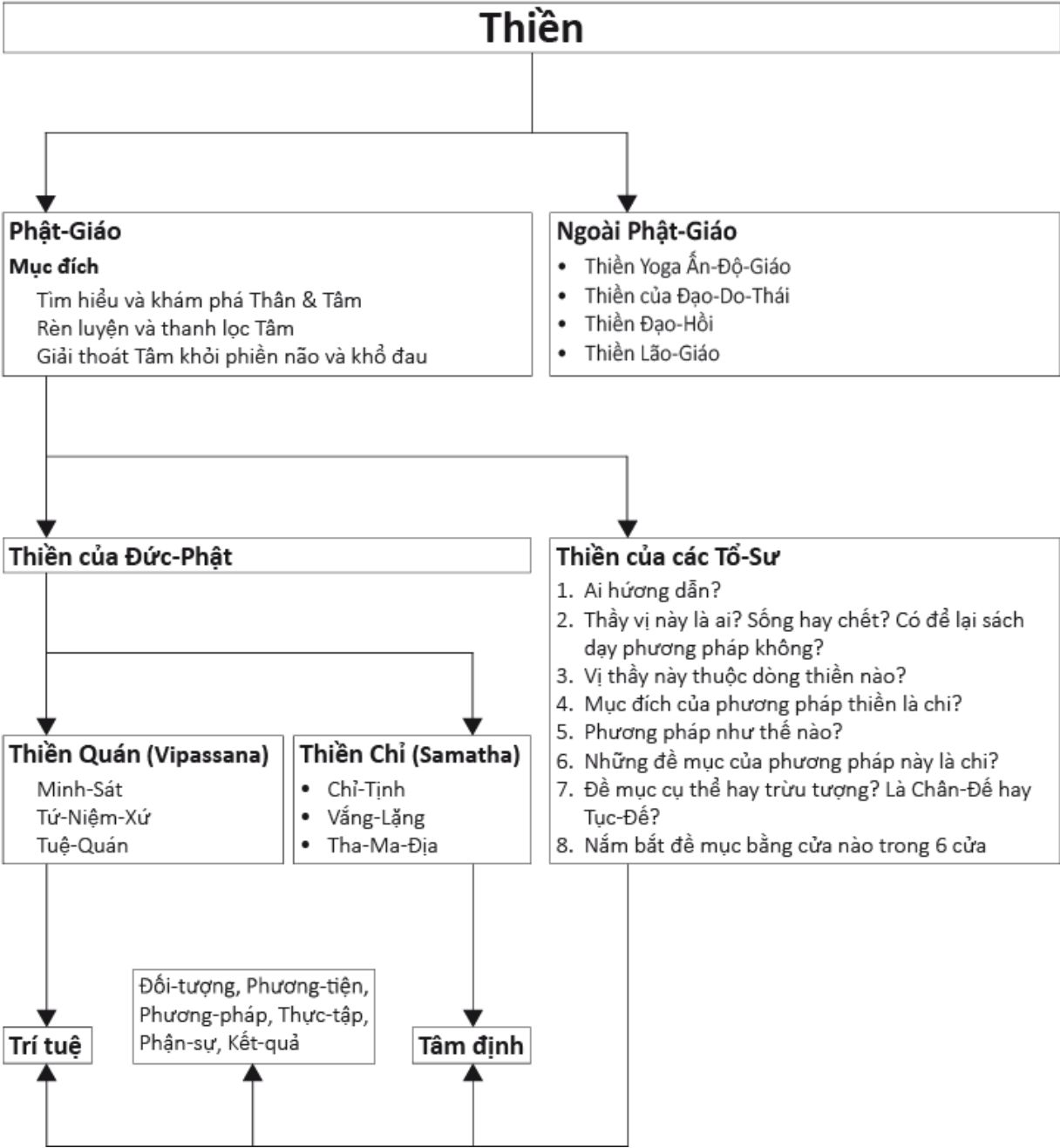


LÀM SAO NHẬN DIỆN MỘT PHƯƠNG PHÁP THIỀN

Tuệ thiện



Thiền đã có mặt tại Ấn Độ trước khi Đức Phật ra đời. Điều đó chứng tỏ con người lúc nào cũng muốn vượt thoát cái giới hạn của số phận mình và muốn hướng tới cái toàn thiện. Năm lên 7 tuổi, Bồ tát Sĩ-Đạt-Ta, nhân dịp theo cha đi dự lễ Hạ Điền, đã ngồi nhập định dưới bóng mát của cây đa trong nhiều tiếng đồng hồ. Năm 29 tuổi (594 trước TC), bồ tát rời bỏ cung điện, vợ đẹp, con thơ, để tìm đường giải thoát khỏi sanh già đau chết cho mình và cho nhân loại. Năm 35 tuổi (588 trước TC), Ngài đắc đạo quả Chánh-đẳng Chánh-giác dưới cội bồ đề ở Bồ-Đề-Đạo-Tràng (Bodhgaya). Rồi từ đó bánh xe Pháp được xoay chuyển. Trong hạ thứ 11 Phật đã dạy ngài Rahula quán niệm hơi thở và giữ chánh niệm trong khi đi khát thực. Đến hạ thứ 22 (568 trước TC), Đức Phật giảng dạy kinh Tứ-Niệm-Xứ tại xứ Kuru, đây là bài kinh căn bản dạy cách tu tập thiền quán Vipassana là pháp thiền đặt biệt của Phật Giáo do Phật Thích Ca Mâu Ni khám phá và được Ngài tuyên bố : « đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ đau, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn ». (Kinh Niệm-xứ, Trung-bộ 10).

Rồi từ đó đến nay nhiều thế hệ thiền sư tiếp nối giảng dạy pháp thiền này. Sau hơn 25 thế kỷ, nhìn lại lịch sử truyền thừa Phật Giáo, chúng ta thấy không biết bao nhiêu là phương pháp thiền: Như Lai thiền, Tổ Sư thiền/ Thiền Đại Thừa, Thiền Nguyên Thủy/ Thiền Chỉ, Thiền Quán/ Thiền xuất hồn, Thiền Tánh Không...Vậy thì làm sao nhận diện một phương pháp thiền để xem nó khác với lời dạy của Đức Phật như thế nào?

