

## GIÁO DỤC THIÊN ĐỊNH

THÍCH TRÙNG SĨ (\*)

Đạo Phật là đạo thoát khổ, giáo lí của đạo Phật là giáo lí thoát khổ. Do vậy, giáo dục Thiên Định không vượt các ý nghĩa trên. Trong 49 năm thuyết pháp độ sanh, Đức Thế Tôn chỉ nói lên hai mục đích chính, đó là “khổ” và “chuyển hoá khổ đau”. Sau đây tác giả lần lượt đi vào định nghĩa, tìm hiểu nội dung thử xem giáo dục Thiên Định có phải là một nền giáo dục toàn diện hay không và có thật sự đưa con người đến chân hạnh phúc và giải thoát khổ đau hay không? Đó là những điểm then chốt của giáo dục Thiên Định mà tác giả muốn tìm hiểu.

Thiên - Định, Hán dịch của từ ghép tiếng Phạn Dhyàna - Samàdhi; Thiên, dịch ý từ chữ Dhyàna, dịch âm là Thiên - na, dịch nghĩa là Tĩnh lự. Tĩnh lự là hành giả lựa chọn một vật rồi trầm tư trên vật ấy khiến cho tâm hành giả có khả năng tiêu huỷ các triền cái và các kiết sử phiền não; Định, dịch ý từ chữ Samàdhi, dịch âm là Tam - muội, dịch nghĩa là tập trung, định tâm và nhất tâm. Khi hành giả tập trung vào một đối tượng duy nhất thì tâm hành giả biết đối tượng ấy một cách rõ ràng. Vậy Thiên Định có nghĩa là vắng bật các lậu hoặc phiền não và dục vọng, tâm hành giả hiển nhiên bừng sáng.

Thiên Định, một loại hình giáo dục đặc thù, mang đầy ý nghĩa sắc thái

giáo dục của Phật giáo. Chính nhờ kinh nghiệm tu tập của bản thân, Đức Thế Tôn đã khám phá ra Thiên Định mà không có một vị thầy nào đương thời có thể hướng dẫn Ngài cả. Nhờ Thiên Định, Đức Thế Tôn đã giác ngộ tròn đầy, chiếu trù lên tất cả muôn sự muôn vật trong vũ trụ, rất độc đáo và rất tuyệt diệu; đó là Ba Pháp Môn Vô Lậu: Giới, Định và Tuệ. Ở điểm này, giáo dục Thiên Định chính là con đường giáo dục Giới, Định và Tuệ, song cả hai đều đưa đến thắng trí, giác ngộ, giải thoát và Niết Bàn.

Giới, Định và Tuệ là ba môn học vô lậu thứ nhất thì Thiên Định phải là hai môn học vô lậu thứ hai. Sau khi thành tựu giới uẩn, hành giả đến chỗ yên tĩnh, ngồi xuống, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt, chánh niệm tĩnh giác, nội tĩnh nhất tâm, để chế ngự tham ưu ở đời, loại bỏ năm triền cái (tham dục, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo hối và nghi) thành tựu năm Thiên Chi (tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm). Nhờ thành tựu như vậy nên thân và tâm hành giả rất hoan hỷ và khinh an, đưa đến Thiên Định và nhất tâm thật sự. Kinh Trường Bộ I, trang 182, ghi:

“Khi quán tự thân đã xả li năm

\*. Thiên Viện Quảng Đức.

triền cái, hân hoan sanh, do hân hoan nên hỉ sanh, do hỉ sanh nên thân khinh an, do thân khinh an nên lạc thọ sanh, do lạc thọ sanh nên tâm được định tĩnh”.

Ta có thể nói ngược trở lại là, định sanh nhờ lạc thọ, lạc thọ sanh nhờ thân khinh an, thân khinh an nhờ tâm hoan hỉ, tâm hoan hỉ sanh nhờ tâm hân hoan. Hân hoan, hỉ và lạc thọ đóng một vai trò rất quan trọng trong việc phát khởi Thiền Định. Nói khác đi, trạng thái hỉ và lạc là trạng thái tươi mát đưa đến Thiền Định.

Trong Trung Bộ I, Tiểu Kinh Ví Dụ Lõi Cây số 30, Đức Phật dạy, Thiền là một cảm thọ, một trạng thái hỉ lạc do li dục sanh, có tâm có tứ, chỉ cho Thiền thứ nhất; một trạng thái hỉ lạc do định sanh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm, chỉ cho Thiền thứ hai; một trạng thái xả niệm lạc trú; chỉ cho Thiền thứ ba; và một trạng thái không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh, chỉ cho Thiền thứ tư. Từ Thiền thứ nhất đến Thiền thứ tư gọi là Bốn Thiền sắc giới; kế đó là Bốn Thiền Vô Sắc Giới, tức là Tứ Vô Sắc Định.

