sơ Thiền và Tam Thiền Vô Sắc có hai khái niệm (pannati). Đó là khái niệm về tính cách vô biên của không gian và khái niệm về hư vô. Tâm Nhị Thiền lấy tâm Sơ Thiền làm đề mục. Tâm Tứ Thiền lấy tâm Tam Thiền làm đề mục ... "*

Hành giả đã tiến đạt đến tuyệt đỉnh của thiền vắng lặng. Tuy nhiên, đến tầng vắng lặng cao siêu cùng tột này hành giả vẫn còn chưa trọn vẹn phát triển đủ ánh sáng trí tuệ để đánh tan đêm tối vô minh ngủ ngầm trong luồng nghiệp. Vô minh và ái dục giống như hai con thú dữ. Hành giả chỉ nhốt trong chuồng mà không diệt. Ngày nào sứt chuồng nó sẽ còn là tai hại lớn lao. Vì lẽ ấy hành giả chưa tuyệt đối châu toàn, chưa thoát ra khỏi vòng sinh tử trong Tam Giới (Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới), chưa hoàn toàn giải thoát.

Trước ngày Thành Đạo của Bồ Tát Gotama, chỉ có thiền vắng lặng, samatha bhàvanà. Hai vị đạo sư lỗi lạc thời bấy giờ, thầy của Bồ Tát, là những vị đặc thiền cao nhất, lúc ấy chưa ai đạt đến. Các Ngài đã tiến đến mức cùng tột của thiền vắng lặng là Phi Tưởng, Phi Phi Tưởng. Chắc chắn đây là mức rất cao của tâm định khi hành giả tạm thời trọn vẹn đè nén, khắc phục năm triền cái.

Các chi thiền phỉ và lạc phát sinh, đưa đến trạng thái tâm tuyệt đối vắng lặng và an lạc. Nhưng Bồ Tát không thỏa mãn với những thành quả ấy. Đã kiểm soát và khắc phục tâm, tạm thời làm chủ mình, nhưng Ngài nhận định rằng bấy nhiêu đấy chưa đủ. Thú dữ vẫn còn đó. Phải tận diệt mọi nhiễm ô và mọi hoặc lậu mới tuyệt hậu hoạn. Mục tiêu cứu cánh của Ngài chỉ là chứng ngộ Chân Lý Cùng Tột, chứng ngộ Thực Tại, thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, tức là chứng ngộ ba đặc tướng của các pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã.

Chính nhờ trí tuệ trực giác này mà Bồ Tát đập vỡ tung cái vỏ Vô Minh dày cứng đã bao phủ Ngài từ vô lượng kiếp để vượt đến Thực Tại, để chứng ngộ tận tường và trọn vẹn Bốn Chân Lý Cao Thượng "*trước kia chưa từng được nghe*".



