

## **Phần II**

# **CON ĐƯỜNG THÁNH ĐẠO**

## **NỘI DUNG**

*Diệu Đế về Con Đường Dẫn Đến Sự Chấm Dứt Khổ*

1. *Chánh Kiến*
2. *Chánh Tư Duy*
3. *Chánh Ngữ*
4. *Chánh Nghiệp*
5. *Chánh Mạng*
6. *Chánh Tinh Tấn*
7. *Chánh Niệm*
8. *Chánh Định*
9. *Chú Giải*
10. *Sách & Tài Liệu Tham Khảo*

## Chân Lý về Con Đường dẫn đến Sự Chấm Dứt Khổ

“Có hai cực đoan này những người xuất gia không nên sống theo. Hai đó là gì? (i) Sự sống theo đuổi hạnh-phúc giác quan (thuộc nhục dục) trong những khoái-lạc giác-quan (dục lạc), cách đó là thấp hèn, phàm tục, là cách của những người phàm phu thế tục, nó không thánh thiện, không lợi lạc; và (ii) sự theo đuổi cách hành-xác bản thân (khổ hạnh), cách đó là đau đớn, không thánh thiện, không lợi lạc. Không ngã theo cực đoan nào như vậy, Như Lai đã giác ngộ (thức tỉnh) con đường **trung-đạo**, nó giúp khởi sinh tâm-nhìn, nó giúp khởi sinh sự hiểu-biết, và dẫn tới sự bình-an, tới trí-biết trực tiếp, sự giác-ngộ, Niết-bàn.... Đó là con đường Bát Thánh Đạo dẫn đến sự chấm-dứt Khổ”.

Bát Thánh Đạo như đã nói trước kia là con đường gồm tám phần, không phải là con đường từng bước tám bước như nhiều người diễn dịch trước đây. Tất cả tám phần đều có thể thực hiện ít nhiều cùng lúc, và tám phần luôn luôn hỗ trợ cho nhau. (ND)

Theo triết lý đạo Phật, chính Bát Thánh Đạo này mới dẫn đến giải-thoát, dẫn đến giác-ngộ và sự chấm-dứt khổ đau của kiếp này và những kiếp khác chứ không phải sự thờ cúng, sự sùng bái, hay những lễ nghi cúng tụng phức tạp. Tám phần bao gồm:

- |  |           |
|--|-----------|
| (1) Chánh Tri Kiến ( <i>samma-ditthi</i> ) | Trí Tuệ   |
| (2) Chánh Tư Duy ( <i>samma-sankappa</i> ) | Trí Tuệ   |
| (3) Chánh Ngữ ( <i>samma-vaca</i> )        | Giới Hạnh |
| (4) Chánh Nghiệp ( <i>samma-kammanta</i> ) | Giới Hạnh |
| (5) Chánh Mạng ( <i>samma-ajiva</i> )      | Giới Hạnh |

- |  |            |
|--|------------|
| (6) Chánh Tinh Tấn ( <i>samma-vayama</i> ) | Thiền Định |
| (7) Chánh Niệm ( <i>samma-sati</i> )       | Thiền Định |
| (8) Chánh Định ( <i>samma-samadhi</i> )    | Thiền Định |

## I

### Chánh Kiến

Chánh Kiến có nghĩa là sự hiểu-biết đúng đắn, sự nhận-thức đúng đắn, là cách-nhìn hay quan-điểm đúng đắn.

Theo Phật giáo, đó là sự hiểu-biết đúng về **Mười Chủ Đề** (*dasa-vathu*) đã được Đức Phật giảng dạy, đó là:

- (1) Có ý nghĩa đạo lý trong việc **cúng dường thức ăn**.
- (2) Có ý nghĩa đạo lý trong việc **cúng dường lớn** (chỗ ở, đất đai, tài thí Phật sự...cho Tăng Đoàn).
- (3) Có ý nghĩa đạo lý trong việc **cúng dường nhỏ** (tặng phẩm, nhu yếu phẩm, vải vóc, vật dùng, thuốc men...cho Tăng Ni).
- (4) Có quả báo tốt hoặc xấu cho những **nghiệp**, những hành động (*kamma*) tốt hoặc xấu, thiện hay bất thiện.
- (5) Có ý nghĩa đạo lý trong những việc làm có hiểu hay bất hiểu đối với người **Mẹ**.
- (6) Có ý nghĩa đạo lý trong những việc làm có hiểu hay bất hiểu đối với người **Cha**.
- (7) Có **chúng sinh tái sinh** tức thì, liên tục.
- (8) Có **thế gian này**, đời này, cõi này.
- (9) Có **thế giới khác**, đời khác, cõi khác.
- (10) Có những **hiền nhân và tu sĩ** trong thế gian này đã tu tập đúng đắn, **giác-ngộ**, những người đã chứng ngộ sự hiểu-biết và tâm-nhìn siêu phàm về chân-lý của thế gian này và những thế giới khác; và đã truyền dạy lại cho mọi người và chúng sinh.