Trước hết chúng ta hãy nghe Đức Phật định nghĩa về thiền:

« Ở đây này các Tỷ Kheo, vị tỷ kheo đi đến khu rừng dưới một gốc cây hay đi đến chỗ nhà trống và ngồi kiết già lưng thẳng, vị tỷ kheo an trú trong nhiệt-tâm, tỉnh-giác, chánh-niệm và quán Thân trên thân, quán Thọ trên thọ, quán Tâm trên tâm, quán Pháp trên pháp » trong bài kinh niệm xứ (Sattipatthana sutta) đức Phật có giải thích thế nào là Thân, Thọ, Tâm, Pháp và Đức Phật nhấn mạnh nhiều lần « Vị tỷ kheo khi ấy an trú trong nhiệt-tâm, tỉnh-giác, chánh-niệm để chế ngự tham ưu ở đời ».

Đồng thời Ngài lập đi lập lại : « Như 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 và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời ».

Rồi đức Phật cũng lập lại y như vậy cho Thọ, Tâm, Pháp.

Từ định nghĩa trên, chúng ta rút ra những nhận xét sau đây:

- Điều kiện bên ngoài: Khung cảnh yên tịnh.
- Những phương tiện nội tại: *nhiệt-tâm, tỉnh-giác, chánh-niệm.*
- Những đối tượng để quán niệm : *Thân, Thọ, Tâm, Pháp.*
- Mục đích giải trừ phiền não : *tham, sân.*
- *Áp dụng sự quán niệm ấy vào đời sống.*

Trong định nghĩa trên, quan trọng nhất là những yếu tố nội tại : *nhiệt-tâm, tỉnh-giác, chánh-niệm.*

1. Nhiệt-tâm là động lực, năng lực, sự cố gắng (l'énergie, l'effort)

- Sự cố gắng ở bên ngoài khiến chúng ta thu xếp thời giờ để có thời gian hành đạo, khiến chúng ta 5-6 giờ sáng lồm cồm thức giấc, đặt mình trong tư thế thiền, trong khi những người khác đang triền miên trong giấc điệp; nó cũng khiến chúng ta đều đặn liên tục không bỏ dỡ con đường tu tập.
- Sự cố gắng ở bên trong là nỗ lực duy trì sự chú tâm, giác tỉnh trên đề mục, không lơ đãng phóng tâm, nó gìn giữ một mức độ năng lượng (degré énergétique) cần thiết để tâm có thể duy trì liên tục trên đề mục. Khi chúng ta bị mệt mỏi tinh thần, sự chú tâm sẽ yếu kém, chúng ta trở nên lơ đãng, hay quên, không tập trung tinh thần được. Một người bị bệnh thần kinh suy nhược (dépression nerveuse) thiếu mất hoàn toàn chức năng này nơi tâm.

Để dễ hiểu chúng ta lấy một ví dụ : một người đang đọc sách trước khi ngủ, anh cảm thấy bắt đầu buồn ngủ, chữ nghĩa bắt đầu nhảy múa trước mắt, đọc câu sau quên câu trước ; nhưng vì cái chương này trong sách quá hấp dẫn, anh muốn đọc cho hết, lúc đó anh phải tăng cường sự cố gắng ở trong tâm để đọc cho hết chương. Đó chính là sự nhiệt tâm, nó rất cần thiết cho thiền. Không có nó các thiền đường sẽ vang rền tiếng ngáy.

2. Giác-tỉnh (vigilance, claire compréhension)

Giác tỉnh là trạng thái tâm tỉnh táo, sáng suốt. Sau một đêm ngủ ngon, sáng dậy tâm tỉnh thức, hiểu biết rõ ràng nhạy bén, không một màn sương che khuất. Tỉnh giác luôn luôn đi chung với Chánh niệm. Nó làm nền, làm khung cảnh cho Chánh niệm làm việc. Không có nó, Niệm sẽ làm việc trong vô minh, mờ ảo.

Trong y học người ta khảo sát những mức độ tỉnh thức đi từ *bình thường* tới *Hôn mê*, người ta phân biệt 4 trạng thái từ nhẹ tới nặng: *chénh choáng*, *lú lẫn*, *đờ đẫn*, *hôn mê* (*obnubilation, confusion, stupeur, coma*).

Trong khoa học Trầm Niệm (science contemplative) người ta phân biệt những trạng thái từ sự *Thụy Miên* đến *Hôn Trầm* đến *Tỉnh Giác bình thường*, đến *Tỉnh Giác đi chung Khinh-An*, rồi tới *Tỉnh Giác phối hợp với Định* và sau cùng *Tỉnh Giác phối hợp với Xả*.

3. Chánh-niệm: Tiếng Pali là Sati, tiếng Pháp là attention

Niệm là ý thức, nhận biết, nắm bắt một đối tượng khi nó lọt vào 6 cửa là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Đó là 5 giác quan giúp con người tiếp xúc với thế giới bên ngoài ngay trong giây phút hiện tại và một cửa ý để mở vào thế giới bên trong, giúp ta nắm bắt các đối tượng nội tại ở 3 thời quá khứ, hiện tại, tương lai và cả những ý niệm trừu tượng như Tánh Không chẳng hạn. Đây là giác quan thứ 6 của PG, một chức năng quan trọng của Tâm, mà thiền cố gắng luyện tập và cải thiện.

Để dễ hiểu hơn lấy một ví dụ : chúng ta đang ngồi chung quanh một bàn tròn trong

một tiệc cười, khung cảnh thật là ồn ào, náo nhiệt : người này nói, người kia cười. Nếu chúng ta muốn nghe được, hiểu được câu chuyện của người ngồi bên kia bàn, chúng ta phải hướng sự chú tâm, tập trung tư tưởng về phía người ấy. Thỉnh thoảng nếu chúng ta lơ đãng hoặc để tâm đến việc khác, câu chuyện bị đứt quãng. Muốn cho sự chú tâm được liên tục, tâm phải giữ một mức độ năng lực nhất định.

