

Thiền Chỉ Thiền Quán - THIỀN (JHÀNA) TRONG NỘI DUNG KINH ĐIỂN - Henepola Gunaratana

Tâm Quan Trọng Của Thiền

Truy Nguyên Gốc Từ Jhāna

Jhāna Và Samadhi

Jhāna Và Các Thành Phần Của Sự Giác Ngộ

GIỚI THIỆU

THIỀN (JHÀNA) TRONG NỘI DUNG KINH ĐIỂN

Trong rất nhiều bài pháp đức Phật thường dạy rằng: ***“Vĩ như nước trong đại dương chỉ có một vị, đó là vị mặn, pháp và luật của Như Lai cũng thế, chỉ có một vị, đó là vị giải thoát***

(vimuttirasa)”⁽¹⁾. Vị giải thoát thâm nhuần trong pháp và luật của đức Phật là vị giải thoát tinh thần, và có thể nói toàn bộ lời dạy của Ngài chủ yếu là nhằm vào việc làm sao để mọi người cảm nhận được trọn vẹn hương vị này. Giải thoát tinh thần, theo quan niệm của đạo Phật, là sự giải thoát khổ. Vấn đề khổ là suối nguồn, từ đó toàn bộ dòng pháp nhũ trào dâng, và sự giải thoát khổ là đích mà Pháp Phật hướng đến. Có lẽ vì thế đức Phật mới có thể nói trong suốt sứ mạng hoằng pháp của Ngài: ***“Này chư Tỳ khưu, xưa cũng như nay, Như Lai chỉ làm sáng tỏ vấn đề khổ và sự diệt của khổ này.”⁽²⁾***

Việc quan tâm đến vấn đề khổ và giải thoát khổ được thấy rõ nét qua Giáo lý Tứ Đế, trong đó đức Phật đã tóm gọn Giáo Pháp của Ngài. Có thể nói Giáo lý Tứ Đế đề cập trọn vẹn vấn đề khổ, nhìn từ bốn góc độ khác nhau. Đế thứ nhất vạch trần các hình thức và tầm mức của khổ, từ đó cho thấy khổ là một phần tử không thể tách khỏi cuộc sống. Về mặt thể xác, nó trói chặt con người vào

tiến trình bức bách của sanh, lão, bệnh, tử; trong khi về phương diện tinh thần thì bị gặm nhấm bởi sầu, bi, khổ, ưu, não. Hơn nữa, trong bức tranh mô tả cuộc đời theo đức Phật, khổ khổ này còn trở nên tăng thịnh đến vô cùng do sự kiện tái sanh. Vòng khổ ưu không chỉ xoay một lần, ngoại trừ các bậc đã giác ngộ, còn thì nó cứ xoay vần liên tục suốt từ thời vô thủy dưới dạng luân hồi (samsāra), hay vòng tử sanh miên viễn.

Sau khi đã vạch trần tầm mức và những hình thức của khổ trong Chân Đế thứ nhất, ở ba Đế còn lại, đức Phật chỉ cho thấy Nhân sanh khổ, sự Diệt khổ và Con đường đi đến sự diệt khổ. Nhân sanh là tham ái, sự ham muốn hưởng thụ và khát khao hiện hữu không bao giờ thỏa mãn được này đã làm cho bánh xe sinh tử vận chuyển không ngừng. Sự diệt khổ là tiến trình đảo ngược lại mối quan hệ duyên sinh hay sự từ bỏ hoàn toàn và đoạn diệt của tham ái này. Con đường đưa đến sự đoạn khổ là con đường tu tập thân tâm theo Trung đạo, tránh xa mọi cực đoan – khổ hạnh và lợi dưỡng, thường kiến và đoạn kiến, v.v... Bát Chánh Đạo chính là Trung Đạo bao gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

Trong khi ba Đế đầu cho thấy quan điểm giáo lý trong lời dạy của đức Phật thì Đế thứ tư hay Đạo Đế mô tả một chế độ tu tập thực tiễn. Chế độ tu tập này tập trung vào sự tự chứng. Đức Phật không xuất hiện giữa nhân gian như Đấng cứu thế từ trên cao giáng hạ. Ngài đến như một bậc Thầy giác ngộ, một người đã tìm ra con đường đi đến chỗ đoạn tận khổ đau và muốn chỉ con đường đó cho người khác. Đạo lộ này mỗi người phải tự mình bước lấy. Chính si mê và phiền não trong mỗi người trói chặt họ vào vòng khổ đau, do đó, cũng chính những nỗ lực thanh tịnh nội tâm sẽ lót đường cho sự giải thoát của họ. Bởi lẽ xét cho cùng, mọi ràng buộc đều xuất phát từ vô minh (avijjā), nên đức

Phật công bố, chìa khóa mở cánh cửa giải thoát phải được tìm thấy trong trí tuệ (paññā). Trí tuệ ở đây phải là trí tuệ phát sinh từ nội tâm như một sự hiểu biết tức thời các sự thực cơ bản của hiện hữu. Pháp (Dhamma) phải được bậc trí tự mình chứng ngộ là vậy (paccattam veditabbo viññuhi).

