

Chuyển Pháp Luân và Tứ Diệu Đế
Maha Thongkham và Huỳnh Văn Niệm soạn dịch
Tái bản năm 1995 tại Sài Gòn

Phần II - TỨ DIỆU ĐẾ (tiếp theo)

-ooOoo-

II-4h

CHÁNH ĐỊNH
(Sammà-samàdhi)

"Chánh Định là thế nào?

M. 44 - "Tu cách chú tâm và một vật duy nhất, "Cittakaggata" (và chẳng nghĩ đến bất cứ việc gì khác). Đó là pháp định tâm".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

"Tu cách tịnh tâm toàn hảo "Sammà samadhi" (Chánh Định) theo ý nghĩa rộng rãi, nó thuộc vào loại Định tâm phát sanh trong mỗi tư tưởng về việc lành "kusalacitta" (thiện tâm).

Tâm thiện có kèm theo:

- Tư tưởng chân chánh "Sammà sankappa" (Chánh tư duy), trong bước thứ 2 của Bát Chánh Đạo.
- Chánh tinh tấn "Sammà vàyàma" trong bước thứ 6.
- Chánh niệm "Sammà sati" trong bước thứ 7.

Trạng thái tịnh tâm bất chánh (xấu xa) thường phát sanh do tư tưởng đê hèn dơ bẩn. Nó thuộc về lãnh vực của các giác quan, chứ không phải Chánh Định.

Vì Diệu Pháp (Abhidhamma) có nói về 2 trạng thái của phạm Định:

- Kàmàvacara Kusala Jhàna (Thấm nhuần trong tư tưởng tốt lành cao thượng).
- Kàmàvacara Akusala jhàna (Thấm nhuần trong tư tưởng xấu xa tội).

Cả 2 trạng thái đó đều thuộc lãnh vực của lục căn.

Nếu được áp dụng riêng rẽ, danh từ Samàdhi cũng có nghĩa "Chánh Định" (Sammà Samàdhi).

M.44 - Bốn Pháp niệm tưởng căn bản "Tứ Niệm Xứ" là những đề mục tập trung tư tưởng hay là tham thiền.

Bốn pháp tinh tấn cốt yếu, "Chánh Tinh Tấn" (bước thứ 6), rất cần cho sự hành thiền.

Thực hành làm cho phát triển và gieo trồng những Pháp kể trên được gọi là tư cách "tiến triển" (Bhàvanà) trong pháp tu thiền định.

PHÁP ĐỊNH TÂM - GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Có 2 mức độ tiến triển về tư cách Định tâm chân chánh, hay là "Chánh Định" (Sammà samàdhi):

- Cận Định (Upacàra samàdhi) là trạng thái kề cận Định Tâm (Jhàna) thứ I (Sơ Thiền) nhưng chưa nhập Định.

- Định tâm toàn hảo (Appanà samàdhi - Toàn định) là thành tựu đầy đủ 4 bậc thiền.

Tuy nhiên đắc được tất cả 4 bậc Thiền đó không phải là cần thiết để đạt 4 thánh quả, hay là "Bốn con đường siêu thoát". Vì nói theo bản chất, những trạng thái Cận Định hay Nhập Định đều có khả năng đưa tới mục đích của "Đạo Xuất Thế Gian" (Giải Thoát). Và Thiền Định cũng không thể tẩy trừ các ác Pháp lâu dài đặng.

Bốn đạo quả thánh nhân chỉ thành đạt được bằng Pháp "Minh Sát" (Vipassanà) hay là minh tâm kiến tánh. Nghĩa là dùng trí tuệ soi sáng nội tâm để thấy rõ đúng theo chân lý những trạng thái Vô thường (Aniccata), Khổ não (Dukkhatà) và Vô Ngã (Anattata) của tất cả các pháp tạo ra đời sống.

Tuy nhiên tuệ giác cứu cánh chỉ có thể thành đạt trong giai đoạn "cận định" chứ không phải trong lúc nhập định.