Chú tâm hay Niệm giữ một vai trò rất quan trọng trong thiền. Không có Niệm không có thiền.

Trong định nghĩa trên, Đức Phật đưa ra 4 đối tượng để quan sát :

1. **Thân** : tất cả những gì thuộc về thân, đại diện bằng *hơi thở* hoặc *tu thế* đi, đứng, ngồi, nằm và *những cử động tay chân*, là những yếu tố cảm nhận được bằng những thụ thể (récepteur) của thân kinh cảm giác. Vì thế ta có thể thiền trong đời sống hằng ngày.
2. **Thọ** : là những yếu tố thuộc cảm giác, tình cảm và cảm xúc : như cảm giác dễ chịu làm ta ưa thích, cảm giác khó chịu làm ta ghét bỏ, hay cảm giác trung tính làm ta dửng dưng, hay những cảm xúc : vui, buồn, tức giận, sợ hãi, lo âu...
3. **Tâm** : là những trạng thái của tâm ; có tất cả 16 trạng thái diễn tả tâm trạng con người trong tất cả hoàn cảnh sống của nó.
4. **Pháp** : là tất cả đối tượng của sự hay biết. Như chúng ta nghe 1 tiếng chuông, thấy 1 cành hoa, ngửi 1 mùi hương, nếm 1 vị ngọt, chạm 1 vật cứng, hay biết mình đang phóng tâm. Tất cả đều là Pháp hay còn gọi Pháp trần.

Bốn đối tượng này là đặc tính, là dấu chỉ thiền của Đức-Phật.

Sáu cửa động thiếu thất :

Một điều quan trọng nữa cần phải biết là trong thiền có 6 cửa để mở vào tâm thức. Theo tâm lý học Phật giáo con người có 6 giác quan : 5 cái để mở ra thế giới bên ngoài là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và một cái để mở vào thế giới bên trong là ý-thức, bởi vì quang cảnh sống của con người bao gồm cả hai thế giới bên trong và bên ngoài. (Đại Kinh 6 xứ, Trung bộ 149)

Thế giới bên trong quan trọng hơn thế giới bên ngoài vì nó có thể xây dựng trong 3 thời : quá khứ, hiện tại và vị lai và nó chứa đựng nhiều thành phần cũng như nhiều tầng lớp tâm thức : kỷ niệm, tưởng tượng, tình cảm, cảm xúc, trí thức, kiến thức, tiềm thức, vô thức...

Những ba động (vibration) đến từ thế giới bên ngoài (*ngũ trần*: sắc, thanh, hương, vị, xúc) được tiếp nhận bởi năm giác quan (*ngũ căn*: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) làm rung động các dây thần kinh cảm giác. *Tất cả ngũ căn và ngũ trần đều là sắc pháp.* Các ba động này sau khi đã xuyên qua các giác quan chúng trở thành những *cảm giác (Thọ)* và được đưa vào thế giới bên trong là *thế giới của não bộ (ý căn)*, cũng là một *sắc*

pháp. Ý căn làm việc theo những nhiệm vụ chuyên biệt (như tri giác, ghi nhớ, tưởng tượng, suy nghĩ...)

Cảm giác sau khi đi ngang qua một giác quan, nó được xử lý (traiter) bởi **ý thức**, được nhận diện, được đặt tên và gắn cho nhiều thuộc tính : xấu, đẹp, đáng ưa, đáng ghét, đáng buồn, đáng sợ,... từ đó nó trở thành một **tri giác** (**tưởng**, perception). *Tri giác là sự diễn dịch một cảm giác thành ý nghĩa*. Như khi ta nghe một âm thanh, ta biết đó là tiếng chim hót, chứ không phải là tiếng chó sủa. Như khi ta nhìn con gà, ta biết đó là con gà chứ không phải là con chim quốc (trông gà hóa quốc). Trừ phi con người bị chứng mất nhận thức (agnosie)

Tri giác chính là Tưởng Uẩn của PG nó giúp ta ghi nhớ, hình dung, diễn dịch một hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác xúc chạm hay một biểu tượng đã biết từ trước.

Mỗi người có một cái nhìn khác nhau về cùng một sự vật, tùy theo sự hiểu biết, trình độ văn hoá và tâm linh hay tâm trạng của người quan sát (người buồn cảnh có vui đâu bao giờ).

Mục đích của phương pháp :

Để nhận diện một phương pháp thiền, trước tiên chúng ta phải xem xét mục đích của phương pháp đó.

Mục đích của Pháp Thiền Phật Giáo là thanh lọc tâm và diệt trừ phiền não để tiến tới sự giải thoát.

Sự giải thoát có 4 hình thái :

- *giải thoát khỏi những ràng buộc chấp thủ.*
- *giải thoát khỏi những buồn rầu, đau khổ.*
- *giải thoát khỏi những quan kiến sai lầm.*
- *giải thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi.*

Các tôn giáo đa thần ở Ấn Độ quan niệm rằng sự giải thoát là hành trình tâm linh nhằm làm thăng hoa cái Tiểu ngã (Atman) đặc thù để thể nhập vào cái Đại ngã (Brahman) tuyệt đối, 2 cái vốn có đặc tính chung là trường tồn, bất biến và tuyệt đối. Đối với PG 2 ý niệm Tiểu ngã và Đại ngã đều rơi vào thuyết Thường Kiến.

Các tôn giáo độc thần có những phương pháp thiền hay cầu nguyện của họ. Tất cả chỉ nhằm *mục đích tiếp cận Thượng Đế, thể nhập với Thượng Đế*. Chẳng hạn đạo Thiên Chúa có lối nguyện cầu mặc niệm (prière contemplative) hoặc họ chỉ tụng một câu *thánh vịnh* duy nhất từ sáng tới chiều « *Lạy Chúa Trời, xin đến cứu con, muôn lạy Chúa, xin mau phù trợ* » (PS, 69, 2), hoặc họ niệm danh hiệu chúa *Jésus*.