- (a) Tri kiến đúng đắn, sự hiểu-biết đúng đắn về quy luật **Nghiệp (Kamma)**, chẳng hạn, tất cả chúng sinh đều là chủ nhân của chính những nghiệp hay hành động (*kamma*) của mình và sẽ gặt hái kết quả hay nghiệp quả tốt, xấu tương ứng với nghiệp của mình.
- (b) Tri kiến đúng đắn, sự hiểu-biết đúng đắn nhờ sự thâm nhập **bản chất đích thực** của những tiến trình tâm linh và vật lý, tức sự hiểu-biết đúng đắn về vấn đề Danh-Sắc (*nama-rupapariccheda nana*).
- (c) Tri kiến đúng đắn, sự hiểu-biết đúng đắn nhờ sự thâm nhập **nguyên nhân gốc rễ** và những nguyên nhân khác của những tiến trình tâm linh và vật lý để đạt đến sự nhận-biết quan hệ **nhân quả**, tức sự hiểu-biết đúng đắn về vấn đề Nhân- Quả (*paccaya pariggaha nana*).
- (d) Tri kiến đúng đắn, sự hiểu-biết đúng đắn nhờ sự chứng ngộ **Trí Tuệ Bên Trong**, tức sự hiểu-biết đúng đắn về Trí Tuệ Minh Sát (*Vipassana Nana*). Có mười giai đoạn Trí Tuệ Minh Sát thuộc về thế gian này (hay tục đế), bắt đầu từ sự hiểu-biết đúng đắn của Chánh Tư Duy (*Sammasana Nana*) cho đến sự hiểu-biết đúng đắn về sự Tương hợp (*Anuloma Nana*).
- (e) Tri kiến đúng đắn, sự hiểu biết đúng đắn về Bốn Tầng Giác Ngộ, tức là sự hiểu-biết về **Bốn Thánh Đạo (Ariya Magga Nana)**.

— Bây giờ, để hiểu biết **tri-kiến hay cách-nhìn** sai lầm là sai lầm và tri kiến hay cách nhìn đúng đắn là đúng đắn, chúng ta cần thực hành “**Chánh Kiến**”.

— Để tinh tấn, nỗ lực vượt qua **tri-kiến** hay **cách-nhìn** sai lầm (tà kiến, thiên kiến) và phát huy tri-kiến hay cách-nhìn đúng đắn (chánh kiến), chúng ta cần thực hành “**Chánh Tinh Tấn**”.

— Để vượt qua **tri-kiến** hay **cách-nhìn** sai lầm (tà kiến, thiên kiến) bằng sự chánh-niệm và sống với tâm chánh-niệm cùng với chánh-kiến, chúng ta cần thực hành “**Chánh Niệm**”.

Vì vậy, có 3 Yếu Tố (phần) đi cùng và hỗ trợ cho Chánh Kiến, đó là: Chánh Tri Kiến, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm.

## II

### Chánh Tư Duy

Chánh Tư Duy là ý-nghĩ đúng đắn. Đó là:

(1) *Tư duy hay ý nghĩ không tham-dục, vắng-dục, hay khước từ tham dục (Nekkhamma-sankappa).*

(2) *Tư duy hay ý nghĩ không ác-ý, không có thù-hận (Abyapada-sankappa).*

(3) *Tư duy hay ý nghĩ không có hung-bạo, không gây hại (Avihimsa-sankappa).*

Có thể gọi là: không có ý-nghĩ, không mang ý-nghĩ (tham-dục, ác-ý, gây-hại ...). Nó được dùng như một từ theo nghĩa khéo léo để chỉ việc **hướng** tâm hay **dùng** tâm đối với những đối-tượng. Ý-nghĩ được dụng đó được gọi là tầm (vitakka), HV gọi là “tâm”.

