

VÀI NÉT VỀ THIỀN ĐỊNH TRONG TAM GIỚI QUA DUY THỨC HỌC



Tác giả: Khánh Hoàng Plano

Lời tác giả:

Bài viết mang nặng tính học thuật, lý thuyết, tổng hợp, cảm nhận, suy luận chủ quan (dựa trên một số kinh Luận Phật đạo như Du Già Sư Địa Luận, Duy Thức Tam Thập Tụng, kinh Thủ Lăng Nghiêm..) nên chỉ có tính cách dùng để tham khảo. Mong được các bậc cao minh bổ chính và chỉ giáo thêm. Xin chân thành cảm tạ.

Đã có rất nhiều tài liệu đề cập về Thiền bao gồm Thiền Định, Thiền Chỉ, Thiền Quán, Thiền Tọa, Thiền Hành, Thiền Phàm Phu, Thiền Ngoại Đạo, Thiền Tiểu Thừa, Thiền Trung Thừa, Thiền Đại Thừa, Thiền Tối Thượng Thừa... Tất cả đều là những sắc thái, tướng trạng, hiện tượng và tác động từ tâm thức chúng ta trong ý hướng tu tập trên đường giải thoát, giác ngộ Phật đạo. Sự giác ngộ giải thoát nơi Phật Đạo, tuy nhiên, lại quá phong phú, đa diện với sắc thái tâm thức rất sâu xa vi tế nên dù Phật tính vẫn sẵn đủ nơi tất cả các loài chúng sinh trong tam giới (Dục Giới, Sắc Giới, Vô Sắc Giới) mà chúng sanh do nghiệp lực sâu dày nên chẳng hề hay biết. Nghiệp lực sâu dày này được hình thành, sinh tạo từ nơi các thức chấp ngã, chấp cảnh mà sinh ra phiền não chủng tử tập khí; rồi chủng tử tập khí được tồn trữ lâu dài cũng ở ngay nơi nguồn căn của thức theo vô lượng kiếp sống quá khứ. Bài viết này chỉ nhằm sáng tỏ thêm vài nét sơ quát, cơ bản về một số con đường tu tập về Thiền Định trong Tam Giới theo Phật đạo qua Duy Thức Học.

Tâm thức con người được Duy Thức Học phân định ra 8 thức Tâm Vương. Đó là A Lại Da thức (còn gọi là Tâm), Mạt Na thức (còn gọi là Ý hoặc Ý Căn), Ý thức (còn gọi là Thức), Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức (gọi chung là Tiền Ngũ Thức). Trong đó, A Lại Da thức (Tâm) có công năng chính là tích tập chủng tử tập khí, Mạt Na thức (Ý) có công năng chính là tư lương chấp ngã, 6 thức còn lại (gọi tên chung là Tiền Lục Thức) có công năng chính là phân biệt cảnh trần (liễu cảnh).

Trong 8 thức Tâm Vương, thức quan trọng và gắn gũi nhất trong sinh hoạt đời sống thế gian và cả trong các giai đoạn sơ khởi, bước đầu tu tập cuộc sống xuất thế gian chính là Ý thức (Thức, còn gọi là Đệ Lục Thức hay là Thức Thứ Sáu). Lý do là Ý thức hiện diện hầu như thường xuyên, chỉ vắng mặt trong 5 trường hợp là nơi cõi trời Vô Tướng, hai Định Vô Tâm (Vô Tướng Định, Diệt Tận Định), thù miên (ngủ say), và muộn tuyệt (chết giấc).

"Ý thức thường hiện khởi	(Ý thức thường hiện khởi
Trừ sanh Vô Tướng thiên	Ngoại trừ sinh nơi trời Vô Tướng
Cập Vô Tâm nhị định	Cùng hai Định Không Tâm
Thù miên dữ muộn tuyệt"	Ngủ say cùng chết giấc)

Lý do kế tiếp là Ý thức chính là nơi tiếp nhận đầy đủ nhất các nguồn công năng phân biệt chấp ngã, chấp pháp từ Mạt Na thức và A Lại Da thức; và Ý thức cũng chính là nơi vừa phân bố, vừa qui kết các năng lực phân biệt, chấp mắc cảnh trần nơi Tiền Ngũ Thức. Do đây, Ý thức được phân biệt có 2 loại là "Độc Đầu Ý thức" (Ý thức hoạt động riêng biệt, không chung cùng với Tiền Ngũ Thức) và "Ngũ Câu Ý thức" (Ý thức hoạt động chung cùng với Tiền Ngũ Thức). Trong khi Mạt Na thức (Ý) chỉ có công năng chấp ngã, Tiền Ngũ Thức chỉ có công năng liễu cảnh, Ý thức lại gộp chung có cả hai công năng này nên Ý thức vừa có công năng tư duy phân biệt liễu cảnh (của Tiền Ngũ Thức) và vừa có công năng tư lương phân biệt chấp ngã (của Mạt Na thức). Do Ý thức có phạm vi, mức độ hoạt động tư duy về chấp ngã và liễu cảnh vô cùng mạnh mẽ và rộng rãi như thế nên nó cũng được xem là khởi điểm rất quan trọng cho công phu tu tập của tất cả các pháp môn của đạo Phật (trong đó có công phu Thiền Định của Phật đạo) và

của tất cả tôn giáo khác cũng như cho sự tinh luyện, thăng tiến ở tất cả các ngành nghề sinh hoạt thông thường nơi đời sống tục đế trên thế giới hiện nay. Vì thế trong bát thức Tâm Vương, bước đầu tu tập Thiền và Định luôn liên hệ mật thiết với Ý thức. Mối liên hệ giữa Ý thức cùng các thức khác và Thiền Định ra sao, chúng được diễn biến như thế nào trong tiến trình tu tập thiền định nơi ba cõi (Dục Giới, Sắc Giới, và Vô Sắc Giới)?

1. Thiền Dục Giới:

Điều cần được xác nhận trước tiên là chúng ta đang sống và sinh hoạt trong Dục Giới. Đây là cõi giới thấp nhất trong ba cõi giới (Dục Giới, Sắc Giới, và Vô Sắc Giới) theo đạo Phật. Cõi Dục có 6 loài từ thấp đến cao là: Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh, A Tu La, Người, và Trời. Cõi này còn được gọi tên là "Ngũ thú tạp cư địa" (Cõi có 5 loài cư trú hỗn tạp, 5 loài này chính là 6 loài vừa kể mà không có A Tu La vì A Tu La có mặt trong khắp 5 loài đó).

Chúng sinh ở cõi Dục chỉ dùng đoạn thực (nhai nghiền, tiêu hóa thức ăn từ 4 đại nơi trần cảnh) để nuôi thân tâm. Để duy trì, tiếp nối nòi giống, chúng sinh cõi này có 4 cách sinh ("tứ sinh", 4 chủng nghiệp sinh khởi của các loài hữu tình) là noãn sinh (sinh qua trứng như loài chim, gà, vịt, rắn...), thai sinh (sinh qua thai như loài người, trâu, bò, chó, mèo...), thấp sinh (sinh nơi ẩm ướt như các loài nấm mốc...), và hóa sinh (sinh qua biến hóa như trứng bướm hóa sâu bướm rồi sâu hóa nhộng rồi biến thành bướm, hoặc như cung quăng biến thành muỗi...).

Loài người cõi Dục có đủ 5 thọ (cảm thọ, cảm giác), kể theo thứ tự từ nặng đến nhẹ là : Ưu thọ, Khổ thọ, Hỷ thọ, Lạc thọ và Xả thọ. Tùy theo phước đức- tội báo (thiện nghiệp- ác nghiệp), tâm loài người phàm phu ở cõi Dục thường bị dính mắc nhiều nhất với Ưu thọ, sau đó là Khổ thọ, rồi Hỷ thọ, mà ít khi có Lạc thọ, hiếm khi có Xả thọ.

Ưu thọ là thọ cơ bản nhất trong 5 thọ, bao gồm các cảm giác, cảm nhận, cảm xúc...sinh khởi qua các nỗi niềm ưu tư, lo lắng, bất an về bản thân, cuộc sống, sức khỏe, tình cảm, tài sản... của mình, và của gia đình, người thân, người quen, bạn bè mình.

Khổ thọ bao gồm các cảm giác, cảm nhận, cảm xúc...sinh khởi qua các nỗi niềm bức xúc, không được vừa ý về các sự việc vừa nêu trên và vừa về chính bản chất của ưu thọ đã từng trải qua.

Hỷ thọ bao gồm các cảm giác, cảm nhận, cảm xúc...sinh khởi qua các nỗi niềm mừng vui do được vừa ý về các sự việc vừa nêu trên. Hỷ thọ ở cõi Dục có ý nghĩa thường gắn liền và nghiêng về những thọ hưởng vật chất thô tháo nơi nhục thân cùng cảnh trần.

Lạc thọ bao gồm các cảm giác, cảm nhận, cảm xúc...sinh khởi qua các nỗi niềm an vui, sung sướng do được toại ý về các sự việc vừa nêu trên. Lạc thọ ở cõi Dục có ý nghĩa nghiêng về những cảm nhận nội tâm nên sâu sắc, vi tế hơn so với Hỷ thọ.

Xả thọ bao gồm cảm giác nhẹ nhàng khinh an sau khi buông bỏ được các cảm thọ nêu trên.

Loài người cõi Dục có thân thể nặng nề, thô phù, trọng trược do chỉ dùng đoạn thực (cách ăn do nhai nghiền, tiêu hóa thức ăn) để nuôi nấng thân tâm sinh trưởng cùng phát triển.

Tâm loài người phàm phu ở cõi Dục dễ bị ô nhiễm theo tham dục và ái dục. Tham dục bao gồm các ham muốn sở hữu những sự vật trần cảnh bên ngoài (như tài sản, nhà cửa, ruộng vườn...) và cả các ham muốn thuộc về tâm thức bên trong (như hạnh phúc gia đình- xã hội, cha mẹ, anh chị em, vợ con, bạn bè, thân hữu)...Ái dục là các ham muốn các sự vật vừa kể trên rồi lại chấp trước mong muốn chúng luôn được thường hằng với ta, bên ta, trong đời sống ta, không được rời xa ta...Do đây, nên tên gọi cõi này là Dục Giới. Theo Duy Thức Học, chính do nơi Dục mà cõi này có ra 2 cảm thọ quan trọng là thọ Ưu (Dục dẫn Ưu) và thọ Hỷ (Dục dẫn Hỷ). Từ đó lại kết thành nền tảng phát sinh 2 Căn Bản Phiền Não tối ư quan trọng là Sân (Ưu sinh Sân) và Tham (Hỷ sinh Tham).



Ý thức của phàm phu có đầy đủ 51 tâm sở xấu tốt lẫn lộn của Duy Thức Học. Tâm sở chính là tướng trạng biểu hiện của tâm thức khi tâm thức bị ảnh hưởng tác động bởi cảnh trần bên ngoài. 51 món tâm sở này bao gồm:

26 tâm sở Phiền Não (xấu ác) gồm: 6 Căn Bản Phiền Não (tham, sân, si, mạn, nghi, và ác kiến) và 20 Tùy Phiền Não. 20 Tùy Phiền Não lại chia ra: 8 Đại Tùy (trạo cử, hôn trầm, bất tín, giải đãi, phóng dật, thất niệm, tán loạn, bất chính tri), 2 Trung Tùy (vô tầm, vô quý), và 10 Tiểu Tùy (phẫn, hận, phú, nã, tật, xan, cuống, xiểm, hại, kiêu).

11 tâm sở Thiện (tốt lành) gồm: tín, tầm, quý, vô tham, vô sân, vô si, cần (tinh tấn), khinh an,

bất phóng dật, hành xả (bố thí), bất hại.

Ngoài 37 tâm sở phân định rõ về thiện-ác nêu trên, còn có thêm 14 tâm sở khác bao gồm: 4 tâm sở Bất Định (hối, miên, tâm, tư) và 5 tâm sở Biệt Cảnh (dục, thắng giải, niệm, định, tuệ); 9 tâm sở này chưa có phân biệt, xác định rõ về thiện hay ác; và sau cùng là 5 tâm sở Biến Hành (xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư) có tính cách rất nguyên sơ, phổ biến ở mọi nơi và mọi lúc, rất bao quát nên phi thiện phi ác.

Tất cả hay chỉ một phần 51 món tâm sở này được sinh khởi và xoay vần lẫn nhau một cách liên tục không dừng nghỉ tạo nên các tướng trạng biểu hiện nơi tâm thức thường ngày nơi cuộc sống của chúng ta.

