

## BÀI THAM LUẬN HỘI THẢO VỀ THIỀN VIPASSANA TRONG ĐỜI SỐNG HIỆN ĐẠI

Sư Thanh Minh – Chùa Phúc Minh – Thái Bình

### **Chủ Đề: THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH SAMADHILÀM NỀN TẢNG CHO THIỀN TUỆ VIPASSANA**

#### 1. KHÁI NIỆM VỀ THIỀN VIPASSANA

Thiền Vipassana là một Pháp thù thắng vi diệu và thâm sâu nhất của Đức Phật, là pháp môn để ứng dụng thực hành, để tu tâm rèn trí, để phát triển chánh trí, để thấy ra các sự thật về khổ, về nhân sinh ra khổ, về sự chấm dứt khổ, và con đường chấm dứt khổ đau.

Thực hành thiền Vipassana là quá trình tuệ tri các pháp chân đế, của tâm, tâm sở, sắc pháp, tuệ tri thân năm uẩn, thấy được các sự thật tột cùng của danh và sắc, để đoạn trừ vô minh, thái ái chấp thủ đối với nội thân, ngoại thân, cả vật chất và tinh thần.

Thực hành thiền Vipassana để tuệ tri các pháp duyên khởi thâm sâu để đoạn trừ hoài nghi về nhân quả, nghiệp báo luân hồi tái sinh. Tuệ tri sự vô thường, khổ, vô ngã, sự sinh diệt liên tục không ngừng nghỉ trên thân tâm, năm uẩn để đoạn trừ hết phiền não tham, sân, si, để giác ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc Tứ Thánh Đạo, Tứ Thánh Quả Niết Bàn giải thoát khổ đau sinh tử.

Chính bản thân Đức Phật đã thực hành pháp thiền này để chứng thành Phật quả dưới cội Bồ Đề cách đây từ 2600 năm trước và Ngài đã truyền dạy lại cho các hàng đệ tử và vẫn được lưu truyền cho đến hôm nay.

Theo bộ luận Thanh Tịnh Đạo của Ngài Buddhagosa thì tuệ vipassana được chia thành 16 mức tuệ từ thấp đến cao và được ngài Thiền Sư Pa Auk Sayadaw viện chủ thiền viện Pa auk Myanmar tóm lược theo một sơ đồ ngắn gọn như sau:

- 1 – Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (Nāma-rūpa-pariccheda ñāṇa)
- 2 – Tuệ Quán Sát Nhân Duyên (Paccaya-parigaha-ñāṇa)
- 3 – Tuệ Thăm Sát Tam Tướng (Sammāsa-ñāṇa)
- 4 – Tuệ Sinh Diệt (Udayabbaya-ñāṇa)

- 5 – Tuệ tan hoại (BhangaAnupassanā-ñāṇa)
- 6 – Tuệ Kinh Úy (Bhayatupatthana-ñāṇa)
- 7 -Tuệ Bất toại Nguyên (Adinava-ñāṇa)
- 8 – Tuệ Yếm Ly (Nibbidā-ñāṇa)
- 9 – Tuệ Dục Thoát (Munacittukammayata-ñāṇa)
- 10 – Tuệ Nỗ Lực Giải Thoát (Patisankha-ñāṇa)
- 11 – Tuệ Hành Xả (Sankhāra-upekkhā-ñāṇa)
- 12 – Tuệ Tuệ Thuận Thứ (Anuloma-ñāṇa)
- 13 – Tuệ Chuyển Tộc (Gotrabhu-ñāṇa)
- 14 – Tuệ Đạo (Maggā-ñāṇa)
- 15 – Tuệ Quả (Phala-ñāṇa)
- 16 – Tuệ Phản Khán (Paccavekkhana-ñāṇa)

Đó là các pháp thiền tuệ Vipassana từ thấp đến cao, từ tuệ hiệp thế đến tuệ siêu thế. Tuy nhiên để thực chứng được những pháp thiền tuệ ấy thì một thiền sinh cần phải thực hành chánh niệm tỉnh giác trên một pháp thiền Tứ Niệm Xứ để đạt đến một trong ba mức định làm nền tảng là:

- Sát na định
- Cận hành định
- An chỉ định

Trong ba mức định ấy thì định an chỉ của một tầng thiền sẽ là nền tảng tốt nhất cho một thiền sinh đang hướng đến thực hành thiền tuệ Vipassana.