Đạo Islam cũng có phương pháp thiền của họ. Đức Ma Hô Mê đã được thiên khải khi ông đang ngồi thiền trong một hang động. Do đó ông thường ca ngợi và khuyến khích thiền : « *hành thiền một chốc lát còn hơn là cầu nguyện trong cả 60 năm* » « *Đây này :*

ta chỉ khuyên người một điều : hãy đứng trước mặt Thượng Đế, từng cặp hoặc một mình, rồi nhập thiền » (34 : 46). Dòng tu khổ hạnh và thần bí của Hồi Giáo, Soufisme, có lối tụng niệm 99 danh hiệu của Thượng Đế, nhưng đa số thì niệm danh hiệu Allâh : họ nhắm mắt hoặc mở hé mắt, dùng tất cả năng lực tâm để niệm danh hiệu, đồng thời quán tưởng hình ảnh từng chữ tạo thành tên Allâh và thở ra cho đến cạn hơi. Họ cũng có lối niệm về sự chết rất giống với phương pháp P'owa của Phật Giáo Tây Tạng,(tức là tập chuyển di tâm thức vào cõi Tịnh Độ hay để tái sinh) để đến khi chết họ sẵn sàng để tái sanh vào cõi trời.

Như vậy sự khác biệt giữa thiền PG và thiền các tôn giáo khác là ở mục đích. Trong PG không có ý niệm Thượng đế là chủ tể, con người phải tự giải thoát chính mình, bằng năng lực của chính mình, không ai có thể giúp mình được. Đức Phật chỉ là người hướng dẫn con đường, hướng dẫn phương pháp, ngài không cứu rỗi cho ai được cả, ngay cả lúc ngài còn sanh tiền.

Gần đây các nhà khoa học tây phương đã sáng tạo ra một lối thiền gọi là Giác Tỉnh Trọn Vẹn (Pleine Conscience) dựa trên phương pháp thiền Minh Sát của Đức Phật phối hợp với Liệu Pháp Nhận-Thức Hành-Vi (thérapie cognitivo-comportementale). Hãy nghe Bs. Christophe André, người đầu tiên đã đưa Pháp thiền Giác-Tỉnh-Trọn-Vẹn vào bệnh viện ở Pháp : « *Giác Tỉnh Trọn Vẹn là trạng thái tâm sáng suốt khởi lên khi ta chủ động hướng tâm về giây phút hiện tại. Đó là sự chú tâm hướng tới những trải nghiệm cảm nhận được, không ngăn lọc (chúng ta chấp nhận mọi cảm nhận xảy tới), không phán đoán (tốt hay xấu, đáng ưa hay đáng ghét), không chờ đợi (không tìm kiếm một điều gì chính xác) »* Họ đưa vào phòng thí nghiệm các nhà sư Tây Tạng đã lão luyện trong thiền và dùng những máy móc tối tân khảo sát bộ não những vị này và thấy những kết quả đáng kể trên sự thay đổi thuận lợi cho sức khỏe vật chất và tinh thần con người. Từ đó năm 1979 giáo sư Jon Kabat-Zinn đã thiết lập chương trình MBSR (Mindfulness based Stress Réduction, giải trừ xung ứng bằng sự Giác Tỉnh trọn vẹn) và năm 1995 bác sĩ Zindel Segal đưa ra chương trình MBCT (Mindfulness based cognitive therapy, Liệu pháp Nhận Thức dựa trên Giác Tỉnh trọn vẹn). Hai liệu pháp này đã trở thành thời trang của các nhà tâm lý trị liệu Tây Phương. Họ gây thành một phong trào rầm rộ và moi tiền dễ dàng trên quần chúng. Nhưng phương pháp của họ dừng lại ở mục đích cải thiện sức khỏe vật chất và tinh thần mà thôi.

Như-Lai thiền : thiền Chỉ và thiền Quán

Sau khi đã nhận diện những pháp thiền ngoài PG, chúng ta tới chỗ phân biệt Như Lai thiền (là thiền của Đức Phật Thích Ca) và Tổ Sư thiền (là thiền của các Tổ).

Đức Phật giảng dạy 2 loại thiền : Thiền Chỉ và Thiền Quán. Thật ra Thiền Chỉ đã có mặt tại Ấn Độ trước thời Đức Phật. Nhưng Ngài vẫn giảng dạy pháp thiền này vì tính cách diệu dụng của nó, mặc dầu nó không đưa tới sự giải thoát, nhưng Ngài có cách để hoán chuyển nó thành thiền Quán đúng thời, đúng lúc để đưa con người sang bờ bên kia.

Thiền Quán (Vipassana) hay còn gọi là *thiền Tuệ, Tuệ-Quán, Minh-Sát* hay *Tứ-Niệm-Xứ*. Minh-Sát là diễn tả tính cách của thiền là quan sát một cách vi tế, tường tận, còn Tứ Niệm Xứ là nói lên 4 đối tượng để quán niệm : thân, thọ, tâm, pháp như đã diễn tả ở trên. 4 đề mục này gom lại chỉ còn 2 là Danh và Sắc.

Thiền Chỉ (Samatha) hay còn gọi là *thiền Tĩnh, Chỉ-Tĩnh, Vắng-lặng, Tha-Ma-Địa*.

Mục đích của Thiền Chỉ là để phát triển sự định tâm, từ đó có thể luyện tập thần thông. Hai loại thiền này rất khác nhau, muốn phân biệt chúng, phải xem xét nhiều khía cạnh :

- Đối tượng.
- Phương tiện.
- Phương pháp.
- Diễn tiến thực hành.
- Phận sự.
- Kết quả.

1. Đối tượng

- Đối tượng của thiền Quán là Chân đế.

Chân đế là những yếu tố cấu tạo nên vạn vật và sinh linh có tính cách phổ quát, không thể phân chia vì khi phân tách chúng không còn là chính nó. Thiền Quán xử dụng 2 đề mục Danh và Sắc bao gồm trong 4 đề mục Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

- Đối tượng của thiền Chỉ là Tục đế.

Tục đế là những tên gọi, những khái niệm để chỉ định một sự vật, một hiện tượng dựa theo sự mô tả hình tướng hay theo ý nghĩa của sự vật và hiện tượng ấy. Chúng không có tính cách phổ quát, có khi đúng ở nơi này mà không đúng ở nơi khác. Thiền Chỉ xử dụng 40 đề mục Tục đế (xem phụ bản).