Chính vì việc tự chứng chân lý là điều kiện tất yếu để đạt đến sự đoạn tận khổ mà Thiền mới đảm nhận một vị trí quan yếu trong giáo lý của đạo Phật về con đường giải thoát. Đối với đạo Phật, thiền là phương tiện làm nảy sinh trí tuệ nội tại cần phải có để giải thoát khổ. Tính đa dạng của thiền xuất phát từ những dị biệt về căn tánh của mỗi hành giả, song mục đích của thiền là như nhau đối với tất cả, tức là phải tạo ra tâm thanh tịnh và minh kiến cần thiết cho tuệ giải thoát khỏi sanh.

Các pháp môn thiền được dạy trong truyền thống Phật giáo theo văn hệ Pāli (Phật Giáo Nguyên Thủy) đều y cứ trên kinh nghiệm tự thân của đức Phật – kinh nghiệm đã được Ngài hun đúc trong suốt quá trình tầm cầu giác ngộ của mình. Chúng được chọn lựa sao để tái tạo lại nơi người đệ tử đang hành theo pháp môn ấy cũng cái khám phá cơ bản mà tự thân Đức Phật đã làm khi ngồi dưới cội bồ đề, tức chân lý Tứ đế.

Các đề mục và pháp môn thiền trình bày trong Thánh điển Pāli có thể chia thành hai hệ thống tương quan lẫn nhau. Một được gọi là tịnh chỉ tu tập (samathabhāvanā), một được gọi là minh sát tu tập (vipassanābhāvanā). Tịnh chỉ tu tập cũng còn gọi dưới tên thiền định (samādhībhāvanā), và minh sát tu tập là thiền tuệ (paññābhāvanā). Việc thực hành tịnh chỉ nhằm vào sự phát triển một trạng thái tâm an định, hợp nhất kể như một phương tiện để cảm nghiệm an lạc nội tại và làm phát sanh trí tuệ. Còn minh sát tu tập nhằm vào việc phát triển trực giác tuệ để thấu triệt thực chất của mọi hiện tượng (danh – sắc). Trong hai hệ thống, minh sát tu tập được Đạo Phật xem như chìa khóa

chính đi vào giải thoát, liều thuốc giải trực tiếp nọc độc vô minh nằm dưới mọi khổ đau và trói buộc. Trong khi thiền định được công nhận là sản phẩm chung của cả những hành giả theo Phật giáo lẫn không phải Phật giáo thì thiền tuệ được xem là khám phá của Đức Phật và là một đặc điểm vô song của đạo Phật. Tuy nhiên, vì sự phát triển tuệ giác đòi hỏi phải có một mức độ định nào đó và thiền định được dùng để củng cố cho định này nên sự tu tập định khẳng định một vị trí không thể thiếu trong tiến trình thiền của Đạo Phật. Hai loại thiền này được tu tập cùng nhau sẽ tạo cho tâm một lợi khí thích hợp cho sự giác ngộ. Với tâm hợp nhất nhờ sự tu tập định và được làm cho bén nhạy, chói sáng bằng sự tu tập tuệ, hành giả có thể tiến hành để đạt đến sự đoạn khổ mà không bị chướng ngại.

Trọng tâm của hai hệ thống thiền, mặc dù thực chất vẫn thuộc thiền định hơn, là các bậc thiền chứng gọi là tứ thiền (jhāna). Jhāna là một từ Pāli đã được các dịch giả dịch sang Anh ngữ bằng nhiều cách khác nhau. Chẳng hạn, có người dịch là “meditation” (tĩnh lự, trầm tư), mà điều này đối với chúng ta dường như có vẻ quá thường; hoặc “rapture” và “ecstasy” (trạng thái say mê, trạng thái ngây ngất). Lỗi dịch này gợi lên một mức độ phấn chấn, phấn khích không hợp với các bậc thiền cao hơn. Một số vị khác dịch là “trance” (ngây ngây) dễ lầm với trạng thái kém thông minh, dưới mức bình thường, một trạng thái nghịch hẳn với jhāna; trong khi “musing” (trầm ngâm, không biết gì đến chung quanh) thì lại quá yếu và cổ điển. Chỉ có từ “absorption” (sự tập trung toàn triệt) mà một số dịch giả dùng được xem là thích hợp nhất trong số đó, song cũng chỉ xác đáng với từ “appāna” (an chỉ) trong Pāli, một trạng thái tâm an tĩnh được kể trong các bậc thiền. Do đó, chúng tôi thích để nguyên từ “jhāna” không dịch vì những lý do kể trên.

Jhāna tự thân nó là những trạng thái tâm hợp nhất, sâu lắng được

biểu thị bằng sự đắm chìm hoàn toàn của tâm vào đối tượng của nó. Trạng thái này là kết quả của sự tập trung toàn tâm trên một đối tượng duy nhất với sự chuyên chú cao đến độ các hoạt động lan man của tư duy phải giảm thiểu và cuối cùng dừng hẳn. Các bậc thiền trong hệ thống tứ thiền được đặt tên đơn giản theo vị trí của chúng trong tiến trình biểu thị bằng những con số như sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Trong các bản Kinh, bốn thiền này được mô tả bằng một công thức quen thuộc biểu diễn trình tự chứng đắc của chúng như sau:

“Ở đây, này các Tỳ khuru, vị Tỳ khuru hoàn toàn ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú sơ thiền, một trạng thái hỷ, lạc do ly dục sanh, đi kèm với tâm và tứ.