Bát Thức Qui Củ Tụng (Tác giả: Tam Tạng Pháp Sư Huyền Trang (602-664), Dịch giả: Hòa Thượng Thích Thắng Hoan(1928- Nay)) có hai bài tụng mô tả về tính và tướng của Đệ Lục Ý thức:

(Bài 1)

"Tam tính tam lượng thông tam cảnh

Tam giới luân thời dị khả tri

Tương ưng tâm sở ngũ thập nhất

Thiện ác lâm thời biệt phối chi"

(Tạm dịch: *Ba tính ba lượng thông ba cảnh*

Ba cõi xoay vòng có thể dễ biết

Thuận hợp với năm mươi một tâm sở

Đến khi gặp thiện ác liền riêng ra)

(Bài 2)

"Tính, giới , thọ tam hằng chuyển dịch

Căn, Tùy, Tín đẳng tổng tương liên

Động thân, phát ngữ, độc vi tối

Dẫn, mãn, năng chiêu nghiệp lực khiên"

(Tạm dịch: *"Tính, cõi, thọ cả ba thường lưu chuyển*

Phiền não và các thiện tâm sở đều liên hệ nhau

Cử chỉ nơi thân, lời nói đều từ nơi Ý thức tối hậu

Dẫn- mãn- năng chiêu nghiệp lực cũng từ nơi Ý thức)

Đạo Phật minh định phàm phu Dục Giới nếu qui y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) và giữ gìn Ngũ

Giới (không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu) sẽ không còn bị đọa vào 3 đường dữ (Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh). Nếu phạm phu tu Thập Thiện (10 điều thiện lành : không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không nói hai chiều, không nói lời ác, không nói lời phù phiếm, không có ý tham, không có ý sân, không có ý si) tất sẽ được sinh lên các cõi trời Dục Giới.

Các cõi trời cùng các quả vị tu chứng trong ba cõi đã được đề cập nơi các kinh tạng Pali (Trung Bộ kinh, Tương Ưng Bộ kinh, kinh Bát Thành, kinh Tăng Chi, Nhị Khóa Hiệp Giải, Thắng Pháp Tập Yếu Luận,...), kinh Đại Thừa (như kinh Lăng Già, kinh Thủ Lăng Nghiêm, kinh Kim Cang, ...), và cả Luận Đại Thừa (như Du Già Sư Địa Luận ...).

Trời Dục Giới được phân định có 6 cõi từ thấp lên cao là trời Tứ Thiên Vương (còn gọi là Chuyển Luân Vương), trời Đao Lợi (còn gọi là trời Tam Thập Tam vì có 33 tầng trời, mà cao nhất là trời Đế Thích), trời Dạ Ma (còn gọi là trời Thiện Phần hay trời Thời Phần), trời Đâu Suất (còn gọi là trời Tri Túc), trời Hóa Lạc, và trời Tha Hóa Tự Tại. Tầng trời cao nhất của Dục Giới (trời Tha Hóa Tự Tại) là nơi ngự trị của vua Ma Ba Tuần.

Kinh Thủ Lăng Nghiêm khai thị về các cảnh trời Dục Giới như sau:

“Anan, các người thế gian chẳng cầu cái thường trụ, chưa thể lìa bỏ được thô thiếp, ân ái, nhưng tâm không buông lung trong tà dâm. Do lắng trong sinh ra sáng suốt, sau khi mạng chung, gần với mặt trời, mặt trăng. Hạng như vậy gọi là Tứ Thiên Vương Thiên.

Đối với vợ nhà, dâm ái ít ỏi, trong khi tịnh cư chưa được toàn vẹn mùi vị. Sau khi mạng chung, vượt sức sáng của mặt trời, mặt trăng, ở trên đỉnh của nhân gian. Một hạng như vậy, gọi là Đao Lợi Thiên (Tam Thập Tam Thiên).

Gặp cảnh dục tạm theo, qua rồi không nghĩ nhớ, ở trong cõi nhân gian động ít tĩnh nhiều. Sau khi mạng chung, an trụ sáng rỡ ở trong hư không. Ánh sáng mặt trời, mặt trăng soi chiếu chẳng bằng. Các người ấy tự có ánh sáng. Một hạng như vậy, gọi là Tu Diệm Ma Thiên (Thời Phần).

Luôn luôn yên tĩnh, nhưng khi có cảm xúc đến, chưa thể nghịch hẳn. Sau khi mạng chung, bay lên cõi tinh vi, không giao tiếp với các cảnh nhân-thiên cõi dưới cho đến thời kiếp hoại, tam tai cũng không đến được. Một hạng như vậy gọi là Đâu Suất Đà Thiên (Tri Túc).

Chính mình không có lòng dâm, đáp ứng với người mà hành sự, trong lúc phô diễn vô vị như sáp. Sau khi mạng chung, sinh vượt vào cõi biến hóa. Một hạng như vậy, gọi là Lạc Biến Hóa Thiên.

Không có tâm thế gian, chỉ đồng theo thế gian mà hành sự, trong khi làm việc ấy, suốt thông siêu việt. Sau khi mạng chung, vượt trên tất cả cảnh biến hóa và không biến hóa. Một hạng như vậy, gọi là Tha Hóa Tự Tại Thiên”.

Như thế, thiên định của phạm phu nơi Dục Giới ở bước đầu thường chú trọng nhiều vào điều hòa và an tĩnh thân tâm. Điều hòa và an tĩnh thân như ngồi ngay thẳng trong không gian yên

lặng, hơi thở nhẹ nhàng ... Điều hòa và an tĩnh tâm như giữ gìn tâm thức ở trạng thái thả lỏng, buông bỏ các Ưu thọ, không còn âu lo, tính toán, nghĩ ngợi lăng xăng theo tham dục và ái dục. Các điều này giúp cho thân tâm có điều kiện dễ dàng tạm thời buông xả được các trần cấu mà quen thuộc dần dà với sự an tĩnh nội tâm. Các thiền vị sơ đẳng này cũng giúp khiến Ý thức giảm bớt lăng xăng theo trần cảnh, cũng giúp bớt đi phần nào các Ưu thọ, Khổ thọ và giúp có thêm chút ít bóng dáng Hỷ thọ, Lạc thọ. Dù vậy, Ý thức hầu như vẫn còn nguyên vẹn nên sau khi xả thiền, sức lực Ý thức chấp vướng vào cảnh trần vẫn còn rất mạnh mẽ. Nhìn chung, phàm phu nơi Thiền Dục Giới đã bắt đầu có niềm tin vượt lên, vượt qua các vui buồn nơi đời sống thế tục để lên đường quay tìm về nơi cội nguồn tâm thức thanh tịnh, xa rời nhục thân (Sắc uẩn) ô trược, lụy phiền. Do công phu tu tập này, hành giả sẽ không còn bị trói buộc, chấp mắc, kết nghiệp nhiều vào nơi nhục thân nữa. Đây có thể được tạm gọi là hành giả đã bắt đầu chập choạng, dò dẫm để có ra những bước sơ khởi cơ bản trong tu tập Thiền Định. Tuy vậy, tâm thức hành giả còn dễ bị ảnh hưởng bởi những vọng tưởng lăng xăng, bất định cùng những cảm thọ bất an, bất như ý. Vì thế có thể xem Thiền Dục Giới có 2 đặc điểm sau: (1) tâm thức hành giả đã có ít nhiều nhàm chán về thân tứ đại nơi chính mình cùng những cảnh trạng khổ-vui nơi Dục Giới, và (2) hành giả bắt đầu lay hoay tìm con đường giải thoát ra khỏi Dục Giới, dù đã không còn bị nhiều vướng chấp, bám víu nơi nhục thân tứ đại nhưng chưa thấy rõ con đường giải thoát tâm thức nên dù có cố gắng dụng công thiền định mà vẫn còn khó biết rõ, còn mù mờ về kết quả tu tập.

Theo Duy Thức Học, phàm phu bắt đầu bước vào đường tu tập là còn ở địa vị Tư Lương, nô na là mới gom góp hành trang để lên đường, bước trên đường khởi tu, nhưng hành giả chưa thực sự nắm bắt được tâm thức của chính mình, hai bên (Năng và Sở, Chủ và Khách, Tâm Thức và Cảnh Trần...) vẫn còn nguyên vẹn, chưa được hàng phục và phá bỏ đi. Dù vậy, hành giả nay đã tin biết là cần nên dụng công loại bỏ đi những hư giả mà quay về nơi đời sống chân thực trong nội tâm. Duy Thức Học gọi tên giai đoạn này là "Khiến Hư Tôn Thực" (trách mắng hư giả, giữ lại chân thực), giai đoạn đầu tiên trong tu tập Duy Thức Hạnh, giai đoạn mong cầu trụ tính Duy Thức, với 4 câu kệ sau:

"Nãi chí vị khởi thức (Tạm dịch: Đến lúc chưa khởi rõ thức

Cầu trụ Duy Thức tính

Mong trụ tính Duy Thức

Ư nhị thủ tùy miên

Mà hai thủ còn ngủ ngầm

Du vị năng phục diệt"

Do chưa được hàng phục hết).

2. Thiền Sắc Giới:

Sắc Giới là cảnh giới thuộc về Sắc. Chữ "Sắc" ở đây có thể được cảm nhận là không còn có vật chất thô phù, thô trược, thô trọng của Dục Giới mà nay chỉ là sắc tướng sáng rõ, quang tướng vi tế, đẹp đẽ, trang nghiêm của Sắc Giới. Đây là cảnh giới thanh tịnh, nhẹ nhàng hơn so với Dục Giới nên dù thân tâm ngũ uẩn vẫn còn, nhưng sắc uẩn không còn là nhục thân thô trược, nặng nề với đầy đủ tham dục, ái dục cảnh trần nữa.

Dưới nhãn quan Phật đạo, nhục thân chỉ là thân tứ đại, được cấu thành từ 4 đại (đất, nước, gió, lửa). Chữ "Đại" có ý nghĩa là rộng lớn. Gọi là 4 đại vì 4 yếu tố vật chất này có hiện diện ở khắp nơi trong vũ trụ, nơi tất cả sinh vật cùng khoáng vật, nơi hữu tình chúng sinh và vô tình chúng sinh theo các trạng thái biểu hiện (thô phù hoặc tinh tế) khác nhau. Nơi Dục Giới, 4 đại hiện diện và biểu hiện ra ở trạng thái thô phù, thô trực nhất. Càng lên các cõi giới bên trên, 4 đại càng trở nên vi tế, thanh tịnh. Như lên đến Sơ Thiên, địa đại trọng trực sẽ không còn mà bắt đầu thay vào đó là các ánh sáng, các quang tướng đẹp đẽ, trang nghiêm hơn. Đến cõi Vô Sắc Giới, 4 đại này sẽ chỉ có ở dạng năng lượng nguyên thể, cực kỳ thanh tịnh. Theo Duy Thức Học, 4 đại này được thức A Lại Da kết hợp, bảo tồn, bảo trì dưới dạng thể các khuôn mẫu, đồ hình. Các khuôn mẫu, đồ hình này chính là các chủng tử nghiệp thức được kiến lập từ ba nghiệp cơ bản (thân, khẩu, ý) của chúng sinh trong vô lượng kiếp sống. Thức A Lại Da sẽ theo các khuôn mẫu đồ hình có sẵn này mà xây dựng ra nhục thân của chúng sinh (Chính Báo) và biểu hiện ra xứ sở (Y Báo) nơi chúng sinh cư trú, sinh sống. Tu tập thiền định trước hết mở ra con đường chuyển hóa và giải thoát ra khỏi nhục thân Sắc Uẩn này: hành giả sẽ dần dà không còn bám víu, vướng chấp, lụy phiền theo nhục thân nữa; không mừng vui vì nhục thân này trẻ khỏe đẹp, cũng không buồn lo vì nhục thân này già bệnh xấu... Do vậy, hành giả sẽ dần hình thành được những sắc tướng tốt đẹp, trang nghiêm hơn.

Tùy theo mức độ chuyển hóa, xuất ly giải thoát ra khỏi ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), mà rõ nét nhất là xuất ly các thọ, các tướng mà cõi Sắc Giới được phân định ra 4 tầng cấp là Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên, và Tứ Thiên.

Thọ và Tưởng ở giai đoạn sơ khởi là 2 trong 5 tâm sở Biến Hành của Duy Thức Học. 5 tâm sở này chính là Xúc, Tác Ý, Thọ, Tưởng và Tư. Đây là 5 tâm sở căn bản nhất, phổ quát nhất của tâm thức chúng sinh, xuất phát từ nơi Căn Bản A Lại Da thức rồi phát triển, hiện diện đầy đủ suốt tất cả 8 thức Tâm Vương, hiện diện khắp không gian, khắp thời gian, khắp cảnh giới trong ba cõi. Duy Thức Học phân biệt có 5 Thọ, kể theo thứ tự từ nặng đến nhẹ nơi Dục Giới là: Ưu, Khổ, Hỷ, Lạc và Xả. Trong Bát Thức Tâm Vương, chỉ có Ý thức của phàm phu nơi Dục Giới có đầy đủ 5 thọ này; Tiền Ngũ Thức chỉ có 3 thọ là Khổ thọ, Lạc thọ, và Xả thọ; A Lại Da thức đặc biệt chỉ có Xả thọ. Về Tưởng, có thể nói là có vô lượng tướng tùy theo vô lượng tướng thể, vô lượng tướng trạng mà tâm thức chúng sinh cảm nhận được nơi vô lượng trần cảnh trong vô lượng kiếp sống mệnh mang từ quá khứ xa xăm đến nay. Khi A Lại Da thức vừa được khởi phát, 5 tâm sở Biến Hành này liền xuất hiện: ban đầu là tâm sở "Xúc" (A Lại Da bắt đầu có sự xúc chạm với cảnh trần), rồi đến tâm sở "Tác Ý" (Giác thể nơi A Lại Da bị đánh động mà khởi ý phân biệt về cảnh trần), tiếp đến là tâm sở "Thọ" (Giác thể nơi A Lại Da nhận biết, phân biệt cảm thọ do xúc chạm với trần cảnh), rồi đến tâm sở "Tưởng" (Giác thể nơi A Lại Da liền hiện lên tướng trạng, dạng thể... của trần cảnh), và sau cùng là tâm sở "Tư" (Giác thể nơi A Lại Da sau khi bị chấp mắc với Thọ và Tưởng với trần cảnh nay lại dẫn sâu thêm qua khởi lên động thái tư lương về cảnh trần, động thái tư lương này là căn cứ địa để khiến có ra tư lương chấp ngã của Mạt Na thức và tư duy chấp cảnh của Ý thức). Công phu Thiền Định cốt để an định, bình ổn tâm thức nên nhìn chung có hướng theo chiều ngược lại: đó là dứt Tư, ngăn Tưởng, rồi bớt và dứt Thọ nơi Ý thức. Rồi sau khi an định được Ý thức, Mạt Na thức cũng sẽ an định. Khi

không còn Tướng, không còn Thọ, dứt bật được tất cả tác động tư duy phân biệt, so đo, chấp luyến nơi cảnh trần của Ý Thức, đã ngăn chặn được sức bộc phá, hoành hành của Ý thức và sau khi đã vượt qua tất cả tác động tư lương, chấp mắc nơi bản ngã của Mạt Na thức là đạt được Diệt Thọ Tướng Định, tầng Định cao nhất của Tứ Thiền-Bát Định nơi các bậc Thanh Văn A La Hán.