2. Phương tiện

- Thiền Quán dùng 3 phương tiện : **Tinh tấn, Niệm và Giác tỉnh** là 3 khả năng trụ cột của Tâm, không có chúng không có thiền Minh Sát.
- Thiền Chỉ dùng 3 phương tiện : **Tinh tấn, Tầm và Sát.**

Tinh tấn cũng giống như bên Thiền Quán.

Tầm là khả năng hướng tâm, đem tâm đến đối tượng. Nếu tâm có ý định thiện thì tâm trở thành thiện. Nếu tâm có chủ đích xấu thì tâm trở thành xấu.

Sát (hay Tứ) là duy trì sự chú tâm trên đối tượng, bám sát không rời đối tượng.

3. Phương pháp

- *Thiền Quán không có đối tượng cố định chọn lựa trước*, tâm chỉ ghi nhận, nhận

diện đối tượng nào nổi rõ nhất trong ý thức trường, trong giây phút hiện tại. Như vậy 6 cửa tâm đều mở rộng (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý). Có thể lúc mới đầu thiền chỉ có 2 cửa được mở để tâm dễ an trụ nhưng từ từ các cửa đều mở rộng.

- Trong Thiền Chỉ tâm chỉ biết một đối tượng duy nhất đã được chọn lựa trước, đối tượng này có thể ở bên trong hoặc bên ngoài thân : như hơi thở, một nguồn sáng, một danh hiệu Phật... Như vậy ban đầu đối tượng được nhận biết qua 2 cửa : cửa Ý và 1 trong 5 cửa giác quan nhưng về sau có thể chỉ còn lại cửa Ý là được mở thôi.

4. Dẫn tiến thực hành

- Thiền Quán Thiết lập chánh niệm giác tỉnh trên đề mục chánh là hơi thở hay tư thế đi, đứng, ngồi, nằm và cử động.

Sau đó duy trì sự liên tục của chánh niệm tỉnh giác trên 4 đề mục : thân, thọ, tâm, pháp, quan sát từ bên trong lẫn bên ngoài.

Xử dụng ngũ căn : Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ để đối trị 5 triền cái (5 trở ngại)

Giữ quân bình giữa các ngũ căn. Tâm giữ ở trạng thái **cận-định** hoặc **chập-định**.

- Thiền Chỉ thiết lập chú tâm trên đề mục duy nhất chọn lựa trong 40 đề mục. Đi từng bước đạt tới : Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Định.

Tâm giữ ở trạng thái **An-Chỉ Định** hay **Toàn Định**. (appana samadhi)

5. Phận sự

- Thiền Quán *Chế ngự 5 triền cái* : Hoài nghi/ Uể oải - lười biếng/ Hôn thuy/ Phóng tâm - trạo hối/ Tham, Sân.

Diệt vô minh che lấp Vô-thường, Khổ, Vô-ngã và Tứ-Diệu-Đế.

- Thiền Chỉ *khắc chế tạm thời 5 triền cái* :

- ✓ Tham dục (bị đối trị bởi Định)
- ✓ Sân hận (bị đối trị bởi Hỷ)
- ✓ Hôn thuy (bị đối trị bởi Tầm)
- ✓ Trạo hối (bị đối trị bởi Lạc)
- ✓ Hoài nghi (bị đối trị bởi Tứ)

6. Kết quả

- Trong thiền Quán: Tuệ giải thoát là *những trí tuệ trực giác về sự thật* : 16 tuệ Minh Sát chứng nghiệm từ thấp lên cao để có thể tiến đạt đến dòng thánh Tu-Đà-Hoàn. Sau đó diệt từ từ 10 kiết sử để chứng đắc Tu-Đà-Hàm, A-Na-Hàm, A-La-Hán.
- Trong Thiền Chỉ là Tâm định: sau khi đã chứng đắc Sơ Thiền, nếu hành giả đủ

quyết tâm, đủ nhân duyên, có thể từ từ tiến đạt đến Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên. Đây là 4 bậc thiên Sắc giới và trên nữa còn có 4 bậc thiên Vô-Sắc-giới :

- ✓ Không vô biên xứ.
- ✓ Thức vô biên xứ.
- ✓ Vô sở hữu xứ.
- ✓ Phi tướng phi phi tướng xứ.

Ở *Tứ-Thiên* hành giả có thể luyện tập về Thần Thông.

Ở mỗi mức độ Định, tâm hành giả tương đương với tâm của các chư Thiên ở tầng trời ấy. Trong lúc lâm chung, nếu hành giả giữ được ở mức độ định tâm ấy thì hành giả sẽ tái sanh về cõi trời tương ứng ấy.

Tổ Sư thiên :

Qua bao thế hệ thiên sư/đệ tử rồi đệ tử/thiên sư các Tổ sư lưu truyền theo sự hiểu biết và kinh nghiệm chứng đắc của mình. Có vị chỉ dạy thiên Quán hoặc thiên Chỉ thuần túy như (TS. Achann Brahm); có vị dạy thiên Chỉ trước đến một mức độ định tâm nào đó rồi chuyển sang thiên Quán (TS. Pa Auk); có vị dạy Chỉ Quán song hành (TS. Tăng Hội); có vị dùng đề mục niệm **Thân** là chính (Zazen, Mahasi, Achann Naeb...); có vị dùng đề mục niệm **Thọ** là chính (U Ba Khin, Goenka), có vị dùng đề mục niệm **Tâm** là chính (TS. Shwe Oo Min, thiên tông Trung Hoa và VN...). Có vị lấy **Pháp** làm đề mục chính (TS. Achann Chah, TS. Viên Minh).