## 2. KHÁI NIỆM VỀ THIỀN ĐỊNH SAMADHI

**Thiền jhana:** là sự tu tập về tâm

**Định samathi:** là sự nhất tâm trên một đối tượng duy nhất

**Thiền Định** là sự tu tập làm cho tâm được định tĩnh không bị tán loạn

**Có các loại định như sau:**

- **Định An Chỉ:** Tâm nhận biết một đối tượng liên tục nên chứng đắc được các tầng thiền sắc giới – vô sắc giới
- **Định cận hành:** Do tâm nhận biết nhiều đối tượng nên chỉ đạt đến cận định – thuộc về tâm thiện dục giới
- **Định hiệp thế:** Là định có tánh thiện trong tam giới (*là kết quả của thực hành thiền định*)
- **Định siêu thế:** Là định thuộc Thánh đạo (*là kết quả của thực hành thiền tuệ*)

**Số lượng các đề mục thiền định:**

1 Thiền hơi thở

1 Thiền thân hành niệm (32 thể trước)

10 Thiền Kasina:

4. thiền vô sắc

10 Thiền quán bất tịnh tử thi:

4 phạm trú

10 Thiền chứng định cận hành

Tổng cộng: = 40 đề mục thiền định

- + 9 kasina (trừ hư không) làm nền tảng để chứng thiền vô sắc giới
- + 10 kasina làm nền tảng để chứng các loại thần thông
- + 3 phạm trú Từ, Bi, Hỷ làm nền tảng để chứng phạm trú Xả
- + Mỗi vô sắc cấp dưới làm nền tảng cho vô sắc trên
- + Phi tướng phi phi tướng làm nền tảng cho Diệt tận định
- + Tất cả đề mục thiền định đều làm nền tảng cho sự thực hành thiền tuệ để hướng đến đoạn trừ phiền não chướng ngại khổ đau sinh tử.

Trong Kinh Trung Bộ số 4 Kinh Sơ Hãi Và Khiếp Đãm; Đức Phật dạy: “*Ta ly dục, ly các ác bất thiện, chứng và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh với tâm, với tứ. Diệt tâm tứ chứng và trú thiền thứ hai một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tâm, không tứ nội tính nhất tâm. Ly hỷ trú xả chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc thánh gọi là xả niệm lạc trú chứng và an trú thiền thứ ba. Xả lạc, xả khổ diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, Ta chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc xả niệm thanh tịnh.*

*Với tâm định tĩnh, thuần tịnh không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến dễ sử dụng như vậy Ta dẫn tâm hướng tâm đến Túc Mạng trí, nhớ đến các đời sống quá khứ...*

*Ta dẫn tâm hướng tâm đến sinh tử trí, thấy sự sống và sự chết của các chúng sinh...*

*Ta dẫn tâm hướng tâm đến Lộ Tận Trí: Thắng tri như thật đây là khổ, đây là nguyên nhân của khổ, đây là sự diệt khổ, đây là con đường đưa đến diệt khổ. Đây là lậu hoặc, đây là nguyên nhân của lậu hoặc, đây là lậu hoặc diệt, đây là con đường đưa đến các lậu hoặc diệt. Nhờ biết như vậy, thấy như vậy ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu” ...*

Vì thế một thiền sinh mới hành thiền nên được khuyến khích thực hành thiền định trước để phát triển định thâm sâu để làm nền tảng cho thiền tuệ Vipassana.

### 3. THỰC HÀNH THIỀN HƠI THỞ LÀM NỀN TẢNG CHO THIỀN VIPASSANA

Tất cả 40 pháp thực hành thiền định để có thể chứng đắc đến cận hành định, hoặc an chỉ tứ thiền bát định vẫn còn đang được các Thiền Sư thuộc các trung tâm thiền Pa Auk Myanmar hướng dẫn cho các thiền sinh tu tập một cách tuần tự từ thấp đến cao trong đó pháp thực hành thiền niệm hơi thở là được các thiền sinh thực hành phổ thông nhất.

Các Thiền Sư thường hướng dẫn cho thiền sinh của mình một tư thế ngồi thoải mái nhất, nhắm mắt hoàn toàn tự nhiên, cứ để cho hơi thở đi vào đi ra một cách tự nhiên và nhận biết hơi thở vào ra ở tại một trong ba điểm xúc chạm là ở cánh mũi, ở chóp mũi, hoặc môi trên.

Vị ấy có thể đếm hơi thở từ 1 đến 8 trong khoảng 30 phút đầu, để cho giảm bớt đi các tạp niệm, sau đó vị ấy nhận biết hơi thở vào ra, hơi thở ngắn, dài, và toàn thân hơi thở...