2.1 Sơ Thiền:

Sơ Thiền được xem là cảnh giới đã bước vào Thiền Định ở cấp độ mới khởi đầu. Cảnh giới này thường được gọi tên là "Ly Sinh Hỷ Lạc Địa". "Địa" là danh từ gọi chung cho các cảnh giới thiền định. "Ly" là lìa bỏ, rời xa, là không còn bị vướng chấp bởi các tham dục, ái dục, và các Bất Thiện nơi Dục Giới. Các tham dục và ái dục ở Dục Giới này đã khiến sinh phát các thọ, như Dục dẫn Hỷ (Dục sinh phát Hỷ thọ, rồi Hỷ thọ lại sinh phát Căn Bản Phiền Não "Tham"), như Dục dẫn Ưu (Dục sinh phát Ưu thọ, rồi Ưu thọ lại sinh phát Căn Bản Phiền Não "Sân"), như các Bất Thiện dẫn Hỷ, các Bất Thiện dẫn Ưu, các Bất Thiện dẫn Xả. Chỉ ở Dục Giới mới có các dục tình, mơ tưởng, ái luyến (gọi chung là "Tình" và "Tướng", thuộc về dâm sự) mà khiến có ra 4 loài chúng sinh, đặc biệt là các loài thai sinh, noãn sinh, thấp sinh. Dâm sự là căn cốt tiếp nối, tuần hoàn của sinh mạng nơi Dục Giới. Qua đến cõi Sơ Thiền, Thọ uẩn đã bắt đầu được bào mỏng, các dâm sự cũng đã bớt đi sức hoành hành, tàn phá do đã có sự vắng mặt, không còn tồn tại của Ưu Thọ (nghĩ tưởng về thế sự và dâm sự). Do đây, cõi Sơ Thiền không có Ưu thọ mà chỉ còn có 4 Thọ là Khổ Thọ, Hỷ Thọ, Lạc Thọ, và Xả Thọ. Vì thế có thể nói Sơ Thiền là cõi có dụng công tu tập từ nơi "Ly" mà khiến có sinh khởi ra các nỗi niềm mừng vui ("Hỷ") và an vui ("Lạc"). Với Hỷ Lạc có được từ công phu tu tập ly dục, các vị trời nơi cõi Sơ Thiền không còn có tham đắm nơi các dâm sự thô trực như ở nơi Dục Giới. Vì thế các ngài không còn bị tái sinh qua thai sinh, noãn sinh, thấp sinh nữa mà chỉ còn có hóa sinh để duy trì cõi giới này thôi.

Cảnh giới Sơ Thiền còn được gọi là cõi "Hữu Tình Không Cư" vì là nơi cư trú của các hữu tình mà không còn bị các dâm sự bức bách, quấy nhiễu. Các kinh văn mô tả đây là các cảnh trời Phạm Thiên. Các vị trời Phạm Thiên được phân định có ba bậc: Phạm Chúng, Phạm Phụ, và Đại Phạm. Chữ "Phạm" có nghĩa là khuôn mẫu, phép tắc. Điều này có nghĩa là các cõi Phạm thiên chỉ gồm những vị trời đã thành tựu được các giới hạnh thật thanh tịnh, trong sáng. Đây cũng là phù hợp với tiến trình tu tập Tam Huệ Học (Giới - Định - Tuệ) trong đạo Phật: muốn dễ dàng tương ưng nhập Định, trước hết cần có tu tập giữ Giới; sau đó nhờ nhập Định thành công mà Tuệ trí giải thoát được khởi sinh. Tiến trình này cũng được khẳng định qua tên gọi của các tầng cấp tu tập nơi Sắc Giới: phải có tu tập giữ giới nơi cảnh giới Sơ Thiền, được gọi tên là "Ly Sinh Hỷ Lạc" mới có thể đến được cảnh giới gọi tên là "Định Sinh Hỷ Lạc" nơi cảnh giới Nhị Thiền, và sau đó tiến tu mà khởi sinh Tuệ để rõ biết về các trạng huống ở nội tâm (các cảm thọ, các niệm khởi,...) nơi Tam Thiền (Ly Hỷ Diệu Lạc) và Tứ Thiền (Xả Niệm Thanh Tịnh Địa).

Chúng sinh ở cõi Sơ Thiền chỉ toàn là những vị Trời. Tùy theo cấp bậc tu chứng, các vị Trời Sơ Thiền được phân định có 3 cấp: Phạm Chúng, Phạm Phụ, và Đại Phạm. Các vị nuôi sống thân tâm qua Thiền Duyệt Thực (niềm vui nhẹ nhàng từ công phu thiền định giác quán, có tầm có tứ). Nhờ vậy các vị đều có thân phát ra ánh sáng (ánh sáng nhiều ít tùy vào công phu tu tập

dày mỏng), nhưng đây chỉ là ánh sáng ở bên ngoài thân, chưa là ánh sáng từ bên trong thân. Theo luận Du Già Sư Địa, tất cả các chư thiên từ Sơ Thiên trở lên đều không còn có những bất tịnh trần cấu như thịt, xương, tim, gan, phổi.. như các chúng sinh ở Dục Giới nữa. Các ngài lại có những thù thắng khác như có cung điện do 7 báu tạo thành, có các cây báu cung cấp thức ăn, nước uống, y phục, xe cộ, âm nhạc...

Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật khai thị diễn đạt, phân định cảnh giới Sơ Thiên như sau:

"1. A Nan! Tất cả người tu tâm trong thế gian chẳng nhờ Thiên Na thì chẳng có trí huệ; nếu được giữ thân chẳng dâm dục, khi đi khi ngồi, niệm tưởng đều không, ái nhiễm chẳng sinh, chẳng lưu luyến Dục Giới, làm bạn với Phạm Thiên, hạng này gọi là Phạm Chúng Thiên.

Dục lậu đã trừ, "Tâm lìa dục" hiện, ưa hành theo các luật nghi, đức hạnh trong sạch, hạng này gọi là Phạm Phụ Thiên.

Thân tâm diêu viên, oai nghi đầy đủ, giới cấm trong sạch, lại có sự tỏ ngộ, được thống lãnh Phạm Chúng, làm Đại Phạm Vương, hạng này gọi là Đại Phạm Thiên".

- A Nan! Ba bậc này tất cả khổ não chẳng thể bức bách, dù chẳng phải chính tu chân Tam Ma Địa, nhưng nơi tâm trong sạch, dục lậu chẳng thể lay động, gọi là Sơ Thiên".

Nơi cõi trời Phạm Thiên không có noãn sinh, thai sinh, thấp sinh mà chỉ có hóa sinh. Các vị trời Phạm Thiên chỉ có 6 thức là Nhãn thức, Nhĩ thức, Thân thức, Ý thức, Mạt Na thức, và A Lại Da thức mà không có Tỷ thức và Thiệt thức như ở Dục Giới nữa. Điều này được minh xác qua Bát Thức Qui Củ Tụng với câu: *"Nhãn nhĩ thân tam nhị địa cư"*, tạm dịch *"Mắt, tai, thân ba thức còn có ở cõi Sơ Thiên"*. Theo Duy Thức Học, Tỷ thức (Khứ giác), Thiệt thức (Vị giác), và Thân thức (Xúc giác) được xem là ba thức thô phù nhất trong Tiền Ngũ Thức. Lý do là ba thức này khi quan sát, nhận biết, phân biệt cảnh trần cần có sự xúc chạm, cọ xát trực tiếp với trần cảnh trước rồi mới khởi lên phân biệt sau. Các vị trời Phạm Thiên không còn có Ý thức khởi lên phân biệt, chấp trước về mùi hương (thơm hay hôi, dễ ngủ hay khó ngủ,...) nơi mũi nên gọi là các ngài không còn có Tỷ thức; Ý thức các ngài cũng không còn khởi phân biệt, chấp trước về mùi vị (mặn, ngọt, chua, cay, ngon, dở...) nơi lưỡi nên gọi là các ngài không còn có Thiệt thức; Ý thức các ngài cũng không khởi phân biệt, chấp trước về cảm giác nơi thân (nóng, lạnh, trơn, nhám, khô, khoái, đau, sưng...) nên gọi là các ngài không còn có thân thức. Cũng chính do các điều này, thân thể các vị trời từ Sắc Giới trở lên không còn là nhục thân tứ đại thô trọng như ở Dục Giới nữa mà chỉ là quang thân, thân thể thanh tịnh với ánh sáng rực rỡ.

Công phu của cảnh giới Sơ Thiên gồm có 5 chi phần là (1) Tầm, (2) Tứ, (3) Hỷ, (4) Lạc, và (5) Tâm Tính Nhất Cảnh. Các chi phần được xem như các nhánh hoa từ một cành gốc, như cành gốc Sơ Thiên có 5 chi phần là có 5 nhánh hoa. Có nhánh hoa ở thấp gần bên dưới, có nhánh hoa ở cao xa bên trên không giống nhau. Mỗi bông hoa trên nhánh là mỗi thành tựu do công phu tu tập từ thô đến tế của hành giả. Căn bản sơ khởi cho sự dụng công cần được nhắc đến trước tiên là điều hòa thân và tâm. Do thân và tâm thường có sự liên hệ mật thiết với nhau (thân an thì tâm an, thân điều hòa thì tâm điều hòa), nên ở các bước cơ bản dụng công ban

đầu thường để ý cả hai thân và tâm. Như thế, trước khi bước vào cảnh giới tâm thức của 5 chi phần trên, các hành giả sơ cơ cần điều hòa thân thể và tâm thức: ngồi yên tĩnh, ngồi tự nhiên hay nếu có thể ngồi bán già hoặc kiết già thì càng tốt; lưng ngay thẳng, hơi thở luân lưu vào ra từ ái, nhẹ nhàng; tâm thức trong sáng tinh tấn hướng về các đề mục (như 40 đề mục thiền định hay được nhắc đến) , hoặc hướng về các đề tài đối tượng của giác ngộ, giải thoát...mà tìm cầu, học hỏi, truy xét.

Các đề tài (đối tượng) của tầm và tứ thường được nhắc đến nhiều nhất là 40 đề mục. 40 đề mục này bao gồm: 10 đề mục trước mắt (gồm 4 đề mục về tứ đại: đất, nước, gió, lửa; 4 đề mục về màu sắc: xanh, vàng đỏ, trắng; đề mục hư không; và đề mục ánh sáng), 10 đề mục về trạng thái đáng ghê sợ của thân chết (tử thi), 10 đề mục về niệm niệm (tưởng nhớ đến Tam Bảo, đến giới hạnh, đến bố thí, đến chư thiên, đến sự chết, đến thân thể, đến hơi thở, và đến Niết Bàn), 4 đề mục về Tứ Vô Lượng Tâm (Từ, Bi, Hỷ, Xả), 4 đề mục về Vô Sắc (hư không, thức, không, phi phi tướng), 1 đề mục về bất động (chăm chú suy xét tứ đại trong thân thể), và 1 đề mục về tướng (tướng vật thực mình dùng là không tinh sạch).

Ngoài 40 đề mục kể trên, kinh sách cũng đã nhắc đến có những tỳ kheo chỉ nghe đức Phật thuyết pháp như thuyết về Tứ Diệu Đế, 37 Phẩm Trạo Đạo (Tứ Niệm Xứ, Tứ Chính Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, và Bát Chính Đạo), Thập Nhị Nhân Duyên..., các kinh văn Đại Thừa..., bèn vào rừng an trú, tĩnh tọa, tư duy đạo lý mà đắc đạo. Đặc biệt, như trường hợp ngài A Nan vừa sau khi thoát nạn Ma Đăng Già đã đắc thánh vị (Tu Đà Hoàn) ngay giữa thời kinh Thủ Lăng Nghiêm.

Chi phần Tầm là tìm cầu, học hỏi, nghe, đọc nơi thầy bạn, kinh sách... Chi phần này thường được ví như hình ảnh con ong bay đi tìm nhụy hoa để hút mật.

Chi phần Tứ là nghiên ngẫm, tư duy, truy xét ý nghĩa tường tận để rõ thông, thấu đáo... Chi phần này thường được ví như hình ảnh con ong say sưa hút mật từ nhụy hoa.

