

TỨ DIỆU ĐỂ

Sư Phước Hưng

❖ TẠI SAO PHẢI HÀNH THIỀN?

Vì tâm bạn không hiểu những gì cần được hiểu. Nói cách khác, bạn không thật sự biết điều gì là điều gì và chuyện gì đang xảy ra. Bạn không biết đâu là sai, đâu là đúng, dù là thứ mang đến khổ đau và khiến bạn nghi ngờ. Bạn đến đây để tìm kiếm sự bình an vì tâm của bạn bất an. Ngày nay, có rất nhiều Pháp hành thiền được phổ biến trên toàn thế giới để phục vụ cho nhu cầu *chữa bệnh, tăng trưởng trí tuệ, thư giãn thân tâm hay mưu cầu hạnh phúc tâm linh* cho nhân loại. Trong đó, Thiền Phật Giáo đóng vai trò to lớn khi đưa con người đến những thăng hoa trí tuệ và an lạc nội tâm bằng *Nghệ thuật sống* và *Nghệ thuật chết*: "*Sống sao cho được an lành; Chết sao cho được tái sinh cõi nhàn*". Vì vậy, thiền được hướng dẫn và thực hành rộng rãi trong các lĩnh vực giáo dục, kinh doanh, chính trị,... thậm chí là trong nhà tù vì những lợi ích sau:

- *Đảm bảo sức khoẻ thân và tâm: Ngăn chặn và phòng chống bệnh tật.*
- *Tăng trưởng trí nhớ và trí tuệ (Chỉ số thông minh và chỉ số cảm xúc).*
- *Hoàn thiện nhân cách, đạo đức.*
- *Phát triển tâm linh: Tuệ giác hiểu rõ bản chất của thân tâm mình, người và vũ trụ để sống thuận theo quy luật tự nhiên mà thoát khỏi mọi phiền não, khổ đau.*

❖ TÓM LƯỢC TỨ THÁNH ĐỂ

Sau khi giác ngộ, Đức Phật thuyết giảng Tứ Thánh Đế, bốn Chân Lý cao thượng mà bậc Thánh Nhân đã chứng ngộ. Đây là giáo lý nền tảng của Phật Giáo, lấy con người làm trung tâm để hướng đến hạnh phúc tối thượng. Dù Chư Phật có xuất hiện trên thế gian hay không, những Chân Lý này vẫn hiện hữu. Cho nên, Chư Phật không sáng tạo mà chỉ khám phá ra quy luật tự nhiên nhờ thực chứng, trực nghiệm, rồi truyền dạy lại cho chúng ta biết cách tu tập và sống theo quy luật ấy để tự mình thoát khổ đau. *Tứ Thánh Đế đó là: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.*

1. Khổ đế (Chân lý về sự khổ):

Đối với bậc Thánh Nhân, đời sống này là đau khổ, không thể sống mà không chịu khổ, không thể có hạnh phúc thật sự, vững bền, trong một thế gian tạm bợ. Có tám nỗi khổ căn bản mà loài người phải chịu: **Sinh, Già, Bệnh, Chết, Muốn mà không được, Thương mà phải xa, Ghét mà phải gần, Thân Tâm là một khối khổ** (không theo ý mình). Khổ cũng được chia ba loại:

- **Khổ khổ:** Sự khổ thân, khổ tâm.
- **Hoại khổ:** Mất đi sự an lạc của thân tâm.
- **Hành khổ:** Thân tâm thay đổi liên tục do bị chi phối bởi *Nghiệp, tâm, thời tiết và thức ăn.*

Việc Đức Phật nói lên sự khổ, đây không phải là tư tưởng bi quan, yếm thế mà là tinh thần năng động, tích cực với trí tuệ nhìn ra vấn đề và đưa ra cách giải quyết vấn đề.

2. Tập đế (Chân lý về nguyên nhân của khổ):

Nguồn gốc khổ đau đó là Vô minh và Tham ái. Vô minh là sự không hiểu ngộ Tứ Thánh Đế, là nguyên nhân quá khứ. Còn nguyên nhân hiện tại đó chính là Tham ái với 3 loại sau:

- **Dục ái:** Tham ái ngũ dục (Sắc, thanh, mùi, vị, xúc) trong cõi dục giới (trời hay người).

