

# CHÁNH NIỆM TỈNH THỨC

- Phan Văn Huy Tâm -



Chánh niệm tỉnh

giác - Satisampajanna, thuật ngữ nói đến nếp sống tỉnh thức an lạc. Thực tập chánh niệm “quán thân trên thân - kàyè kàyànupassanà”, tĩnh tâm - sáng suốt nhận thức tiến trình sinh hoạt thường nhật (làm việc - ăn uống - ngủ nghỉ) an trú chánh niệm ngộ nhập tri kiến.

Tu Phật là tu lấy cái tâm của mình, làm việc Phật là làm cái việc giải quyết cái thâm sâu - cái thăm thẳm khúc mắc của nội tâm. Với cái tâm lãng xăng - vọng niệm, với việc làm lòng vòng của thế tục để làm việc Phật - tìm trâu, thì nó cứ mãi trọc dài, khó mà tìm thấy được dấu trâu - thấy được chân tâm.

Gia Đình Phật Tử là một dòng tu, các sinh hoạt: Hoạt động thanh niên - văn nghệ - thủ công - nữ công - gia chánh... là những phương tiện hóa thành chuyển hóa chúng sanh tham mê ngũ dục vượt thoát nhà lửa, bước vào tỉnh thức vươn đến cứu cánh “chánh niệm tỉnh giác”.

***“... có các pháp, này các Tỳ kheo, làm trú xứ cho niệm giác chi. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời đây là món ăn khiến cho niệm giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay đối với niệm giác chi đã sanh khởi kiến cho được tu tập, làm cho viên mãn...”*** - Siddhārtha Gautama-

Huynh trưởng GDPT tinh tấn thực tập Tu - Học đạt đến giác ngộ - Giải thoát.

Tam độc, ba trạng thái tinh thần vô minh: Tham - Sân - Si.

**a. Tham:** Xuất phát từ ái dục, giác quan (sáu giác quan: mắt - tai - mũi - lưỡi - thân - ý) tiếp xúc với Lục trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) - Lục dục:

Lục dục, sáu sự ham muốn:

1. **Sắc dục:** Thấy những màu sắc xanh, vàng, đỏ, trắng... Thấy sắc đẹp của nam - nữ... đem lòng ham muốn si mê.

2. **Hình mạo dục:** Thấy hình tướng tốt đẹp - vẽ mặt khôi ngô... đem lòng ham muốn - đắm mê.

3. **Oai nghi tư thái dục:** Thấy hình dạng đi - đứng - ngồi - nằm, những nụ cười - duyên dáng đoan trang - xinh đẹp... đem lòng ham muốn tham đắm.

4. **Ngữ ngôn âm thanh dục:** Nghe lời nói dịu dàng - êm ái ngọt ngào sanh lòng thích thú, nghe câu ca tiếng hát thanh tao đem lòng ham mê đắm đuối.

5. **Tế hoạt dục:** Va chạm làn da mịn màng trơn láng - trắng trẻo, đem lòng thích thú say mê.

6. **Nhơn tướng dục:** Thấy tướng mạo xinh đẹp đáng vẽ yêu kiều đem lòng ham muốn đắm say.

**b. Sân:** Chạm vào tự ái làm cho không vui - không bằng lòng - bất toại nguyện - bất mãn - ác ý - thù hận - chống phá.

c. Si: Trạng thái ảo tưởng, mê mờ lầm lạc. Tâm si mê - mù quáng.

Qua trạng thái tiếp xúc sanh ra luyến ái ưa thích bám víu dính mắc "Khổ". Dùng trí tuệ giản trạch - phân biệt, tỉnh táo sáng suốt, tâm cởi mở hỷ xả, đó là Biết Tu.

Người Huỳnh trưởng Phật tử cư sĩ tại gia quy y Tam Bảo: Thọ trì Năm giới

-

Thập thiện giới - Bồ tát giới tại gia chưa biết dừng lại - mãi miết vọng tâm rong chơi điên đảo - thả lòng viễn vọng - tạo nghiệp bất thiện.

Biết sửa đổi những tật xấu bất thiện trở thành tốt đẹp thiện lành gọi là tu.

