



Đức Phật thiền gì để thành ĐẠO?

ISSN: 2734-9195

22:12 09/01/2024

Trước khi đức Phật giác ngộ, Ngài đã học thiền Định có tâm tứ của các Thiền sư trước nhưng không đạt được hỷ lạc...

Trước khi đức Phật giác ngộ, Ngài đã học thiền Định có tâm tứ của các Thiền sư trước nhưng không đạt được hỷ lạc bởi Định sinh do các phương pháp trước đây là Tà định (Có tâm tứ), chỉ khi Ngài vô tình nhớ lại phương pháp tự thân phát hiện hồi bé là loại thiền Không tâm tứ thì mới phát sinh Chính Định

NNC Hà Bồ Đề - Gosinga *Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 1/2024*

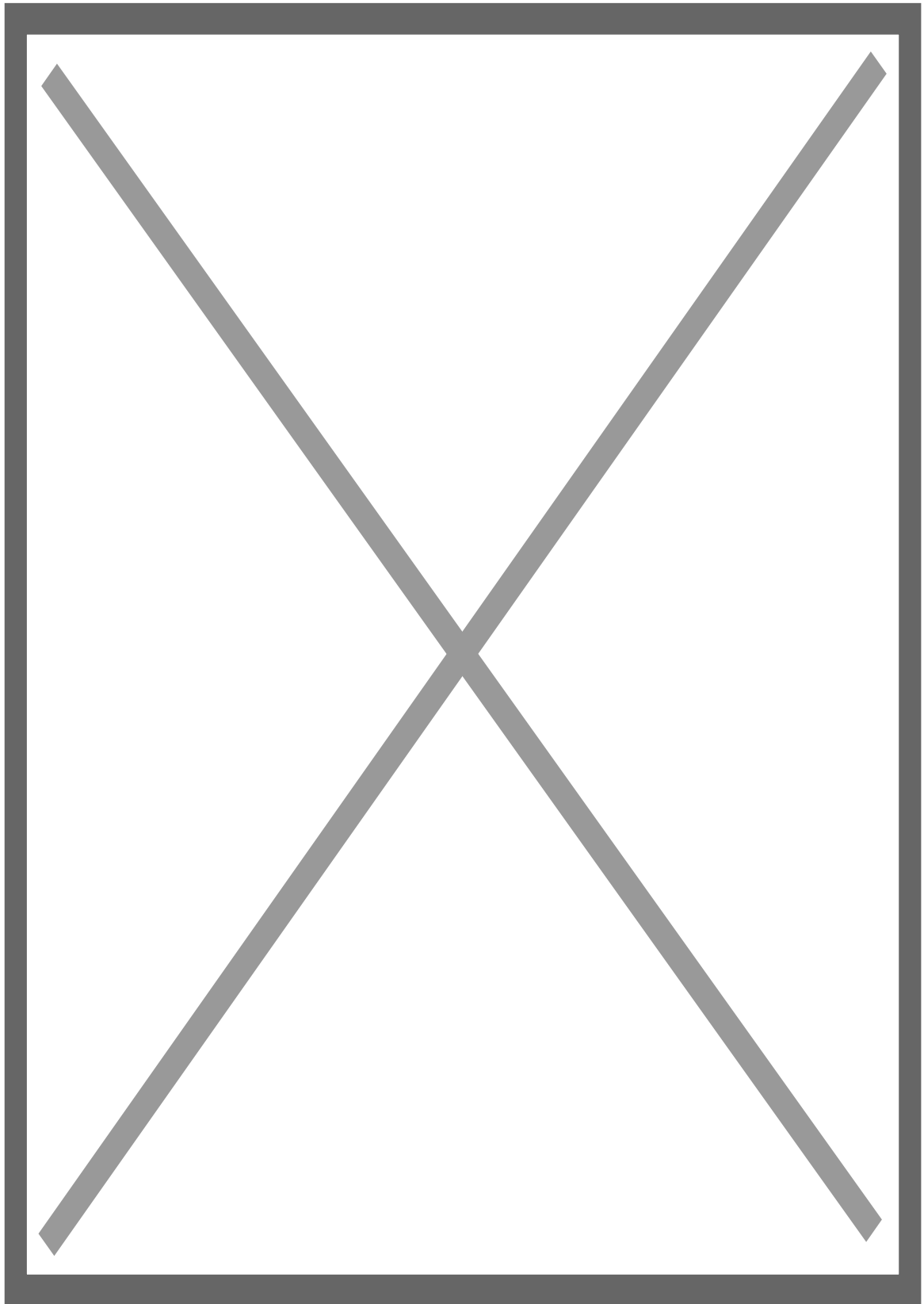
Đức Phật sau khi rời Cung Vua để tìm con đường giác ngộ, Ngài đã trải qua 2 vị Thầy nổi tiếng thời bấy giờ để học thiền Định vô sắc giới (Loại thiền Định có Tâm Tứ từ kinh nghiệm tu tập của các hành giả từ ngàn xưa), khi Ngài thân chứng và đạt kết quả viên mãn thì Ngài vẫn thấy rằng đó chưa phải là loại Thiền dẫn tới giác ngộ và giải thoát.