Mặc dù lấy một cửa làm cửa chánh để đi vào căn nhà của Tâm, nhưng muốn căn nhà được sáng rõ để nhìn thấy mọi ngõ ngách u-tối của nó, người hành giả phải mở mọi cánh cửa như Đức Phật đã giảng dạy thì mới tìm thấy « kẻ đã xây dựng ngôi nhà này ». *Tất cả mọi phương pháp rốt ráo cũng để nhìn thấy cái Tâm (kiến tánh), có thấy nó mới rèn luyện được nó và thanh lọc nó.*

Như vậy để nhận diện một phương pháp thiên chúng ta cần phải trả lời những câu hỏi sau đây :

1. Ai hướng dẫn ? (một cư-sĩ, một nhà-sư, một ni-cô)
2. Thầy của vị này là ai ? Có để lại sách hướng dẫn phương pháp thiên của mình không ?
 - Nếu vị này không cho biết ai là thầy của mình, điều đó có nghĩa là vị ấy đã sáng tạo ra phương pháp của mình.
 - Nếu vị này thừa nhận một người thầy, thì hãy cẩn thận : trở về tìm hiểu phương pháp của vị thiên sư này, nếu vị này còn để lại sách vở giảng dạy về phương pháp ấy.

Bởi vì có người tuyên bố mình là đệ tử của một thiên sư, nhưng trên thực tế lại thực hành một phương pháp hoàn toàn khác với thầy của mình.

3. Thầy của vị này thuộc về môn phái nào ?

- Thiên-tông Nhật-Bản thuộc môn phái *Lâm Tế (Rinzai)* thì dùng phương pháp quán Công Án (Kôan) còn phái *Tào Động (Sôtô)* thì dùng Toạ Thiền (Zazen) làm phương tiện để đạt sự chứng ngộ. Nói đến thiền Nhật Bản mà không nhắc đến *TS Nhật Liên* (Nichiren, 1222-1282) là một thiếu sót lớn. Đọc tiểu sử của Ngài ta mới thấy Ngài đúng là 1 vị Bồ-Tát. Xuất gia năm 15 tuổi trong 1 ngôi chùa thuộc phái Thiên-Thai. Ngài đã từng vào tù ra khám, trực xuất lưu đày, bị kết án tử hình chỉ vì muốn bảo vệ tín ngưỡng của mình chống lại những kinh viện nhà-nước và tín ngưỡng dân gian lúc đó theo Phái Tịnh Độ rất nhiều. Theo ông phải trở về những lời dạy chân-xác của Đức-Phật như đã được giảng dạy trong kinh Liên Hoa và đưa ra một cách thực hành giản dị cho tất cả mọi người.

Nhật-Liên-Tông do ông lập ra tôn thờ 3 *di bảo quan trọng*: thứ nhất là một *Man-Đa-La* do chính thiền sư sáng tạo ra. Thứ hai chính là tên kinh Diệu Pháp Liên Hoa. Nếu tụng đọc mỗi ngày danh hiệu « *Nam mô Diệu Pháp Liên Hoa Kinh* » (*Namu Myôhô Renge Kyô*) một cách thành tâm tích cực, hành giả sẽ thanh lọc thân khẩu ý và thay thế luôn cho việc qui-y tam-bảo. Thứ ba là một *khai đàn (kaidan)*, mới đầu là một bục đàn (estrade) dùng làm nơi xuất gia cho nhà sư trong tự viện, nhưng sau được Nhật Liên Tông biến thành một biểu tượng, chẳng hạn coi cả nước Nhật như là 1 Bảo Đàn. Ý kiến này trở thành 1 quan điểm quốc gia quá khích của tông phái này. Nhật Liên Tông đã cho ra đời một tổ chức cư sĩ hùng mạnh khắp thế giới có tên là Sôka-Gakkai với mục đích phổ biến những giá trị dựa trên Thiện và Mỹ. Tổ chức này lại tạo ra 1 đảng phái chính trị ôn hòa, đảng Kômei-tô, mạnh thứ 3 trong chính trường Nhật Bản. Như vậy Nhật Liên Tông có cách tu niệm là đọc câu thần chú *Namu Myôhô Renge Kyô* giống như Thiên-Thai-Tông.

- Thiên tông Trung Hoa :

Trước Bồ Đề Đạt Ma phải kể ngài *An Thế Cao (An Shih Kao)* đến Trung Hoa vào khoảng giữa thế kỷ thứ 2, thời nhà Đông Hán, tại Lạc Dương, truyền dạy pháp *Quán Niệm Hơi thở* theo An-Ban-Thủ-Ý Kinh (Ànàpànasati). Sau có ngài *Khương Tăng Hội* đến Kiến Nghiệp (nay là Nam Kinh) năm 247, thuộc nhà Đông Ngô thời Tam Quốc, truyền dạy *Lục-Diệu-Pháp-Môn: Sổ-tức, Tùy-tức, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh*.

Không biết sự truyền thừa diễn tiến như thế nào, đến đời Trần và đời Tùy, có Thiền sư *Trí Khải (Zhi Y)* sáng lập ra *Thiên Thai Tông* và truyền dạy *Lục Diệu Pháp Môn*, nhưng lý giải theo kinh điển Đại Thừa. Nhưng về sau ông lại dạy cách niệm chú « *Nam mô Diệu Pháp Liên Hoa kinh* ».

Sau *Bồ-Đề-Dạt-Ma* (đến Trung Hoa năm 520 sau DL) một cách giảng lược, có 2 môn phái Tiệm Ngộ và Đốn-Ngộ.

Tiền Ngộ do ngài Thần Tú hướng dẫn ở phương Bắc, chủ trương tiên đạt sự giác ngộ từ từ qua nhiều cấp bậc.

Đốn Ngộ do ngài Huệ Năng giảng dạy ở phương Nam, chủ trương giác ngộ tức thời không qua các giai đoạn.

- Thiền tông Việt Nam hiện thời có ba môn phái lớn, ở đây chỉ trình bày một cách tổng quát, muốn tìm hiểu phải tiếp cận với những người giảng dạy trong môn phái ấy:

1) Môn phái của TS. Thích-Thanh-Từ giảng dạy phương pháp :

- Biết vọng không theo,
- Đối cảnh không sanh tâm,
- Không phân biệt hai bên,
- Hằng sống với cái thật, không theo cái giả.

Khi đi kinh hành thì điều hòa 3 yếu tố : hơi thở, bước chân và tâm biết.