Vị Tỳ khuru ấy diệt tâm và tứ, chứng và trú nhị thiền, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm và tứ, nội tĩnh nhất tâm.

Vị Tỳ khuru ấy ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả, niệm lạc trú, chứng và trú tam thiền.

Vị Tỳ khuru ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ, ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú tứ thiền không khổ, không lạc, với niệm thanh tịnh do xả sanh”⁽³⁾

Muốn đắc các bậc thiền như đoạn Kinh trên trình bày, người hành thiền phải bắt đầu bằng việc tẩy trừ các ác bất thiện pháp hay những trạng thái tâm bất thiện cản trở sự tự chủ nội tâm. Những bất thiện pháp này thường được gộp chung lại dưới tên năm triền cái (pañcanivarana): tham dục, sân hận, hôn trầm – thụy miên, trạo cử – hồi quá và hoài nghi.⁽⁴⁾ Sự an trú của tâm trên đối tượng của nó được tạo ra bởi năm tâm sở đối nghịch với năm triền cái vừa kể – tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Năm tâm sở này còn được gọi là năm thiền chi (jhānangāni) vì chúng nâng tâm lên mức sơ thiền và trú ở đó như những phần tử rõ rệt của nó.

Sau khi đắc sơ thiền, hành giả có thể tiếp tục đạt đến các bậc thiền cao hơn. Công việc này được thực hiện bằng cách diệt những chi thiền thô ở mỗi bậc thiền. Những thiền chi còn lại sẽ là những yếu tố rõ rệt của các bậc thiền kế tiếp. Bằng cách này hành giả có thể đi từ sơ thiền lên đến tứ thiền. Vượt qua tứ thiền còn có một hệ thống thiền bốn loại khác cao hơn làm sâu lắng thêm yếu tố tịnh chỉ đã được phát triển trong các bậc thiền (sắc giới) trước. Những thiền chứng này gọi là vô sắc (arūpa) vì, về bản thể, chúng tương ứng với các cảnh giới vô sắc gồm Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Trong các bản chú giải Kinh Điển Pāli, hệ thống này được gọi là tứ thiền vô sắc (arūpajjhāna), còn bốn bậc thiền trước được đặt tên lại là bốn thiền hữu sắc (rūpajjhāna) cho dễ hiểu. Thường thường hai hệ thống này được ghép lại với nhau dưới tên gọi chung là bát thiền hay bát định chứng (atthasampattiyo). Những vấn đề vừa nêu sẽ được khảo sát tỉ mỉ trong nội dung tác phẩm này.

Thoạt tiên tứ thiền hữu sắc và tứ thiền vô sắc xuất hiện như những trạng thái tịnh chỉ sâu lắng hợp thể thuộc giai đoạn chuẩn bị của đạo lộ giải thoát trong Phật giáo. Ở mức này, chúng cung cấp căn bản định cần thiết cho trí tuệ khởi lên. Tuy nhiên, ở giai đoạn sau, tứ thiền hữu sắc lại tái hiện trong tu tập đạo lộ, song lần này chúng khởi lên với sự kết hợp trực tiếp của tuệ và được định danh là các thiền siêu thế (lokuttarajjhāna). Các thiền siêu thế này là những cấp độ định thuộc bốn đạo siêu thế (lokuttaramagga) và bốn quả (phala), những giai đoạn chứng ngộ trên đạo lộ giải thoát. Cuối cùng, ngay cả sau khi đã thành tựu sự giải thoát hoàn toàn, các bậc thiền hợp thể này vẫn được duy trì như những chứng đắc đối với bậc giải thoát và có thể dùng như một phần kinh nghiệm quán chiếu của các Ngài mà không có gì chướng ngại.

TÂM QUAN TRỌNG CỦA THIỀN (JHĀNA)

Ta có thể dễ dàng nhận ra tầm quan trọng của tứ thiền trên đạo lộ giải thoát của đạo Phật qua việc nó được đề cập thường xuyên trong Kinh Điển. Tứ thiền xuất hiện một cách nổi bật vừa trong kinh nghiệm riêng của đức Phật và vừa trong những lời khuyên giáo của Ngài đối với hàng đệ tử. Thời thơ ấu, trong lúc đang tham dự một buổi lễ hạ điền hàng năm theo tục lệ Ấn Độ, Ngài liền nhập vào sơ thiền. Nhiều năm sau đó, chính cái ký ức về sự kiện tuổi thơ này đã hé mở cho Ngài con đường đi đến giác ngộ trong suốt những giai đoạn chán nản nhất của Ngài khi những nỗ lực theo đuổi khổ hạnh trở thành vô ích.^[5] Sau khi chọn một chỗ ngồi bên bờ sông Nerañjarā (Ni liên thiền), Đức Phật liền nhập tứ thiền ngay trước khi hướng tâm đến Tam minh dẫn đến sự giác ngộ^[6]. Xuyên suốt sự nghiệp hoàng pháp tích cực của Ngài, Bốn thiền luôn luôn là “thiền trú” (dibbavihāra) được Ngài sử dụng để sống hiện tại lạc trú^[7]. Sự tuệ tri của Ngài về tính chất ô nhiễm, sự thanh tịnh và cách xuất ly khỏi tứ thiền và các thiền chứng khác là một trong mười Như lai lực giúp Ngài vận chuyển bánh xe Pháp vô song^[8]. Ngay trước lúc nhập diệt, đức Phật cũng nhập bát định chứng theo chiều thuận và nghịch; sự nhập diệt tự động diễn ra ở tứ thiền sắc giới^[9].