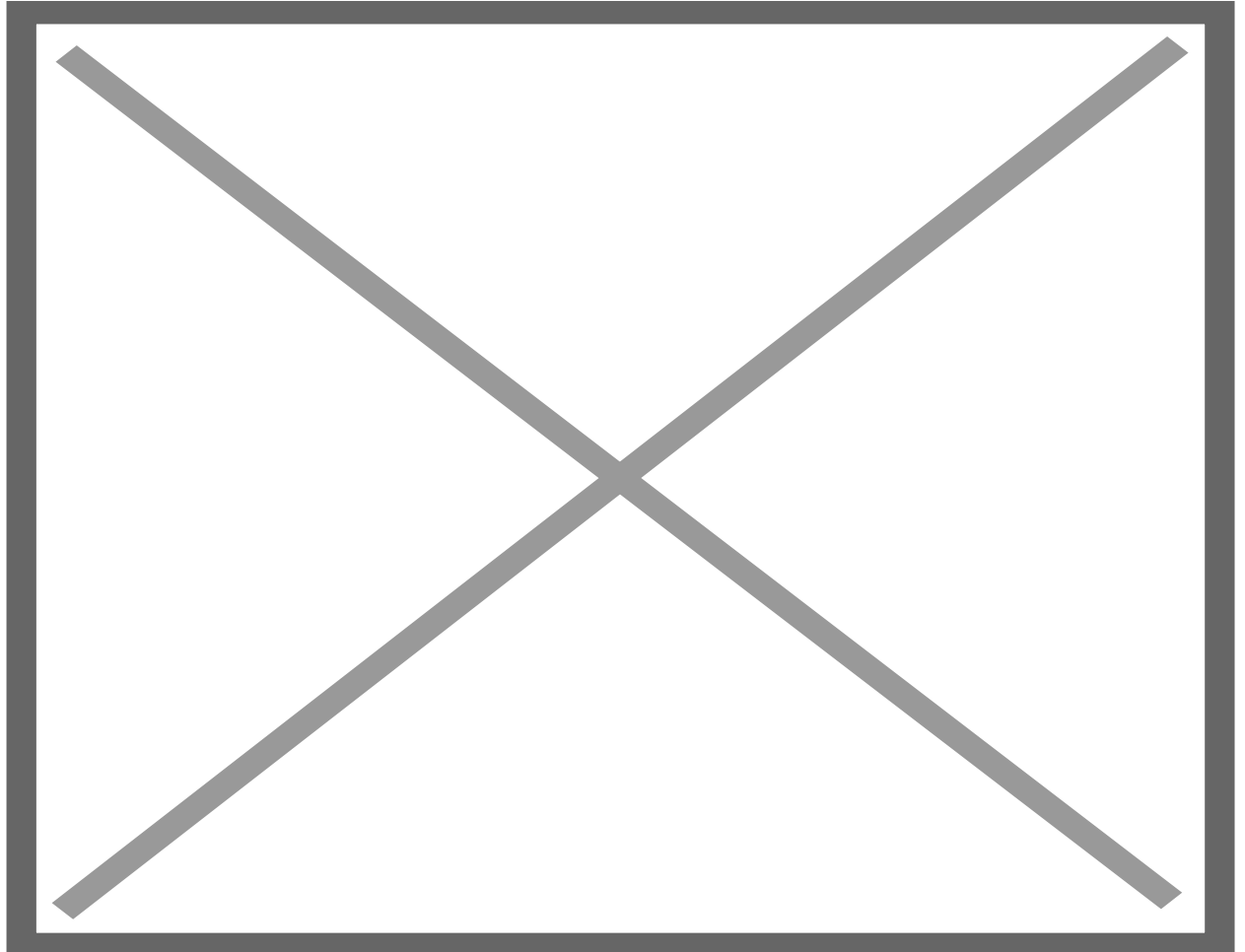
## Thiền minh sát.

Pháp hành mà chúng ta thảo luận đến đây là chú niệm, gom tâm an trụ vào một điểm duy nhất và không biết gì ngoài điểm ấy. Có một pháp định tâm khác, gọi là Thiền Minh Sát, không hạn chế đối tượng của niệm bằng cách chỉ chú tâm vào một đối tượng bất di dịch mà hướng tâm vào những trạng thái luôn luôn biến đổi của tâm và thân, ghi nhận bất luận hiện tượng nào xảy diễn đến mình. Công phu hành thiền của hành giả là giữ chú niệm của mình bám sát vào bất luận gì mình tri giác, nhưng buông bỏ tất cả, không bám níu gì hết.

Trong khi tu tập theo dõi ghi nhận như vậy tâm định của hành giả càng lúc càng kiên cố cho đến một lúc nọ trở thành nhất điểm tâm, vững chắc trên mỗi điểm của luồng trôi chảy luôn luôn biến đổi của sự vật. Mặc dầu đối tượng đổi thay, di động như thế nào, tâm nhất điểm của hành giả luôn luôn an trụ vững vàng vào

đó.

Tâm định vừa vững chắc vừa di động này được phát triển bằng cách thực hành Tứ Niệm Xứ: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp, đây là "*con đường duy nhất để chúng sinh tự thanh lọc, để diệt trừ đau khổ, để thành đạt trí tuệ và để chúng ngộ Niết Bàn.*"



## **Khác biệt giữa thiền vắng lặng và thiền minh sát**

Thiền Vắng Lặng là pháp môn nhằm đè nén năm triền cái và định tâm trong một đối tượng nhất định. Tâm phỉ lạc đưa đến chứng đắc các tầng Thiền sắc giới và vô sắc giới. Thiền Minh Sát đưa đến một loại trí tuệ nhận thức rõ ràng ba đặc tướng của các pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã.

Trong thiền vắng lặng, hành giả chọn và xử dụng một trong số các môn, như nhãn môn hay ý môn. Còn các môn khác thì không dùng. Trong thiền minh sát, hành giả không nhất thiết chọn một đề mục nào mà dùng cả sáu môn cùng với sáu đối tượng của nó.