Định thứ nhất là Không Vô Biên Xú. Đối tượng của Định này là hư không, không có biên giới. Hư không là một trong sáu đại: địa, thủy, hỏa, phong, không và thức thứ sáu. Chúng ta lấy hư không làm đối tượng, nhưng quán chiếu để thấy mối tương quan giữa hư không với năm yếu tố còn lại: địa, thủy, hỏa, phong và thức.

Định thứ hai là Thức Vô Biên Xú. Định này có đối tượng là thức, nhưng thức này có tương quan với năm yếu

tố kia: địa, thủy, hỏa, phong và không.

Định thứ ba là Vô Sở Hữu Xú; Vô Sở Hữu Xú là không có gì cả, nhưng không phải là hư không. Tri giác của chúng ta nhận thấy có các sự vật độc lập với nhau. Đối tượng của tri giác (tướng) là tướng. Đi sâu vào tính tương quan tương duyên của sự vật, chúng ta thấy mỗi sự vật đều chứa đựng vạn hữu và vũ trụ. Cái này có vì cái kia có, cho nên chúng ta vượt khỏi tướng, thấy rằng không sự vật nào hiện hữu riêng biệt, gọi là Vô Sở Hữu Xú.

Định thứ tư là Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xú. Tưởng này là tri giác. Mọi hiện tượng phát hiện qua tướng và tri giác của chúng ta, nhưng tri giác ta biết không phản chiếu sự thật. Muốn thoát khỏi vọng tưởng, để có thể tiếp xúc với thực tại, ta không nương vào tướng nữa. Nhưng nếu bỏ hẳn tướng, ta trở thành vô tri vô giác như gỗ đá ở trạng thái phi tưởng. Cho nên không dựa vào tướng mà cũng không ở trong phi tưởng gọi là phi tưởng phi phi tưởng. Ở mức Thiền thứ tám, người ta gạt bỏ hết tất cả những tri giác có tác dụng chia cắt ra từng phần nhỏ. Nhờ thế ta không còn bị lừa gạt bởi tướng sanh, diệt, nhiều, ít, có, không... và vượt khỏi tướng gọi là phi tưởng. Nhưng ta biết rằng đó không phải là trạng thái vô tri vô giác, cho nên ta gọi đó là phi tưởng và phi phi tưởng - không phải tướng cũng không phải phi tưởng.

Cuối cùng hành giả đạt tới một trạng thái Diệt Thọ Tưởng Định, tức là Diệt Tận Định. Diệt được hiểu theo nghĩa

Tứ Thánh Đế. Diệt là diệt khổ, tức là vắng mặt khổ đau và có mặt sự an lạc và hạnh phúc. Đến giai đoạn này, thọ và tưởng vẫn còn, nhưng không do vô minh tác thành, thọ và tưởng này hoàn toàn được soi sáng trong Tứ trí đúng ý nghĩa Duy Thức học.

1. Thành Sở Tác Trí là trí tuệ biết vận dụng năm trần: (sắc, thanh, hương, vị và xúc) mà không bị kẹt vào năm trần.

2. Diệu Quán Sát Trí là trí tuệ có thể quán sát tất cả các hiện tượng một cách mâu nhiệm mà không bị kẹt vào vô minh.

3. Bình Đẳng Tánh Trí là trí tuệ thấy được tính tương quan tương duyên của mọi sự vật, thấy cái ta và cái không phải ta là một.

4. Đại Viên Cảnh Trí là trí tuệ làm một tác dụng chiếu soi như một tấm gương tròn sáng lớn, phản chiếu được bản chất của sự vật vô thường, khổ và vô ngã.

Với Tứ Trí, trạng thái Diệt Thọ Tưởng Định lấy Tứ Trí làm căn bản. Tất cả các thức: nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý, mạng na và a lại da vẫn còn và vẫn còn thọ và tưởng. Song thọ và tưởng này không bị vô minh chi phối, tức là không còn vọng thọ và vọng tưởng nữa. Vì tất cả các khối vô minh trong mạng na thức và tàng thức đã bị quét sạch, tâm hành giả khởi lên giác ngộ, đưa đến an lạc và hạnh phúc.