#### 3.1: BỐN CÁCH NHẬN BIẾT HƠI THỞ

Kinh Trung bộ 118 – *Kinh quán niệm hơi thở - Đức Phật dạy:*

- *Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngôi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra.*
  - + *Thở vô dài, hay thở ra dài, vị ấy biết.*
  - + *Thở vô ngắn, hay thở ra ngắn, vị ấy biết.*
  - + *"Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
  - + *"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập...*
- *Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn”.*

Người muốn hành thiền thì trước tiên phải lựa chọn một chỗ hành thiền thích hợp – tức là một nơi yên tĩnh, ít tiếng động, ít người qua lại nhất.

***Nhận biết hơi thở vào dài, hơi thở ra dài:***

Hơi thở vào chậm chậm, đi ra chậm chậm là hơi thở dài – Tức là sự dài về thời gian

***Nhận biết hơi thở vào ngắn, ra ngắn:***

- Hơi thở vào nhanh, ra nhanh là hơi thở ngắn – Tức là sự ngắn về thời gian

***- Nhận biết toàn thân hơi thở***

Có nghĩa là thiền sinh cảm nhận hơi thở một cách trọn vẹn từ thời điểm đầu đến thời điểm cuối:

+ Thời điểm đầu: Hơi thở bắt đầu đi vào

+ Thời điểm giữa: Hơi thở đang đi vào

+ Thời điểm cuối: Hơi thở đã đi vào

Tương tự như vậy với hơi thở ra.

***- Nhận biết hơi thở an tịnh:***

An tịnh là giai đoạn hành thiền đã có những tiến triển tốt, đã duy trì được chánh niệm lâu hơn, các vọng tưởng đã giảm bớt, tâm trở nên thanh tịnh và an ổn dần dần.

Ở giai đoạn này hơi thở trở nên rất nhẹ nhàng và vi tế, thiền sinh phải liên tục chánh niệm, tỉnh giác để tiếp tục nhận biết hơi thở

### 3.2 PHÁT TRIỂN QUANG TƯỚNG NIMITTA

Nếu thiền sinh an trú tâm một cách đều đặn, vừa phải, chú tâm không quá mạnh, không quá yếu, giữ chánh niệm thường xuyên liên tục không gián đoạn thì nimitta quang tướng sẽ xuất hiện. Lúc đầu ánh sáng ấy mờ mờ, rồi trắng dần lên và tỏa sáng rực rỡ

1. Chuẩn bị tướng(parikamma nimitta): Lúc đầu Nimitta xuất hiện thường có màu xám như khói thuốc. Thiền sinh không cần bận tâm đến nó. Đây là chuẩn bị tướng.

2. Học tướng(uggaha nimitta): Thiền sinh vẫn tiếp tục chánh niệm trên hơi thở, thì màu khói xám đó sẽ trắng dần lên. Thiền sinh cũng không cần bận tâm đến nó. Đây là học tướng.

3. Tợ tướng(patibhāga nimitta): Thiền sinh tiếp tục chánh niệm trên hơi thở, thì màu trắng đó sẽ dần dần tỏa sáng rực rỡ. Đây là tợ tướng.

Dù ánh sáng đã xuất hiện rõ ràng rồi, thiền sinh vẫn tiếp tục chánh niệm trên hơi thở, chưa vội quan sát ánh sáng đó vì nó vẫn còn non yếu.

Ánh sáng Nimitta đó là sắc do tâm sinh, do chánh niệm tỉnh giác trên đối tượng hơi thở liên tục nên các cấu uế, phiền não được chế ngự, tâm của thiền sinh trở nên định tĩnh, thuần tịnh và trong sáng và nó tạo ra các nhóm tổng hợp sắc trong sáng đó. Đó cũng là ấn chứng của một tâm đặc định.

Tùy vào cái tướng của mỗi thiền sinh nên hình dáng Nimitta có sự khác biệt nhau. Minh tướng nó giống cái gì thì nó sẽ ra hình dạng đó. Vì vậy, có người thấy nó giống như

bông hoa, có người thấy nó giống vườn cây hoặc như vàng mây, như thảm lụa, như ngọn núi, như mặt trăng, mặt trời...

Muốn chứng đắc được các tầng thiền thì thiền sinh phải duy trì được ánh sáng Nimitta này được càng lâu càng tốt.

Thời gian đầu, Nimitta còn non yếu nên thiền sinh không nên để tâm đến màu sắc, hình dáng của nó mà vẫn chú tâm trên hơi thở để cho Nimitta với hơi thở đó hợp nhất lại với nhau. Khi Nimitta với hơi thở đã hợp nhất với nhau rồi thì nó sẽ mạnh mẽ và ổn định. Thiền sinh có thể duy trì được Nimitta liên tục từ 2 đến 3 giờ liên tục thì mới nên để tâm an trú trên tợ tướng nimitta ấy.