Trong thiền vắng lặng, khi hành giả chọn đề mục, dùng tâm quán tưởng ở trong đề mục ấy cho đến lúc tâm có đủ năng lực đè nén năm triền cái, năm chi thiền dần dần hiện rõ, tâm an trụ vững trong đề mục và cuối cùng chứng đắc các tầng Thiền (Jhàna). Năm triền cái đối nghịch với thiền vắng lặng vì là chướng ngại, cản trở tâm an trụ, nhưng không đối nghịch với thiền minh sát. Niệm về năm triền cái, tức lấy sự hay biết năm chướng ngại tinh thần này làm đề mục thiền, là một phần của Niệm Pháp.

Đối tượng của thiền minh sát là thực thể pháp trong thời hiện tại, những gì thật sự xảy diễn trong khoảnh khắc hiện tại. Đối tượng của thiền minh sát là Tứ Niệm Xứ. Các đối tượng chế định, do hành giả tự tạo như ấn chứng, cảm giác hay hình ảnh v.v... không thể dùng làm đối tượng thiền minh sát, chỉ dùng làm đối tượng của thiền vắng lặng.

Dầu thiền vắng lặng và thiền minh sát có sự khác biệt nhau song thiền vắng lặng có thể làm nền tảng cho thiền minh sát như trường hợp Đức Phật. Ngài tiến cao đến mức cùng tột của thiền vắng lặng là Phi Tưởng, Phi Phi Tưởng rồi xả thiền, quán chiếu thân và tâm Ngài, dùng chi thiền phỉ, lạc v.v... làm đối tượng và thấy rõ vô thường, khổ, vô ngã. Đó là "*thiền minh sát dùng thiền vắng lặng làm nền tảng*."

Ta cũng có thể trực tiếp hành thiền minh sát mà không qua thiền vắng lặng, như chỉ quán niệm theo bốn oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi. Để giải đáp một câu hỏi về sự khác biệt giữa thiền vắng lặng và thiền minh sát, Ngài Acharn Chah -- một thiền sư danh tiếng ở Thái Lan -- nói:

*"... Thật dễ hiểu. Thiền vắng lặng và thiền minh sát cùng đi chung với nhau. Trước tiên, do nhờ pháp hành gom tâm an trụ vào đề mục, tâm trở nên an tĩnh, vắng lặng. Tâm chỉ vắng lặng trong khi ta ngồi thiền. Đó là thiền vắng lặng. Căn bản tâm định sẽ khởi duyên, tạo điều kiện cho trí tuệ, tuệ minh sát, phát sinh. Đến mức độ này tâm luôn luôn vẫn an tĩnh, dầu ta ngồi nhắm mắt tham thiền nơi vắng vẻ hay đi bách bộ giữa phố phường nhộn nhịp.*

*Nó là vậy. Ngày nào còn là trẻ con, giờ đây lớn khôn. Ta là người đứng tuổi. Em bé thừa nào và người đứng tuổi hiện nay có phải là một không? Có thể nói là một. Hoặc, theo một lối nhìn khác, có thể nói là hai người khác biệt. Cùng thế ấy, ta có thể tách rời thiền vắng lặng và thiền minh sát."*

*"Chớ tin Sư bằng lời. Hãy thực hành đi, rồi tự mình sẽ thấy. Không cần phải làm gì đặc biệt. Nếu chăm chú quan sát, nhìn xem trạng thái vắng lặng và trí tuệ phát sinh thế nào, quý vị sẽ tự bản thân thấu đạt chân lý. Trong những năm sau này người ta quá chú trọng đến danh từ.*

*Họ gọi pháp hành của họ là minh sát và coi rẻ thiền vắng lặng. Hoặc họ gọi thiền của họ là vắng lặng và hãnh diện nói rằng muốn thành công thiền minh sát phải trải qua giai đoạn hành thiền vắng lặng. Tất cả những lời qua tiếng lại ấy là điên cuồng. Chớ nên bận tâm suy tư. Chỉ giản dị hành. Tự mình sẽ thấy ...."*

Tác giả: **Phạm Kim Khánh** Trích: "Con Đường Cũ Xa Xưa", Trung Tâm Narada, Seattle, Hoa Kỳ, 1993 Nguồn: Budsas.net