Muốn giải khổ được vui - an lạc hạnh phúc - hoàn thiện nhân cách, người Huynh trưởng Phật tử cư sĩ tại gia phải biết tu - tu hoài - tu cả cuộc đời.

Phật hỏi các thầy Tỳ-kheo:

***Nếu trong tịnh thất của các ông có ba con rắn độc chui vào, các ông có ngủ yên được không ? Các thầy thưa:***

***Bạch Thế Tôn, chúng con ngủ không yên. Phật hỏi:***

***Làm sao các ông ngủ mới yên ? Các thầy thưa:***

***Muốn ngủ yên chúng con phải đuổi ba con rắn độc ra khỏi tịnh thất.***

Tu là chuyển hóa tam nghiệp “Thân - Khẩu - Ý” từ tiêu cực sang chiều hướng tích cực, từ chưa thiện lương sang toàn thiện. Tu là biết kềm chế những suy nghĩ - hành vi sai trái, thực hành đúng đắn chân lý - chánh pháp “Tam vô lậu học:

**Giới - Định - Tuệ”:**

**Giới** là đạo đức - là phương cách sống đối nhân xử thế: Đối với ông bà - cha mẹ - đối với xã hội theo chuẩn mực đạo đức nhất định.

**Định** là làm chủ tâm ý vào chánh niệm, làm cho thân - tâm được thanh sạch.

**Tuệ** là tỏ sáng - là nhận thức đúng đắn - đúng chân lý.

***“Thế giới ta bà đầy đầy hầm hố - chông gai, đức Phật ẩn chân xuống mặt đất - tịnh độ hiện ra. Tịnh độ là Thường Tịch Quang - là thế giới thiên định” - ‘Kinh Duy Ma Cát’.***

**Thiền - Tịnh song tu:**

Tịnh độ: Chuyên tâm tụng kinh - niệm Phật - làm lành lánh dữ - gieo duyên tạo phước - trồng căn lành hồi hướng vãng sanh.

Thiền định: Thiền là phương tiện chuyển hóa tâm thức - là thực tập chú ý giảm căng thẳng - xua tan những mối bận tâm - không suy luận phân tích phán xét khoảnh khắc hiện tại. Thiền là trạng thái tâm ý tĩnh tại - chánh niệm tràn đầy năng lượng - nhận chân bản chất thực tại - kiểm soát hành vi - điều chỉnh thay đổi tích cực đời sống - nuôi dưỡng an lạc thực tại.

Thực tập Thiền định “Tứ Thiền”:

### **Sơ thiền:**

Ngồi yên lặng tâm thư giãn buông xả - an trú vào hơi thở tự nhiên ‘số tức hoặc tùy tức’ - hoặc niệm một Phật hiệu. Thăm lặng không cố gắng, nhưng không lơ đãng - giải đãi. Những trạng thái hôn trầm thụy miên ‘buồn ngủ’ xảy ra, những cảm giác tinh tế: Nghứa ngứa - âm thanh - mùi vị - nóng lạnh - hờn giận - buồn phiền xuất hiện, tập trung vào hơi thở hay câu niệm Phật lập đi lập lại nhiều lần, chúng giảm dần và qua đi, dần dần an tịnh, tâm quân bình an trú nhất tâm ‘xả’.

Đây là nền tảng sơ thiền sắc giới ‘tâm - tứ - hỷ - lạc - nhất tâm’.

Đức Phật dạy: ***“Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ly dục, ly bất thiện pháp... chúng đạt và an trú Thiền thứ nhất với tâm, với tứ, với hỷ lạc do ly dục sanh. Vị ấy thấm nhuần - tắm ướt, làm cho sung mãn - tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh. Không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Này các Tỷ kheo, như một người hầu tắm hay đệ tử hầu tắm, sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước. Cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, trào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo thấm nhuần - tắm ướt,***

***làm cho sung mãn, tràn đầy thân hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.***

Theo Thanh Tịnh Đạo Luận: “Ly dục” có nghĩa là thoát ly những đối tượng dục, là thân được viễn ly. “Ly bất thiện pháp” là từ bỏ những cấu uế của tâm thức tức là dục vọng, hoặc từ bỏ tất cả bất thiện pháp, tâm được viễn ly. Ly dục là từ bỏ khoái lạc giác quan, xa lìa ái dục’. “Ly bất thiện pháp là viễn ly khoái lạc - xa lìa ái dục cấu uế của tâm”. Ly dục là từ bỏ cái nhân của tham - ly bất thiện pháp là từ bỏ cái nhân của si. Ly dục là thanh tịnh thân nghiệp - ly bất thiện pháp là thanh tịnh ý nghiệp.