— *Bây giờ, để hiểu biết được **tu-duy hay ý-nghĩ** sai lầm là sai lầm và **tu-duy hay ý-nghĩ** đúng đắn là đúng đắn, chúng ta cần thực hành “**Chánh Kiến**”.*

— *Để tinh tấn, nỗ lực vượt qua **tu-duy hay ý-nghĩ** sai lầm (tà kiến, thiên kiến) và phát huy **tu-duy hay ý-nghĩ** đúng đắn (chánh tư duy), chúng ta cần thực hành “**Chánh Tinh Tấn**”.*

— *Để vượt qua **tu-duy hay ý-nghĩ** sai lầm (tà tuy duy) bằng sự chánh-niệm và sống với tâm chánh-niệm cùng với **tu-duy hay ý-nghĩ** đúng đắn (chánh tư duy), chúng ta cần thực hành “**Chánh Niệm**”.*

Vì vậy, có 3 Yếu Tố (phần) đi cùng và hỗ trợ cho **Chánh Tư Duy**, đó là: Chánh Kiến, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm.



### III

## Chánh Ngữ

Chánh ngữ là những lời nói đúng đắn, lời nói chân chánh, lời nói hợp đạo lý. Đó là:

- (1) *Không nói lời sai trái.*
- (2) *Không nói lời vu khống, bịa đặt.*
- (3) *Không nói lời gắt gỏng, hung dữ và mắng chửi.*
- (4) *Không nói chuyện tầm phào, tào lao và chuyện vô tích sự, kiêu ăn không ngồi rồi.*

— Bây giờ, để hiểu biết được *lời-nói hay ngôn-từ* sai trái (tà ngữ) là sai trái và *lời-nói hay ngôn-từ* đúng đắn (chánh ngữ) là đúng đắn, chúng ta cần thực hành “**Chánh Kiến**”.

— Để tinh tấn, nỗ lực vượt qua *lời-nói hay ngôn-từ* sai trái (tà ngữ) và phát huy *lời-nói hay ngôn-từ* đúng đắn, chúng ta cần thực hành “**Chánh Tinh Tấn**”.

— Để vượt qua *lời-nói hay ngôn-từ* sai trái bằng sự chánh-niệm và sống với tâm chánh-niệm cùng với *lời-nói hay ngôn-từ* đúng đắn, chúng ta cần thực hành “**Chánh Niệm**”.

Vì vậy, có 3 Yếu Tố (phần) đi cùng và hỗ trợ cho **Chánh Ngữ**, đó là: Chánh Kiến, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm.

## IV

### Chánh Nghiệp

Nghiệp là hành-động cố-ý. Chánh nghiệp là hành-động đúng đắn, hành động chân chính, hành động thiện lành. Một hành động tốt, tức *chánh nghiệp* nếu đi cùng với *chánh tư duy* và *chánh ngữ* trên đây tạo thành 3 nghiệp thanh tịnh (thân, ý, miệng); hoặc/và ngược lại.

(1) *Không làm tổn thương hay giết sinh vật, chúng sinh; không sát sinh.*

(2) *Không gian cấp hay lấy của không được cho hay không phải của mình.*

(3) *Không vi phạm tà-dâm, cờ bạc, rượu chè hay dùng những chất độc hại.*

Những hành động, việc làm hay lời nói **trái đạo đức** như lừa bịp, gạt gẫm, gian xảo, cho vay nặng lời, hành động vô ơn, vô bất nghĩa, bất hiếu... đều được xếp vào những tà nghiệp, ác nghiệp.

— *Bây giờ, để hiểu biết hành động hay **nghiệp** sai trái là sai trái và hành động hay **nghiệp** đúng đắn là đúng đắn, chúng ta cần thực hành “**Chánh Kiến**”.*

— *Để tinh tấn, nỗ lực vượt qua hành động hay **nghiệp** sai trái (tà nghiệp) và phát huy hành động hay **nghiệp** đúng đắn (chánh nghiệp), chúng ta cần thực hành “**Chánh Tinh Tấn**”.*

— *Để vượt qua hành động hay **nghiệp** sai trái (tà nghiệp) bằng sự chánh-niệm và sống với tâm chánh-niệm cùng với chánh-nghiệp, chúng ta cần thực hành “**Chánh Niệm**”.*

*Vì vậy, có 3 Yếu Tố (phần) đi cùng và hỗ trợ cho **Chánh Nghiệp**, đó là: Chánh Kiến, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm.*

## V

### Chánh Mạng

Chánh mạng là sự mưu sinh đúng đắn. Không mưu sinh hay làm ăn bằng cách sản xuất, buôn bán những loại hàng hóa:

- (1) Vũ khí các loại
- (2) Động vật sống
- (3) Thịt
- (4) Rượu, ma túy, chất gây nghiện
- (5) Thuốc độc, chất độc.