2) Môn phái của TS. Thích-Nhất-Hạnh giảng dạy phương pháp :

- Thở vào tâm tĩnh lặng,
- Thở ra miệng mỉm cười.

Khi thiền hành (đi kinh hành) thì dùng hơi thở để điều hòa bước chân.

3) Môn phái thiền Nguyên-Thuỷ lấy phương pháp Niệm hơi thở và Tứ-Niệm-Xứ của Đức Phật làm căn bản. Khi thiền hành thì dùng Chánh niệm, Tỉnh giác để ghi nhận những chuyển động của bước chân và thân thể, nhưng cũng không quên ghi nhận những cảm giác hay trạng thái tâm xảy ra trong lúc đi. Chúng ta phải kể các TS. cận đại : Giới Nghiêm, Kim Triệu, Khánh Hỷ, Trí Dũng, Viên Minh, Tăng Định, Đức Minh...

❖ Gần đây có thêm môn phái Thiền *Tánh-Không* của TS. Thích-Thông-Triệt, là đệ tử của TS. Thích-Thanh-Từ, dùng khoa học để chứng minh hiệu quả của phương pháp thiền của mình, nhưng phương pháp không giống với phương pháp của thầy Thanh-Từ.

❖ Do sự đề cao của TS. Thích-Nhất Hạnh trong quyển « thiền sư Tăng Hội, (nxb. An-Tiên) » và sự giảng giải của TS Thích-Thanh-Từ trong quyển « Thiền căn bản », phương pháp Lục Diệu Pháp Môn của ngài TS. Khương Tăng Hội được làm sống lại : lấy hơi thở để đạt đến Chỉ Tĩnh, sau đó lấy Tứ-Niệm-Xứ để quán-niệm, áp dụng Chỉ và Quán song hành.

Muốn nhận diện một phương pháp thiền chúng ta cần tìm hiểu thêm:

4. Mục đích của phương pháp thiền này là gì ? : sức khỏe, trường sinh, thần thông (xuất hồn) hay giải thoát...
5. Phương pháp hành như thế nào ?

6. Phương tiện nội tại của phương pháp: PG Tây Tạng sử dụng rất nhiều phương tiện: Thần chú (mantra), Mạn-đồ-la (mandala), Thủ ấn (mudrâ), Ảnh tượng (tâm). Môn phái **Thiền Siêu-Việt** (Méditation transcendantale) cũng sử dụng thần chú.
7. Đề mục của phương pháp là Tục đế hay Chân đế ?
8. Dùng cửa nào trong 6 cửa để nắm bắt đề mục ?

Trả lời tất cả 8 câu hỏi trên là chúng ta đã hiểu rõ phương pháp thiền ấy.

Kết luận

Tóm lại chúng ta phải qui chiếu vào Pháp Thiền của Đức Phật để tìm hiểu về những pháp thiền khác. Không có vị thiền sư nào hay Tổ sư nào giảng dạy rành rẽ pháp thiền của mình như Đức Phật. Rãi rác trong Tam Tạng kinh điển, Đức Phật đề cập đến rất nhiều khía cạnh của Thiền : từ mục đích, phương tiện, đề mục, phương pháp cho đến diễn tiến của phương pháp từ thấp lên cao...

Cho dù chúng ta hành theo phương pháp nào chẳng nữa, sau khi hành một vài tuần, một vài tháng hoặc một vài năm, nếu chúng ta không thấy thân tâm mình chuyển hoá thì phải xét lại sự hành trì của mình hay phương pháp của mình. Sau đây là một vài tiêu chuẩn của sự chuyển hóa:

- Hành giả sống trong Giới-Đức một cách dễ dàng và tự nhiên
- Tâm trở nên An-Tĩnh Xả-Lạc
- Sự phát triển của lòng Từ-Bi
- Khả năng Vượt Thoát những ràng buộc dính mắc
- Sự nhẹ nhàng và thanh thoát của Bản-Ngã
- Khả năng sống trong Chánh-Niệm và Giác-Tỉnh một cách bền vững (khả năng sống ở đây và bây giờ một cách liên tục).

Có khi một cây cổ thụ oai phong làm chúng ta ngây ngất bàng hoàng, nó che lấp cả một khu rừng phía sau với muôn-ngàn cây cổ thụ cao quý khác. Và những muôn-ngàn cây cổ thụ cao quý khác đó chính là giáo-pháp của Đức-Phật vậy.