Trong Kinh Điển chúng ta luôn luôn thấy đức Phật khích lệ hàng đệ tử của Ngài tu tập thiền định và tứ thiền hữu sắc chắc chắn đã được kể trong trình tự tu tập toàn diện mà Ngài đề ra cho hàng đệ tử này^[10]. Thiền định được đề cập trong trình tự tu tập như tăng thượng tâm học (adhicittasikkhā) hay chánh định (sammā samādhi) của Bát Thánh Đạo và định căn, định lực (samādhindriya – samādhibala). Mặc dù trong Kinh Điển, chúng ta vẫn có thể gặp một đôi chỗ đề cập đến cỗ xe cằn tuệ (a vehicle of dry insight - ngày nay thường được gọi là thiền minh sát), song những chỉ dấu cho thấy rằng con đường này không phải là

con đường dễ dàng chút nào do thiếu sự trợ giúp của năng lực tinh chỉ mà một người hành thiền định vốn có. So ra, con đường của người đã đắc định dường như vẫn bằng phẳng và thú vị hơn.^[11]

Hơn nữa đức Phật còn chỉ ra cho thấy lạc của các bậc thiền là sự thay thế của Ngài cho các loại dục lạc thế gian. Ngài nói: *“Này Cunda, có bốn sự theo đuổi hỷ lạc nhất định đưa đến yếm ly, vô tham, tịnh diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn. Thế nào là bốn? Này Cunda, ở đây vị Tỳ khuru ly dục, ly ác pháp, chứng và trú sơ thiền... nhị thiền... tam thiền... tứ thiền.”*^[12]

Các vị đệ tử Phật sống nhiệt tâm theo đuổi bốn loại hỷ lạc này có thể mong đợi bốn kết quả, bốn sự lợi ích. Đó là, chứng bốn giải thoát – Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A-la-hán quả^[13]. Ví như sông Hằng thiên về hướng Đông, xuôi về hướng Đông, hướng về hướng Đông, cũng vậy, vị Tỳ khuru tu tập tứ thiền làm cho sung mãn tứ thiền, thiên về Niết bàn, xuôi về Niết bàn, hướng về Niết Bàn^[14]. Như một phương tiện (pariyyena), đức Phật thậm chí còn đề cập đến tứ thiền như một loại Niết bàn. Ngài gọi các bậc thiền ấy là Niết bàn tự mình thấy (sanditthikanibbāna), Niết bàn tối hậu (parinibbāna), bỉ phần Niết bàn (tadanganibbāna) và thiết thực hiện tại Niết bàn (ditthadhammanibbāna). Chẳng hạn trong Tăng Chi Kinh, khi giải thích thiết thực hiện tại Niết bàn, Ngài Ānanda dẫn lời Đức Phật nói: *“Ở đây, này hiền giả, Tỳ khuru ly dục... chứng đắc và an trú sơ thiền. Cho đến như vậy, này hiền giả, là thiết thực hiện tại Niết Bàn được Thế Tôn nói đến với pháp môn.”*^[15]

TRUY NGUYÊN GỐC TỪ JHĀNA

Bhadanātcariya Buddhaghosa – Luận Sư Phật Âm, nhà Chú giải vĩ đại của Phật giáo đã truy nguyên từ Pāli Jhāna (Skt. Dhya) đến hai hình thức có gốc động từ. Một là động từ jhāyati với nghĩa tư duy hay tĩnh lự, có nguồn gốc chính xác theo từ

nguyên. Luận sư giải thích: *”Bằng phương tiện này hành giả tư duy nên được gọi là Jhānata. Tư duy ở đây phải hiểu với nghĩa nhận thức một đối tượng nhất định.”*^[16] Ngoài ra, Ngài còn đưa thêm một từ phái sanh nữa của jhāna dù hơi có vẻ khôi hài, song với ý định làm sáng tỏ nhiệm vụ của nó hơn là giới thiệu gốc động từ. Từ phái sinh này được theo dấu từ chữ jhāna đến động từ jhāpeti với nghĩa “thiền đốt”, lý do là: *“vì nó thiền đốt các pháp đối nghịch, nên gọi là jhāna”*.^[17] Lời giải thích thứ hai này hàm ý rằng jhāna “thiền đốt” hay “thiền hủy” các phiền não ngăn cản sự phát triển định và tuệ trong tâm.