### 3.3 CHỨNG ĐẮC VÀ AN TRÚ BỐN TẦNG THIỀN

Khi chú tâm được trên ánh sáng 2 – 3 hoặc 4 h liên tục không gián đoạn thì thiền sinh có thể đạt được đến cận hành định hoặc an chỉ định.

Để kiểm tra thiền sinh đã chứng được sơ thiền hay chưa, vị Thiền sư sẽ hướng dẫn cho thiền sinh kiểm tra ý môn. Đó là vị ấy chú tâm trên hơi thở, khi ánh sáng rực rỡ thì chú tâm trên ánh sáng ấy cho đến khi đạt đến định sâu hơn thì hướng tâm vùng trái tim để nhận biết tâm ý môn sinh khởi ở đó, và nếu nimitta là ánh sáng của hơi thở xuất hiện ở trong ý môn ấy thì vị ấy sẽ phân biệt được 5 thiền chi của sơ thiền là:

**Tâm:** hướng và đặt tâm vào tợ tướng

**Tứ:** duy trì và bám sát tợ tướng

**Hỷ:** thích thú với tợ tướng

**Lạc:** thỏa mãn với tợ tướng

**Định:** nhất tâm trên tợ tướng.

Khi phân biệt được cả 5 thiền chi ấy thì vị ấy đã đạt đến sơ thiền.

#### ***Lộ trình tâm đắc thiền an chỉ***

- + Hữu phần vừa qua
- + Hữu phần rung động
- + Hữu phần dứt dòng
- + Chuẩn bị
- + Cận hành
- + Thuận thứ
- + Chuyển tợ

+ An chỉ (an chỉ là tâm của tầng thiền)

### **Sơ thiền**

“*Ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và an trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh với tâm với tứ*”

*Ly dục:*

- + Dục với thiền như bóng tối với ánh sáng
- + Có ánh sáng thì không có bóng tối và ngược lại
- + Cũng vậy có thiền thì không thể có dục

*Ly bất thiện pháp*

- + Là xa lìa các triền cái còn lại
- + LY: có thân viễn ly, tâm viễn ly.
- + DỤC: là sự đam mê, thèm muốn, khát khao... đối với cảnh trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc...

*Ly dục*

### **Thân viễn ly**

- Từ bỏ dục lạc giác quan
- Bỏ nhân của tham
- Thanh tịnh thân nghiệp

*Ly bất thiện pháp*

### **Tâm viễn ly**

- Từ bỏ cấu uế của tâm
- Bỏ nhân của si
- Thanh tịnh ý nghiệp

*5 triền cái được đè nén bởi 5 thiền chi*

- |               |        |          |
|---------------|--------|----------|
| + <b>Định</b> | đè nén | Tham dục |
| + <b>Lạc</b>  | đè nén | Trạo hối |
| + <b>Hỷ</b>   | đè nén | Sân      |
| + <b>Tứ</b>   | đè nén | Nghi     |
| + <b>Tâm</b>  | đè nén | Hôn trầm |

*Thiền chi Tâm – Tứ*

- **Tâm – vitaka:** là hướng và đặt tâm trên đối tượng
  - + *Đặc tính* là hướng tâm vào đối tượng
  - + *Nhiệm vụ* là đánh vào đối tượng
  - + *Thể hiện* là dẫn tâm đến đối tượng
- **Tứ - Vicāra:** là tư duy cao độ

- + *Đặc tính* là liên tục nhấn mạnh vào đối tượng
- + *Nhiệm vụ* là khiến cho những tâm pháp đều tập trung vào đối tượng
- + *Thể hiện* là tâm dán chặt vào đối tượng

*Tâm*

- Sự chạm xúc đầu tiên của tâm với đối tượng:
  - + Như đánh 1 tiếng chuông.
  - + Như con ong lao vút tới bông hoa
  - + Như con chim cất cánh bay vút lên trời

*Tứ*

- Là giữ tâm buộc vào một chỗ:
  - + Như rung chuông.
  - + Như con ong vù vù quanh đóa hoa
  - + Như con chim giữ thăng bằng trên hư không

*Thiền chi Hỷ và Lạc*

- **Hỷ - PīTi:** là cho mát mẻ tươi tỉnh
  - + *Đặc tính* của nó là ưa thích
  - + *Nhiệm vụ* của nó là thâm nhuần
  - + *Thể hiện* của nó là hoan hỉ
  - + *Nhân gần* là khinh an