Tuệ Thiện
Viện Phật học Linh Sơn
25/10/2015

Thiền Quán và thiền Chỉ

THIỀN QUÁN (Vipassana) (Minh-Sát, Tứ-Niệm-Xứ, thiền Tuệ, Tuệ-Quán)	THIỀN CHỈ (Samatha) (Tịnh, chỉ tịnh, vắng lặng, tha ma địa)
1. Đối tượng : Chân-Đế (Paramatha): Danh-Sắc (Thân & Tâm) xuyên qua Tứ-Niệm-Xứ.(thân, thọ, tâm, pháp)	1. Đối Tượng : 40 đề mục Tục-Đế (pannati)
2. Phương tiện : <ul style="list-style-type: none"> • Tinh tấn (viriyā) • Niệm (sati) • Giác tỉnh (sampajanna) 	2. Phương tiện : <ul style="list-style-type: none"> • Tinh-Tấn • Tầm • Sát (gần giống như Sati)
3. Phương pháp : Không có đối tượng cố định, chú tâm đến đối tượng nào nổi rõ nhất trong ý-thức-trường, như vậy 6 cửa đều mở rộng (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý)	3. Phương pháp : <i>Một đối tượng duy nhất cố định (qui định trước), có thể ở trong hoặc bên ngoài cơ thể và được ghi nhận xuyên qua 2 cửa: cửa ý và một trong 5 cửa (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) tùy theo đối tượng là Sắc (như 1 hình tượng, ánh sáng), Thinh (như 1 câu chú mantra, 1 danh hiệu Phật), Hương (như 1 mùi nhang), vị (mặn, ngọt trong khi ăn), Xúc (như hơi thở, tư thế của thân), Pháp (như ý niệm về chữ không... Qua cửa ý).</i>
4. Thực tập : <ul style="list-style-type: none"> • Ghi nhận đối tượng nổi bật nhất trong thân qua hơi thở: sự chuyển động ở bụng, sự xúc chạm ở mũi khi không khí ra vào... Hoặc 1 trong 4 Oai-Nghi chính của thân: đi, đứng, ngồi, nằm cùng những sự chuyển động và cảm giác khác. • Giữ quân bình giữa Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ Tâm giữ ở trạng thái Cận-Định hoặc Chập-Định (khanika-Samadhi) 	4. Thực tập : Đi từng bước đạt tới: Tầm→Tứ→Hỷ→Lạc→Định. Định đây là loại An-Chỉ-Định hay Toàn-Định (appana samadhi) thuộc thiền Sắc-giới và Vô-sắc-giới.
5. Phận sự : <ul style="list-style-type: none"> • Chế ngự 5 Triền-Cái: Tham dục, Sân hận, Hôn thụy, Trạo hối, Hoài nghi. • Diệt Vô-Minh che lấp Vô-Thường, Khổ, Vô-Ngã và Tứ-Đế 	5. Phận sự : Khắc-chế tạm thời 5 triền-cái <ul style="list-style-type: none"> • Tham dục (bị đối trị bởi Định) • Sân hận (bị đối trị bởi Hỷ) • Hôn thụy (bị đối trị bởi Tầm) • Trạo hối (bị đối trị bởi Lạc) • Hoài nghi (bị đối trị bởi Tứ)
6. Kết Quả : Tuệ Giải-Thoát: 16 Tuệ Minh-Sát và 4 Đạo-Quả	6. Kết quả : Tâm Định: 8 mức định và 8 tầng Trời Sắc-Giới và Vô-Sắc-Giới.

40 objets de méditation Samatha

Catégorie	Sous-groupes		
<ul style="list-style-type: none"> • Kasiṇa • Disque • Đĩa hình tròn 	1. Pathavī	Terre	Đất
	2. Apo	bol d'eau	Nước
	3. Tejo	Feu	Lửa
	4. Vāyo	Vent dans feuilles ou cheveux - vent qui rentre par une fente qui touche la peau	Gió
	5. Nīla	Bleu foncé	Màu xanh đậm
	6. Pīta	Jaune	Màu vàng
	7. Lohita	Rouge	Màu đỏ
	8. Odāta	Blanc	Màu trắng
	9. Akāsa	Trou dans le mur ou dans un morceau de cuir	Không-gian
	10. Āloka	Lumière du soleil ou de la Lune qui est projetée sur un mur	Ánh sáng
<ul style="list-style-type: none"> • Asubha • Cadavres • Tử-thi 	11. Uddhumātaka	Enflé	Sinh trưởng
	12. Vinīlaka	Bleu et marron	Thâm tím
	13. Vipubbaka	Suintant, plein de pus	Chảy máu mủ
	14. Vicchiddaka	Déchiqueté	Rả nát
	15. Vikkhāyitaka	Mangé par chiens et vautours	Bị cắn xé bởi chó và diều hâu
	16. Vikkhittaka	Aux membres coupés	Bị chặt đứt tay chân
	17. Hatavikkhittaka	Démantelé	Bị phá nát
	18. Lohitaka	Plein de sang	Đầy màu mủ
	19. Puḷuvaka	Plein d'asticots	Đầy dòi bọ
	20. Aṭṭhika	Squelette	Bộ xương
<ul style="list-style-type: none"> • Anussati • Contemplations • Niệm-tưởng 	21. Buddhānussati	Contemplation du Bouddha	Niệm Phật
	22. Dhammānussati	Contemplation de l'Enseignement	Niệm Pháp
	23. Saṅghānussati	Contemplation de la Communauté	Niệm Tăng
	24. Sīlānussati	Contemplation de sa propre Moralité	Niệm về giới trong sạch của mình
	25. Cāganussati	Contemplation de sa propre générosité	Niệm về sự quảng đại của mình
	26. Devatānussati	Contemplation de la Foi, de la Vertu, de la Générosité chez Soi et chez les Devas	Niệm về 5 pháp cao thượng của mình và của Chư-Thiên
	27. Upasamānussati	Contemplation de la Paix du Nibbāna	Niệm trạng thái tịch-tĩnh của Niết-Bàn
	28. Maraṇānussati	Contemplation de l'inéluctabilité de la Mort	Niệm về sự Chết
	29. Kāyagātānussati	Contemplation des 32 parties du Corps	Niệm về 32 phần Cơ-Thể
	30. Ānāpānassati	Contemplation du Souffle	Niệm Hơi-Thở
<ul style="list-style-type: none"> • Appamaññā • États d'esprit sans limite • Tứ-Vô-Lượng-Tâm 	31. Mettā	Amour Bienveillant	Từ
	32. Karuṇā	Compassion	Bi
	33. Muditā	Joie pour Autrui	Hỷ
	34. Upekkhā	Équanimité	Xả
<ul style="list-style-type: none"> • Ahārepatikūlasaññā • Perception • Quán-Tưởng 	35. Contemplation de l'Aspect répugnant de la Nourriture	Niệm về đặc tính Bất-Tĩnh của Vật-Thực	
<ul style="list-style-type: none"> • Catudhātu vavatthāna • Tứ-Đại 	36. Analyse des quatre éléments dans notre corps : pathavī = solidité, apo = fluidité, tejo = température, vāyo = mouvement	Đất, Nước, Lửa, Gió	
<ul style="list-style-type: none"> • Aruppa • Absorptions immatérielles • Thiên-Vô-Sắc 	37. Akāsānañcāyatana	Absorption dans l'Espace Infini	Không-Vô-Biên-Xứ
	38. Viññāṇañcāyatana	Absorption dans la Conscience Infinie	Thức-Vô-Biên-Xứ
	39. Ākiñcīññayatana	Absorption dans Le Vide	Vô-Sở-Hữu-Xứ
	40. Nevasaññānāsaññāyatana	Absorption dans ce qui est ni Perception ni Non-Perception	Phi-Tưởng Phi-Phi-Tưởng-Xứ