Chi phần Hỷ là tâm thức cảm nhận được nỗi mừng vui (hỷ thọ), do hiểu biết thấu đáo đạo lý đã tìm cầu, học hỏi được. Cảm thọ mừng vui (Hỷ) ở cảnh giới Sơ Thiền hoàn toàn không giống như cảm thọ này ở Dục Giới: Hỷ ở Dục Giới là các nỗi niềm mừng vui hào hứng, sôi nổi theo chiều hướng ngoại, hướng ra bên ngoài theo trần cảnh như khi được ăn no, mặc đẹp, gia đình bạn bè đông vui, đầy đủ và an toàn về các phương tiện hưởng thụ đời sống của tục đế; trong khi đó, Hỷ ở Sơ Thiền lại là những mừng vui theo chiều hướng xoay vào nội tâm, bắt đầu thấy biết ra được sự bức ngặt, khổ sở khi tâm thức còn bị trói buộc, chấp trước theo trần cảnh bên ngoài nên dụng công giác quán (tầm tứ) lìa bỏ tham dục, ái dục của Dục Giới khiến nội tâm dần trở nên an tịnh hơn. Vì thế, có thể dùng chi phần Hỷ này để đoán định là hành giả đã bắt đầu hòa nhập vào cảnh giới Sơ Thiền chưa, đã tu tập thoát ly Dục Giới có kết quả chưa. Đây cũng chính là đặc điểm của loại Thiền tiệm thứ, loại thiền có thể phân biệt mức độ nhập định theo cấp bậc, thứ lớp tùy cạn- sâu, thấp- cao.

Chi phần Lạc là tâm thức cảm nhận được nỗi an vui (lạc thọ), từ nơi cảm nhận rõ ràng đạo lý đã tìm cầu, học hỏi được. Tương tự như vừa nêu trên, cảm thọ an vui (Lạc) ở cảnh giới Sơ

Thiền cũng hoàn toàn khác hẳn với cảm thọ Lạc nơi Dục Giới do cảm thọ Lạc ở 2 cõi này có chiều hướng qui cảm khác hẳn nhau.

Cũng cần nói thêm về Khổ thọ của cảnh giới Sơ Thiền cũng không giống với Khổ thọ của Dục Giới. Nhìn chung, con người ở Dục Giới có tam khổ (khổ khổ, hoại khổ, hành khổ), bát khổ (sinh, lão, bệnh, tử, cầu bất đắc, ái biệt ly, oán tăng hội, ngũ ấm xí thạnh) như lời đức Phật đã dạy trong giáo thuyết về Tứ Thánh Đế. Nơi các cõi trời từ Sơ Thiền trở lên, các vị trời không còn phải chịu các khổ như vậy nữa, nhưng các ngài chỉ có khổ là do tâm thức các ngài còn có những phiền não (nhất là những phiền não cấu sinh), do chưa được tự tại về đầu mối, căn nguồn sinh tử mà thôi.

Chi phần Tâm Tính Nhất Cảnh là trạng thái nhất tâm, tâm thức hành giả không còn tán loạn lăng xăng nơi trần cảnh mà nay bắt đầu qui hướng về nơi suối nguồn tâm thức (đệ bát A Lại Da thức), khởi đầu là từ tập trung Ý thức, khiến Ý thức không bị tán loạn theo trần cảnh mà chăm chú tìm cầu, học hỏi, suy tư đạo lý như đã nêu bên trên.

Nhìn chung, công phu ở Sơ Thiền được xem là công phu có Giác Quán, có Tầm có Tứ vì tâm thức hành giả luôn tập trung vào dụng công tập trung tư tưởng (Ý thức) để tìm tòi, tìm hiểu (tầm) các đối tượng rồi nghiên ngẫm, suy xét (tứ) các đối tượng đó để mong thấu hiểu chân lý về Giác Ngộ - Giải Thoát, an ổn - thanh tịnh. Đây cũng là công phu bước đầu (giác quán, có tầm có tứ) của thiền Giáo Môn với Tam Huệ Học: đọc nghe học hỏi giáo pháp (Văn), rồi suy tư nghiên ngẫm (Tu) mà dần dà tu tập chứng nghiệm giáo pháp (Tu).

Do chi phần "Tâm Tính Nhất Cảnh" có ở Sơ Thiền mà chi phần này cũng có ở Nhị Thiền, Tam Thiền, và cả Tứ Thiền nên có thể xem đây là cội gốc tâm thức sâu xa nhất của Thiền Định cõi Sắc Giới. Cũng có thể nói công phu tu giác quán của Sơ Thiền nếu được phát huy công năng một cách hoàn thiện, đúng hướng, có tác dụng tối đa thì tâm thức hành giả cũng có thể chứng ngộ nhanh chóng, bất ngờ (đốn chứng) lên các quả vị, cấp bậc thiền định cao hơn. Vậy chi phần "Tâm Tính Nhất Cảnh" là chỗ không còn có đốn (nhanh chóng) và tiệm (chậm rãi), nên là nơi mở ra cánh cửa thông lưu giữa thiền tiệm và thiền đốn. Điều này cũng phù hợp với tinh thần kinh Lăng Già qua lời khai thị của đức Phật là các địa Bồ Tát (các cấp bậc tu chứng ở hàng Thập Địa Bồ Tát từ cảnh giới Tam Thiền trở lên) không phải là cảnh giới ù lì, cứng nhắc mà lại rất linh động và thông lưu lẫn nhau. Lý do là đức Phật diễn thuyết Nhất Thừa (Như Lai Địa), rồi từ Nhất Thừa mà kiến lập các địa nên các địa thông lưu nhau, không có thứ lớp.

Sơ Thiền chính là dạng thể sơ khởi của Chính Niệm Tĩnh Giác. Đây chính là sự tập trung tâm thức mà không để khởi lên những vọng tưởng phán xét khen chê, tốt xấu hay dở về chính ngay thân tâm của chính mình. Nương vào bước đầu của Chính Niệm Tĩnh Giác này, hành giả giữ gìn được tâm thức không còn bị lôi cuốn, hấp dẫn, vướng chấp, phiền lụy nơi 6 trần cảnh nên sẽ không còn bị ràng buộc nơi 5 Triền Cái (Tham, Sân, Thụy miên - Hôn trầm, Trạo cử - Hối quá, và Nghi; 5 triền cái này khiến làm mờ đục, chao đảo Chân Tâm). Đến đây, hành giả có thể làm chủ và biết rõ thêm về thân tâm của chính mình. Như theo trong kinh Sa Môn Quả, đức Phật khai thị về Tứ Niệm Xứ Quán, thân tâm được giác quán qua 4 đề mục là thân, thọ,

tâm, và pháp khiến hành giả thành tựu công phu biết rõ và làm chủ từ những hoạt động thô phù bên ngoài như nhướng mày, chớp mắt, khóc cười, nói năng, cử tay, nhắc chân, đi-dứng-ngồi-nằm; về trạng thái và vị trí của hơi thở (dài-ngắn, cạn-sâu, ở mũi- khí quản- ngực- bụng, ở toàn thân..); về tất cả việc ăn, uống, nhai, nuốt, đại tiện, tiểu tiện ... cho đến những hành trạng vi tế hơn nơi nội tâm như mừng, vui, lo, buồn, giận, hờn, tham, sân...

Duy thức học

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

Dịch giả: HT. THÍCH THIÊN HOA

Duy Thức Học



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Ở cảnh giới Sơ Thiền, hành giả đã không còn có sự hoạt động của Tỷ thức và Thiết thức nên chỉ còn có 6 thức là A Lại Da thức, Mạt Na thức, Ý thức, Nhãn thức, Nhĩ thức, và Thân thức. Điều này có nghĩa là Ý thức nơi cõi Sơ Thiền đã bớt đi sự phân biệt, dính chấp, vướng mắc của Tỷ thức về mùi hương (thơm, hôi, tanh, thối...) và của Thiết thức về mùi vị (mặn, ngọt, chua, cay, chát, đắng...). Nhưng cũng nhờ vậy, Ý thức sẽ có thể tập trung khả năng phân biệt và khiến sự phân biệt được thêm phần nhạy bén, sắc sảo, tinh anh vào nơi ba thức còn lại là Nhãn thức, Nhĩ thức, và Thân thức. (Điều này có thể được dễ dàng nhận thấy nơi các người bẩm sinh bị điếc thường có khả năng thấy, ngửi, nếm... tỏ tường, tinh nhạy hơn so với người bình thường).

Cũng theo luận Du Già Sư Địa, hành giả đắc Sơ Thiền là do tư duy, giản trạch các pháp từ nơi nghe học (đạo văn) Chính Pháp, được gọi là Kiến Đạo phát khởi Hiện Quán, nương Tăng Thượng Tâm mà tu Tăng Thượng Tuệ. Nhưng đây chỉ mới là Kiến Đạo, (hay còn gọi là Kiến Đế) mà chưa là Kiến Tính (vì phải nhập Chân Hiện Quán Đế, đắc quả A La Hán, đoạn trừ xong các kiết sử dư tàn, mới gọi là Kiến Tính). Vì thế công phu tu tập "Ly Sinh Hỷ Lạc"

của cảnh giới Sơ Thiên chỉ được xem là ở giai đoạn 1 có tên gọi là "Khiển Hư Tồn Thực" (Khiển trách những cái hư giả, giữ lại những cái chân thực) trong 5 giai đoạn tu tập của Duy Thức Học. Công phu này cũng được xem thuộc về thuộc về Tứ Gia Hạnh Vị của Duy Thức Hạnh với bài kệ sau:

"Hiện tiền lập thiếu vật (Tạm dịch: Ngay đây xong chút vật

Vị thị Duy Thức tính

Chưa là Duy Thức tính

Dĩ hữu sở đắc cố

Với còn có chỗ đắc

Phi thật trụ Duy Thức"

Không là thật trụ Duy Thức).

Cõi Sơ Thiên còn có đủ 3 tai ách hoại diệt kiếp sống (tam tai kiếp hoại). Đó là các tai ách về lửa (hỏa tai) về nước (Thủy tai), và về gió (Phong tai). Tam tai của cảnh giới Sơ Thiên là các tai ương, họa hại còn hiện khởi và lưu xuất nơi nội tâm nên dù có tên gọi giống như tam tai ở cõi Dục Giới mà bản chất, thể tính không giống nhau. Như có thể nói hỏa tai ở Sơ Thiên là các tai ương, họa hại từ tâm Sân, chứ không là lửa cháy từ các nguyên liệu và nhiên liệu (than, củi, gỗ, rừng, khí đốt, điện...) ở Dục Giới; thủy tai ở Sơ Thiên là từ nơi tâm ái dục, tham dục chứ không là từ nơi sông, biển, bảo lụt...ở Dục Giới; phong tai của Sơ Thiên là từ nơi tâm chấp trước về tám thứ gió ("bát phong", 8 ngọn gió này là : Được-Mất, Chê-Khen, Trọng-Khinh, Khổ - Vui) chứ không từ nơi khí quyển xáo động, không điều hòa của Dục Giới . Như thế, hỏa tai được xem tương ứng với sự vọng động tâm thức còn quá mạnh bạo, bùng bùng không định hướng tương tự như ngọn lửa bùng bốc cháy khó có thể ngăn chặn, kiểm soát. Thủy tai và Phong tai (ví như sức nước chảy và sức gió thổi) dù cũng còn là tai họa nhưng đã êm lảng và có định hướng hơn so với Hỏa tai nên được xem tương ứng với tâm thức đã được phần nào nhu nhuyến, an tĩnh, thanh tịnh, tương đối dễ dàng được kiểm soát và điều phục hơn. Cũng cần nói thêm là các tâm phiền não (tham, sân, si, tám thứ gió..) dù cũng còn có hiện diện ở Sơ Thiên nhưng tính chất phiền não ở Sơ Thiên cũng hoàn toàn khác với ở Dục Giới : ở Dục Giới, các tâm phiền não này thường gắn bó mật thiết với tham dục, tham ái của bản ngã sở hữu trần cảnh; còn ở Sơ Thiên, do đã có đầy đủ các nhu cầu sinh hoạt bình thường nên phiền não không còn tùy thuộc vào sở hữu trần cảnh nữa, mà chỉ liên hệ đến các sinh hoạt tinh tấn, tiến tu nơi tâm linh mà thôi.

2.2 Nhị Thiên:

Công phu Thiên Định ở Sơ Thiên nhìn chung chỉ là ly dục. Nhờ vào ly dục, tâm thức hành giả đã không còn nghĩ ngợi lảng xảng theo tham dục và ái dục luyến chấp nơi cảnh trần nên đã được phần nào an tĩnh mà tập trung sức lực để giác quán (tâm tứ). Vì thế cấp độ thiên định ở

Sơ Thiên chỉ là bước khởi đầu cơ bản, còn có rất nhiều hạn chế. Chỉ bắt đầu từ Nhị Thiên trở đi, thiền định mới thực sự bắt đầu có các khởi sắc đặc biệt.