*Hỷ có 5 cấp bậc*

- + *Tiểu hỷ:* Như dựng lông tóc
- + *Hỷ chớp nhoáng:* Tỉnh thoảng lóe lên
- + *Hỷ như mưa rào:* Nổi lên liên tục như sóng vỗ bờ
- + *Hỷ nâng người lên:* Thân thể như mất trọng lượng
- + *Hỷ sung mãn:* Toàn thân được thâm nhuần hỷ lạc

5 loại hỷ khi chín mùi } → Thân khinh an  
Tâm khinh an

Khinh an khi chín mùi } → Thân lạc  
Tâm lạc

Lạc khi chín mùi: } → Định chốc lát  
Định cận hành  
Định an chi

- **Lạc - Sukha:** là sự hài lòng dễ chịu
  - + *Đặc tính* của nó là thỏa mãn



- + *Nhiệm vụ* của nó là tăng cường pháp tương ứng
- + *Hiện tượng* của nó là sự hỗ trợ
- + *Nhân gânc* của nó là hi

### *Hi*

- Hải lòng với điều đã đạt được
- Có hi tất sẽ có lạc
- Hi thuộc hành uẩn
- Một người đang khát thấy nước thì mừng (*hi*)

### *Lạc*

- Thỏa mãn với điều đã đạt được
- Có lạc chưa hẳn đã có hi
- Lạc thuộc thọ uẩn
- Một người đang khát được uống nước thỏa mãn (*lạc*)

*Định chỉ có thể kéo dài khi vị đó nhiếp phục được các pháp chương ngại:*

- + Thấy sự nguy hiểm của dục: Nhiếp phục tham dục
- + An tịnh thân hành: Nhiếp phục sân
- + Tinh cần giới: Nhiếp phục hôn trầm - thụy miên
- + Tịnh chỉ tướng: Nhiếp phục trạo cử
- Tâm không được thanh lọc cũng giống như một vườn hoa dơ bẩn, một ông vua sẽ lập tức trở ra ngay sau khi vừa bước chân vào.
- Cũng vậy tâm sẽ rời khỏi thiền khi chưa được thanh lọc cấu uế.
- Khi tâm đã được thanh lọc, thì vị ấy sẽ an trú trong thiền suốt cả ngày, như một vị vua đi vào một khu vườn đã được dọn sạch

### ***Năm pháp thuần thực***

- *Thuần thực nhập thiền* (có thể nhập thiền ở bất cứ nơi đâu bất cứ khi nào mình muốn)
- *Thuần thực xuất thiền* (xuất thiền bất cứ khi nào mình muốn)
- *Thuần thực quyết định thời gian nhập thiền* (muốn nhập thiền bao lâu tùy ý)
- *Thuần thực quan sát các chi thiền* (phân biệt 5 thiền chi)
- *Thuần thực phản khán chi thiền* (tác ý từng đặc tính của 5 chi thiền)

### **Nhị thiền**

*Muốn lên Nhị Thiền chỉ sau khi đã thực hành 5 pháp thuần thực với sơ thiền.*

- Xuất sơ thiền, quán sát 5 thiền chi, cảm nhận sự thô thiển của 2 thiền chi Tầm và Tứ, trong khi Hi, Lạc, Nhất Tâm an tịnh hơn.
- Khi nhập lại tợ tướng với mục đích loại bỏ 2 thiền chi Tầm - Tứ, Nhị thiền sẽ sinh khởi trong tâm hành giả.
- Một ý môn hướng tâm khởi lên làm gián đoạn dòng hữu phần
- Sau đó 4 - 5 tốc hành tâm khởi lên trên cùng một đối tượng.
- Tốc hành tâm cuối cùng thuộc sắc giới nhị thiền.

“Diệt Tâm - Tứ, chứng và an trú thiền thứ hai, một trạng thái hỉ lạc do định sinh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm”.

- + Không Tâm - Tứ: Ở Nhị Thiền; Tâm – Tứ không khởi lên
- + Nội: Phát xuất từ nội tâm
- + Tĩnh: là niềm tin
- + Nhất tâm: Định sâu lắng
- + Do định sinh: sinh từ định của sơ thiền
- + Định ở nhị thiền mới tuyệt đối bất động, vì niềm tin hoàn toàn của nó và vì không dao động bởi tâm, tứ.

### **Tam thiền**

*Khi đã làm chủ được 5 pháp thuần thực rồi, hành giả có thể phát triển lên Tam Thiền:*

- Xuất khỏi Nhị Thiền đã quen thuộc, tác ý đến những khuyết điểm của nó:

- + Nhị Thiền gần với Sơ thiền, có thiền chi hỉ còn thô.
- + Ước muốn có sự an tịnh của Tam thiền.