Với tâm định tĩnh thuần tịnh siêu nhiên, không phiền não lậu hoặc, hướng tâm đến Túc Mạng Minh, hành giả thấy và nhớ được nhiều kiếp sống

trong quá khứ một cách rõ ràng; hướng tâm đến Thiên Nhân Minh, hành giả thấy và biết được sự sống và sự chết của chúng sanh; và hướng tâm đến Lưu Tận Minh, hành giả như thật tuệ tri:

“Đây là khổ, đây là khổ tập, đây là khổ diệt và đây là con đường đưa đến khổ diệt”.

Nhờ thấy và biết như vậy, tâm hành giả thoát khỏi dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu. Đối với tự thân, hành giả đã giải thoát và thốt lên rằng:

“Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm xong, không còn trở lui trạng thái này nữa”.

Vị ấy đạt đến sự hạnh phúc tối thượng và hoàn toàn giải thoát khổ đau.

Qua cách trình bày ở trên, chúng ta thấy Thiền Định là sự giáo dục về tình cảm, cảm thọ và tâm lí.

Về tình cảm, Thiền Định giúp hành giả thoải mái, hân hoan, phấn khởi, yêu thương và buông xả.

Về cảm thọ, Thiền Định giúp hành giả nuôi dưỡng các cảm thọ tốt đẹp như hỉ, lạc, xả và loại trừ các cảm thọ không tốt như khổ, ưu... Ở giai đoạn này hành giả có được hạnh phúc.

Về tâm lí, Thiền Định giúp hành giả chuyển hóa các tâm lí xấu như năm triền cái và tham, sân, si thành các tâm lí tốt như năm Thiền Chi và Vô tham, Vô sân và Vô si.

Cuối cùng, Thiền Định giúp hành giả đoạn trừ các phiền não lậu hoặc

dục vọng và sợ hãi, đưa hành giả đến an lạc và hạnh phúc theo đúng con đường Giới, Định, Tuệ, Giải thoát và Giải thoát tri kiến. Đây chính là điểm then chốt của Thiên Định. Kinh Pháp Cú số 378 và 318, Đức Phật dạy:

“Vị tử khéo mà thân, lời và ý đã lắng dịu, người có định tâm và từ bỏ mọi bầy mối của cuộc sống, vị ấy được gọi là vị Tử khéo tịch tịnh”. Và:

“Vị Tử khéo đầy hỉ lạc trong giáo lí của Đức Phật sẽ đắc được Niết Bàn, hạnh phúc, giải thoát, chấm dứt các sanh y”<sup>(1)</sup>.

Thực vậy, Thiên Định vốn là vắng mặt của mọi phiền não dục vọng, sợ hãi và khổ đau và là sự có mặt của an lạc và hạnh phúc. Chính vì thế, người ta dễ dàng áp dụng Thiên Định vào đời sống cá nhân, gia đình, học đường, xã hội, điều trị tâm sinh lí và bảo vệ môi sinh. Như vậy, Thiên Định đến đây, đã thể hiện tinh thần giáo dục đặc thù của Phật giáo quá rõ nét, nhằm giúp mỗi cá nhân biết rõ được mình, thông cảm với người, làm chủ được chính mình, làm chủ được với người, tin tưởng vào chính mình và tin tưởng vào chính người. Giáo dục Thiên Định giúp mình và người cảm thông với nhau, thương yêu nhau và xóa bỏ hận thù với nhau.

Giáo dục Thiên Định giúp mỗi chúng ta trở về với cái tâm thanh tịnh sáng suốt sẵn có của mình và trở về với Chánh niệm hơi thở, nở nụ cười tươi, làm an lạc cuộc đời bằng con mắt quán chiếu.

Giáo dục Thiên Định còn giúp chúng ta có một trí nhớ tốt, một thân

thể khoẻ mạnh và cường tráng, loại bỏ các trạng thái tâm thụ động, mệt mỏi, buồn chán, dao động và loại bỏ các bệnh tật như điên cuồng loạn trí. Chính vì Thiên Định có một năng lực mầu nhiệm như thế nên các bác sĩ có thể áp dụng Thiên Định vào việc chữa trị bệnh tâm thần, các nhà vận động viên có thể áp dụng Thiên Định vào việc tập thể dục, các nhà bác học có thể áp dụng Thiên Định vào trong phòng thí nghiệm và các giáo viên, sinh viên, học viên đều có thể áp dụng Thiên Định vào việc giảng bài, soạn bài và làm bài...

Ở phương Tây như nước Pháp, Mỹ, Đức... Thiên Định được ứng dụng vào việc sử dụng máy vi tính, gọi điện thoại, lái xe, tưới cây, làm vườn, ăn cơm, nấu cơm, rửa chén...