Giai đoạn tu hành cùng 5 anh, em ông Kiều Trần Như tại Khổ hạnh Lâm suốt 6 năm, tu tập khổ hạnh, nhưng Ngài vẫn không thấy có sự giải thoát khỏi phiền não về Tâm, dù đã chịu muôn vàn khổ cực về Thân!. Vì thế, Ngài đành rời xa 5 anh em Kiều Trần Như.

Truyền thuyết về nàng Sujata dâng bát cháo Sữa để ngài thọ dụng thoát đói sau nhiều năm khổ hạnh ẩn dụ rằng Ngài cũng từ bỏ việc hành hạ thân xác vì Hành hạ thân xác không dẫn đến sự giải thoát về Tâm.

Vì vậy, Ngài từ bỏ và đi tìm kiếm phương pháp Tu tập khác.

[caption id="attachment_24603" align="aligncenter" width="600"]



Tượng đức Phật tôn trí tại tháp Đại Giác, Bồ Đề Đạo Tràng (Ấn Độ) - Ảnh Tác giả[/caption]

Lần này, Ngài chọn gốc Bồ Đề ngày cạnh bờ sông Ni Lien Thien (Naranjana) để thiền quả là một tác duyên quan trọng nhất lịch sử Nhân loại với một câu chuyện liên tưởng rất tình cờ mà Kinh điển ghi lại: Đó là sau nhiều năm đi tìm

con đường chân lý với nhiều Thầy giỏi thì Ngài vẫn không thể tìm ra và Ngài đã phải tự mình tìm kiếm chân lý giải thoát.

Ngài hồi tưởng lại một trạng thái mà vô tình, mà Ngài đã đạt được từ lúc nhỏ, đó là khi còn ở Cung Vua, nhân ngày lễ Hạ Điền (lễ bắt đầu làm ruộng của nhà nông trong một năm), Thái tử theo Vua cha ra đồng. Mọi người vui vẻ với buổi lễ trong cảnh gió xuân, trong khi, Thái tử ngồi một mình bất chèo hai chân như người ngồi thiền dưới bóng cây và vô tình Ngài chứng được trạng thái Hỷ lạc vô bờ bến. Nhưng đáng tiếc sau đó Ngài lại không đi khám phá sâu hơn sự việc này. Và nay, đã xuất gia và ngồi dưới gốc Bồ Đề (Bodhgaya, bang Biha), Ngài đã lần theo phương pháp của chính Ngài thời bé để tìm lại Trạng thái Hỷ lạc này trong những đêm thực hành tại đây.

Kinh điển có nhiều bản mô tả có khác nhau đôi chút nhưng cơ bản như sau: Ngài đã trải qua 4 giai đoạn thiền (Jhana) đó là Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền.

Sơ thiền: Một trạng thái hỷ lạc do Ly dục sinh, Có tầm có tứ

Nhị thiền: Trạng thái HỖ LẠC do ĐỊNH sinh, không tầm tứ, nội tĩnh nhất tâm!

Tam Thiền: Xả niệm lạc trú, Ly hỷ trú xả, Chính niệm tỉnh giác!

Tứ thiền: Xả lạc thanh tịnh!

Lại nói về trạng thái thiền tứ 4, Kinh Kinh Sáu Thanh tịnh (Chabbisodhana sutta) có chép : “xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Hành giả dẫn tâm, hướng tâm đến lậu tận trí. Ngài biết như thật: "Đây là khổ", biết như thật: "Đây là nguyên nhân của khổ", biết như thật: "Đây là khổ diệt", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt", biết như thật: "Đây là những lậu hoặc", biết như thật: "Đây là nguyên nhân của lậu hoặc", biết như thật: "Đây là các lậu hoặc được đoạn trừ", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến các lậu hoặc được diệt trừ".