*Đến đây ly hỉ, trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân tâm cảm lạc thọ, hành giả chứng và trú Tam Thiền, một trạng thái mà các bậc thánh gọi là xả niệm, lạc trú.*

- + *Ly hỉ*: là vượt qua hỉ, loại bỏ hỉ
- + *Trú xả*: là nhìn đối tượng một cách thân nhiên không thêm, không bớt

*Chánh niệm - Tỉnh giác*

- + *Chánh niệm* có đặc tính là nhớ lại
- + *Nhiệm vụ* của nó là không quên
- + *Biểu hiện* của nó là sự giữ gìn
- + *Tỉnh giác* có đặc tính là không rối loạn
- + *Nhiệm vụ* là tra tầm phán xét
- + *Biểu hiện* là sự thăm dò

- *Vị ấy thân cảm lạc thọ*: Thân được ảnh hưởng bởi lạc, là sắc do tâm của Tam Thiền sinh.

- Thiền này được các bậc thánh tuyên bố: người nào có xả và chánh niệm, người ấy trú lạc.

Ý nói các bậc thánh giác ngộ ca ngợi người nào đắc thiền

### **Tứ thiền**

*Khi đã thuần thực 5 pháp với Tam Thiền, muốn lên Tứ Thiền hành giả tác ý như sau:*

- Thiền này còn gần Nhị Thiền bị đe dọa bởi hỉ,
- Lạc là thô
- Tứ Thiền sẽ an tịnh hơn
- Nhập tợ tướng, tâm hướng lên tứ thiền có 2 chi thiền: xả với nhất tâm.

“*Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, vị ấy chứng và trú tứ thiền, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh*”

- Ở tầng thiền này 4 loại cảm thọ từng cảm nhận trước kia sẽ được diệt trừ: Lạc – Khổ - Hỷ
- Ưu
- Chỉ còn lại 1 loại cảm thọ là xả
- Tâm được thanh tịnh nhờ xả
- Mặc dù ở những tầng thiền trước cũng có xả, nhưng ở tứ thiền thì xả đó mới thực sự viên mãn.
- Từ bỏ 1 pháp: Lạc
- Có được 2 pháp: Xả - Nhất tâm.

Khi đã thực hành chứng đắc được tứ thiền hơi thở rồi vị thiền sinh có thể thực hành thêm tất cả các pháp thiền định khác một cách rất dễ dàng. Ví dụ như thực hành 10 biến xứ kasina và các thiền vô sắc để tăng thêm định lực, hành thiền tâm từ để đối trị sân hận, hành thiền tâm bi để đối trị ác ý náo hại, thiền tâm hỷ để đối trị với tật đố, thiền tâm xả để đối trị ưa và ghét, thiền quán niệm 32 thể trước, thiền niệm tử thi, niệm sự chết, để đối trị với tham dục, tham ái, ngã mạn...

Tuy nhiên các pháp thiền định samadhi chỉ có tác dụng chế ngự tạm thời chứ không đoạn trừ tuyệt đối các phiền não ấy. Vì vậy sau khi thực hành xong phần thiền định các thiền sinh sẽ được hướng dẫn thực hành lên thiền tuệ vipassana, và lấy các tầng thiền định samadhi này làm nền tảng.

#### **4. THỰC HÀNH THIỀN TUỆ VIPASSANA DỰA TRÊN CÁC TẦNG THIỀN ĐỊNH SAMADHI.**

Sau khi đã thực chứng các tầng thiền định Samadhi rồi thiền sinh sẽ không dừng lại ở đó mà tiếp tục hướng đến thực hành thiền tuệ Vipassana.

Thiền sinh ấy sẽ nhập vào một tầng thiền chứng đã được thực hành thuần thục nhất, cho đến khi tâm được định tĩnh thâm sâu quang tướng nimitta tỏa sáng rực rỡ thì vị ấy sẽ xuất ra khỏi tầng thiền và dùng chính nội tâm thuần tịnh, nhu nhuyễn trong sáng ấy để thực hành thiền tuệ phân biệt danh sắc:

Nhờ sự hộ trợ của tầng thiền định nên thiền sinh dễ dàng tu tập và chứng đắc được thiền tứ đại qua sự phân biệt 12 đặc tính của đất, nước, lửa, gió trên thân. Khi đã đạt đến cận định của thiền tứ đại rồi thiền sinh sẽ đi sâu vào trong nội thân và dễ dàng thấy được các hạt sắc pháp Rupa kalapa rồi tuần tự phân biệt ra 28 loại sắc pháp khác nhau sinh khởi

ở trên sáu căn môn, ở cả trên nội thân, ngoại thân, gồm có sắc do nghiệp sinh, sắc do tâm sinh, sắc do thời tiết sinh và sắc do vật thực sinh. Cũng như tất cả các vật chất bên ngoài thì chỉ có một loại sắc do thời tiết sinh.