Kinh sách mô tả cảnh giới Nhị Thiên là nơi cư trú, sinh sống của các vị trời Quang thiên. Do với Thọ uẩn và Tưởng uẩn đã có phần thanh khiết, nhẹ nhàng hơn so với các cõi bên dưới nên thân thể của các ngài phát ra ánh sáng cả ở hai bên ngoài và trong (các vị trời Phạm thiên của cảnh giới Sơ Thiên chỉ phát ra ánh sáng từ bên ngoài thân). Tưởng ánh sáng này được xem là quang tướng của Tưởng (Tưởng uẩn), là ánh sáng của các thắng giải sau khi đã tác ý tư duy có được hiệu quả đích thực. Tùy theo số lượng, cường độ ánh sáng nhiều ít, mạnh yếu cùng tác dụng lợi tha mà cảnh giới trời Nhị Thiên được phân định ra có ba tầng trời từ dưới lên trên là : (1) trời Thiểu Quang, (2) trời Vô Lượng Quang, và (3) trời Cực Quang Tịnh Thiên. Từ cảnh giới Nhị Thiên trở lên, các vị Trời đều chỉ có một chủng thân là thân ánh sáng (Quang thân).

Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật khai thị diễn đạt, phân định cảnh giới Nhị Thiên như sau:

"1. A Nan! Hàng Phạm Thiên thống lãnh Phạm chúng, đầy đủ phạm hạnh, lắng tâm chẳng động; do tịch lặng sinh ra ánh sáng; hạng này gọi là Thiểu Quang Thiên.

Ánh sáng chói lọi, chiếu soi vô cùng, chiếu khắp mười phương cõi đều như lưu ly; hạng này gọi là Vô Lượng Quang Thiên.

Hào quang đồng như âm thanh, thành tựu giáo thể, phát ra sự giáo hóa trong sạch, ứng dụng vô cùng; hạng này gọi là Quang Âm Thiên.

- A Nan! Ba bậc này tất cả lo buồn chẳng thể bức bách, dù chẳng phải chính tu chân Tam Ma Địa, nhưng nơi tâm trong sạch, những phiền não thô động đã uẩn dẹp, gọi là Nhị Thiên".

Cảnh giới Nhị Thiên có tên gọi là "Định Sinh Hỷ Lạc". Đây được xem là giai đoạn tâm thức hành giả bước vào cảnh giới thiền định chính thức. Các kinh luận xác minh cảnh giới Định của Nhị Thiên không còn có dụng công giác quán vì đã vượt qua hiện hành của tầm và tứ. Do vậy, cảnh giới Nhị Thiên có 4 chi phần là : (1) Nội tịnh, (2) Hỷ, (3) Lạc, và (4) Tâm tính nhất cảnh.

Chi phần "Nội tịnh" là nội tâm an tịnh, thể hiện sự vắng mặt của Ưu thọ và của Tầm, Tứ. Thực sự là không hẳn là hoàn toàn không còn có Tầm và Tứ nữa mà chỉ là ở đây, hành giả đã nương theo pháp Tầm Tứ mà duyên hướng đến Chân Như mà nhập định, tức là nhập định mà không phân biệt hiện hành của Tầm Tứ. Do chi phần Nội Tịnh, mức độ về Chính Niệm Tĩnh Giác ở Nhị Thiên đã tăng tiến hơn so với ở Sơ Thiên: tâm thức hành giả không còn bị khuấy động nơi trần cảnh, nay lại có thêm sức lực làm chủ, kiểm soát được những vọng động (tầm tứ) dấy khởi nơi chính nó. Đây cũng chính là bước đầu của pháp Như Lý Tác Ý trong thiền định.

Hai chi phần kế tiếp là thọ Hỷ (mừng vui) và thọ Lạc (an vui) cũng đã được nhẹ nhàng, thanh thoát hơn so với ở Dục giới và ở cõi Sơ thiên. Vì thế, cảnh giới Nhị thiên chỉ còn có 3 thọ là Hỷ thọ, Lạc thọ, và Xả thọ. Đây có thể nói là Thọ uẩn đã dần dà được bào mỏng và được khiến trở nên tinh sạch: Thọ uẩn ở Sơ thiên đã không còn có lớp Ưu thọ của Dục giới, nay ở Nhị thiên đã được bào mòn thêm lớp Khổ thọ của Sơ thiên nữa. Do Thọ Uẩn nay được nhẹ nhàng nên Tưởng

Uẩn cũng được nhẹ nhàng hơn so với các cảnh giới bên dưới. Điều này có nghĩa Ý thức của hành giả nơi cảnh giới Nhị thiên không còn là Ý thức tương ưng nơi Ưu thọ và Khổ thọ nữa mà là Ý thức của Hỷ thọ, Lạc thọ, và Xả thọ : tâm thức không còn bám chấp trần cảnh, cũng không còn cần dụng công giác quán (tâm tứ) nữa nên không còn có ưu tư, lo lắng, sầu khổ mà nay chỉ là tâm thức mừng vui (Hỷ thọ), an vui (Lạc thọ), và buông xả (Xả thọ).

Chi phần "Tâm tính nhất cảnh" cũng dần được gần gũi hơn, rõ nét hơn với cội nguồn chân tâm so với các cõi bên dưới. Vì thế, chính chi phần này được bắt đầu dùng làm chỗ tựa căn bản cho công phu thiền định của cảnh giới Nhị thiên.

Công phu tu tập "Định Sinh Hỷ Lạc" của cảnh giới Nhị Thiên còn được xem tương ưng với giai đoạn 2 trong 5 giai đoạn tu tập theo Duy Thức Học. Giai đoạn này có tên gọi là "Xả Lạm Lưu Thuần", (bỏ bớt đi phần lạm, dư thừa mà giữ lại phần tinh thuần). Lý do là ở giai đoạn này, vẫn còn có cái chủ thể năng đắc (bản ngã) và còn có chỗ sở đắc, sở chứng (là các thức tâm Hỷ, Lạc và trụ Định) nên chưa thật sự được gọi là "trụ Duy Thức tính". Do còn có năng thủ và sở thủ ("Nhị Thủ") nên giai đoạn "Xả Lạm Lưu Thuần" của cảnh giới Nhị Thiên được xem là vẫn còn thuộc về "Tứ Gia Hạnh" vị giống như ở cảnh giới Sơ Thiên với 4 câu kệ như đã nêu ở phần Sơ Thiên.

Do đã có Quang thân, các vị trời Nhị thiên không còn cần đến hai thức thô lậu nhất của 8 thức tâm vương là Tỷ thức và Thiết thức nữa. Thế nên các ngài chỉ còn 6 thức là: A Lại Da thức, Mạt Na thức, Ý thức, Nhãn thức, Nhĩ thức, và Thân thức. Ngoài ra, các vị cũng không còn cần dùng đến sự nhai nghiền thức ăn (Đoạn thực) để nuôi sống thân thể nữa. Bù lại, các vị đã dùng Thiền Duyệt thực sung mãn để cung cấp các dưỡng tố cần thiết cho nguồn sáng nơi thân và tâm.

Ở trời Nhị Thiên không còn có các tai ương về lửa (hỏa tai), nhưng còn có các tai ương về nước (thủy tai) và các tai ương về gió (Phong tai). Và như đã nêu trên, các tai ương này dù còn hiện hữu, nhưng cường độ đã giảm thiểu, sức định hướng cũng rõ ràng hơn, bản chất lại không thô trực nên thanh tịnh, an ổn hơn so với các cảnh giới bên dưới.

2.3 Tam Thiên:

Cảnh giới Tam Thiên được gọi tên là "Ly Hỷ Diệu Lạc". Nó còn có 2 tên gọi khác là "Ly Hỷ Trú Xả" và "Xả Niệm Lạc Trú". Các kinh luận mô tả mức độ Định của cảnh giới Tam Thiên đã cao hơn Nhị Thiên qua sở hữu 5 chi phần là: (1) Xả, (2) Niệm, (3) Chính Tri, (4) Lạc, và (5) Tâm tính nhất cảnh.

Chi phần "Xả" (bố thí, buông bỏ) ở cảnh giới Tam Thiên không chỉ là buông bỏ những tâm thức ham muốn thô trực về sự vật ở bên ngoài thân tâm (tài sản, của cải, gia đình, bạn bè, những thú vui về nhục dục.. nơi Dục Giới) của Sơ Thiên mà còn là buông bỏ những cảm thọ còn thô tháo (Hỷ thọ) nơi tâm thức Nhị Thiên nữa. Như thế chi phần Xả ở Tam Thiên không chỉ là thọ Xả mà còn là một tâm hạnh Xả lớn rộng hơn nữa nơi các bậc hiền thánh. Tâm hạnh Xả chính là căn bản để phát khởi và phát triển nên tứ vô lượng tâm (Từ- Bi- Hỷ- Xả) trong đạo Phật. Như

tổ Hoàng Bá trong Truyền Tâm Pháp Yếu đã khai thị tâm Xả có ba bậc: “*Nếu rộng tu phước thiện, có sở hy vọng, nghe pháp biết vạn vật tính không rồi khiến chẳng chấp trước, ấy là Tiểu Xả; nếu một bên vừa hành đạo bố đức một bên vừa xả, chẳng có tâm hy vọng gì, ấy là Trung Xả; nếu thân tâm trong ngoài tất cả đều xả cũng như hư không, chẳng có lấy bỏ, rồi tùy nghi ứng vật, năng sở đều quên, ấy là Đại Xả. Đại Xả như đèn đuốc ở trước chẳng còn mê ngộ, Trung Xả như đèn đuốc ở một bên hoặc sáng hoặc tối, Tiểu Xả như đèn đuốc ở phía sau chẳng thấy hăm hố. Tâm Bồ Tát như hư không là tất cả đều xả. Tâm quá khứ bất khả đắc thì quá khứ xả, tâm hiện tại bất khả đắc thì hiện tại xả, tâm vị lai bất khả đắc thì vị lai xả, nên nói tam thế đều xả”.*

Chi phần "Niệm" ở cảnh giới Tam Thiên chính là "Chính Niệm", một chi phần trong 8 chi phần của Bát Chính Đạo (Chính Kiến, Chính Tư Duy, Chính Ngữ, Chính Nghiệp, Chính Mạng, Chính Tinh Tấn, Chính Niệm, Chính Định). "Chính Niệm" còn thường được gọi là "Chính Niệm Tỉnh Giác" đã được nhắc đến ở phần Sơ Thiên và Nhị Thiên. Chính Niệm Tỉnh Giác ở Tam Thiên cao hơn so với ở Sơ Thiên và ở Nhị Thiên: Ở Tam Thiên, hành giả hầu như đã làm chủ hoàn toàn được nội tâm vì đã trải qua các giai đoạn không còn khởi lên các ham muốn dục trần phiền não của Sơ Thiên, cũng không còn có sở đắc những cảm thọ mừng vui thô tháo (Hỷ) của Nhị Thiên. Như thế, đến đây tâm thức hành giả chỉ còn có 2 thọ là Lạc thọ và Xả thọ.

Chi phần "Chính Tri" được xem là bước căn bản khởi đầu của Chân Tuệ. Đây không còn là cái Tri của Tiền Ngũ Thức nơi phàm phu vương chấp lăng xăng theo cảnh trần, cũng không còn là cái Tri thâm lặng nơi nội tâm vọng động theo các nổi niềm mừng vui thô tháo (Hỷ), mà là cái Tri thâm ứng hợp với Chân Tâm thanh tịnh bản hữu. Có thể nói "Chính Tri" chính là sự thành tựu tốt đẹp của Chính Niệm Tỉnh Giác. Chính Niệm Tỉnh Giác đã bắt đầu có hiện diện từ Sơ Thiên (Ly Sinh Hỷ Lạc Địa), nay được thành tựu tốt đẹp ở Tam Thiên.

Chi phần "Lạc" được xem là một nét đặc sắc của cảnh giới Tam Thiên vì "Lạc" ở cảnh giới này được gọi là "Diệu Lạc" (niềm an lạc nhiệm mầu). Lý do là mức độ thiền định đến đây đã có hiệu quả thâm sâu đến mức không còn thấy có sở đắc, tức là đã triệt tiêu được các tướng trạng trần cảnh vương động nơi tâm thức. Điều này có nghĩa là ở cảnh giới Tam Thiên, Ý thức hầu như không còn phân biệt chấp trước trần cảnh nữa, Mạt Na thức do vậy cũng giảm bớt hẳn cường độ chấp trước về bản ngã. Tổ Long Thọ trong tác phẩm Đại Trí Độ Luận đã minh định trong 3 cõi, chỉ có ở cảnh giới Tam Thiên mới có Ý thức là Lạc Căn. Ở các cõi dưới từ Dục Giới lên đến Nhị Thiên, Lạc Căn vẫn còn là Tiền Ngũ Thức mà Tiền Ngũ thức thì không có tính cách thường hằng và tinh nhạy, sắc bén bằng với Ý thức. Ngoài ra, sự phân biệt cảm thọ của Tiền Ngũ Thức cũng còn là hời hợt, không được nhạy bén, sâu sắc như của Ý thức.