Hành giả nào không đắc Thiền định nhưng vẫn đạt được một trong bốn thánh quả được gọi là "Sukkhavipassaka", nghĩa là người có nhận quang soi thấu tất cả, hay là người đã dùng "Minh Sát tuệ" làm khô cạn phiền não.

Còn hành giả nào đã thực hành làm phát triển các bậc Thiền mà đắc được trong bốn quả Thánh thì được gọi là "Samaka Yàna", nghĩa là người đã dùng pháp môn "Tịnh Tâm" làm căn bản.

BỐN BẬC THIỀN (Jhàna)

M.141 - "Khi chẳng còn dính mắc với sắc trần với các điều như nhớp, hành giả bước vào bậc Định tâm thứ nhất là Sơ Thiền. Người thâm nhuần an vui hạnh phúc, không còn luyến ái".

M.43 - "An trú trong Sơ Thiền, hành giả loại được 5 điều chướng ngại là: Tham dục, Sân hận, Hôn trầm, Phóng tâm, Hoài nghi, và phát triển được 5 thiền chi: Tầm (Vitakka), Sát (vicàra), Phi lạc (Piti), An vui (Sukkhà) và Định (Cittekkagatà samàdhi, Nhất tâm định).

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Vitakka (phối hợp sơ khởi các tư tưởng trừu tượng) và Vicàra (Phối hợp tư tưởng liên tục). Những tư tưởng này có tánh cách phụ thuộc so với Tâm.

Trong kinh Visudhi Magga (Con đường thanh tịnh), Vitakka (Tầm) ví như vớ lấy cái ô và Vicàra (Sát) là việc lau chùi cái ô.

M. 27 - "Tiếp theo đó, cái tâm trở nên an tịnh và tư tưởng được thăng bằng, hành giả bước vào tình trạng không còn Tầm (Vitakka) và nhập vào nhị Thiền, phát sanh do tâm Định (samàdhi). Hành giả thâm nhuần sự Phi lạc (Piti) và An vui (Sukkhà).

Sau đó, cái tâm phi lạc tan biến, hành giả an trú trong sự an Định nhưng còn biết mình. Người trác nghiệm trạng thái này mà bậc hiền triết thường hoan hô: "Hạnh phúc thay! Khi con người được an trú trong sự thanh tịnh và ghi nhớ của tâm". Chừng đó hành giả nhập vào Tam Thiên phát sanh với tâm Xả (upekkha), sự An vui (Sukkha) và Định (Samādhi).

M.27 - "Tiếp theo đó, sự biến tan của các niềm vui khổ quá khứ, hành giả chẳng còn cảm thấy vui buồn nào cả, người vượt qua khỏi ranh giới của những điều vui khổ và nhập vào Tứ Thiên. Đến đây, người chỉ còn lại tâm Niệm và tâm Xả."

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Bốn bậc Thiên Định (phàm Định) có thể thành đạt bằng cách niệm hơi thở vô ra (anāpāna sati) và bốn bậc Thiên cao thượng (nhất là Tứ thiên) thì do pháp "Tịnh tâm" (và niệm tưởng).

CÁC BẬC THIÊN CAO THƯỢNG

VM.9 - Tham thiền về tâm từ (metta bhāvanā), tham thiền về tâm bi mẫn (karuṇa bhāvanā), và tham thiền về sự hỷ lạc (mudita bhāvanā) có thể đưa tới nhập định.

VM.6 - Tham thiền về bãi tha ma cũng như về các vật ô trược (asubha bhāvanā) chỉ đưa tới sơ Thiên mà thôi.

VM.6 - Niệm thân, niệm ân đức Phật, ân đức Pháp, ân đức Tăng và niệm Giới thì chỉ đưa tới cận định (upacāra samādhi).

S.21 - "Các người nên cố gắng làm phát triển pháp môn Thiên Định, vì kẻ nào có tâm an định mới mong hiểu rõ mọi vật đúng theo chân lý. Mà những vật đó là gì? Đó là tư cách sanh diệt của năm uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.

M.48 - "Như thể cần phải hiểu rõ bằng trí tuệ năm uẩn tạo nên đời sống.