Luận sư Buddhaghosa nói rằng jhāna có đặc điểm của sự quán chiếu (upanijjhāna). Theo Ngài, quán chiếu có hai loại: quán đối tượng (rammanpanijjhāna) và quán tam tướng (lakkhanpanijjhāna). Loại quán đầu được sử dụng trong tám định chứng cùng với các định cận hành của chúng bởi lẽ những pháp quán đối tượng này được dùng như căn bản cho việc phát triển định. Vì lý do đó mà các thiền chứng này, đặc biệt là tứ thiền (sắc giới), được định danh là “jhāna” trong khuynh hướng giải thích thiền thuộc văn hệ Pāli. Tuy nhiên, Luận sư cũng đồng ý rằng từ “jhāna” còn có thể mở rộng sang lãnh vực tuệ quán (vipassanā), đạo (magga), và quả (phala) trên cơ sở chúng thực hiện công việc quán tam tướng, dù có vẻ lỏng lẻo.

“Ở đây, tuệ quán tam tướng vô thường, khổ, vô ngã. Phận sự quán của tuệ được hoàn thiện nhờ đạo (magga), do vậy đạo được gọi là quán tam tướng. Quả quán tướng (đặc tính) diệt thực thụ, vì vậy nó cũng được gọi là quán tam tướng.”^[18]

Tóm lại, hai ý nghĩa của jhāna là “quán” và “thiền đốt” có thể được liên kết trong tiến trình thiền như sau: nhờ gắn chặt tâm trên đối tượng, hành giả làm giảm và diệt các phẩm chất hạ liệt của tâm như năm triền cái, đồng thời thúc đẩy sự tăng trưởng của những phẩm chất cao thượng như các thiền chi. Rồi khi các

thiền chi xuất hiện, sự gắn chặt tâm trên đối tượng với sức mạnh các lúc càng tăng dần tâm đến sự an trú hoàn toàn trên đối tượng. Sau đó, nhờ quán các đặc tánh của hiện tượng bằng trí tuệ, hành giả cuối cùng đạt đến thiền (jhāna) siêu thế thuộc bốn đạo. Với thiền này, hành giả thiêu đốt các phiền não và đắc các quả giải thoát.

JHĀNA VÀ SAMĀDHI

Trong từ vựng thiền Phật giáo, chữ jhāna được kết hợp chặt chẽ với một chữ khác – samādhi, thường được dịch là định. Samādhi xuất phát từ căn có tiền tố động từ sam--dhi, với nghĩa gom lại hay hợp lại với nhau, như vậy gợi lên sự tập trung hay hợp nhất của tâm. Chữ samādhi hầu như được dùng lẫn lộn với chữ samatha (tịnh chỉ), mặc dù samatha bắt nguồn từ một căn khác là “sam” với nghĩa “trở nên vắng lặng”.

Trong Kinh Điển, samādhi được định nghĩa là sự nhất tâm (citta ekagata)^[19], sự định nghĩa này hoàn toàn phù hợp với tính nghiêm ngặt của thuật ngữ tâm lý trong Vi Diệu Pháp (Abhidhamma). Vi Diệu Pháp xem nhất tâm như một tâm sở (cetasika) riêng biệt có mặt trong mọi tâm. Nó là một biến hành tâm sở với nhiệm vụ hợp nhất tâm trên đối tượng của nó, bảo đảm rằng mỗi tâm chỉ bắt một đối tượng duy nhất mà thôi. Khi nhất tâm vượt qua sự ổn định căn bản của tâm trên một đối tượng để đem lại cho tâm một mức độ kiên cố và không tán loạn nào đó thì được xếp dưới danh mục samādhi (định). Có lẽ vì vậy mà Bộ Pháp Tụ (Dhammasangani) đồng hóa các loại nhất tâm này với một chuỗi các từ đồng nghĩa bao gồm tịnh chỉ (samatha), định căn (samādhindriya), định lực (samādhibala). Từ quan niệm tâm lý nghiêm ngặt này, samādhi (định) có thể hiện diện trong các tâm bất thiện cũng như thiện và vô ký. Trong hình thức bất thiện nó được gọi là “tà định” (micch-samādhi),

trong hình thức thiền gọi là “chánh định” (sammāsamādhi). Tuy nhiên, trong những phân tích về pháp hành thiền định, samādhi là một thuật ngữ được giới hạn trong phạm vi nhất tâm thuộc loại thiền. Luận sư Buddhaghosa trong Thanh Tịnh Đạo định nghĩa samādhi là sự nhất tâm thuộc phân thiền (kusalacitta ekaggatā). Từ nội dung này, chúng ta có thể hiểu rằng chỉ có nhất tâm thiền dự phần vào sự chuyển hóa có chủ ý của tâm đến một mức độ an định cao hơn mới được nói đến bằng từ “samādhi”. Ngài Buddhaghosa còn giải thích samādhi theo từ nguyên là “*sự tập trung của tâm và các tâm sở trên một đối tượng duy nhất một cách đều đặn và chân chánh*”. Ngài gọi đó là “*trạng thái nhờ đó tâm và các tâm sở của nó duy trì một cách đều đặn và chân chánh trên một đối tượng duy nhất không bị xao lãng và phân tán.*”