- **Hữu ái:** Tham ái hợp với Thường kiến, *tin rằng các cảnh giới, chúng sinh là thường còn* hay có một cái ngã (*linh hồn*) trường cửu hoặc *dính mắc vào trạng thái an lạc* của các tầng thiên hay các cõi Phạm Thiên Sắc Giới và Vô Sắc giới.

- **Phi hữu ái:** Tham ái hợp với Đoạn kiến, *tin rằng chúng sinh chết là hết, chẳng còn gì.*

Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc thế gian bằng cách **thỏa mãn ham muốn và cảm giác** của mình, trong khi lòng tham là vô đáy. Thành công không bao giờ đạt được như ước mơ. Cho nên, chúng ta không bao giờ thật sự hạnh phúc khi nó luôn phụ thuộc vào ngoại cảnh bên ngoài. Nhà Phật biết rõ Tham ái là nguồn gốc sinh ra khổ đau nên **tận diệt Tham ái để đạt hạnh phúc** vĩnh hằng, tự tâm, vô điều kiện, không phụ thuộc vào ngoại cảnh bên ngoài hay người khác.

3. Diệt đế (Chân lý về sự hết khổ): Trạng thái Niết Bàn, tận diệt Tham ái, không còn phiền não, khổ đau tùy theo bậc giác ngộ: *Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai, A La Hán.*

4. Đạo đế (Chân lý về con đường, phương pháp chấm dứt khổ):

Con đường diệt trừ khổ đau là Bát Chánh Đạo (*Giới - Định - Tuệ*), trực tiếp qua *Pháp Hành Thiền Tuệ (Vipassanā)* để diệt trừ mọi phiền não, nhiễm ô. Hành giả muốn chấm dứt khổ đau, phiền não, thoát khỏi luân hồi sinh tử, chứng đạt Niết Bàn cứu cánh phải: *Thấu hiểu Khổ đế, Diệt trừ Tập đế, Chứng nghiệm Diệt đế và Tu tập Đạo đế* bằng ba loại trí tuệ:

- **Trí tuệ học (Văn tuệ và Tư tuệ):** Học hiểu rõ Khổ, Tập, Diệt và Đạo đế.

- **Trí tuệ hành (Tu tuệ hay 11 Tuệ minh sát của phàm nhân):** Khi hành Thiền Minh Sát (*Thiền Quán, Thiền Tuệ, Tứ Niệm Xứ*), hành giả có trí tuệ thấy rõ Khổ đế là Pháp nên biết, Tập đế là pháp nên diệt, Diệt đế là Pháp nên chứng ngộ và Đạo đế là Pháp nên tu tập.

- **Trí tuệ thành (Tuệ giác):** Hành giả đắc Tuệ Đạo, Tuệ Quả, chứng ngộ Niết Bàn nên đã biết rõ Khổ đế, đã diệt được Tập đế, đã chứng ngộ Diệt đế và đã tu tập Đạo đế.

❖ GIẢNG GIẢI GIỚI – ĐỊNH – TUỆ (BÁT CHÁNH ĐẠO)

Có ba loại phiền não được hoá giải bởi ba phương thuốc tương ứng như sau:

1. **Phiền não tác động** (*lời nói, hành động*) được chế ngự bằng **Giới hạnh** trong sạch.
2. **Phiền não tư tưởng** (*tâm ý thức*) được kiểm soát bằng **Định tâm** vững chắc.
3. **Phiền não ngủ ngầm** (*tâm vô thức*) được diệt trừ bằng **Tuệ giác** sáng suốt.

Tam học (*Giới – Định – Tuệ*) được phân tích cụ thể dựa trên *Bát Chánh Đạo* như sau:

I. Giới Học

Giới hạnh có 3 yếu tố: *Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng*

1. Chánh Ngữ (Sammā-vācā): Có 4 yếu tố về lời nói là *cố ý tránh xa lời nói dối, lời nói chia rẽ, lời nói vô ích và lời nói thô ác* gây hại đến mình và người.