Si mê và tham dục cần phải loại trừ bằng trí tuệ. Pháp môn định tâm (Samatha - an chi) và Minh Sát (Vipassanā) phải được triệt để phát triển bằng trí tuệ".

S.56 - "Đó là con đường đi giữa (Trung đạo) do Đấng Toàn Giác đã khám phá và đem ra phổ biến để đưa tới an tịnh, tới sự biết phân biệt (chánh, tà), tới Giác Ngộ... tới Niết Bàn.

DHP.275 - "Và đi theo con đường siêu việt đó, các người sẽ chấm dứt được nguồn thống khổ".

NIẾT BÀN

A.IV. (198) - "Và tâm trí (của bậc đã được Giác Ngộ) trở nên tự do, không còn tham dục, không còn ngã chấp và đã thoát ly ra khỏi nơi tối tăm mờ ám (vô minh).

Người rất thích thú: "Ta đã được giải thoát rồi!" Nhận định này phát sanh trong con người đã Giác Ngộ.

Người hiểu rằng: "Ta sẽ không còn tái sanh nữa. Đời đạo đức đã vẹn toàn. Việc phải làm ta đã làm xong và chẳng còn gì phải bận tâm trên thế gian này nữa".

M.26 - "Ta được tự do vĩnh viễn.
Ta chỉ còn sanh ra trong kiếp này thôi.
Chẳng còn sự tái sanh nào lôi kéo được ta".

M.140 - "Thật ra, đây là trí tuệ tuyệt vời cao cả. Ta biết rằng nguồn khổ đã biến tan. Và đây là sự an vui tuyệt đối. Ta biết rằng đã dập tắt được sự tham dục, si mê, oán hận."

BẬC THANH TỊNH (MUNI)

M.140 - "Nói rằng: Ta đây, là một ý định vô ích. Không phải ta đây, là một ý nghĩ vô ích. Sẽ có ta nữa, là một ý nghĩ vô ích." Những ý nghĩ đó, ví như một chứng bệnh, một vết thương, một cái gai nhọn.

Khi nào tẩy trừ được những ý nghĩ vu vơ không lợi ích, người trở thành bậc thanh tịnh "Muni" (Giữ sự im lặng đối với những tư tưởng vô ích).

Và bậc thanh tịnh đó không còn sanh trưởng nữa, không còn chết nữa, và chẳng còn tham muốn gì nữa. Nếu chẳng tái sanh và bị già nua nữa, thì cái chết làm sao đến được? Mà khỏi chết thì có gì phải sợ hãi lo âu? Và nếu không còn sợ thì cần gì phải tham muốn?"

MỤC ĐÍCH THẬT SỰ

M.29 - "Như thế, mục đích của đời đạo đức không phải chỉ trông cậy vào vật tín thí, vào tiếng tăm tham vọng, mà cũng không phải để thành đạt học thức cao thâm thông suốt.

Chỉ có tư cách giải thoát hoàn toàn tâm trí mới là cuộc sống siêu nhân và đó là căn bản, đó là mục đích".

M.51 - "Những bậc đại hiền, những bậc Giác Ngộ thời quá khứ khuyến hoá hàng môn đệ với mục đích đó. Hiện nay Như Lai dạy các giới tử cũng thế. Và trong tương lai các Bậc Toàn Giác cũng hành động với đường lối đó".

D.22 - "Hỡi này các đệ tử! Tuy nhiên sau khi Như Lai diệt độ, các người có thể nghĩ rằng: "Giáo Pháp của đức Thầy không còn nữa! Chúng ta mất vị Giáo Chủ rồi".

Hỡi các đệ tử! Chớ nên nghĩ như vậy. Chính Giáo Pháp (Dhamma) và Giới Luật (Vinaya) của Như Lai để lại sẽ là thầy tổ các người. Giáo Pháp sẽ là ánh sáng của các người. Giáo Pháp sẽ là nơi nương nhờ của các người. Các người chẳng nên tìm chỗ nương nhờ nào khác.