Trong sơ thiền, hành giả từ bỏ được năm triền cái ‘năm chướng ngại’:  
Tham dục - Sân hận - Hôn trầm- Trạo cử - Hoài nghi’:

**Hôn trầm:** Là mệt mỏi - buồn ngủ.

**Trạo cử:** Vi Diệu Pháp Tập Luận của Vô Trước định nghĩa: Trạo cử là trạng thái không yên ổn của tâm, là dẫn xuất của tham chấp - theo đuổi các đối tượng dễ chịu, tác động làm trở ngại thiền định.

Và thành tựu năm thiền chi: Tầm - Tứ - Hỷ - Lạc - Nhất tâm:

**Tầm:** “Tầm là tâm sở đánh thức tâm hướng đến đề mục thiền định. Giống như con bướm tìm thấy bông hoa - hăng hái bay về hướng có hoa. Nhưng nếu tâm cứ trầm trệ - giải đãi - bỏ rơi đối tượng, giống như con bướm chưa tới được cành hoa đã lười biếng bỏ cuộc. Tức là tầm chưa đủ tinh cần nỗ lực để vượt qua trạng thái buông xuôi tiêu cực. Khi tầm không đủ lực hướng đến đối tượng thì bị hôn trầm - thụy miên chế ngự”.

**Thụy miên:** Gọi tắt là Miên tên của một tâm sở ‘1 trong 75 pháp của Câu xá, 1 trong 100 pháp của Duy thức’. Thụy miên là bản chất mờ tối sẵn có

trong tâm, dưới trạng thái lười mệt - chểnh mảng.

Khi đang ngủ 'thụy miên' thì sự quan sát đối với thế giới bên ngoài mất hết tác dụng, tâm thức tối tăm - mơ hồ - vô ý thức.

**Tứ:** "Tứ là tâm sở giữ tâm vững chãi đề mục thiền định. Giống như con bướm đã bay đến đóa hoa liền tìm cách giữ thăng bằng để đậu lại trên hoa. Nhưng nếu tâm chưa dùng yên vào đối tượng còn lưỡng lự bất quyết, giống như con bướm đã đậu xuống đóa hoa mà vẫn chưa bám chắc lại hẳn nên còn chóp cánh chờ bay đi, tức là tứ chưa vững vàng dùng lại trên đề mục. Nhưng khi tứ đã vững thì không còn trạng thái phân vân do dự của Nghi".

**Hỷ:** "Trạng thái xuất hiện cùng với sự đoạn trừ năm triền cái. Khi quán xét thấy năm triền cái đã được từ bỏ - trong thân hân hoan khởi lên, nhờ hân hoan hỷ được phát sanh. Khi đã có hỷ, thân trở nên khinh an. Như con bướm hứng thú thưởng thức mật hoa. Nếu tâm chưa phát sinh hỷ, còn căng thẳng hay cố gắng quá mức, giống như con bướm chưa vừa ý vì chưa hút được mật hoa. Khi tâm đã tìm thấy sự hoan hỷ thích thú vào đề mục thiền định thì Sân được chế ngự".

**Lạc:** "Thế nào là lạc ? Sự sáng khoái về tâm, sự dễ chịu thuộc về tâm, cảm giác sáng khoái và dễ chịu do tâm Xúc phát sanh, Trạng thái cảm thọ sáng khoái dễ chịu sanh từ tâm Xúc gọi là lạc.

Là trạng thái tâm sở bình yên - an ổn vào đề mục thiền định, giống như con bướm đã hút mật đầy đủ, không còn lo lắng hay tìm kiếm lảng xãng, lạc chế ngự được Trạo hối: 'hối hận việc đã làm - làm cho tâm không yên ổn'.

**Nhất Tâm:** Nhất tâm hướng đến toàn thiện, ngăn ngừa những ảnh hưởng



bất thiện, đặc biệt là tham dục triền cái.