2. Chánh Nghiệp (Sammā-kammanta): Có 3 điều về hành động là *cố ý tránh xa sự sát sinh, trộm cướp và tà dâm* (không hành dâm nếu là Tu sĩ).

3. Chánh Mạng (Sammā-ājīva): Nuôi mạng chân chánh bằng nghề nghiệp lương thiện đúng theo Pháp đời, luật đạo; Tránh các nghề nghiệp trực tiếp hay gián tiếp phạm 5 giới cấm (*Sát sinh, trộm cướp, tà dâm, tà ngữ và nghiện ngập*) như đồ tể, thợ săn, buôn bán vũ khí, rượu bia, thuốc phiện, thịt cá, cờ bạc, cá độ...

Khi hành thiền, Giới chính là giới hạn, đối tượng thiền mà tâm cần theo dõi, chánh niệm.

II. Định Học

Gồm có 3 yếu tố: *Chánh Tinh Tấn*, *Chánh Niệm* và *Chánh Định*.

4. Chánh Tinh Tấn (*Sammā-vāyāma*):

- Không ngừng nỗ lực trong việc **Ngăn ác** (ngăn chặn ác nghiệp mới phát sinh), **Diệt ác** (Từ bỏ ác nghiệp cũ đang làm), **Làm thiện** (thực hiện thiện nghiệp mới chưa sinh) và **Tăng thiện** (Phát triển thiện nghiệp cũ đang làm).
- **Khi hành thiền:** Nỗ lực hướng tâm, giữ tâm liên tục trên đối tượng thiền (Hơi thở, cảm giác, suy nghĩ, cảm xúc, phản ứng) để duy trì chánh niệm trong tất cả tư thế đi, đứng, nằm, ngồi,...

5. Chánh Niệm (*Sammā-sati*):

- Dựa trên Tứ Niệm Xứ (*Thân, thọ, tâm và pháp*), hành giả hay biết, ghi nhận liên tục các đối tượng thuộc về Danh - Sắc (*thân - tâm*) trong tất cả các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi để thấy được thực tánh Khổ, Vô thường, Vô ngã, ngăn chặn phiền não mới phát sinh và đoạn trừ phiền não cũ đã sinh.
- **Khi hành thiền:** Hay biết liên tục, trọn vẹn tiến trình thay đổi, sinh diệt của đối tượng thiền.

6. Chánh Định (*Sammā-samādhi*): Sự định tâm, an trú trên đối tượng thiền với năm chi thiền (*Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm*) đủ sức đè nén năm chướng ngại (*Tham, Sân, Hôn trầm, Hoài nghi và Phóng tâm*). Có hai loại Chánh định cần thiết dựa trên Kinh điển và Chú giải đó là:

- **Thiền Minh Sát:** Sát Na Định (*định từng chập trên sự sinh diệt liên tục của đối tượng thiền*).
- **Thiền Định:** Cận Định hoặc An Chỉ Định (*Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền*).

III. Tuệ Học

➤ Tuệ học gồm 2 yếu tố: **Chánh Kiến**, **Chánh Tư Duy**.

7. Chánh Kiến:

- **Về Pháp học:** Hiểu biết đúng đắn, chuẩn xác Phật Pháp về Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Luật Nhân Quả, Mười Hai Nhân Duyên, Pháp tu Thiền Định và Thiền Tuệ,...
- **Về Pháp hành:** Chứng nghiệm Tứ Diệu Đế, thực tánh Pháp (*Vô thường, Khổ, Vô ngã*) và thành tựu các tầng Tuệ Minh Sát, nhất là Tuệ Đạo và Tuệ Quả.

8. Chánh Tư Duy:

- **Về Pháp học:** Suy nghiệm về ly dục (*Quán 32 thân phần bất tịnh và 10 loại tử thi*), vô sân và bất hại (*Suy niệm về nghiệp báo để rải tâm tử và tha thứ*).
- **Về Pháp hành:** Chánh hướng tâm chuẩn xác về đối tượng thiền.