Chi phần "Tâm Tính Nhất Cảnh" nơi cảnh giới Tam Thiên cũng được xác nhận là đã rõ nét, thâm sâu vào cội nguồn tâm thức hơn so với ở Nhị Thiên. Điều này có nghĩa là Ý Thức đã có phần tương ứng nhiều hơn với cội nguồn tâm thức. Cội nguồn này chính là thức A Lại Da. Ở Dục Giới, Ý Thức thường có sức chấp mắc rất mạnh mẽ và chỉ tương ứng phần lớn với cảnh trần mà phát khởi tham dục, ái dục. Ở Sơ Thiên (Ly Sinh Hỷ Lạc), Ý Thức đã bắt đầu lìa bỏ trần cảnh, sức chấp mắc vào cảnh trần không còn mạnh mẽ, đã bớt đi những tham dục, ái dục mà

quay vào nội tâm giác quán các pháp nên có được các cảm thọ Hỷ và Lạc nơi nội tâm. Ở Nhị Thiền (Định Sinh Hỷ Lạc), Ý Thức lại bắt đầu chán lìa dụng công giác quán nên không còn lãng xăng theo dụng công này nữa mà vào sâu nơi Định. Nay đến Tam Thiền (Ly Hỷ Diệu Lạc), Ý Thức lại dần buông bỏ đi những cảm thọ mừng vui (Hỷ) thô tháo nên tâm thức nay lại càng được nhẹ nhàng, trong sáng hơn, đến gần với cội nguồn tâm thức A Lại Da hơn.

Cảnh giới Tam Thiền được xác định là các cõi trời rất thanh tịnh nên được gọi tên là "Tịnh Thiên". Tùy theo cấp độ thanh tịnh và lợi tha nhiều ít, rộng hẹp; cảnh giới này được phân định ra 3 cõi trời có tên là Thiếu Tịnh Thiên, Vô Lượng Tịnh Thiên, và Biến Tịnh Thiên. Chữ "Tịnh" ở cảnh giới Tam Thiền có thể được xem như phát khởi từ chi phần "Nội Tịnh" của Nhị Thiền. Điều này minh định "Tịnh" ở đây không phải là từ cảnh trần tịnh, mà là từ nội tâm tịnh. Và chính do từ nội tâm tịnh mà tất cả các cảnh giới bên ngoài, thấy đều được thanh tịnh theo. Bởi vì chính nội tâm thanh tịnh mới là căn nguồn đích thực cho sự sống thanh tịnh và cho những cảm nhận, hiểu biết, phân biệt về đời sống một cách chân thực tự lợi và lợi tha như kinh Duy Ma Cật đã khẳng quyết "Tùy kỳ tâm tịnh tắc Phật Độ tịnh".

Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật khai thị diễn đạt, phân định cảnh giới Tam Thiền như sau:

"1. A Nan! Hào quang thành âm, dùng âm thanh tỏ bày diệu lý, thành hạnh tinh tấn, thông với sự vui tịch diệt, hạng này gọi là Thiếu Tịnh Thiên.

Cảnh "Tịnh Không" hiện tiền, chẳng có bờ bến, thân tâm nhẹ nhàng, thành sự vui tịch diệt, hạng này gọi là Vô Lượng Tịnh Thiên.

Thế giới và thân tâm, tất cả đều trong sạch, thành tựu đức tính trong sạch, thắng cảnh hiện tiền, qui về cái vui tịch diệt, hạng này gọi là Biến Tịnh Thiên.

- A Nan! Ba bậc này đầy đủ công hạnh đại tùy thuận, thân tâm yên ổn, được sự vui vô lượng, dù chẳng phải thật đắc chân Tam Ma Địa, nhưng nơi tâm yên ổn trọn đủ sự hoan hỷ, gọi là Tam Thiền".

Tâm thức các vị trời ở cảnh giới Tam Thiền rất nhẹ nhàng trong sáng vì chỉ còn có 2 thọ là Lạc thọ và Xả thọ. Đây được xem là tâm thức hành giả đã bắt đầu bước vào cảnh giới "Bất Động Vô Vi" theo Duy Thức Học, cảnh giới mà nơi đó tâm thức không còn bị động lay bởi các sắc tướng. Do đó có thể xem cảnh giới Tam Thiền thuộc về giai đoạn 3 trong 5 giai đoạn tu tập Duy Thức. Giai đoạn này có tên gọi là "Nhiếp Mạt Qui Bản" (thu vén phần ngọn, trở về phần gốc), tương ứng với Thông Đạt vị của Duy Thức Hạnh, được diễn đạt qua 4 câu kệ:

"Nhược thời ư sở duyên (Tạm dịch: "Nếu khi nơi chỗ thấy biết

Trí đô vô sở đắc Trí đều không chỗ đắc

Nhĩ thời trụ Duy Thức Ấy là lúc trụ Duy Thức

Ly nhị thủ tướng cố Đã lìa bỏ hai tướng chấp thủ")

Hai tướng chấp thủ nêu trên là Năng Thủ (bản ngã, chủ thể, ông chủ, tâm thức của hành giả) và Sở thủ (khách thể, khách trần, cảnh trần bên ngoài, đối tượng nhận thức của tâm thức hành giả). Do từ hai tướng Thủ này mà nơi phàm phu có ra nghiệp quả, chủng tử luân hồi; còn nơi hiền thánh lại có ra chấp vương các quả vị sở đắc.

Quả vị Tứ Gia Hạnh (của Sơ Thiền và của Nhị Thiền) do còn có hai tướng Thủ nêu trên, là còn có sở đắc nên chưa được gọi là trụ Duy Thức tính; chỉ từ quả vị Thông Đạt (của Tam Thiền) trở lên mới được xem là không còn hai tướng, không còn có sở đắc nên được gọi là trụ Duy Thức tính. Ngoài ra, do ở cảnh giới Tam Thiền đã có dụng công lìa bỏ các cảm thọ mừng vui thô trọng ("Ly Hỷ") nơi tâm thức hành giả nên được xem tương ứng với giai đoạn "Thu vén phần ngọn, trở về phần gốc". "Thu vén phần ngọn" là tâm thức hành giả không còn buông lung theo các cảm thọ mừng vui (Hỷ) thô trọng nữa, nên nay tâm thức được trọn vẹn an vui. "Trở về phần gốc" chính là trở về với căn nguồn của tâm thức, trở về với A Lại Da thức. Vậy tất cả các mừng vui nay đều được buông xả, bao gồm các mừng vui thế tục (của Dục giới), và cả các mừng vui sơ khởi nơi Đạo pháp của Sơ Thiền (Ly Sinh Hỷ Lạc) và của Nhị Thiền (Định Sinh Hỷ Lạc). Đây cũng chính là tương ứng với giai đoạn hành giả bắt đầu làm chủ, kiểm soát được sự vọng động của Ý thức một cách có hiệu quả: Ý thức đã bị làm yếu đi sức tạo nghiệp ở Sơ Thiền, rồi đã bắt đầu được kiểm soát ở Nhị Thiền, nay được tẩm gội, gột rửa ở Tam Thiền. Như thế, với thành quả Vô Sở Đắc trí, trụ Duy Thức tính, cùng công phu xa rời, lìa bỏ 2 thủ chấp về Năng và Sở, hành giả nay đã bước vào Thánh vị, không còn si mê, bám víu, luyến chấp bản ngã nữa. Thánh vị bên Thanh Văn thừa là quả vị Nhập Lưu (Tu Đà Hoàn), bên Bồ Tát thừa là Bồ Tát Sơ Địa (Hoan Hỷ Địa), địa vị đầu tiên của hàng Thập Địa Bồ Tát (Bồ Tát Đăng Địa).

Tu Đà Hoàn là quả vị đã đoạn trừ xong Kiến Hoặc, là đã không còn mê lầm do ác kiến (thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ) từ Ý thức phân biệt; nhưng các ngài chưa đoạn trừ xong Tư Hoặc, là vẫn còn mê lầm từ chủng tử nghiệp thức Câu Sinh phiền não (tham, sân, si, mạn, nghi) nơi Mạt Na thức.

Ở cảnh giới Tam Thiền không còn có các tai ương về lửa (hỏa tai) và về nước (thủy tai) nhưng còn có tai ương về gió (phong tai).

2.4 Tứ Thiền:

Cảnh giới Tứ Thiền được gọi tên là "Xả Niệm Thanh Tịnh Địa", được xem là cảnh giới thanh tịnh do dụng công buông bỏ tất cả niệm khởi. Niệm là tưởng nghĩ, nhớ nghĩ, suy nghĩ; nói chung là các động thái tri giác, phân biệt nơi tâm thức Ý thức (Đệ Lục Thức) được sinh khởi khi Tiền Lục Thức tiếp xúc, tác ý với trần cảnh. Niệm này thường được gọi là "Vọng Niệm" để phân biệt với "Chính Niệm" của các cảnh giới tu tập từ Sơ Thiền trở lên. Tuy vậy, tất cả các niệm dù là Vọng Niệm hay Chính Niệm đều là tâm thức bị động, có sinh rồi có diệt, có đó rồi không có đó, liên tục không dừng nghỉ, như huyễn như mộng nơi tâm thức. Niệm được sinh khởi liên tục nơi tâm thức chúng sinh hữu tình qua tác động thường hằng khi căn và cảnh tiếp xúc khiến phát động chủng tử tập khí của vô lượng kiếp sống quá khứ. Các chủng tử tập khí này được tích chứa rất an toàn nơi nguồn căn A Lại Da thức và thường được xem là một nguồn suối trôi chảy, luân

chuyển bất tận...Công phu xả được niệm chỉ có từ cảnh giới Tứ Thiền trở lên vì chỉ ở nơi cảnh giới này trở lên, Ý Thức mới có đủ sức trong sáng, sắc bén, nhanh nhạy, tinh anh, để nhận biết, phân biệt, thấy rõ được niệm khởi ngay từ đầu mối, nguồn căn tâm thức một cách có hiệu quả. Rồi tiếp theo đó, Ý Thức lại có năng lực chủ động nắm bắt, buông bỏ, cùng làm chủ, điều khiển được niệm khởi. Do vậy, việc buông bỏ hoàn toàn niệm khởi không phải là việc dễ dàng mà bất cứ hành giả nào cũng có thể thực hiện được. Chỉ khi nào tâm thức hành giả tương ứng nơi cảnh giới Tứ Thiền, việc buông bỏ vọng niệm này mới có cơ may thành tựu.

Cảnh giới Tứ Thiền có 4 chi phần là: (1) Xả Thanh Tịnh, (2) Niệm Thanh Tịnh, (3) Xả Thọ (Thọ không khổ, không lạc), và (4) Tâm Tính Nhất Cảnh.

Chi phần Xả Thanh Tịnh chính là buông bỏ tất cả cảm thọ và vọng niệm để tâm thức được quay trở về gần gũi hơn, tương ứng hơn với Chân Tâm thanh tịnh. Để buông bỏ cảm thọ và vọng niệm có hiệu quả, hành giả cần vận dụng phát huy tối đa năng lực về "Chính Tri", chi phần thứ ba trong 5 chi phần nơi cảnh giới Tam Thiền. Chi phần Chính Tri lại là thành tựu tốt đẹp sau cùng của công phu "Chính Niệm Tỉnh Giác" của các cảnh giới bên dưới (Sơ Thiền và Nhị Thiền). Từ giai đoạn "Chính Niệm Tỉnh Giác" lên đến giai đoạn "Chính Tri", Ý Thức đã được gạt bỏ rất kỹ càng, rất tinh vi qua các công đoạn là bỏ tham dục, ái dục vào trần cảnh (nơi Sơ Thiền), là bỏ dụng công tâm tứ giáo pháp (nơi Nhị Thiền), là bỏ cảm thọ thô trọng (Hỷ) cùng đã rời bỏ được bản ngã (Năng Thủ) cùng chấp luyến trần cảnh (Sở Thủ) của công phu tu tập tâm thức nơi Tam Thiền.

Chi phần "Niệm Thanh Tịnh" xác định các niệm khởi nơi cảnh giới Tứ Thiền chỉ còn một sắc màu thanh tịnh vì không còn có bất cứ sự chấp mắc, tham luyến, ái dục nơi cảnh trần của Dục Giới; cũng không còn bị hạn hẹp vướng chấp bởi các thọ thô, các tướng thô, và cũng không còn có hiện diện của Nhị Thủ (Năng Thủ và Sở Thủ) nơi các cảnh giới sở đắc, sở chứng của các thiền bậc bên dưới. Niệm thanh tịnh cũng là lý do khiến hành giả thành tựu được công phu Xả Thanh Tịnh nêu trên. Như thế, công phu xả niệm thực hiện được tốt đẹp nơi cảnh giới Tứ Thiền là do bởi 2 lý do: một là Ý Thức đã sắc bén, mạnh mẽ, tinh nhạy, và hai là các niệm khởi nay cũng đã rất thanh tịnh, nhẹ nhàng, không còn trọng trược, bám chấp một cách cứng chắc nữa.

Chi phần "Xả Thọ" hoặc là "Thọ không khổ, không lạc" là loại cảm thọ vi tế, trong sạch nhất trong 5 loại cảm thọ (Ưu, khổ, hỷ, lạc, và xả) vì xuất phát từ nơi Ý Thức đã quá thanh tịnh của cảnh giới Tứ Thiền, không còn là từ nơi thân thể vật chất thô trọng với Ý Thức còn nhiều chấp vướng nặng nề. Lý do là chi phần "Xả Thọ" của cảnh giới Tứ Thiền hầu như chỉ tương ứng với 5 tâm sở Biến Hành (Xúc, Tác Ý, Thọ, Tưởng, Tư) của A Lại Da thức vì ở cảnh giới này đã không còn có phân biệt chấp mắc trần cảnh của Ý Thức và cũng đã vượt qua sự chấp mắc vào bản ngã, vào năng thủ và sở thủ của Mạt Na thức. Có thể nói chi phần "Xả Thọ" và chi phần "Xả Niệm Thanh Tịnh" chính là các trợ thủ đắc lực cho cho chi phần "Xả Thanh Tịnh" và khiến cảnh giới Tứ Thiền có tên gọi tổng quát là "Xả Niệm Thanh Tịnh Địa"

Chi phần "Tâm Tính Nhất Cảnh" của cảnh giới Tứ Thiền đã càng cao sâu, vi tế và huyền mật hơn các cảnh giới bên dưới. Điều này được minh định qua tên gọi cấp độ Định của trời Tứ

Thiền. Cấp độ Định này có tên gọi là Tam Muội Vương, là vua của các Định, vì đây là cảnh giới Định đã có thể tri giác, linh giác vào sâu nơi A Lại Da thức (Căn Bản Thức), thức nguồn cội, thức thẳm sâu nhất trong Bát Thức Tâm Vương.