Khi các triền cái vắng mặt, nhất tâm tích tụ một sức mạnh đặc biệt trong thiền dựa trên nỗ lực tập trung được duy trì trước đó.

Mỗi thiền chi có chức năng và nhiệm vụ chế ngự và đoạn trừ mỗi triền cái: Tầm chế ngự đoạn trừ hôn trầm thùy miên - Tứ đoạn trừ nghi - Hỷ đoạn trừ sân - Lạc đoạn trừ trạo hối - Nhất tâm đoạn trừ tham dục.

Nói như thế không có nghĩa là mỗi thiền chi chỉ duy nhất đoạn trừ mỗi triền cái tương ứng. Ngoài chức năng và nhiệm vụ chính nó còn trợ duyên lẫn nhau đoạn trừ năm triền cái.

Kinh Mahāvedalla, thuộc Trung bộ 43 dạy:

***“Này Hiền giả, Thiền thứ nhất từ bỏ năm chi phần và thành tựu năm chi phần. Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ kheo thành tựu Thiền thứ nhất, từ bỏ tham dục, từ bỏ sân, từ bỏ hôn trầm thùy miên, từ bỏ trạo hối, từ bỏ nghi, thành tựu tầm - tứ - hỷ - lạc - nhất tâm.”***

Trong Sơ thiền, lìa bỏ được các ham muốn thế gian, niềm an vui nội tâm đầy đủ - thanh khiết. Toàn thân luôn ở trong trạng thái vui vẻ hỷ lạc nhẹ nhàng và tràn đầy. Sự thành tựu công phu tạo nên kiến giải Phật Pháp hoạt bát dễ dàng đối đáp trôi chảy, say sưa diễn thuyết lưu loát. Sơ thiền rất vĩ đại nhưng ẩn chứa nhiều nguy cơ về mặt đạo đức. Đức Phật khuyến nhủ không nên an trú - đắm say trong tầng thiền này quá lâu.

### **Nhị thiền:**

Kinh Sa-môn Quả - Samannaphala Sutta, đức Phật dạy về nhị thiền: ***Hỷ lạc do định sanh, tỷ kheo thấm nhuần, tràn đầy không sót chỗ nào trên thân hình.***

***Hỷ và lạc là hai niềm vui tinh thần luôn đi đôi với nhau. Nhị thiền***

**sử dụng tâm Hỷ làm nền phía sau, và Lạc làm nền phía trước. Trong thiền tâm từ thường nói “cần phải tự làm tràn đầy niềm vui từ đầu đến chân”. Nếu làm được như thế, sẽ dẫn lối vào các tầng thiền định.**

Đức Phật đưa ra một ẩn dụ cho nhị thiền: **Ví như một hồ nước dâng lên phương: Đông - Tây - Nam - Bắc, thỉnh thoảng lại mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước phun ra thấm nhuần - tắm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước - thấm nhuần mát lạnh . Cũng vậy, tỷ kheo thấm nhuần - tắm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định phát sanh.** (Câu 78).

### **Tam Thiên:**

Sau một khoảng thời gian cần phải buông bỏ hỷ lạc, dầu cảm thấy nó thoải mái - dễ chịu thấm đẫm tự tại vô cùng. Hai tầng thiền đầu tiên cảm thấy xảy ra bên trên, với tầng thiền định thứ ba, cảm thấy tâm sâu lắng hơn.

Đức Phật đã dạy về tầng thiền thứ ba:

**Lại nữa, tỷ kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc thánh gọi là “xả niệm lạc trú, chứng và an trú thiền thứ ba”.**

Tính chất của tam thiên là ‘xả’. Trước tiên là ly hỷ lạc. Nếu không, khó thể tiếp tục hành thiền. Thực tập buông bỏ có chủ đích sau khi đã hoàn toàn thấm đẫm hỷ lạc. Xả ly niềm vui nội tại bằng cách không chú tâm đến nó nữa, nó tự biến mất.

Đức Phật đưa ra một ẩn dụ cho tam thiên:

Ví như trong hồ: sen xanh - sen hồng - sen trắng lớn lên trong nước,

không vượt khỏi nước, từ đầu ngọn đến gốc rễ đều thấm nhuần tắm ướt, tràn đầy thấu suốt bởi nước mát lạnh, không một chỗ nào của toàn thân thể mà không được thấm nhuần nước mát lạnh. Cũng vậy, tử kheo thấm nhuần - tắm ướt, làm cho sung mãn - tràn đầy thân mình với Lạc - Thọ không có Hỷ, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ thấm nhuần. (Câu 79).