➤ Tuệ học cũng có 3 loại: **Văn Tuệ**, **Tư Tuệ** và **Tu Tuệ**.

- **Văn tuệ:** Trí tuệ do học hỏi, nghiên cứu Chánh Pháp của Đức Phật.
- **Tư tuệ:** Trí tuệ do sự tư duy, suy xét, chiêm nghiệm và chắt lọc từ kiến thức Văn tuệ.
- **Tu tuệ:** Tuệ giác chứng nghiệm Tứ Diệu Đế và thật tánh tam tướng (*Khổ, Vô thường, Vô ngã*) của các Pháp nhờ hành Thiền Tuệ (*Vipassanā*) dựa trên Văn tuệ và Tư tuệ làm nền tảng.

Văn tuệ và Tư tuệ được xem là Chánh kiến và Chánh tư duy ban đầu, tạm thời (có sai, có sửa) của hành giả phàm nhân, được điều chỉnh, bổ sung liên tục trong suốt quá trình tu tập. Nhờ đó, hành giả có kiến thức giáo lý Phật Pháp căn bản và nắm vững kỹ thuật hành thiền, làm tiêu

chuẩn để tìm hiểu lựa chọn Pháp tu, Thầy dạy cũng như ứng dụng tu tập để thành tựu Tuệ giác. Do đó, *Chánh kiến và Chánh tư duy* là hai yếu tố đầu tiên quyết định trong Bát Chánh Đạo. Chỉ khi nào có Tuệ giác, trở thành bậc Thánh, hành giả mới có *Chánh kiến, Chánh tư duy thực sự* (không còn sai sửa mà chỉ phát triển thêm), mới giữ giới được trọn vẹn, tự nhiên và tự động (từ *Thánh Quả Nhập Lưu trở lên*). Nhờ vậy, vị Thánh ấy tiếp tục tu tập đúng đắn và hoàn thiện Giới – Định – Tuệ cho đến khi chứng ngộ Thánh Quả A La Hán, giải thoát rốt ráo.

❖ HƯỚNG DẪN HÀNH THIÊN

Tu tập Giới: Thiên sinh giữ gìn giới hạnh trong sạch (nhằm tránh khỏi tâm hối hận, tự trách khi phạm lỗi lầm), tạo tường thành vòng ngoài đảm bảo thân tâm an lạc tương đối để tu tập Định. Giới cũng chính là giới hạn, đối tượng thiên mà tâm cần quan sát, chánh niệm.

Tu tập Định: Thiên sinh hướng tâm, an trú cố định trên một đối tượng thiên chính (có thể là đối tượng Thiên Định như hơi thở hay Thiên Tuệ như sự phồng xẹp của bụng,...) để xây dựng Ngôi Nhà Tâm, thiết lập và vun bồi Chánh niệm – Định tâm – Tỉnh giác. Ngôi nhà này được ví như tường thành vòng trong giúp tâm quan sát đối tượng thiên một cách liên tục, bình tĩnh và sáng suốt. Nhờ Chánh niệm thuần thực, tâm theo dõi sát sao, trọn vẹn tiến trình sinh (xuất hiện), trụ (tồn tại và phát triển), dị (mất dần), diệt (mất hẳn) của đối tượng thiên. Nhờ Định tâm vững chắc (đề nén tham, sân, hôn trầm, hoài nghi và phóng tâm), tâm không bị dao động hay phản ứng tiêu cực (ham thích, ghét sợ) với các đối tượng thiên làm cho thân tâm dễ chịu, khó chịu. Với Tỉnh giác sáng suốt, tâm biết rõ đối tượng thiên là giả tạm, sinh diệt liên tục, có tính Vô thường – Khổ não – Vô ngã nên tâm không đồng hoá cái Tôi với đối tượng thiên, không xem đối tượng thiên là Tôi, là Của Tôi.

➤ Khi nào đủ Định tâm để chuyển sang tu tập Tuệ ?