Nói chung, chúng ta không nên sống dựa vào những việc làm, công việc **trái đạo đức**. Những việc làm, hành động trái đạo đức này cũng cần được tránh trong phần Chánh Nghiệp và Chánh Ngữ trên đây. Mỗi hành động, công việc và mưu sinh nên làm một cách chân chính, đúng đắn, vô hại và đúng với đạo đức, lòng nhân đạo.

— Bây giờ, để hiểu biết **sự mưu-sinh** sai trái (tà mạng) là sai trái và **sự mưu-sinh đúng đắn** (chánh mạng) là đúng đắn, chúng ta cần thực hành “**Chánh Kiến**”.

— Để tinh tấn, nỗ lực vượt qua **sự mưu-sinh** sai trái và phát huy **sự mưu-sinh đúng đắn**, chúng ta cần thực hành “**Chánh Tinh Tấn**”.

— Để vượt qua **sự mưu-sinh** sai trái là sai trái và tâm chánh niệm cùng với (để có được) **sự mưu-sinh đúng đắn**, chúng ta cần thực hành “**Chánh Niệm**”.

Vì vậy, có 3 Yếu Tố (phần) đi cùng và hỗ trợ cho **Chánh Mạng**, đó là: *Chánh Tri Kiến, Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm.*

## VI

### Chánh Tinh Tấn

Chánh Tinh Tấn là sự nỗ-lực đúng đắn trong tu tập. Chánh Tinh Tấn liên quan đến nỗ-lực thiền tập (tu dưỡng tâm).

Có **Bốn dạng Tinh Tấn quan trọng**, đó là:

- (1) *Nỗ lực tránh bỏ,*
- (2) *Nỗ lực để vượt qua,*
- (3) *Nỗ lực để tu tập, và*
- (4) *Nỗ lực duy trì.*

#### (1) Nỗ Lực Tránh Bỏ

Ở đây, một người đánh thức hay phát khởi mong-muốn **tránh bỏ sự khởi sinh tâm xấu, ác**, hay bất thiện. Người đó tạo sự cố-gắng, nỗ-lực, ứng dụng tâm, và phẩn-đầu (tinh cần). Bằng cách nào? Bằng cách quán sát liên tục và chế ngự các giác-quan (căn cảm nhận) như đề ý toàn bộ các phản xạ thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc, và tư duy, vào ngay lúc thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc, và suy nghĩ.

#### (2) Nỗ Lực Để Vượt Qua

Ở đây, một người đánh thức hay phát khởi mong-muốn chinh phục vượt qua **tâm tính xấu ác bất thiện** và **những trạng thái xấu bất thiện** đã khởi sinh của tâm. Người đó tạo sự cố-gắng, nỗ-lực, ứng dụng tâm, và phẩn-đầu (tinh cần). Bằng cách nào? Người đó không giữ lại hay duy trì bất kỳ suy nghĩ hay ý nghĩ nào có tham-dục, ác-ý, và si-mê (Tham, Sân, Si) hay bất kỳ trạng thái bất thiện không lành mạnh nào của

tâm. Người đó từ bỏ chúng, xua đuổi chúng, tiêu trừ chúng và làm cho chúng biến mất, chẳng hạn như chú tâm vào chúng một cách chánh niệm khi chúng khởi sinh.

### (3) Nỗ Lực Để Tu Tập

Ở đây, một người đánh thức hay phát khởi mong-muốn làm khởi sinh **những trạng thái tốt thiện, lành mạnh của tâm**. Người đó tạo sự cố-gắng, nỗ-lực, ứng dụng tâm, và phẩn-đầu (tinh cần). Bằng cách nào? Người đó tu tập **Bảy Yếu Tố Giác Ngộ** (*Thất Giác Chi*), đó là:

1. *Chánh niệm (Sati)*,
2. *Trạch pháp (Dhammavicaya)*,
3. *Sự Tinh tấn (Viriya)*,
4. *Sự hoan-hỷ (Piti)*,
5. *Sự Tĩnh Lặng (Passadhi)*,
6. *Chánh định (Samadhi)*, và
7. *Sự Buông xả (Upekkha)*.