### **Tứ thiền:**

**“Tỷ kheo, xả lạc - xả khổ - diệt hỷ ưu đã cảm thọ từ trước, chúng và trú vào thiền thứ tư không khổ - không lạc - xả niệm thanh tịnh”.** - Kinh Sa Môn Quả - đoạn 81-

Đây là mức thiền cuối cùng và cao nhất trong bốn cấp độ để đạt được trạng thái **“xả lạc - xả khổ - xả niệm thanh tịnh”**

Muốn “xả lạc - xả khổ - xả niệm thanh tịnh” thì phải trú tâm vào một đối tượng duy nhất vào hơi thở dùng pháp hướng tâm tịnh chỉ thân hành thì xả lạc - xả khổ - xả niệm thanh tịnh sẽ đạt được kết quả.

Lạc - khổ và thanh tịnh là ba trạng thái của thọ, tức là cảm thọ:

**1. Thọ lạc.**

**2. Thọ khổ.**

**3. Thọ bất lạc bất khổ tức là niệm thanh tịnh.**

Trong phần cảm thọ có hai:

**1. Cảm thọ thuộc về thân.**

**2. Cảm thọ thuộc về tâm.**

Lạc và khổ thuộc cảm thọ về thân, còn hỷ và niệm thanh tịnh thuộc cảm thọ về tâm. Như vậy ly hỷ - xả lạc - xả khổ và xả niệm thanh tịnh là xả cảm thọ về thân và tâm. Xả cảm thọ về thân và tâm là tịnh chỉ các hành

trong thân và tâm. Cho nên người nhập Tứ Thiền toàn thân tâm bất động, thân tâm không còn rung động thì hơi thở tịnh chỉ.

Theo Đại thừa A-tỳ-đạt-ma Tạp tập luận 9 thì: Thiền định câu hữu với bốn chi là: Xả thanh tịnh - niệm thanh tịnh - bất khổ bất lạc thọ và tâm nhất tánh cảnh. Thiền định là thoát trạng thái diệu lạc của tam thiền, cho nên gọi là “Xả thanh tịnh”, có thể tu dưỡng công đức nên gọi là “Niệm thanh tịnh” nên trụ vào cảm thọ không khổ không vui. Định có khả năng đối trị được năm loại: Hơi thở ra vào - tham - lạc - tác ý lạc - định hạ liệt tánh của đệ tam thiền định, làm chướng nạn cho việc tu tập.

Tứ thiền nhiếp thu: Tâm - tứ - hỷ - lạc, các chi Tịnh lự. Theo Tạp A-hàm 17 (Đ. 2, tr. 121b) thì thứ tự: Vào chánh thọ Sơ thiền là đình chỉ ngôn ngữ - Vào chánh thọ nhị thiền thì đình chỉ giác quán (tâm, tứ) - Vào chánh thọ tam thiền thì đình chỉ tâm hỷ - Vào chánh thọ tứ thiền thì đình chỉ hơi thở ra vào.

Thiền là một thuật ngữ dùng để chỉ những phương pháp thực tập khác nhau, nhưng với một mục đích duy nhất là: Đạt đến kinh nghiệm “Tĩnh giác” - “Giải thoát” - “Giác ngộ”.

Thiền là một hoạt động thực hành mà người hành thiền sử dụng một kỹ thuật như: Giác sát hoặc tập trung tâm trí vào một đối tượng, suy nghĩ hoặc hoạt động cụ thể để rèn luyện sự chú ý và nhận thức, đồng thời đạt được trạng thái tinh thần minh mẫn và cảm xúc bình tĩnh và ổn định, đạt đến tâm thức an tĩnh.

Thiền làm giảm căng thẳng - lo lắng - trầm cảm và đau đớn, và tăng cường sự bình an - nhận thức - quan niệm về bản thân và hạnh phúc thực tại hướng thượng ./-

Houston, 0:00h, 08082024.



*Phan Văn Huy Tâm*