Ở phương Đông như nước Nhật, người ta áp dụng Thiên Định vào võ thuật, múa kiếm, bắn cung, họa, thi ca, trà đạo và cắm hoa. Người Nhật xem Thiên Định như là sắc thái văn hoá của dân tộc Nhật trong thời cổ đại, cận đại và hiện đại.

Ở Ấn Độ cổ đại, vua A- Dục (Asoka 302 TTL - 233 TTL), một vị vua lừng danh trong khắp thiên hạ, đành gác kiếm và dùng Thiên Định để giáo dục dân ấn thời bấy giờ, thay vì giáo dục dân chúng bằng luật pháp. Nguyên văn bia kí “Les inscriptions d’Asoka” (Jules Bloch, Paris, Société d’édition “Les Belles Lettres” 1950) ghi:

1. T.T. Thích Chơn Thiện. *Lí Thuyết Nhân Tính qua Kinh Tạng Pāli*. Nxb. Tp. Hồ Chí Minh, 1996, tr. 176.

“Tiến bộ của luật pháp trong loài người chỉ có hai phần, do các luật lệ và do Thiền Định. Nhưng các luật lệ thì có lợi ích ít, Thiền Định thì có lợi ích nhiều hơn”.

(Ce progrès de la loi parmi les hommes a été obtenu de deux façons seulement, par les règles de la loi et par la méditation. Mais sur ce point, les règles sont peu de chose, la méditation comple davantage) (p.172)<sup>(2)</sup>.

Riêng ở Việt Nam trong suốt bốn trăm năm dưới hai triều đại nhà Lý và nhà Trần, Thiền Định đã thấm nhuần vào nền văn hoá của dân tộc, được áp dụng vào việc đoàn kết quân dân, bảo vệ đất nước, chống giặc ngoại xâm và tạo nên một giai đoạn lịch sử vàng son của thời đại bấy giờ. Triều Lý thì Bắc đánh Tống, Nam bình Chiêm, triều Trần trong vòng bốn năm đã ba lần đánh thắng quân Nguyên, một đạo quân hùng mạnh từng đánh bại cả Châu Âu. Lịch sử Việt Nam đã ghi rõ những kết quả thành tựu của Thiền Định vào thời ấy là điều đúng sự thật.

Qua đó, chúng ta thấy, dù Tây phương hay Đông phương, Thiền Định đóng một vai trò rất quan trọng trong cuộc sống hàng ngày. Các nhà Tương Lai học dự định rằng thế kỉ XXI này sẽ là thế kỉ của hoà bình - Thiền Định, thế kỉ mà mọi người gặp gỡ với nhau bằng những ý nghĩ, lời nói và việc làm Thiền Định, trong giờ phút hiện tại.

Thực vậy, Thiền Định giúp chúng ta chánh niệm tĩnh giác trong từng cử chỉ và hành động. Khi thân và tâm ta

trạo cử và loạn động, chúng ta quay về với chánh niệm để điều phục thân và tâm của mình. Thiền Định giúp chúng ta có đời sống an lạc, hoà bình và hạnh phúc; thanh lọc các phiền não tham, sân, si và hướng đến tâm giải thoát và tuệ giải thoát. Thiền Định là pháp lạc, là niềm vui cho những ai thường xuyên thực tập và hành trì. Như vậy giáo dục Thiền Định sẽ có một dấu hiệu tốt, một nhân tố tốt cho nền giáo dục nhân bản và toàn diện. Giáo dục này đóng góp một cách thiết thực vào một nền văn hoá, văn minh cho nhân loại và có thể xây dựng một cộng đồng xã hội hạnh phúc bằng đức trị, một quốc gia hùng cường và một thế giới hoà bình và thịnh vượng.

Tóm lại, giáo dục Thiền Định chính là con đường duy nhất đưa hành giả đến an lạc, hạnh phúc và giải thoát khổ đau. Chính vì thế trong lời di huấn sau cùng của Đức Thế Tôn ở Trung Bộ I, Kinh Đoạn Giảm số 8, phần kết, Ngài khuyên dạy mọi người, dù bất cứ ở đâu hãy nên tinh tiến Thiền Định, chớ để bỏ lỡ cơ hội về sau.

“Đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy nỗ lực Thiền Định, chớ có phóng dật, chớ có hối tiếc về sau. Đây là lời giáo huấn của ta cho các người”./.

2. T.T.Thích Chơn Thiện. *Phật học khoá luận*. Giáo Hội Phật giáo Việt Nam, Ban Giáo dục Tăng ni ấn hành - 1993, tr. 95.