### (4) Nỗ lực Duy trì

Ở đây, một người đánh thức hay phát khởi mong-muốn **duy trì những trạng thái tốt thiện, lành mạnh đã khởi sinh** và không để cho những trạng thái tốt thiện này biến mất. Người đó tạo sự cố-gắng, nỗ-lực, ứng dụng tâm, và phẩn-đầu (tinh cần). Bằng cách nào? Bằng cách dụng tâm một cách vững chắc vào đối-tượng định-tâm đó trong thiền-định và thiền quán (minh sát).

◇ Vậy có 04 phần của Chánh Tinh Tấn đã được giải thích trên đây cùng với bốn chức năng, đó là: **tránh bỏ, vượt qua,**

**tu tập, và và duy trì.** Nhưng trong thực tế dụng công, chỉ có một yếu tố **chính** đó là: sự **nỗ-lực**. Một khi một người đã cố gắng để đạt tới sự trong-sạch của tâm, thì sự nỗ-lực đó sẽ được triển khai bao phủ hết tất cả bốn chức năng đó một cách tự động.

(Ví dụ, một khi một người đã tận tâm nỗ-lực để không làm khởi sinh tâm xấu ác, thì người đó thường đã cùng lúc nỗ-lực không làm mất đi và đang duy trì những trạng thái tốt thiện của tâm. Chẳng hạn một người thường luôn luôn cố-gắng nói những lời-nói đúng đắn (chánh ngữ), thì thường người đó đã cùng lúc không nói hay duy trì những lời xấu ác (tà ngữ), những lời nói-dối, và những lời nói tầm-phào, vô nghĩa).  
(ND)



## VII

### Chánh Niệm

Chánh Niệm ở đây có nghĩa là sự chú-tâm một cách đúng đắn. Niệm có nghĩa là chú tâm, hằng nhớ đến, hằng biết, luôn tỉnh giác về những đối-tượng của tâm.

Chánh Niệm là sự *thuần chú-tâm* được tu tập thông qua **Bốn Nền Tảng Chánh niệm** (*Tứ Niệm xứ*). Ở đây, một người sống chánh-niệm về Thân, về Cảm-giác, về Tâm và về Những Đối-tượng của tâm, một cách hiệt thành, có chánh-niệm và rõ-biết (tỉnh giác), sau khi đã dẹp bỏ những thèm-khát (tham) và buồn-phiền (ưu) đối với thế giới.

#### **(1) Bằng cách nào sống chánh niệm về Thân?**

Đó là:

- (a) Chánh-niệm về Hơi Thở Ra-Vào,
- (b) Chánh-niệm về những Tư Thế của Thân (đi, đứng, nằm, ngồi...)
- (c) Chánh-niệm về sự Tỉnh-Giác Nhận,
- (d) Chánh-niệm về 32 Bộ Phận của Thân,
- (e) Chánh-niệm về 04 yếu-tố Tứ Đại,
- (f) Chánh-niệm về 09 giai đoạn tan hoại của Tử Thi.

► (Xem thêm Phần XIV, 5).

#### **(2) Bằng cách nào sống chánh niệm về Cảm-giác?**

Đó là:

- (a) Chánh-niệm về Cảm-giác dễ chịu (lạc thọ),
- (b) Chánh-niệm về Cảm-giác khó chịu (khổ thọ)
- (c) Chánh-niệm về Cảm-giác trung tính (vô ký thọ).

Một người quan sát, mục đích coi những cảm-giác khởi sinh như thế nào, quan sát coi cảm thọ biến mất như thế nào; quan sát coi cảm thọ khởi sinh & biến mất như thế nào.

Nhờ đó, một người hiểu được câu “*Tôi cảm giác được*” chỉ là cách diễn đạt theo kiểu truyền thống, theo kiểu **tục đế**. Trong ý nghĩa chân đế, tột cùng, thì chính chỉ có những cảm thọ “cảm giác” chứ không có cái “Tôi” hay “cái Tôi” nào ‘cảm giác’, ‘thụ cảm’ hay ‘nếm trải’ những cảm giác đó.