Mặc dù tính chính xác của định nghĩa này là vậy, từ samādhi vẫn được dùng trong văn học thiền Pāli với những mức độ khác nhau về đặc nghĩa. Trong nghĩa hẹp nhất, như Luận sư Buddhaghosa đã xác định, nó biểu thị tâm sở đặc biệt trách nhiệm cho sự tập trung của tâm, tức nhất tâm tâm sở. Trong nghĩa rộng hơn, nó có thể biểu thị những trạng thái tâm hợp nhất do sự tăng cường định tạo ra, đó là những thiền chứng thuộc tịnh chỉ và các giai đoạn cận hành của chúng. Và trong một nghĩa rộng hơn nữa, từ samādhi có thể được dùng để gọi pháp môn tu tập nhằm tạo ra và làm cho sung mãn những trạng thái định đã được tinh lược ấy. Ở đây, nó tương đương với sự tu tập tịnh chỉ (samathabhāvanā: the development of serenity).

Như vậy, chính theo nghĩa thứ hai này mà samādhi và jhāna gần gũi nhau nhất về ý nghĩa, cũng như cùng chia sẻ một phạm vi và nguồn tham chiếu. Cũng có lúc đức Phật đặt chánh định ngang hàng với tứ thiền, tức là Ngài cho định bao gồm các thiền chứng biểu thị bằng các bậc thiền. Tuy nhiên, cho dù jhāna (thiền) và

samādhī (định) khi dùng theo nghĩa rộng có phần chồng chéo lên nhau, song trong những nghĩa gợi ý và tùy theo ngữ cảnh của chúng vẫn có một vài dị biệt ngăn sự đồng hóa tuyệt đối của hai từ này. Trước hết, nằm sau cách dùng công thức thiền (jhāna) để giải thích chánh định của đức Phật, cần có một sự hiểu biết sát nghĩa hơn về các thuật ngữ. Theo sự hiểu biết này, samādhī có thể được thu hẹp lại trong một phạm vi nào đó nhằm biểu thị yếu tố duy nhất hay yếu tố nổi bật nhất trong bậc thiền, tức nhất tâm, trong khi jhāna tự thân nó phải được xem như chứa đựng trạng thái tâm trong tính toàn vẹn của nó, hoặc ít ra cũng toàn nhóm tâm sở chỉ rõ trạng thái thiền ấy là một bậc thiền.

Thứ hai, khi samādhī (định) được xét đến theo nghĩa rộng hơn của nó đòi hỏi phải có một phạm vi tham chiếu rộng hơn jhāna. Truyền thống Chú giải Pāli nhìn nhận ba mức độ định^[20]. Một là chuẩn bị định (parikammāsamādhī) vốn được tạo ra như kết quả của những nỗ lực ban đầu của hành giả sơ cơ khi tập trung tâm ý vào đề mục thiền của mình. Hai là cận định (upacārasamādhī), đánh dấu bằng sự diệt trừ hoàn toàn năm triền cái, sự xuất hiện của các thiền chi, và sự sanh khởi của một bản sao chói sáng trong tâm của đề mục thiền gọi là “tợ tướng” (patibhāganimitta). Ba là an chỉ định (appānāsamādhī), sự an trú hoàn toàn của tâm trên đề mục của nó do sự sung mãn của các thiền chi đem lại. An chỉ định tương đương với bát định chứng – tứ thiền sắc giới và tứ thiền vô sắc. Chính ở mức độ này, jhāna (thiền) và samādhī (định) trùng khớp nhau. Tuy nhiên, samādhī vẫn có một phạm vi rộng hơn jhāna, bởi lẽ nó không chỉ bao gồm các bậc thiền (jhāna) mà còn gồm cả hai cấp độ định chuẩn bị dẫn đến các bậc thiền ấy nữa. Hơn nữa, samādhī cũng còn gồm luôn một loại định khác gọi là “sát na định” (khaṇikasamādhī), sự ổn định của tâm linh động được tạo ra trong tiến trình tuệ – quán trên sự trôi chảy liên tục của các hiện tượng (thân – tâm).

JHĀNA VÀ CÁC THÀNH PHẦN CỦA SỰ GIÁC NGỘ

Những nguyên tắc thiền tập được đức Phật diễn giải trong suốt sự nghiệp hoằng pháp của mình được chính Ngài hệ thống lại thành bảy phạm trù căn bản bao gồm cả bảy ba mươi bảy “Pháp Trợ Bồ Đề” hay ba mươi bảy thành phần dẫn đến sự giác ngộ (bodhipakkhiyādharm). Bảy phạm trù trong đó các pháp này được phân phối là Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi và Bát Thánh Đạo. Bốn thiền hoặc dự phần trực tiếp, hoặc được ngấm chỉ trong những nguyên tắc tu tập này. Muốn hiểu được ý nghĩa của chúng trong pháp luật của đạo Phật, có lẽ sẽ có giá trị hơn nếu thấy rõ vì sao chúng được sắp xếp như vậy. Trước tiên, chúng ta sẽ xét đến vị trí của thiền trong Bát Thánh Đạo, phạm trù quan trọng nhất trong bảy phạm trù kể trên, sau đó chúng ta sẽ tiếp tục lược qua sự tương quan của chúng đối với các phạm trù còn lại.