Hỡi các đệ tử! Chánh Pháp Như Lai truyền lại, các người nên ráng bảo tồn cẩn thận, làm cho đời đạo đức được tiếp tục cháy trôi suông sẻ, được kéo dài trong nhiều thế hệ, để đem lại hạnh phúc cho nhiều người, đem lại nguồn an vui cho thế gian, đem lại thanh bình hạnh phúc cho Chư Thiên và nhân loại".

-Hết-

PHỤ ĐÍNH

VỊ TRÍ CỦA PHÁP HÀNH "TỨ NIỆM XỨ" TRONG PHẬT GIÁO

Lý thuyết "Tứ Diệu Đế" ví như một kỳ quan đã phô bày những kiến trúc và nghệ thuật phi thường suốt một thời gian rồi bị lãng quên trong lòng đất. Lúc đó, nhờ trí óc khôn ngoan và công phu đào xới của nhà khảo cổ mà nó được tái xuất trước sự hân hoan chào đón của mọi người. Những Đấng Toàn Giác trong các thời đại đều căn cứ theo Tứ Diệu Đế để xây dựng Giáo lý.

Tứ Diệu Đế cũng như nền móng của một đền đài lộng lẫy nằm sâu dưới đất nhưng rắn chắc để nâng đỡ hàng cột tinh anh là "Bát Chánh Đạo". Tuy nhiên ngôi đền chỉ thành hình với mái nóc tuyệt mỹ cao vợi hướng thẳng lên tận không gian là "Tứ Niệm Xứ."

Đức Phật gọi Bát Chánh Đạo là con đường siêu việt. Con đường ra khỏi thế gian, con đường Giác Ngộ, con đường chấm dứt khổ đau, con đường đưa tới an vui tuyệt đối... cho những ai quyết chí noi theo. Tứ Niệm Xứ (Sati Patthana) hay là Chánh niệm (Sammā Sati) thuộc chi thứ 7 của Bát Chánh Đạo và được sắp vào phần "Định học". Chánh niệm là nòng cốt, là chúa tể gây ảnh hưởng sâu rộng đến 6 chi đầu của con đường siêu việt.

Trong kinh Trường A Hàm (Digha Nikāya), đức Thế Tôn có thuyết:

"Hỡi này chư Tỳ Khưu! Phương thức duy nhất để tiến tới tư cách hoàn toàn trong sạch, để vượt ra khỏi sự u phiền, chấm dứt khổ sâu, để mở đường chân chánh đi đến đạo quả Niết Bàn, phương thức đó là "Bốn Pháp Niệm Căn Bản" (Tứ Niệm Xứ)."

Tu tưởng là quan trọng nhất trong sự sanh hoạt con người. Vì nó là nguyên tố tạo nên nghiệp khiến chúng sanh phải quay quẩn trong vòng sanh tử. Lễ đó, niệm tưởng chân chánh là con đường duy nhất để chấm dứt nguồn thống khổ.

Tứ Niệm Xứ được chia ra làm 2 phần:

- Niệm Thân thuộc về phần vật chất (Sắc).
- Niệm Thọ, niệm Tâm, niệm Pháp thuộc về phần tâm lý (Danh)

Đức Phật sắp niệm Thân trước hết là một thể thức rất qui củ để cho người hành đạo dễ bước lên từ thấp lên cao. Niệm thân có tánh cách đơn giản hơn 3 pháp niệm tiếp theo về tâm lý, nhưng đó là đường lối rất thực tế và trọng đại. Bởi cơ thể là đề mục dính liền với bản ngã của con người. và nếu không ghi nhớ được những gì ở cận bên mình thì rất khó bề nghĩ đến chuyện xa vời. Theo tinh thần Phật Giáo, niệm Thân là nhằm mục đích để khám phá mục đích giả tạm của 4 nguyên tố (Tứ Đại) tạo thành cơ thể con người, loại trừ ngã chấp hầu đi đến giải thoát.

