

Lớp Phật Pháp Buddhaddhamma

Giáo trình Thắng Pháp Abhidhamma

Bài học ngày 28.6.2021

Bài 82

DIỄN TRÌNH TÂM CHÚNG THIỀN VÀ NHẬP THIỀN

Thiền là một trong những thuật ngữ được xài rất phổ biến theo nhiều nghĩa khác nhau. Rất cần thiết để người học phân rõ ý nghĩa này tùy theo ngữ cảnh sử dụng. Thiền trong tiếng Việt là đọc theo âm Hán Việt từ tiếng Trung Hoa “chan” mà người Nhật Bản đọc là “zen”. Đây là Phạn âm của chữ jhāna có nghĩa là nung nấu hay thiêu đốt như sự tôi luyện bằng nhiệt độ trong phép luyện kim. Chủ yếu của jhāna trong Tam Tạng Pāli là huân tập để thuần thục định lực. Khi khả năng tập trung thuần thục thì dễ dàng loại bỏ các pháp cái (nivarana) và xuất nhập tự tại. Một thứ định lực gọi là “kiên cố định (appanā)” hay “tam muội định (samādhi)”.

Cũng nên nói thêm là định nghĩa về thiền theo thiền tông Trung Hoa hay Zen của Phật giáo Nhật Bản là sự trầm tư về công án để dẫn đến sự thấu hiểu nào đó giống như cách quán tưởng trong kinh điển Pāli chứ không phải là jhāna. Khi dịch sang Anh ngữ người ta thường dùng chữ meditation nguyên nghĩa là “tĩnh tâm cầu nguyện” thì cũng không đúng nghĩa với chữ jhāna.

Chỉ và quán

Trong sự tu tâm nội tâm (samādhi) Phật pháp dạy hai pháp: chỉ (samatha) và quán (vipassana). Chỉ hay đôi khi vài dịch giả cũng gọi là “thiền định” nhấn mạnh khả năng tập trung hay định lực. Quán hay cũng gọi là “thiền tuệ” nhấn mạnh khả năng bám sát với thực tại để thành tựu trí giác. Có hai điểm cần nhớ:

- a. Tứ niệm xứ bao gồm cả chỉ và quán. Quán sát hơi thở ra vào một cách bền bỉ là chỉ. Thấy được sanh diệt qua hơi thở là quán.
- b. Trong chỉ không nhất thiết cần quán. Nhưng quán phải có chỉ.

Khả năng áp đảo phiền não của thiền chỉ đơn thuần là có được khi tâm định còn chứ không đoạn tuyệt như tuệ quán của vipassana.

Thiền tập và thiền chứng

Thiền tập là sự huân tập định lực. Giai đoạn này dẫn đến thiền chứng. Trong khi hành thiền tập vẫn bị những pháp cái chi phối mặc dù giảm thiểu theo đà tiến bộ. Đa số hướng dẫn về tu thiền là nói về giai đoạn này. Thiền chứng là khi tâm định đạt đến mức độ tinh luyện có thể xuất nhập tự tại. Chứng thiền chỉ là một sát na nhưng sau đó thì có thể nhập thiền trong vô số sát na. Chúng sanh chưa chứng thiền chỉ có thể có tối đa bảy tâm xử lý (javana) trong một diễn trình tâm trong lúc người nhập thiền có thể có rất nhiều sát na tâm xử lý trong thời gian dài.

Chi thiền và tầng thiền

Năm chi thiền là tầm, tứ, hỷ, lạc và định trong lúc tu tập đối trị năm pháp cái là tham dục, sân độc, hôn thuy, trạo hối và nghi hoặc. Khi chứng thiền trở thành thiền chi. Chính những thiền chi này tạo nên các tầng thiền.

Sơ thiền có đủ năm chi thiền.

Nhị thiền có bốn chi thiền là tứ, hỷ, lạc và định. Nên lưu ý là khi chi thiền tầm được diệt thì không bao lâu chi tứ cũng sẽ mất. Nên trong Kinh Tạng nói bốn thiền mà nhị thiền là trạng thái “không tầm không tứ”

Tam thiền có hỷ, lạc và định.

Tứ thiền có lạc và định.

Ngũ thiền chỉ có định và không có lạc nên thọ biến thành thọ xả (...)

Diễn trình tâm chứng thiền

Trong diễn trình ý môn thông thường thì công đoạn xử lý có 7 hay 6 sát na cùng một thứ tâm và làm cùng làm một việc. Nhưng với diễn trình tâm chứng thiền (và tất cả diễn trình tâm “kiên cố định”) thì các tâm xử lý mang nhiều chi tiết khác biệt trong 5 sát na:

sát-na Chuẩn bị (parikamma) sẵn sàng hỗ trợ.

sát-na Cận hành (upacāra) tiếp cận với trạng thái tâm mới.

sát-na Thuận thứ (anuloma) tương thích với trạng thái tâm mới.

sát-na Chuyển tánh (gotrabhū) rời trạng thái tâm cũ để chuyển sang tâm thiền

sát-na tâm Thiền (Jhāna) đây là tâm thiền thực thụ.

Bốn sát na đầu: chuẩn bị, cận hành, thuận thứ, chuyển tánh là tâm dục giới (tâm thiện hay duy tác tịnh hảo).

Sát na tâm thiền thì không còn là tâm dục giới.

Dù chỉ là một sát na chứng thiền nhưng tâm hành giả bước sang giai đoạn mới hoàn toàn.

Sau đây là diễn trình tâm đặc thiền:

1. Tiềm thức cố hữu
2. Tiềm thức giao động
3. Tiềm thức gián đoạn
4. Tâm khai ý môn
5. Sát na Chuẩn bị (parikamma)
6. Sát na Cận hành (upacāra)

7. Sát na Thuận thứ (anuloma)
8. Sát na Chuyển tánh (gotrabhū) thiền
9. Sát na tâm Thiền (Jhāna)
10. Tiềm thức cố hữu

Nên lưu ý là 5 sát na từ sát na chuẩn bị tới sát na tâm thiền thuộc công đoạn xử lý (javana) và mặc dù cùng công đoạn nhưng hai thứ tâm khác nhau. Bốn sát na đầu là tâm dục giới tịnh hảo. Sát na thiền thuộc các tâm thiền.

Diễn trình tâm nhập thiền

Sau khi chứng thiền hành giả có khả năng nhập thiền theo ý muốn hay xuất nhập tự tại. Trước khi nhập thiền hành giả cần tác ý thời lượng nhập thiền. (Sự tác ý này đôi khi cũng dịch là phát nguyện). Diễn trình tâm này giống như diễn trình tâm đắc thiền nhưng có vô số sát na tâm thiền.

1. Tiềm thức cố hữu
2. Tiềm thức giao động
3. Tiềm thức gián đoạn
4. Tâm khai ý môn
5. Sát na Chuẩn bị (parikamma)
6. Sát na Cận hành (upacāra)
7. Sát na Thuận thứ (anuloma)
8. Sát na Chuyển tánh (gotrabhū) thiền
9. Vô số sát na tâm Thiền (jhāna) tùy theo thời gian nhập thiền.
10. Tiềm thức cố hữu