Nhờ biết như vậy, nhờ thấy như vậy, tâm của hành giả thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". "Sinh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm; không còn trở lui trạng thái này nữa". (Viết dịch: Cố Hòa thượng Thích Minh Châu)

Trong Kinh Đại kinh Xóm ngựa (Mahà- Assapura sutta) nói về trạng thái Tứ thiền (Jhana)

"Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Vị ấy thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy ngồi thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần."

Trong tiểu kinh Đoạn Tận ái (Cùlatanà sankhaya sutta)

"Thật không xứng đáng, nếu có thiên vị đối với tất cả pháp". Này Thiên chủ, nếu Tỷ-kheo được nghe như sau: "Thật không xứng đáng, nếu có thiên vị đối với tất cả pháp", vị ấy biết rõ tất cả pháp. Sau khi biết rõ tất cả pháp, vị ấy biết một cách rõ ràng tất cả pháp. Do biết một cách rõ ràng tất cả pháp, nếu có một cảm thọ nào, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tính vô thường, sống quán tính ly tham, sống quán tính đoạn diệt, sống quán tính xả ly trong các cảm thọ ấy. Vị ấy nhờ sống quán tính vô thường, sống quán tính ly tham, sống quán tính đoạn diệt, sống quán tính xả ly trong các cảm thọ ấy, nên không chấp trước một vật gì ở đời; do không chấp trước nên không phiền não, do không phiền não, vị ấy chứng đạt Niết-bàn. Vị ấy tuệ tri: "Sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lại đời này nữa". Này Thiên chủ, một cách tóm tắt, đến mức độ như vậy, một Tỷ-kheo ái tận giải thoát, cứu cánh thành tựu, cứu cánh an ổn khỏi các khổ ách, cứu cánh phạm hạnh, cứu cánh viên mãn, bậc tối thắng giữa chư Thiên và loài Người.

Ngoài những bản kinh trên, còn có các trích đoạn trong Tiểu bộ Kinh, Tăng Chi bộ, Tương Ưng bộ... đều ghi chép các trạng thái chứng đạt Niết bàn này của **Đức Phật** chứng minh rằng Dưới Gốc Bồ Đề, đức Phật đã sử dụng phương pháp Thiền Jhana (Thiền Chỉ - Chính Định) để tiến tới Đại giác ngộ.

Tuy nhiên ngay sau khi Đại giác ngộ, đức Phật đã quay lại tìm gặp và giảng dạy cho 5 anh em Kiều Trần Như về Tứ Đế, Bát Chính Đạo, Thuyết duyên khởi, Vô thường, Vô ngã... và sau này Ngài lại chỉ dạy Thiền Tứ Niệm Xứ vậy đâu là sự liên kết giữa Tứ thiền (Jhana) và các vấn đề trên?

Tà Định và Chính Định: Trước khi đức Phật giác ngộ, Ngài đã học thiền Định có tầm tứ của các Thiền sư trước nhưng không đạt được hỷ lạc bởi Định sinh do các phương pháp trước đây là Tà định (Có tầm tứ), chỉ khi Ngài vô tình nhớ lại

phương pháp tự thân phát hiện hồi bé là loại thiền Không tầm tứ thì mới phát sinh Chính Định (từ đó phát sinh Hỷ lạc) – Đây chính là Phát hiện vĩ đại nhất lịch sử của Thiền mà nhờ phương pháp này đức Phật mới chứng và an trú vào các tầng thiền từ Sơ thiền, Nhị Thiền, Tam thiền tới Tứ thiền!

Chính Định không chú tâm vào một đối tượng duy nhất, không có mục đích buộc tâm vào một đối tượng duy nhất để nhất tâm trên một cảnh, để tâm không phóng dật vì không hề có một cái tâm nào cố định cũng không hề có một đối tượng nào cố định để mà buộc nó lại với nhau như vậy, do tâm và các đối tượng đều đang sinh diệt. Vậy thì Chính Định là sự chú tâm liên tiếp từ đối tượng sinh diệt này sang đối tượng sinh diệt khác.