Có ba hạng hành giả:

- Hành giả tu chứng An Chi Định:** Nhờ hữu duyên trong tiền kiếp với Thiên Định nên hành giả chứng An Chi Định (*Kiên Cố Định: Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên*) trước để đề nén phiền não, rồi mới tu tập Thiên Tuệ.
- Hành giả tu chứng Cận Định:** Dù tu Thiên Định trước nhưng không hữu duyên nên hành giả chỉ đạt Cận Định (*trạng thái chuẩn bị nhập định*), rồi mới tu tập Thiên Tuệ.
- Hành giả tu đạt Sát Na Định:** Do tu tập bằng Thiên Tuệ mà thiết lập Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác với đối tượng có tính sinh diệt nên hành giả chỉ đạt Sát Na Định (*trạng thái định tâm từng chập song hành với sự sinh diệt liên tục của các hiện tượng thân tâm*).

Sát Na Định là định tâm trực tiếp để thực hành Thiên Tuệ, quan sát sự sinh diệt của thân tâm một cách liên tục và trọn vẹn. Cho nên, dù chứng An Chi Định, hành giả cũng phải xuất khỏi tầng thiên, rồi tận dụng sự bình tâm, tĩnh lặng mà hành Thiên Tuệ bằng một trong hai cách:

- + Quan sát sự sinh diệt liên tục của các trạng thái hỷ, lạc đang diễn ra ngay hiện tại.
- + Quan sát sự sinh diệt liên tục của những hiện tượng thân tâm đang xảy ra ngay hiện tại.

Dù thuộc hạng hành giả nào, thiên sinh phải có đủ **Năm Chi Thiên** (Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm) đủ sức chế ngự năm chướng ngại (Tham, Sân, Hôn trầm, Hoài nghi và Phóng tâm):

Năm chi thiên chế ngự năm Pháp chướng ngại:

- **Tâm** (Tâm tự hướng đến đối tượng thiền) chế ngự **Hôn trầm** (Tâm mê mờ, thân mệt mỏi)
- **Tứ** (Tâm bám sát sao đối tượng thiền) chế ngự **Hoài nghi** (Nghĩ ngờ Pháp tu, Thầy dạy,...)
- **Hỷ** (Tâm hứng thú với đối tượng thiền) chế ngự **Sân hận** (Ghét bỏ, sợ hãi, thù hận,...)
- **Lạc** (Thân thoải mái, dễ chịu,...) chế ngự **Phóng tâm** (Suy nghĩ, nhớ lại rồi hồi hận, hồi tiếc)
- **Nhất tâm** (Tâm chỉ an trú, hay biết đề mục thiền) chế ngự **Tham dục** (dính mắc, ham thích)

Tu tập Tuệ: Thiền sinh tu tập Thiền Tuệ (Thiền Quán, Tứ Niệm Xứ, Minh Sát Tuệ) nên không thắc mắc, tò mò, phân tích, nhận xét, đánh giá mà chỉ quan sát các hiện tượng thân tâm đang sinh diệt không ngừng ngay khoảnh khắc hiện tại một cách liên tục, bình tĩnh và sáng suốt để thấy rõ tam tướng (Khổ, Vô thường, Vô ngã) của thân tâm cũng như phát triển các tầng tuệ minh sát, nhất là Tuệ Đạo và Tuệ Quả. Tuệ minh sát giúp hành giả diệt trừ tận gốc các phiền não ngủ ngầm trong tâm vô thức để tâm có niềm an lạc, hạnh phúc Niết Bàn, vô điều kiện.

Để hành thiền hiệu quả, thiền sinh cần phải thu thúc các giác quan của mình, hạn chế nói chuyện và tiếp xúc các đối tượng bên ngoài để tránh tâm bị dính mắc, vọng động và trào hồi. Một thiền sinh thuần thực phải hành thiền từ lúc mở mắt thức dậy cho đến khi nhắm mắt đi ngủ, thể hiện qua 3 tư thế thiền: Thiền tọa, Thiền hành và Thiền trong sinh hoạt hàng ngày.