Khi tuệ tri được sắc uẩn như vậy vị thiên sinh sẽ đoạn trừ được vô minh tham ái với sắc thân mình, thân người khác, và thân nhiên trước sự vô thường của vạn vật bên ngoài.

Khi chứng đắc các tầng thiên vị thiên sinh cũng dễ dàng phân biệt được các tâm và tâm sở ở cả nội thân và ngoại thân.

Ví dụ thiên sinh nhập vào sơ thiên rồi xuất sơ thiên và phân biệt các tâm và tâm sở của chính tâm thiên sắc giới ấy gồm có:

- *Một sát na ý môn hướng tâm có 12 tâm*: Thức, xúc, thọ, tưởng, tư, nhất hành, mạng quyền, tác ý, tầm, tứ, thắng giải, cần.
- *Một sát na chuẩn bị có 34 tâm*: Thức, xúc, thọ, tưởng, tư, nhất hành, mạng quyền, tác ý, tầm, tứ, thắng giải, cần, hỷ, dục, tín, niệm, tà, quý, vô tham, vô sân, hành xả, tịnh thân, tịnh tâm, khinh thân, khinh tâm, như thân, nhu tâm, thích thân, thích tâm, thân thân, thuần tâm, chánh thân, chánh tâm, tuệ quyền.
- *Một sát na cận hành có 34 tâm*: nt....
- *Một sát na thuận thứ có 34 tâm*: nt....
- *Một sát na chuyển tộc có 34 tâm*: nt....
- *Một sát na an chỉ có 34 tâm*: nt....

Tương tự như vậy thiên sinh sẽ phân biệt tất cả các tâm, tâm sở của bốn thiên sắc, giới, bốn thiên vô sắc giới, và các tâm dục giới trên cả nội thân và ngoại thân một cách dễ dàng.

Khi tuệ tri được tâm tâm sở như vậy dứt bỏ được vô minh tà kiến về linh hồn, tự ngã chấp trước năm uẩn này là ta, là của ta, là tự ngã của ta...

Nhờ định lực thâm sâu của các tầng thiên định như vậy thiên sinh cũng có thể hướng tâm về thời điểm cận tử của các kiếp sống quá khứ nhờ nương vào danh sắc ở ý môn để phân biệt pháp duyên khởi.

Ví dụ thiên sinh nhập vào Sơ thiên rồi xuất thiên và phát nguyện sinh về cõi Phạm thiên giới thì nghiệp luân và phiền não luân sẽ được khởi lên gồm có:

**Vô minh**: do không hiểu Phạm thiên cũng chỉ là danh sắc (20 tâm thuộc nhóm tham – tà kiến)

**Tham ái**: Ưa thích đời sống cõi Phạm thiên (20 tâm: tham – tà kiến)

**Chấp thủ:** Chấp trước vào cõi Phạm Thiên (20 tâm: tham – tà kiến)

**Hành:** Là sự thực hành thiền (34 tâm sơ thiền)

**Nghiệp:** Thiện nghiệp của sơ thiền (34 tâm của sơ thiền)

Nương vào danh sắc của phiền não luân và nghiệp luân ở ý môn ấy thiên sinh có thể hướng dần về thời điểm cận tử ở kiếp quá khứ, rồi phân biệt được danh sắc của phiền não luân và nghiệp luân ở kiếp quá khứ ấy:

Nhờ năng lực mạnh mẽ của các tầng thiền định, thiên sinh cũng dễ dàng phân biệt được các nhân quá khứ như *vô minh, tham ái, chấp thủ, hành, nghiệp* là nhân sinh ra thân năm uẩn: *sắc, thọ, tưởng, hành, thức* ở hiện tại là quả.

Các nhân: *vô minh, tham ái, chấp thủ, hành, nghiệp* ở hiện tại là nhân sinh ra thân năm uẩn: *sắc, thọ, tưởng, hành, thức* là quả ở tương lai.

Hoặc quán theo pháp thập nhị nhân duyên: vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên sáu xứ, sáu xứ duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sinh, sinh duyên lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não...

Khi tuệ quán như vậy thì sự hoài nghi về nghiệp và quả của nghiệp, về sự luân hồi tái sinh sẽ được diệt trừ.