Đến đây có thể phân biệt, nhận định ra các cấp độ Thiền Định trong tam giới như sau: (1) Ở Dục Giới, do có nhiều Dục (tham dục, ái dục), tâm thức luôn xáo trộn mãnh liệt nên khó có thể thành tựu thiền định; (2) ở Sắc Giới Sơ Thiền, do còn có hỏa tai, nhiều lửa giác quán (tâm tứ) nên khiến tâm thức bị dao động nên cũng khó vào định, (3) ở Sắc Giới Nhị Thiền, do còn có thủy tai (nước Hỷ Lạc) nên khiến tâm thức cũng chưa thật sự lắng yên nhưng đã tạm thời ít bị dao động (4) ở Sắc Giới Tam Thiền, do còn có phong tai (gió Diệu Lạc) nên tâm chưa hoàn toàn lắng trong, thanh tịnh (4) Phải đến Sắc Giới Tứ Thiền, tâm mới thực sự xem là thanh tịnh, nên Định ở Tứ Thiền còn thường được gọi là Tam Muội Vương. Có thể nói chung là cấp độ thiền định càng cao sâu thì Ý Thức càng lìa xa cảnh trần và Mạt Na thức (Ý) càng rời bỏ chấp mắc về bản ngã, nên Ý Thức và Mạt Na thức lại càng dễ dàng quay trở về đến gần với A Lại Da thức hơn, có hành trạng tương ứng với A Lại Da thức hơn để rồi dần dà tu tập mà ứng hợp, hòa nhập cùng bản thể Chân Tâm, Phật Tính nên chi phần này có tên gọi là "Tâm Tính Nhất Cảnh".

Nơi Tam Muội Vương của Tứ Thiền, các hoạt động của Ý thức được xem như là đã vắng bóng nên các cảm thọ (Thọ uẩn), các vọng tưởng, các vọng niệm (Tưởng uẩn) hầu như cũng không còn hiện diện; và ngay cả các động chuyển vi tế của tâm thức (Hành Uẩn) cũng đều đã được tịnh chỉ. Như thế, xét về 5 uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức), có thể nhận ra là Sắc uẩn nhục thân đã bắt đầu được chuyển hóa ra quang thân ở Sơ Thiền; 3 uẩn kế tiếp là Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn, và Hành Uẩn được đẽo gọt, mài giũa, bào mòn dần ở Nhị Thiền và Tam Thiền; rồi 3 Uẩn này cũng đều được chuyển hóa dần dà quay trở về nguồn cội A Lại Da thức ở Tứ Thiền. Theo kinh Lăng Già, nguồn cội A Lại Da ở Tứ Thiền được các Ngoại Đạo sai lầm xem là Thần Ngã, nên Ngoại Đạo đến đây lầm tưởng cho là đã đạt đạo.



Cảnh giới Tứ Thiên được kể bao gồm 10 cảnh trời với tên gọi là: (1) Vô Vân thiên, (2) Phúc Sinh thiên, (3) Quảng Quả thiên, (4) Vô Tướng thiên, (5) Vô Phiền thiên, (6) Vô Nhiệt thiên, (7) Thiện Kiến thiên, (8) Sắc Cứu Cánh thiên, (9) Hòa Âm thiên, và (10) Đại Tự Tại thiên. Trong 10 cảnh trời này, có 5 cảnh trời được gọi là "Tịnh Cung"; đó là (1) Vô Phiền thiên, (2) Vô Nhiệt thiên, (3) Thiện Hiện thiên (là cảnh trời trung gian nên không được kể tên vào 10 cảnh trời nêu trên), (4) Thiện Kiến thiên, và (5) Sắc Cứu Cánh thiên. Các tên gọi này của cảnh trời Tứ Thiên cũng đã phần nào biểu hiện được nội dung các thành quả tu tập được: như Vô Vân thiên có thể tượng trưng cho tâm thức trong sáng, không còn bị mây mù che phủ; Phúc Sinh thiên là cõi có phúc đức cao tốt; Quảng Quả thiên là cõi có thành quả tu tập giải thoát đã rộng khắp; Vô Tướng thiên là cõi có tâm thức vắng lặng nên không còn niệm tưởng, Ý Thức nay dường như đã không còn hoạt động phân biệt chấp trước một cách tự tung tự tác nữa; Vô Phiền thiên là cõi đã vắng bóng, không còn có các phiền não cấu sinh (tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến); Vô Nhiệt thiên là cõi có sự mát mẻ, thanh lương (do không còn phiền não bức bách); Thiện Kiến thiên là cõi có cái thấy biết thiện lành, rõ ràng nơi tâm thức rộng khắp còn có giới hạn; Sắc Cứu Cánh thiên là cõi đã đến chỗ tận cùng thanh tịnh của cõi Sắc Giới; Hòa Âm thiên là cõi có thể cảm nhận, hòa nhập vào âm thanh ở khắp các nơi; Đại Tự Tại thiên là cõi có tâm thức đã hoàn toàn chủ động, tự cảm thấy an ổn với thánh trí...

Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật khai thị diễn đạt, phân định cảnh giới Tứ Thiên như sau:

"1. Lại nữa A Nan! Cõi trời này, thân tâm chẳng bị bức bách, nhân khổ đã hết, biết sự vui chẳng thường trụ, lâu ắt biến hoại, hai tâm khổ vui nhất thời cùng xả, tướng thô đã diệt, tính phước được sinh, hạng này gọi là Phước Sinh Thiên."

Tâm xả viên dung, thắng giải trong sạch, được sự tùy thuận nhiệm màu, cùng tột vị lai, tính phước chẳng ngăn ngại, hạng này gọi là Phước Ái Thiên.

A Nan! Từ cõi trời này tể ra hai đường: Nếu dùng tâm sáng tỏ đầy đủ phước đức trước kia để tu chứng an trụ, hạng này gọi là Quảng Quả Thiên.

Nếu nơi tâm trước kia, nhằm chán cả khổ vui, lại nghiền ngẫm cái tâm xả chẳng gián đoạn, trợn thành đạo xả, thân tâm tiêu diệt, lắng tâm bất tướng, trải qua năm trăm kiếp. Nhưng vì người ấy đã lấy cái sinh diệt làm nhân, thì chẳng thể phát minh tính chẳng sinh diệt, nên nửa kiếp đầu thì diệt, nửa kiếp sau lại sinh, hạng này gọi là Vô Tướng Thiên.

- A Nan! Bốn bậc này tất cả cảnh khổ vui của thế gian chẳng thể lay động, dù chẳng phải là chỗ chân bất động của đạo vô vi, nhưng nơi tâm có sở đắc, công dụng thuần thực, gọi là Tứ Thiên”.

Cũng ở trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật đã khai thị về 5 bậc Bất Hoàn Thiên như sau:

"Ở đây, còn có năm bậc Bất Hoàn Thiên, đã dứt sạch chín phẩm tập khí của cõi dưới, khổ vui đều hết, chẳng định cư ở cõi dưới, nên an lập chỗ ở nơi tâm xả của đồng phạm chúng sinh.

Vậy, khổ vui đã diệt, ưa ghét chẳng sinh, hạng này gọi là Vô Phiền Thiên.

Tự tại phóng xả, chẳng có năng sở, tâm chẳng đối đãi, hạng này gọi là Vô Nhiệt Thiên.

Mười phương thế giới, diện kiến trong lặng, chẳng còn tất cả cấu nhiễm của cảnh trần, hạng này gọi là Thiện Kiến Thiên.

Diệu kiến hiện tiền, biến tạo vô ngại, hạng này gọi là Thiện Hiện Thiên.

Sắc trần từ tướng lắng xuống đến chỗ cứu cánh chẳng động, cùng tột tính sắc chẳng có bờ bến, hạng này gọi là Sắc Cứu Cánh Thiên.

- A Nan! Với các cõi Bất Hoàn Thiên này, chỉ riêng bốn vị Thiên Vương cõi Tứ Thiên mới được nghe biết, nhưng chẳng thể thấy biết. Như nay trong thế gian, nơi núi sâu rừng thẳm, những đạo tràng của bậc thánh, đều có các vị A La Hán trụ trì, mà người thế tục chẳng thể thấy.

- A Nan! Mười tám cõi trời kể trên, dù thoát khỏi cảnh dục, nhưng chưa thoát khỏi sắc thân, gọi là Sắc Giới.”

Nhìn chung, tâm thức các vị trời ở cảnh giới Tứ Thiên được xem là đã rất nhẹ nhàng trong sáng hơn so với cảnh giới Tam Thiên vì nay đã không còn Lạc thọ mà chỉ còn có Xả thọ. "Chỉ còn có Xả thọ" là một đặc tính chỉ có ở nơi A Lại Da thức nên đến giai đoạn Tứ thiên, tâm thức hành giả được xem như đã trở về đến rất gần với cội nguồn. Đây thường được gọi là cảnh giới “Bất Động Vô Vi” vì thế, nhiệm màu của Tứ Thiên. Điều này được minh chứng là nơi cảnh giới Tứ Thiên đã không còn có bất kỳ tai ương, họa hại (hỏa, thủy, phong) nào có thể xảy đến được. Tuy nhiên, có thể cảm nhận là cảnh giới Tứ thiên vẫn còn thuộc "Thông Đạt Vị" của Duy Thức Học (cùng với cảnh giới Tam Thiên) vì chưa đạt đến chỗ "Vô Đắc bất tư nghi" ("Tu Tập Vị") của các bậc A La Hán.

A La Hán là quả vị cao nhất của Thanh Văn thừa. Quả vị này còn có nhiều tên gọi khác như Vô Sinh (không còn luân hồi trở lại), Sát Tặc (đã dẹp xong giặc phiền não), Ứng Cúng (xứng đáng được cúng dường)... Quả vị này được xem là tương đương với quả vị Bồ Tát Bát Địa (Bồ Tát địa thứ tám) hay còn gọi là Bồ Tát Bất Động Địa bên Bồ Tát thừa. A La Hán là quả vị đã kiến tính, đã đoạn trừ sạch Kiến Hoặc và Tư Hoặc, đã vượt qua Ý thức và Mạt Na thức nên các ngài không còn chấp mắc nơi bản ngã, đã vượt qua, không còn bị trói buộc, luân hồi theo 5 uẩn nữa. Có thể nói chung là tất cả các pháp môn tu tập Phật Đạo (Thiền tông, Tịnh Độ tông, Mật tông...) đều chỉ nhằm đối trị, bào mòn, buông bỏ chấp mắc về ngũ uẩn cho chúng sinh Tam Giới. Các vị A La Hán được xem như đã có tầng bậc thiền định cao nhất trong Tam Giới. Tầng bậc này có tên gọi là "Diệt Thọ Tưởng Định", vì là nơi không còn chút bóng dáng của Thọ uẩn và Tưởng Uẩn nữa; cũng là nơi được xem như không còn có Hành Uẩn do các ngài đã làm chủ được Thức uẩn và có khả năng xả bỏ đi Thức uẩn để thành Phật. Trên bình diện Duy Thức Học, có thể xem quả vị A La Hán tương ứng với 2 bước tu tập sau cùng (4th và 5th) của 5 bước tu tập Duy Thức Hạnh. Hai bước này có tên gọi là "Tu Tập vị" và "Cứu Cánh vị" với 2 bài kệ như sau:

(Tu Tập vị)

"Vô đắc bất tư nghi	(Tạm dịch: Vô đắc không thể nghĩ lường
Thị xuất thế gian trí	Đó là ra khỏi trí thế gian
Xả nhị thô trọng cố	Khi đã buông bỏ hai thô nặng
Tiện chứng đắc chuyển y"	Liền chứng đắc mà chuyển y").

(Cứu Cánh vị)

"Thủ tức vô lậu giới	(Tạm dịch: Đây là cảnh giới vô lậu
Bất tư nghi thiện thường	Thiện, thường không thể nghĩ lường
An lạc giải thoát thân	Pháp thân an lạc, giải thoát
Đại Mâu Ni danh pháp"	Có tên gọi là Đại Mâu Ni").

3. Thiền Vô Sắc Giới:

Đây là cảnh giới ít khi được nhắc đến trong đạo Phật bởi 2 lý do: trước hết, Vô Sắc Giới là cảnh giới quá vi tế, quá trừu tượng, rất khó mô tả, khó cảm nhận, khó cảm thông do cảnh giới này đã vượt qua, đã không còn có tất cả dạng thể, sắc thể, tướng thể của Dục Giới và Sắc Giới; sau đó Vô Sắc Giới lại là cảnh giới mà đức Phật không khuyên dạy, không khuyến khích, không tán thành tu tập vì cảnh giới này dễ dẫn đưa hành giả vào con đường tu tập của Ngoại Đạo. Đặc biệt là ở nơi các vị "Bất Hồi Tâm A La Hán": các ngài vì quá ham thích Niết Bàn Hữu Dư Y tịch diệt, vắng lặng, không còn luân hồi sinh tử khổ đau nên nhập Diệt Tận Định vĩnh viễn mà không tu tập tiếp tục để thành Phật hóa độ chúng sinh.