### (3) Bằng cách nào sống chánh niệm về Tâm?

Đó là chú tâm, chánh niệm về những Trạng Thái của Tâm, như là: tâm tham dục, tâm sân hận, tâm si mê, tâm dính mắc, tâm phân tán, tâm phát triển, tâm được giải thoát, và những trạng thái ngược lại của tâm.

Nhờ đó, một người quan sát, mục đích coi thức **khởi sinh** như thế nào; quan sát thức **biến mất** như thế nào; quan sát thức **khởi sinh & biến mất** như thế nào. Nhờ đó, một người biết được tâm (*citta*) không phải là một thực thể thường hằng, chỉ là một thứ vô thường. Khi tâm tham dục khởi sinh, đó chỉ là tâm tham dục, chứ không có cái ‘Ta’ tham dục trong đó.

### (4) Bằng cách nào sống chánh niệm về những Đối-Tượng của Tâm?

Đó là chú tâm chánh niệm về:

(1) **Năm Chướng Ngại** thuộc tâm (HV: năm triền cái):

*Tham-dục*

*Sự ác-ý, sân*

*Sự Lười biếng & buồn ngủ (HV: hôn trầm)*

*Bất-an & Lo-lắng (HV: trạo cử)*

*Sự Nghi-ngờ*

(2) **Năm Uẩn Dính chấp**

(3) **Sáu Giác-Quan** (6 căn) & **Sáu Đối-tượng Giác quan**  
(tức 6 trần).

(4) **Bảy Yếu Tố Giác Ngộ** (HV: thất giác chi).

(5) **Bốn Diệu Đế**

Từ đó, một người có thể quan sát, mục kích coi những đối-tượng của Tâm **khởi sinh** như thế nào; quan sát những đối-tượng của tâm **biến mất** như thế nào; quan sát những đối-tượng của tâm **khởi sinh & biến mất** như thế nào.

Từ đó, một người hiểu được: *những đối-tượng của tâm* là vô-thường, là khổ, và vô-ngã.

Thông qua việc áp dụng **Bốn Nền Tảng Chánh Niệm**, một người có thể phát triển **Chánh Kiến** bằng cách nhận biết **Trí Tuệ Bên Trong** để cuối cùng dẫn đến sự nhận biết về **Con Đường Thánh Đạo & Đạo Quả** (*Magga Phala Nana*) và chứng ngộ **Niết-bàn**.

Việc thiền quán **Bốn Nền Tảng Chánh Niệm** hay **Tứ Niệm Xứ** được gọi là **Thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ** (*Satipatthana Vipassana*) và sẽ được nói rõ hơn ở Phần XIV.

## VIII

### Chánh Định

Chánh Định là sự định-tâm một cách đúng đắn.

Đây chính là **sự tập trung vào nhất-điểm của tâm** hay còn gọi là “tâm nhất-điểm” thông qua việc thiền định với tâm tĩnh-lặng bằng những tầng thiền định (*jhana*) trong khi tâm chỉ tập trung vào một đối-tượng duy nhất, tách ly khỏi tất cả những đối-tượng khác; hoặc đó cũng là trạng thái *định-tâm tạm thời* có được khi đang thiền quán (minh sát) **Tứ Niệm Xứ**.

Theo thiền sư **Mahasi Sayadaw**, sự định-tâm trong những tầng thiền định (*jhana*) thế tục có thể là con đường dẫn đến Chánh Định nếu nó là cơ sở, là nền tảng cho việc phát triển Thiền Minh sát (*Vipassana*). ► (Xem **Chú Giải 1** về “*Con Đường Chánh Định*”).

Chánh Định đều có mặt trong tất cả những tâm thiện, thức thiện, và vì vậy luôn luôn được đi kèm với Chánh Tư Duy (việc dụng tâm, suy nghĩ), Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm. Ba chi phần: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định tạo thành nhóm **Thiền Định** của Bát Thánh Đạo, thông qua đó, một người tu tập có thể thâm nhập vào **bản chất đích thực** của những tiến trình thuộc thân sắc và tâm linh, và từ đó, đạt được Chánh Kiến giúp cho việc giác ngộ **Trí Tuệ Bên Trong**, đó là trí-tuệ tột cùng về những sự vật và trạng thái *đúng như chúng thực là*.