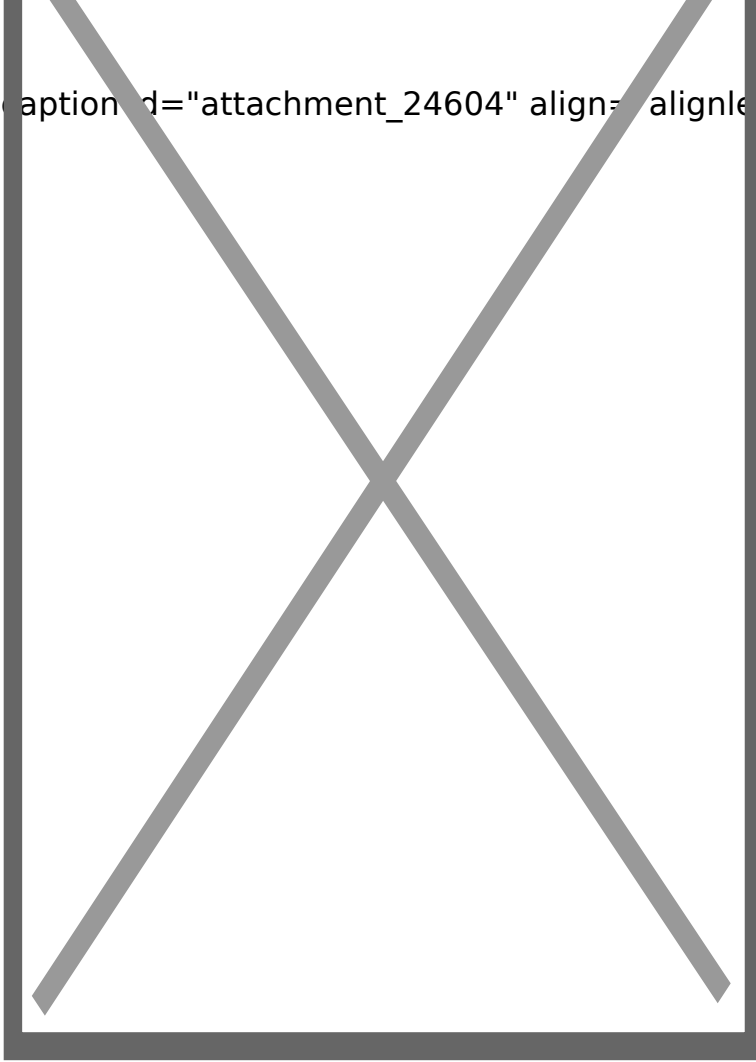
Trong những đêm tại Cội Bồ Đề, Ngài đã chứng và trú liên tục các trạng thái Chính Định như vậy và khi đạt được Tứ thiền Ngài mới phát hiện ra sự thật về Hạnh phúc của Bạc giác ngộ: Hạnh Phúc không đến từ bất cứ đối tượng cụ thể nào (đối tượng cụ thể là tầm tứ) mà trạng thái Hạnh phúc sự thật của Niết bàn là trạng thái Từ Hỷ lạc Nhị thiền, Lạc của Tam thiền tới Thanh tịnh (Tứ thiền), không từ đối tượng cụ thể nào đem lại hay còn gọi là Không tầm tứ! Nhờ đó Ngài tuệ tri được Khổ, nguyên nhân, trạng thái và phương pháp thực hành thoát khổ (Tứ Đế).

Sau khi có được Chính Định, Ngài quán chiếu các Pháp đang sinh diệt với lời Kinh ghi lại : “Sau khi biết rõ tất cả pháp, vị ấy biết một cách rất ráo tất cả pháp. Do biết một cách rất ráo tất cả pháp, nếu có một cảm thọ nào, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tính vô thường, sống quán tính ly tham, sống quán tính đoạn diệt, sống quán tính xả ly trong các cảm thọ ấy. Vị ấy nhờ sống quán tính vô thường, sống quán tính ly tham, sống quán tính đoạn diệt, sống quán tính xả ly trong các cảm thọ ấy, nên không chấp trước một vật gì ở đời; do không chấp trước nên không phiền não, do không phiền não, vị ấy chứng đạt Niết-bàn”

Nhờ 49 ngày liên tục thực hành Thiền Jhana và quán chiếu mọi Pháp nên Ngài đã giác ngộ ra Sự thật về Niết Bàn, Hạnh phúc Bạc Thánh từ đó diệt mọi khổ ưu phiền não! Đạt quả Giải thoát Chính Đẳng giác! và sau này Ngài đưa ra phương pháp luận chia làm 4 đề mục lần lượt là quán Thân (thực hành Chính định để có tâm giải thoát) quán Thọ, Tâm, Pháp (Quán chiếu các Pháp sinh diệt và tính chất quy luật) hay gọi là Tứ Niệm Xứ.

Vì thực hành Chính Định từ đó mới dẫn tới việc quán chiếu được sự thật các Pháp sinh diệt nên mới có khái niệm: ĐỊNH SINH TUỆ ! nhưng sự thật phải ghi rõ hơn là CHÍNH ĐỊNH SINH TUỆ (chứ Tà Định sẽ không sinh Tuệ được).