Phương pháp luyện thân "Hatha Yoga" bên Ấn Độ khác hơn pháp niệm Thân của Đạo Phật, vì người tín đồ của pháp môn này chú trọng về những tư cách phi thường hoặc mong thành hoặc đạt phép lạ hơn là tìm đường giải thoát. Hành giả Hatha Yoga có thể điều khiển cơ thể mình theo ý muốn, như nhịn ăn uống, ngưng hơi thở, chặn đứng huyết mạch, chuyển động gân cốt, chịu đựng nổi tuyết giá hay sức nóng cháy da, giữ yên một oai nghi rất lâu, v.v...

SỰ LIÊN QUAN GIỮA CÁC HƠI THỞ VÀ PHÁP HÀNH THIÊN ĐỊNH

Đức Phật dạy hành giả hành Pháp Tứ Niệm Xứ phải bắt đầu chú tâm vào hơi thở vô ra của mình. Mà tại sao vậy? Vì trong hoạt động của cơ thể, sự hô hấp là thường xuyên và liên tục để ghi nhớ hơn các cử động bất thường khác.

Về khía cạnh khoa học, thở là điều cần thiết cho mỗi sanh vật. Sinh khí còn vô ra thì còn sự sống và khi ngừng thở thì sự sống chấm dứt. Hơi thở nhẹ nhàng êm dịu giúp hệ thống dẫn huyết hoạt động bình thường khiến con người được khoẻ mạnh, minh mẫn, sống lâu, cũng như trong bộ máy cơ giới xăng nhớt chạy đều.

Trong thời thượng cổ, thanh khí trên không gian rất dồi dào và thuật hô hấp loài người tinh vi nên ít bệnh hoạn và trường thọ. Những loài thú như rùa, rắn hay sanh vật khác không đi kiếm ăn được khi bị hạn hán, tuyết băng, nhưng vẫn sống được lâu ngày nhờ có bộ máy hô hấp đặt biệt của chúng.

Theo Hatha Yoga, nếu biết luyện hơi thở cho đúng cách thì nó di chuyển trong khắp châu thân, thông qua bộ thần kinh và thanh lọc những huyết (chakra), tẩy trừ các độc tố (toxine) trong máu, đem lại sức khoẻ và trí tuệ cho hành giả. Nên cần biết lối thở bất thường của chúng ta hằng ngày không đủ năng lực để sa thải hoàn toàn những độc tố đó. phương pháp Hatha Yoga có hơn 10 cách thở khác nhau nhưng khác hơn về thể thức của Phật Giáo.

Đức Phật dạy hành giả khi thở vô ra dài vẫn, mau chậm cần phải biết rõ. Hành giả cần phải nhận thức tình trạng của tâm, xem coi nó xao động hay yên tĩnh. Vì nhịp độ của trái tim tùy thuộc vào nơi thở mau hay chậm. Và khi biết rõ tình trạng đó, hành giả phải điều chỉnh hơi thở lại cho vừa phải tùy theo bản chất và khả năng hô hấp của mình có cảm giác dễ chịu và vui thích trong khi thở chứ không phải chú tâm vào hơi thở mau chậm, dài vẫn rồi cứ để cho bộ máy hô hấp tự do tiếp tục hoạt động không bình thường như thế.

Việc chú tâm và sắp đặt hơi thở cho điều hoà như vậy lâu năm chầy tháng trở thành thói quen, dường như cơ động tự nhiên dù trong lúc hành giả đang tham thiền về một đề mục nào hoặc hành pháp Minh Sát. Các vị thiên sư nói rằng hơi thở trong trường hợp này ở về phía hậu tuyến để nâng đỡ hành giả cho mau kết quả.

Tinh thần chỉ có thể trở nên trong sạch trong một xác thân được thanh lọc và khoẻ mạnh. Lễ đó, Đức Phật sắp đề mục niệm hơi thở đứng đầu trong pháp niệm thân và đó cũng là yếu tố tiền phong của pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Thọ thuộc về tâm lý nhưng có phần giản dị hơn niệm Tâm và niệm Pháp. Khi hành giả có mức độ cao về tập trung tư tưởng và ghi nhớ biết mình thì hành pháp niệm Thọ rất dễ dàng.