Tám chi phần của Bát Thánh Đạo là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Tám chi phần này thường được chia thành ba phạm trù rộng hơn: Giới uẩn (silakkhandha), Định uẩn (samādhikhandha) và Tuệ uẩn (paññākkhandha)^[21]. Giới uẩn bao gồm các chi phần chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Định uẩn gồm các chi phần chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Tuệ uẩn gồm các chi phần chánh kiến và chánh tư duy. Mặc dù chúng ta thấy tuệ xuất hiện viên mãn nhất chỉ sau khi định đã được thiết lập song hai chi phần của tuệ vẫn được đặt ở khởi điểm của đạo lộ vì lẽ muốn bắt tay vào việc thực hành Tam học giới, định, tuệ này, nhất thiết phải có phần nào chánh kiến và chánh tư duy.

Trong ba chi phần của Giới uẩn, chánh ngữ là tránh không nói dối, nói đâm thọc, nói lời thô lỗ và nói chuyện phù phiếm.

Chánh nghiệp là tránh sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Chánh

mạng là tránh những phương tiện sinh nhai bất chánh mà chỉ làm những nghề chánh đáng. Như trước đã nói, Bát Thánh Đạo hoạt động ở hai cấp độ. Ở cấp độ hiệp thể tức là đang trong những giai đoạn chuẩn bị của việc tu tập tự thân và ở cấp độ siêu thể với sự chứng đắc bốn đạo siêu thể. Hai phương thức này áp dụng cho mỗi trong tám chi phần của Bát Thánh Đạo. Các chi của nhóm Giới, được kể trong Vi Diệu Pháp như ba tiết chế tâm sở riêng biệt, khởi lên ở cấp độ hiệp thể bất cứ khi nào một người cố ý tránh hay tiết chế được trong những trường hợp sắp phạm giới nào đó. Ở cấp độ siêu thể, ba chi này khởi lên đồng thời trong các tâm đạo siêu thể, thực hiện nhiệm vụ cắt đứt những khuynh hướng đối nghịch của chúng.

Ba chi phần của Định uẩn cũng được phân tích tỉ mỉ trong các Kinh. Chánh tinh tấn được giải thích như Tứ Chánh Cần: tinh tấn ngăn ngừa các ác pháp chưa sanh, tinh tấn diệt trừ các ác pháp đã sanh, tu tập các thiện pháp chưa sanh và làm tăng trưởng các thiện pháp đã sanh. Chánh niệm chú trọng đến sự quán niệm đối với bốn niệm xứ (satipatthāna) là thân, thọ, tâm và pháp. Chánh định là sự hợp nhất của tâm để trở thành nhất tâm hay định xuyên qua tứ thiền (jhāna). Ở mức siêu thể, chánh tinh tấn trở thành yếu tố tinh tấn trong các đạo và quả, chánh niệm trở thành yếu tố tác ý và chánh định trở thành yếu tố nhất tâm. Như chúng ta sẽ thấy, theo các nhà Chú giải thuộc truyền thống Thượng tọa bộ (Theravāda), định trong phần thực hành ở cấp độ hiệp thể không cần phải phát triển đến mức của bốn bậc thiền. Tuy nhiên, mức độ định càng mạnh thì căn bản cho tuệ càng vững vàng nên các bậc thiền vẫn được đề cao, là cơ sở xác tín nhất cho sự an tịnh tâm. Và khi chứng đắc các đạo, quả siêu thể, tâm khởi lên với một sức tập trung toàn triệt tương đương với tứ (hay ngũ) thiền. Do đó, các bậc thiền được kể như những phần tử của Bát Thánh Đạo và nằm trong nhóm Định.

Định làm nhiệm vụ như một căn bản cho tuệ. Như Đức Phật dạy: “*Hãy tu tập định, này các Tỳ khuru, người có định sẽ tuệ tri các pháp đúng như chúng thực sự là*”⁽²²⁾. Tuệ uẩn, hay nhóm tuệ, bao gồm hai chi là chánh kiến và chánh tư duy. Chánh kiến là một từ tương đương với trí tuệ tâm sở, chánh tư duy là pháp phụ trợ cho nó. Chánh kiến được giải thích là sự hiểu biết không lầm lạc những sự thực và quy luật căn bản cấu thành thực tại. Ở mức hiệp thế, chánh kiến bao gồm sự hiểu biết về nghiệp (Kamma) và quả của nghiệp, sự hiểu biết về Pháp (Dhamma) như Tam Tướng (vô thường, khổ, vô ngã), Thập Nhị Nhân Duyên, Tứ Thánh Đế. Ở mức siêu thế, chánh kiến là trí tuệ thâm nhập trực tiếp Tứ Thánh Đế bằng việc “thấy” Niết bàn – vô vi giới. Chánh tư duy đi kèm với chánh kiến trong nhóm này bao gồm những tư duy xuất ly, vô sân và vô hại. Ở mức siêu thế, chánh tư duy trở thành chức năng tịnh hóa tâm khỏi dục tham, sân hận, não hại và gắn chặt tâm vào Niết bàn.