## X

### Chú Giải

#### (Chú Giải 1)

“**Con Đường Chánh Định**” giảng theo kinh “*Chuyển Pháp Luân*” (*Dhammacakkappavattana Sutta*), trang 96-99, thiền sư Mahasi Sayadaw, Miến Điện.

Theo như kinh điển, có 4 dạng Chánh Định:

- (1) Tầng thiền định (Jhana) thứ nhất (Nhất Thiền) bao gồm 5 yếu tố, đó là:
  - (a) vitakka (tâm) – sự hướng tâm vào một đối-tượng thiền; hay ý-nghĩ về một đối-tượng thiền.
  - (b) vicara (tứ) – sự soi xét, sự mục kích, bám lấy, sự trụ lại xung quanh đối-tượng;
  - (c) piti (hỷ)– sự hoan hỷ, vui vẻ
  - (d) sukha (lạc)– sự hạnh phúc, sự sướng;
  - (e) ekaggata – sự hợp-nhất vào một điểm, là sự tập trung nhất-điểm của của tâm tĩnh lặng, hay còn gọi là định nhất-điểm.
- (2) Sau khi 02 yếu tố vitakka và vicara (tâm và tứ) từ từ lặng mát, chỉ còn 03 yếu tố – piti (hỷ), sukha (lạc) và ekaggata (sự nhất-điểm) tạo nên tầng thiền định thứ hai (Nhị thiền).
- (3) Khi không còn piti (hỷ), 02 yếu tố còn lại là sukha (lạc) và ekaggata (sự nhất-điểm) tạo nên tầng thiền định thứ ba (Tam thiền).
- (4) Ở tầng thiền định thứ tư (Tứ thiền), yếu tố sukha (lạc) được lại mất đi, được thay thế bằng yếu tố upekkha (xả, sự buông xả), và như vậy upekkha (xả) và ekaggata (sự nhất-điểm) tạo thành 02 yếu tố của tầng thiền thứ tư.

Bốn loại tầng thiền định (jhana) này có thể là còn thuộc về thế-tục (lokiya), được biết đến là tâm thức thuộc những tầng thiền định sắc-giới (rupavacar) hay những tầng thiền định siêu-thế (lokuttara) được đi kèm

và hỗ trợ bởi tâm thức thuộc Thánh Đạo (magga). Tầng thiền định siêu-thể là con đường dẫn đến trạng thái chánh-định siêu thể cao siêu. **Tầng thiền định thể-tục có thể được xếp là con đường chánh-định nếu nó làm cơ-sở và nền-tảng cho sự tu tập thiền quán minh-sát (vipassana).**

- Dựa vào điều này, nhiều người đã cho rằng Thiền Minh sát (Vipassana) chỉ có thể được tu tập *sau khi đã có tâm trong-sạch* nhờ trạng thái định-tâm ở các tầng thiền định (jhana) và không có cách nào khác. Nhưng đây chỉ là một cách nhìn phiến diện, một phía mà thôi.

Trong Quyển “*Visuddhi Magga*” (Thanh tịnh Đạo)... đã nói rất rõ rằng sự định-tâm cậm kè những tầng thiền định thể tục (trạng thái cận-định) có khả năng chế ngự tất cả 05 *chướng-ngại* (triền cái), giúp đạt được sự trong-sạch về tri kiến, vì vậy sẽ giúp dẫn đến tu tập và phát triển Thiền Minh Sát (vipassana). Và nhờ vào sự tu tập Thiền Minh Sát, người tu có thể chứng ngộ những tầng thánh quả cho đến quả A-la-hán mà nhiều người tu tập đã chứng ngộ được.

- Còn trong *Kinh Niệm Xứ*, Đức Phật đã giảng dạy rõ ràng là thánh quả A-la-hán có thể chứng ngộ được bằng việc thiền quán những đối-tượng như Thân, Tư Thế của Thân ... cho tới những Đối-Tượng của tâm, mặc dù cách này chỉ có thể tạo ra trạng thái **thiền cận định** trong **thiền “Định”** mà thôi.

- Kinh “*Anussatithana Sutta*” trong of Tăng Chi Bộ Kinh (AN) có ghi rõ ràng: Định, nếu tu tập từ việc tưởng niệm những đức-hạnh của Phật ... là cũng đủ để dùng vào sự định-tâm làm căn bản cho việc tu tập tri kiến cao hơn cho đến thánh quả A-la-hán.