[caption id="attachment_24604" align="alignleft" width="394"]



Tác giả đang tọa thiền tại Bồ

Đề Đạo Tràn (Ấn Độ)[/caption]

Vì quán chiếu được từng “sát na” sự sinh diệt của các Pháp nên Tuệ tri được “Vị ngọt hay Lạc thọ” , “Sự nguy hiểm của lệ thuộc hay chấp dính vào vị ngọt của đối tượng (Tâm tứ) nên mới “Xả ly” không tầm tứ hay dính mắc nữa mà hoàn toàn giải thoát (Lời tuyên bố về sự giác ngộ của đức Phật trong các bản Kinh Nikaya của bài viết số tháng 9 mà đồng tác giả đã đề cập xin chép lại: “Này các tỷ kheo, Như Lai nhờ tuệ tri sự sinh diệt của Thọ, vị ngọt, sự nguy hiểm và xuất ly mà ta hoàn toàn giải thoát không còn chấp thủ”.

Vì quán chiếu được từng “Sát na” sự sinh diệt của các Pháp nên tuệ tri Duyên khởi của mọi Pháp là do hai nhân “duyên” (hay tương tác) và phát sinh quả mới và các quả mới này lại là nhân mới khi duyên tác với quả khác, vì thế các Pháp là SINH DIỆT, KHÔNG TỒN TẠI MÃI (Vô thường) và ĐỘC LẬP, không liên quan gì đến nhau (Hay Vô chủ - Vô ngã).

Các pháp Như Lai: Không đến từ đâu cả, sinh ra do duyên tác (2 nhân cùng tương tác) và diệt đi do lại là duyên mới của sự tương tác mới nên Không đi về đâu cả ! Tồn tại 1 lần duy nhất trong đời (Vô thường) và không cái nào là chủ nhân của cái nào (Vô chủ, vô ngã)

Vì quán chiếu (Chính Niệm) trên từng sát na sự thật của các cảm thọ do duyên khởi từ Căn-trần tiếp xúc nên Ngài mới đưa ra lộ trình thực hành (Thiền chính định (chỉ) và quán chiếu (Minh sát) bắt đầu từ Chính Niệm – Chính Tinh tấn – Chính Định (ĐỊNH) – Chính Tư duy – Chính Kiến (Minh sát hay TUỆ) – từ đó có Chính Ngũ/ Nghiệp/mạng tức là Lộ trình tâm Bát Chính Đạo siêu thế (sau này người mới bắt đầu học Pháp thì học từ Chính Kiến – Chính Tư duy.... Hay còn gọi là Bát Chính Đạo hiệp thế).

Đối với chi phần Chính Định, phương pháp tập là Tứ thiền để đạt trạng thái Tâm giải thoát qua lộ trình: Căn- Trần tiếp xúc phát sinh cảm giác và Ghi nhận – Niệm (Chính niệm) một cách chú tâm (Không tầm tứ) sau này là “Quán Thân” sẽ phát sinh Chính Định (Jhana 4 thiền) và vì quán chiếu các Pháp trong các trạng thái Jhana từ đó mới Tuệ tri được các tính chất của Cảm thọ (các Pháp) hay còn gọi là Chính Kiến (Biết đúng sự thật – hay Tuệ tri Pháp) hay còn gọi là Minh sát Tuệ từ đó xả ly khỏi mọi dính mắc phiền não (Tuệ giải thoát).

49 ngày đêm liên tục thực hành vừa Tứ thiền (Jhana) để có Chính định và từ đó minh sát các Pháp (Vipassana) hay còn gọi chung là Tứ Niệm Xứ chính là con đường mà Ngài đã thực hành và giác ngộ, từ đó Ngài mới chỉ dẫn cho 5 anh em Kiều Trần Như và các vị đệ tử sau này khi giảng Pháp nhiều nơi và thậm chí cho đến cuối đời, khi nhập diệt Ngài cũng luôn nhắc lại nhiều lần sự giác ngộ này, nhất quán từ Văn tuệ hay Pháp học, tới Tư tuệ và Tu tuệ hay Pháp hành (Văn-Tư-Tu) để đạt giải thoát của vị La Hán: Sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn phải lui lại cõi đời này thêm một lần nào nữa (Pháp thành – hay thoát sinh tử luân hồi)!

NNC Hà Bồ Đề - Gosinga *Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 1/2024*