Do nhân sinh nên quả sinh, do nhân diệt nên quả diệt. Cái gì có sinh thì có diệt nên thấy rõ chúng là vô thường, cái gì vô thường là khổ, cái gì khổ thì như thật quán với chánh trí tuệ rằng; nó không phải là ta, không phải của ta, hay tự ngã của ta...

Nhờ tuệ quán thấy như vậy mà vô minh, tham ái, chấp thủ dần dần được đoạn trừ, các phiền não tham, sân, si được đoạn trừ. Đó là pháp đi đến giác ngộ, giải thoát, niết bàn chấm dứt khổ đau sinh tử.

## 5. KẾT LUẬN

Đức Phật có chỉ dạy hai phương pháp thiền cần phải được tu tập để đi đến giải thoát giác ngộ Niết Bàn đó là: *thiền chỉ Samadhi và thiền quán Vipassana*<sup>iii</sup>.

Nếu một thiên sinh có tuệ mạnh có thể thực hành trực tiếp vào một pháp thiền quán về thân, thọ, tâm, pháp để phát triển chánh niệm, khi chánh niệm phát triển mạnh mẽ các triền cái được chế ngự vị ấy có thể đạt đến mức sát na định thì vị ấy cũng phân biệt được danh, và sắc chân đế rồi tuân tự phát triển tuệ để đạt đến viên mãn pháp thiền Vipassana của mình. Vị ấy được gọi là thuần quán hành giả.

Nếu một thiền sinh có tâm tán loạn, sinh khởi nhiều triền cái thì nên khởi đầu từ một pháp thực hành thiền định để chế ngự sự phân tán tâm và các triền cái ấy. Khi chánh niệm của vị ấy được duy trì liên tục và mạnh mẽ thì vị ấy sẽ đạt đến định cận hành, hoặc định an chỉ của các tầng thiền sắc giới và vô sắc giới.

Nhờ vào nền tảng của tâm thiền định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng ấy, thiền sinh mới chuyển sang thực hành thiền tuệ Vipassana một cách dễ dàng. Vị ấy được gọi là chỉ thừa hành giả.

Có nhiều thiền sinh Việt Nam và nhiều thiền sinh từ khắp nơi trên thế giới đang thực hành các pháp thiền này, dưới sự hướng dẫn của các Thiền Sư, thuộc các trung tâm thiền Pa – Auk và có được những kết quả thực sự.

Mỗi Tăng Ni Phật tử tinh tấn nỗ lực thực hành thiền chỉ - quán, không những có được những lợi ích thiết thực hiện tại cho chính bản thân mình, mà còn đang góp phần bảo vệ và giữ gìn chánh pháp, khiến cho Phật pháp mãi trường tồn trên thế gian.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Kinh Trung Bộ - HT Thích Minh Châu dịch
2. Luận Thanh Tịnh Đạo – Ni Sư Trí Hải dịch
3. Biết Và Thấy –Thiền Sư Pa Auk Sayadaw; Sư Pháp Thông dịch
4. Giáo Trình Thực Hành Thiền Vipassana - Thiền Sư Pa Auk Sayadaw

## **THÔNG TIN VỀ TÁC GIẢ**

Sư Thanh Minh sinh năm 1981 tại Tiên Hải Thái Bình. Xuất gia theo truyền thống Bắc Truyền từ năm 1998, tại chùa Từ Xuyên TP Thái Bình. Từ năm 2002 – 2006 học trường Trung Cấp Phật Học tỉnh Nam Định. Thọ giới Tỳ kheo Bắc truyền năm 2006.

Từ năm 2006 – 2010 theo học Tại Học Viện Phật Giáo Việt Nam tại Hà Nội. Từ năm 2010 – 2012 Trụ Trì Chùa Phúc Minh – Thái Bình.

Từ năm 2012 – 2016 Thực hành thiền tại trung tâm thiền Pa Auk Myanmar – và trở thành Tỳ kheo Nam truyền với Thầy tế độ là Thiền Sư Ukovida năm 2015.

Từ năm 2016 – 2024 trụ trì chùa Phúc Minh – Thái Bình và hướng dẫn cho các Phật tử thực hành thiền chỉ - quán theo pháp thiền Pa Auk Myanmar.

---

<sup>i</sup>HT Thích Minh Châu dịch: Kinh Trung Bộ 4: Kinh Sợ Hãi Và Khiếp Đảm

<sup>ii</sup>HT Thích Minh Châu dịch: Kinh Trung Bộ 118: Kinh Quán Niệm Hơi Thở

<sup>iii</sup>Kinh Trường Bộ II – Kinh Phúng Tụng 33