Ba nhóm của tám chi đạo này liên kết với nhau như những giai đoạn tu tập hỗ tương và vận hành hài hòa để hoàn tất mục tiêu giải thoát tối hậu khỏi mọi khổ đau mà hành giả ước nguyện. Từ góc độ này mà ba nhóm được mệnh danh là Tam học (tisso sikkha).

Nhóm Giới tạo thành Tăng thượng giới học (adhisīlasikkhā), nhóm Định tạo thành Tăng thượng tâm học (adhicittasikkhā) và nhóm Tuệ tạo thành Tăng thượng tuệ học (adhipaññāsikkhā)⁽²³⁾. Mỗi phần trong Tam học này phát triển tùy thuộc phần trước nó và hỗ trợ cho phần sau nó. Giới học cung cấp nền tảng cơ bản cho định, bởi vì sự ổn định tâm chỉ có thể được thiết lập khi những động lực thúc đẩy việc phạm giới được kiểm soát và chế ngự. Định cung cấp nền tảng cơ bản cho tuệ vì sự nhận thức trong sáng về bản chất thực của mọi hiện tượng đòi hỏi phải có sự thanh tịnh và hợp nhất của tâm. Trí tuệ đạt đến tột đỉnh của

nó trong bốn đạo và bốn quả. Chính tuệ này bứng gốc các lớp phiền não và đưa đến sự giải thoát tối hậu khỏi mọi khổ ách. Từ sự phân tích tương đối rõ về Bát Thánh Đạo ở trên, bây giờ chúng ta sẽ lược qua các nhóm khác để thấy thiền hợp với các giác phần còn lại của chúng như thế nào. Tứ Niệm Xứ và Tứ Chánh Cần đồng nhất với chánh niệm và chánh tinh tấn của Bát Thánh Đạo. Ở mức độ này, chúng được gọi là tướng (nimitta), điều kiện cần thiết (parikkhāra) của định, và định bao gồm bốn thiền (jhāna). Như vậy, chúng ta thấy thiền sanh khởi từ việc tu tập ở hai nhóm Tứ Niệm Xứ và Tứ Chánh Cần này. Tứ Như Ý Túc gồm Dục Như Ý Túc, Cần Như Ý Túc, Tâm Như Ý Túc, và Thâm Như Ý Túc⁽²⁴⁾. Vì bốn giác phần này được coi là những hỗ trợ cho việc đắc định và hướng đến các năng lực thần thông cũng như các đạo quả siêu thế nên sự liên quan của chúng với thiền là điều hiển nhiên⁽²⁵⁾. Ngũ Căn và Ngũ Lực có cùng năm yếu tố như nhau – tín, tấn, niệm, định, tuệ⁽²⁶⁾ – được gọi là Căn (indriya) hay Quyền khi chúng sử dụng ưu thế trong lãnh vực đặc biệt của nỗ lực tinh thần, và là Lực (bala) trong nghĩa chúng không thể bị dao động khi đương đầu với những đối nghịch của chúng⁽²⁷⁾. Định căn và định lực được xem là có mặt trong tứ thiền. Thất Giác Chi là niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, tịnh, định và xả.⁽²⁸⁾ Thiền rõ ràng được đặt vào nhóm này như là định giác chi. Nó cũng kết hợp mật thiết với các chi phần hỷ, tịnh và xả khi mỗi chi này nổi bật lên trong quá trình tu tập thiền.

(1) AN. 4 : 203

(2) MN. 1-140

(3) DN . 2 : 314-15, MN 1-182

- (4) Theo Pāli: Kāmachanda, byāpāda, thīnamiddha, uddhaccakukkucca, vicikicca.
- [5] MN 1 : 246 - 247
- [6] MN 1 : 246 - 47
- [7] DN 3 - 220
- [8] Jhndasankilesadinna: tri chư thiền, giải thoát tam muội lực, là trí lực thứ 7 trong 10 trí lực của một vị Phật – MN.168
- [9] DN. 2 - 156
- [10] DN. 1 - 47
- [11] AN. 2: 150 - 152
- [12] DN. 3 – 131 – 132
- [13] Ibid
- [14] SN. 5: 308
- [15] AN. 4 - 453
- [16] Vin.A 1:116
- [17] Ibid
- [18] Vin, A1: 116
- [19] MN. 1:301
- [20] Narada, Manual, pp. 389, 395, 396.
- [21] MN. 1:301. DN. 2: 291-315. MN. 3: 71-78
- (22) SN. 3:13
- (23) AN. 1:235 - 236
- (24) SN. 5: 249 - 293
- (25) Ibid, 268
- (26) Ibid. 193 - 252
- (27) Dhs, pp. 162 - 267
- (28) SN. 5: 63 - 140