Cõi Vô Sắc Giới có thể tính chỉ toàn là tâm thức cực thanh tịnh, vắng lặng, không còn là vật

chất thô trực như ở Dục Giới, cũng không còn là các sắc tướng chưa vi tế, chưa thanh thoát như ở Sắc Giới. Vì thế, ở cõi Vô Sắc Giới, Chân Như đã bắt đầu được vọng hiện ra.

Tùy theo cấp độ và tính chất của thiền định, cõi Vô Sắc Giới được phân biệt có 4 cảnh trời (4 xứ) là: (1) Không Vô Biên Xứ, (2) Thức Vô Biên Xứ, (3) Vô Sở Hữu Xứ, và (4) Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Bốn loại thiền định này được gọi tên chung là "Tứ Không Định".

Không Vô Biên Xứ là cõi giới hư không vô tận, cảnh giới sinh sống mà không có các sắc tướng nghiệp duyên, nghiệp tướng như các cõi bên dưới. Cõi trời này cũng còn có hiện diện tứ đại (đất, nước, gió, lửa), nhưng tứ đại chỉ có ở dạng năng lượng nguyên thể, thanh tịnh, thuần khiết, tinh tế nên có tương ứng phần nào với Chân Như. Điều này khiến Chân Như bắt đầu được vọng hiện ra.

Thức Vô Biên Xứ là cõi giới sinh sống chỉ toàn là thức thể A Lại Da vô tận: tâm thức các ngài nơi Định này đã hòa nhập hoàn toàn vào thức thể A Lại Da thường hằng, minh mông, lồng lộng. Đến cấp độ thiền định này, các ngài đã có được trí lực đầy đủ để biến hóa, chuyển hóa thân tâm, cảnh sắc tùy theo ý muốn như sử dụng thức tướng, thức thể nội tâm mà tạo ra thức thân (nhân ngã tướng, thân tướng) và thức cảnh (môi trường sống, pháp tướng) cho chính mình. Đây thường được gọi là thần thông "Ý Sinh Thân", "Ý Sinh Cảnh" trong đạo Phật. Cũng là lúc được xem là bắt đầu có "Đại Thân" (thân lớn, như câu "thân lớn như núi chúa Tu Di" trong kinh Kim Cang).

Vô Sở Hữu Xứ là cõi giới đã xa lìa tất cả trạng thái Không Quán mà sống hòa nhập vào cảnh giới Không Tính. Ở cấp độ thiền định này, các ngài không còn sử dụng thiền quán nữa, vì các ngài đã có đủ trí tuệ mạnh mẽ để trực nhận, trực nhập được vào thiền cảnh. Ngoài ra, ở cấp độ thiền định này, các ngài đã không còn bị ràng buộc và chi phối bởi các tâm sở cùng đã hóa giải được tận gốc tâm sở "Tưởng". Như thế, cảnh giới Vô Sở Hữu có thể được xem là đã vượt qua ý niệm về hai bên (ta- người, năng-sở, bỉ-thử...) tức là đã rất gần với tâm thức Vô Ngã.

Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ là cõi giới đã hóa giải tận gốc tâm sở "Tưởng" và cả các ý niệm về hai bên. Ở cấp độ thiền định này, các ngài đã hầu như không còn bị ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) chi phối, nên các ngài đạt đến cấp độ thiền định cao nhất của Tam Giới là "Diệt Thọ Tưởng Định". Các ngài đã trực diện được với Chân Như nên có thể trọn vẹn sống với thể tính chân thật. Tuy nhiên vì còn có Vô Minh Nghiệp Tướng quá vi tế nên các ngài chưa thể nhập vào được Chân Như.

Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật đã khai thị về cõi Vô Sắc Giới như sau:

"Lại nữa A Nan! Từ trên đánh của Sắc Giới, lại rẽ ra hai đường:

- Nếu nơi tâm xả, phát minh trí huệ, sáng suốt viên thông, bèn ra cõi trần, thành A La Hán, vào Bồ Tát Thừa, hạng này gọi là Hồi Tâm Đại A La Hán.

- Nếu nơi tâm xả được thành tựu, thấy thân chướng ngại, tiêu ngại vào không, hạng này gọi là Không Xứ.

- Chướng ngại đã tiêu, vô ngại vô diệt, trong đó chỉ còn A Lại Da Thức và nửa phần vi tế của Mạt Na Thức; hạng này gọi là Thức Xứ.
- Sắc và Không đã tiêu, tâm thức đều diệt, mười phương tịch lặng, chẳng có chỗ đến; hạng này gọi là Vô Sở Hữu Xứ.
- Dùng tính thức chẳng động để diệt sự nghiền ngẫm, thành ra ở nơi vô tận lại tỏ bày tính tận, như còn mà chẳng còn, tận mà chẳng tận, hạng này gọi là Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ.
- Hạng này xét cùng cái Không, nhưng chẳng tột lý Không; nếu từ thánh đạo Bất Hoàn Thiên mà xét cùng, hạng này gọi là Bất Hồi Tâm Độn A La Hán.
- Nếu từ Vô Tướng Thiên của ngoại đạo mà chấp thật Không, chẳng biết quày đầu, mê muội hữu lậu, chẳng nghe chính pháp, bèn vào luân hồi.
- A Nan! Những cõi trời kể trên, mỗi mỗi đều là phàm phu đền trả nghiệp quả, khi nghiệp quả trả hết bèn vào luân hồi. Thiên Vương các cõi ấy, đều là Bồ Tát tu Tam Ma Địa, lần lượt tiến lên, hướng về đường tu của Bạc Thánh.
- A Nan! Cõi Tứ Không này, thân tâm dứt sạch, tính định hiện tiền, chẳng có sắc thân của nghiệp quả; từ đây đến cùng, gọi là Vô Sắc Giới.
- Ấy đều do chẳng rõ diệu tâm sáng tỏ, tích chứa vọng tưởng, chấp thân trung ấm, tùy loại thọ sinh, vọng có tam giới, nên vọng theo bảy loài mà chìm đắm”.

Tất cả các cấp bậc Thiền Định vừa nêu bên trên chỉ là một số thiền định của Tam Giới, trong Tam Giới của Giáo Môn, được xem là có thể áp dụng chung cho tất cả tâm hạnh, tâm nguyện (còn trong ba cõi hay giải thoát ra khỏi ba cõi, thành Phật hay chưa thành Phật...) của ngũ thừa Phật Giáo, bao gồm Nhân thừa, Thiên thừa, Thanh Văn thừa, Duyên Giác thừa, và Bồ Tát thừa. Tuy nhiên các cấp bậc Thiền Định này có thể không cần thiết lắm cho nhiều trường hợp đặc biệt, như ở các vị có căn cơ thông tuệ bậc thượng, có trí tuệ siêu việt sẵn đủ, đã trông sâu căn lành từ bao kiếp sống quá khứ. Đó là các Bồ Tát với hành trạng thị hiện không theo tất cả các cấp độ thiền định có tầng bậc, tiệm thứ (Ly sinh hỷ lạc, Định sinh hỷ lạc, Ly hỷ diệu lạc...) nêu trên. Như trong Pháp Bảo Đàn Kinh có kể về truyện Lục Tổ Huệ Năng (638 – 713), một thanh niên nơi thôn dã, vùng núi rừng của xứ Lĩnh Nam sinh nhai với việc đốn cây, bán củi...chỉ cần thoáng nghe người khách mua củi tụng kinh Kim Cang mà bèn buông bỏ tất cả các việc thế gian, tìm đến Ngũ Tổ mà học đạo rồi đắc đạo để trở thành vị Tổ thứ 33 trong đạo Phật.

Trong kinh Lăng Già, đức Phật khai thị tất cả Tam Giới (Dục giới, Sắc giới, Vô Sắc giới) đều không có thực, tất cả đều chỉ là do từ nơi chấp trước, vọng tưởng sở sinh ra mà thôi.

Kinh Thủ Lăng Nghiêm cũng khai thị ngũ uẩn chỉ là vọng tưởng. Có 5 lớp vọng tưởng tương ứng theo 5 uẩn, mỗi lớp lại kết cấu tạo ra một lớp như đục, ô trược che khuất thể tính Chân Tâm nơi thế gian bất thiện nên thường được gọi là "ngũ trược ác thế". Chúng cũng được kinh gọi là "Ma" (ma ngũ uẩn) vì chúng khiến hành giả dễ sinh ra có si ái, mê chấp, lỗi lầm:

“(1) Sắc Uẩn gọi là "Kiên Cố Vọng Tưởng", đó là vọng tưởng của cha mẹ và của mình giao kết nhau mà khởi tạo ra sắc thân kiên cố của Kiếp Trược;

(2) Thọ Uẩn gọi là "Hư Minh Vọng Tưởng", "Hư" thì năng thọ, "Minh" thì năng nhận. Theo bản thể, "Hư Minh" chính là tâm Phật, nhưng hễ mống lên một niệm chấp trước, muốn chứng đắc, liền bị thọ ấm che khuất mà khiến có ra Kiến Trược;

(3) Tưởng Uẩn gọi là "Dung Thông Vọng Tưởng", đó là Tưởng có công năng dung thông, biến hóa khiến tâm theo cảnh và khiến cảnh theo tâm mà khiến có ra Phiền Nảo Trược;

(4) Hành Uẩn gọi là "U Ẩn Vọng Tưởng" vì do các vọng tưởng của Hành Uẩn rất u nhân, ẩn mật, khó thấy được. Mặt khác, Hành Uẩn sinh sinh diệt diệt chẳng dừng, nghiệp báo luân hồi thường hằng lưu chuyển nên khiến có ra đủ thứ chúng sinh của "Chúng Sinh Trược";

(5) Thức Uẩn gọi là "Điên Đảo Vọng Tưởng" vì đây chỉ là sự chấp mắc hư vô, vọng tượng, không có thực thể mà khiến có ra "Mệnh Trược".

Kinh Kim Cang cũng khẳng quyết tất cả Tam Giới, kể cả Vô Sắc Giới, cũng còn là pháp giới hữu vi chưa được gọi là pháp giới vô vi nên ở cuối kinh đã có 4 câu kệ dặn dò tha thiết:

"Nhất thiết hữu vi pháp	(Tạm dịch: Tất cả các pháp hữu vi
Như mộng huyễn bào ảnh	Như mộng huyễn bọt bóng
Như lộ diệt như điện	Như sương cũng như điện chớp
Ứng tác như thị quán"	Nên tác ý thiền quán như thế)

Tác ý thiền quán như thế chính là dụng công để nhận thức, phân biệt, hiểu biết ra được bản chất mong manh, vô thường, dễ dàng được kết tập rồi cũng dễ dàng bị tan hủy ở tất cả mọi sự vật nơi thế gian Tam Giới. Điều này dù chỉ có thể thực hiện được một cách hoàn hảo, triệt để sau khi kiến tính nhưng cũng có thể cảm nhận được phần nào ít nhiều tùy theo căn cơ người và tùy theo sức dụng công hành trì, tu tập nơi mỗi hành giả. Sức dụng công, hành trì tu tập này ở các bước sơ khởi cơ bản có thể cũng đã có sự liên hệ gắn bó ít nhiều với các cấp bậc Thiền Định Tam Giới đã nêu bên trên. Điều này cũng được sáng tỏ trong kinh Đại Bát Niết Bàn, phẩm "Ứng Tận Hườn Nguyên" (phẩm 27). Đó là trước khi nhập diệt ở rừng Câu Thi Na nơi giữa bốn cặp, tám cội cây Ta La, đức Phật đã ba thời thị hiện 27 lần nhập và xuất các cấp bậc Thiền Định Tam Giới: như ở thời đầu, Ngài đã nhập Sơ Thiền rồi xuất Sơ Thiền mà nhập Nhị Thiền, nhập Nhị Thiền rồi xuất Nhị Thiền mà nhập Tam Thiền, nhập Tam Thiền rồi xuất Tam Thiền mà nhập Tứ Thiền, nhập Tứ thiền rồi lại xuất Tứ Thiền mà nhập Không Xứ Định, xuất Không Xứ Định mà nhập Thức Xứ Định, xuất Thức Xứ Định mà nhập Bất Động Xứ Định, xuất Bất Động Xứ Định mà nhập Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ Định, xuất Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ Định mà nhập Diệt Tận Định, rồi lại xuất Diệt Tận Định mà trở về nhập Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ Định...cho đến nhập trở lại Sơ Thiền. Hai thời sau, Ngài cũng đã nhập xuất từ Sơ Thiền đến Diệt Tận Định như vậy nhưng không lần lượt mà có cách quăng nhảy qua một số cấp bậc. Đây có thể chính là lời gửi gắm, nhắn nhủ, nhắc nhở khéo léo đến tứ chúng đệ tử,

trời, người, các loài chúng sinh muôn ngàn đời sau về Thiện Định Tam Giới và cũng là lời tạ từ quá đỗi diệu hòa đến ngàn muôn huyễn mộng nơi thế gian này vậy.

Tác giả: **Khánh Hoàng Plano**