- Những kinh điển này cũng ghi lại rằng có rất nhiều người đã có thể được giải thoát, chứng đắc ngay trong khi nghe Đức Phật thuyết giảng mà không cần phải có kỹ năng hay kinh nghiệm chứng đắc những tầng thiền định (jhana) đó. Nhưng điều kiện cần là họ phải có tâm trong-sạch, tức đạt được sự trong-sạch của tâm (*citta visuddhi*), bởi vì tâm của những người đã giải-thoát được định nghĩa rõ ràng là: “**tinh nhậy, nhẹ nhàng, hết những chướng-ngại, mát-dịu và trong-sạch**”.

- Từ những sự suy xét trên, những định nghĩa về Chánh-Định theo cách diễn đạt về những tầng thiền định (jhana) nên được xem là cách

miêu tả cao nhất, đánh giá cao nhất về Chánh-Định: trạng thái Cận-Định kế cận những tầng thiền định thế-tục, mặc dù bị cho là cách kém cỏi, lạc hậu, cũng có thể được xếp vào dạng Chánh-Định, tức sự Định Tâm đúng đắn, có khả năng dẫn đến việc thanh lọc làm trong sạch tâm. Dạng Cận Định này cũng có những tính chất tương tự để chế ngự những *chướng ngại* (triền cái) của tâm ở tầng thiền thứ nhất. Chúng cũng mang 05 yếu tố thành phần giống như 5 yếu tố của tầng thiền định thứ nhất, đó là: vitakka, vicara, piti, sukha, ekaggata.

Vậy thì, chúng ta có thể biết rằng Đức Phật đã bao gồm cả thiền **Cận Định phù hợp** và thiền **Cận Định danh nghĩa** trong phạm trù Sơ thiền như một cách định nghĩa là dạng thiền lạc hậu, không tối ưu.

Có ba loại sự định-tâm (*samadhi*): **Định Tạm Thời** hay **Định Khoảnh Khắc** hay **Sát-na Định** (*khanika*), **Định Tiếp cận** hay **Cận Định** (*upacara*) và **Định Thấm Nhuần** hay **An Chi Định** (*appana*).

“*Định Tạm Thời*” ở đây chỉ về trạng thái vắng-lặng trong khoảnh khắc trước khi nhập Cận Định trong tiến trình thiền định về một Đối-Tượng của thiền-định (*samatha kammathana*), và nó cũng chỉ trạng thái định-tâm của thiền quán minh-sát (*vipassana samadhi*). Và trong hai trạng thái này, trạng thái định-tâm của minh-sát (*vipassana samadhi*), cũng có cùng những đặc tính chế ngự những chướng ngại (triền cái) như trạng thái Cận Định, cũng được gọi là trạng thái Cận Định hay **Cận Định danh nghĩa**. Trạng thái định-tâm tạm thời khi đang thiền quán minh-sát này, khi được tu dưỡng, nó có thể giữ tâm được hoàn toàn vắng-lặng giống như trạng thái Định Thấm Nhuần hay An Chi Định nói trên: đó rõ ràng đã được sinh ra từ kinh nghiệm cá nhân của thiền sinh đang thực hành Thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ (*Satipatthana Vipassana*).

- Theo quyển “**Những Điều Phật đã Dạy**” của HT. W. Rahula (Chương VII, “Thiền”): “*Tất cả những cảnh giới, những trạng thái huyền vi, xuất thần đó (tức những tầng thiền định), đều do tâm tạo ra, do tâm sinh ra và có điều-kiện (tức là hữu vi; sankhata). Những trạng thái này không dính líu gì đến Thực Tại, Chân Lý, Niết-bàn. Dạng thiền định này có từ trước thời Đức Phật. Vì thế, nó không phải là thiền Phật giáo thuần túy, nhưng nó cũng không bị loại trừ khỏi lĩnh vực “Thiền” Phật giáo. Tuy nhiên, nó không phải là cốt lõi thiền để chứng ngộ Niết-bàn*”. (ND)

## XI

### Sách & Tài Liệu Tham Khảo

- (1) “*The Noble Eightfold Path and Its Factors Explained by the Venerable Ledi Sayadaw*” (Bát Thánh Đạo & Các Chi Phần của nó được Giảng Giải bởi Ngài Ledi Sayadaw).
- (2) “*The Words of the Buddha*” (Lời Của Đức Phật), tác giả Ngài Nyanatiloka.