Sau khi niệm Thọ hoàn tất, hành giả vào được bên trong ngôi đền "Tứ Niệm Xứ" để quan sát cung điện của hoàng thành. Từ đây phận sự của hành giả trở nên hết sức khó khăn tế nhị vì người đã biết qua giai đoạn phức tạp của "Minh Sát Tuệ" với 2 đề mục niệm Tâm và niệm Pháp. Người phải dày công tu luyện, giới đức viên dung, căn duyên tròn đủ mới mong tới được điện ngọc là Niết Bàn.

Nhờ thực hành pháp Tứ Niệm Xứ, người tu Phật mới thấu rõ bản chất vô thường của Ngũ uẩn và tư cách sanh diệt của chúng, để sau cùng phá vỡ sợi dây nhân duyên "Paticca Samuppāda" (duyên sinh) và thoát khỏi vòng sanh tử.

Cái tinh hoa tuyệt diệu của Phật Giáo như thứ cây ăn trái: những rễ bám sâu dưới đất là "Tứ Diệu Đế", cái thân cây hùng vĩ bên trên là "Bát Chánh Đạo", và cành lá trên ngọn cây đơm bông trở trái là "Tứ Niệm Xứ."

SOẠN GIẢ HUỖNH VĂN NIỆM

-ooOoo-

PHẬT NGÔN

"Cổ công hành đạo, giới đức thầy Tỳ Khuru ngày thêm hoàn hảo. Các tật xấu được thanh lọc tẩy trừ, giờ đây người đã sẵn sàng bước lên đường thánh vực, như nén vàng ròng được người thợ khéo làm ra nhiều món nữ trang.

Thầy Tỳ Khuru tự do thông thả lướt gió tung mây, không gì ngăn cản như chim hạc bay thẳng cánh tận trời cao.

Thầy Tỳ Khuru trở nên bình thản, an tịnh, lạnh lùng trước những pháp thế gian huyền ảo.

Người không còn sợ hãi lo âu như đức vua Badhya hoan hô khi tham thiên dưới cội cây:
"Hạnh phúc thay! Hạnh phúc thay! Trước kia ngự tại hoàng cung, được quan quân che chở,
tường thành kiên cố, nhưng ta nào đâu yên giấc ... Hiện nay ta chẳng còn lo sợ gì cả cho bản
thân và cuộc sống. Bất cứ ở đâu ta cũng được bình yên". -- MAJJHIMA NIKAYA

-oOo-

"Trước khi diệt xong các chương ngại, thầy Tỳ Khuru ví như người mắc nợ, mang bệnh, bị tù
đầy, đi lang thang trong vùng hẻo lánh...

Nhưng khi tẩy trừ được các điều trở ngại đó thì người cũng như đã xong món nợ, được bình
phục thông thả ra khỏi nhà lao, chẳng còn gặp điều chi nguy hiểm.

Thầy Tỳ Khuru rất toại nguyện vừa lòng, tâm tư tràn ngập nguồn hạnh phúc" -- DÌGHA
NIKAYA.

"Hành pháp môn "Tứ Niệm Xứ", người giới tử luôn luôn sống trong tình trạng "Minh Sát" về
thân thể, trải nghiệm những tình cảm và quán xét các hiện tượng (pháp) phát sanh.

Người thường xuyên dũng mãnh, chăm chú biết mình và gạt bỏ tất cả phiền muộn cả thế
gian". -- DÌGHA NIKAYA

-oOo-

"Bậc Thanh tịnh (Muni) thân nhiên không sân hận, khổ sầu, không tham vọng vì các pháp thế
gian tương phản (tốt, xấu, lớn, nhỏ, sang, hèn...) và đã thoát qua khỏi thâm họa tử sanh, già
nua, bệnh tật rồi vậy." -- ANGUTTARA NIKAYA-III

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1.1](#) | [1.2](#) | [2.1](#) | [2.2](#) | [2.3](#) | [2.4](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Giác Đồng đã gửi tặng phiên bản điện tử (Bình Anson, tháng 08-
2001).*

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 01-08-2001