

Tâm Định và Thiền Quán Vipassana

Thiền Sư U Silananda

Dịch Việt: TNDT - Hiệu đính: NK & BA

Tâm Định là một yếu tố rất quan trọng trong pháp môn thiền Quán Vipassana. Không có tâm Định, những tuệ Minh sát không thể phát triển, và hành giả không thể thấu suốt được bản chất thật sự của vạn vật, không thể thực chứng được ba đặc tướng vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của Thân Tâm.

Trong tiến trình tu tập thiền quán Tứ niệm xứ (Satipatthana), trước hết thiền sinh cố gắng hành theo lời chỉ dạy, gắng ghi nhận rõ ràng đối tượng đang sinh khởi trong giây phút hiện tại. Trong bước đầu, thiền sinh có thể gặp khó khăn trong việc giữ chánh niệm [1] trên đề mục vì tâm phóng đi đây đó, bắt lấy những đối tượng khác hoặc những ý nghĩ khác từ quá khứ cho đến tương lai. Dù có cố gắng nhưng tâm thiền sinh vẫn chưa được an tịnh vì còn vướng mắc nhiều chướng ngại. Nếu thiền sinh kiên trì không bỏ cuộc, các chướng ngại trong tâm càng ngày càng bớt dần, và tâm trở nên tĩnh lặng và quán sát đối tượng rõ ràng hơn.

Trong thời gian đầu, hành giả có thể nghĩ lầm, cho rằng mình thấy được đối tượng rõ ràng nhưng thực ra, hành giả chưa thật sự ghi nhận được chúng. Nhưng sau này, những chướng ngại trong tâm ngày càng yếu dần, và tâm thấy rõ đối tượng hơn. Hành giả bắt đầu có khả năng giữ tâm ghi nhận trên đề mục trong một thời gian khá lâu, bắt đầu thấy rõ chi tiết của đề mục hơn. Khi có những đối tượng khác sinh khởi (trong giây phút hiện tại), cho dù càng lúc càng thưa dần, tâm hành giả vẫn ghi nhận được chúng.

Dần dần, tâm hành giả quán sát đối tượng một cách liên tục hơn, ít phóng dật hơn, để rồi hành giả bắt đầu kinh nghiệm được những tâm chánh niệm liên tục sinh khởi kế sát nhau, tâm chánh niệm trước được theo sát liên bởi tâm chánh niệm sau, và cứ tiếp tục như vậy. Khi những tâm chánh niệm sinh khởi một cách kế sát và liên tục, những chướng ngại tinh thần, gọi là các triền cái [2], khó có cơ hội chen vào tâm. Ngay lúc này, tâm hành giả an tịnh -- an tịnh ở đây có nghĩa là không bị phóng tâm, không bị các chướng ngại chia phối, và tâm được an trụ trên đề mục. Lúc đó, hành giả có được sự *'Thanh tịnh Tâm'* (purity of mind).

Trước kia, tâm hành giả lao xao mờ đục như nước hồ bị khuấy động, hành giả không thể quán sát rõ ràng đối tượng, nhưng khi đã giữ được chánh niệm trên đề mục một cách liên tục, tâm hành giả trở nên trong sáng như mặt hồ tĩnh lặng, khi những cặn bùn được lắng đọng. Hành giả thấy được đối tượng một cách rõ ràng, chi tiết, để rồi thấy được những đặc tính của nó. Tâm càng tĩnh lặng, hành giả càng thấy rõ: đây là

một cái gì luôn hướng đến đối tượng (Tâm); và đây là cái gì mà chính nó không có khả năng nhận biết (Thân). Một thiền sinh từng được học biết kinh điển Giáo Pháp sẽ nhận thức rằng đây là Thân luôn hướng đến đối tượng và kia là Tâm không có khả năng nhận biết. Khi các chương ngại tinh thần càng lắng dịu, hành giả càng phân biệt được những hiện tượng Thân và Tâm. Lúc này hàng giả phát triển *Tuệ 'phân biệt Thân Tâm'*. Đối với một hành giả nào chưa từng được học kinh điển nhà Phật, người này vẫn thấy biết rõ ràng có sự hướng đến đối tượng và đối tượng kia không có khả năng nhận biết.

Càng ngày càng kinh nghiệm, hành giả nhận thức một cách chính xác tâm chánh niệm sinh khởi vì sự có mặt của một đối tượng. Không có đối tượng thì không có tâm ghi nhận. Tiến trình thiền tập càng phát triển, hành giả càng điều luyện hơn và ghi nhận sự hiện diện của tác ý (cetana) trước khi làm một cử động hay sinh hoạt gì, và biết rõ ràng rằng vì có *tác ý* nên có cử động tiếp theo sau. Nhất nhất trong mỗi cử động cố ý, luôn luôn có hành động theo sau tác ý. Hành giả liên tục theo dõi ghi nhận: "... đây có tác ý đưa tay, đây là tay đang đưa ra; đây có tác ý dõ chân, đây chân đang cất bước...". Cứ ghi nhận như vậy, để rồi hành giả thấy rõ *liên hệ nhân quả* giữa các hiện tượng Thân Tâm, và kinh nghiệm ngay trong chính bản thân rằng không có gì sinh khởi mà không có nguyên nhân của nó.

Tiến xa hơn, hành giả kinh nghiệm được *sự sinh diệt* của những đối tượng đang được quán sát. Lúc đầu hành giả có thể thấy rõ cái 'sinh' của đối tượng nhưng không bắt được cái 'diệt' của nó, hoặc thấy rõ được 'diệt' nhưng không bắt được cái 'sinh'. Dần dần, với thiền tập tiến triển, hành giả có khả năng nhận biết ngay đối tượng khi nó vừa sinh khởi và biết khi nó diệt. Hành giả có chánh niệm sắc bén thấy được sự sinh diệt của những hiện tượng mình đang ghi nhận. Như thế, hành giả thực chứng thấy rõ *đặc tính vô thường* của đối tượng. Thấu suốt rõ ràng tính chất vô thường vì hành giả kinh nghiệm được rằng đối tượng nào sau khi sinh đều phải diệt. Thấy được đặc tính vô thường của các đối tượng, hành giả cũng thấy được *bản chất bất toại nguyện* của chúng. Bất toại nguyện vì chúng sinh rồi diệt, diệt rồi sinh, tâm chán ngán phát sinh và hành giả biết như thật không có một thực thể thường còn nào trong bất cứ đối tượng gì. Hành giả kinh nghiệm được *đặc tính vô ngã* của những đối tượng mình đang quán sát. Chúng không có thực chất.

Thấy được tam tướng vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của những đối tượng quán sát, của những hiện tượng thân tâm, hành giả *bắt đầu* bước vào thiền quán Vipassana. Sự sinh diệt và những đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của sự vật vẫn luôn hiện hữu, luôn có mặt, nhưng một người không hề kinh nghiệm được chúng khi người ấy chưa hành thiền quán. Càng nỗ lực thiền tập, hành giả càng thấy rõ và khám phá từng kinh nghiệm khác nhau, hết hiện tượng này đến hiện tượng khác, thuộc thân cũng như tâm. Hành giả đang tự soi thấu và khám phá chính mình.

Với mỗi khám phá, mỗi kinh nghiệm thực chứng, hành giả thành đạt từng tầng tuệ Minh sát khác nhau, để rồi khi công phu thiền tập chín muồi, khi các tuệ Minh sát được viên mãn, hành giả đạt đến bờ Giác ngộ. Hành giả thành đạt Giác ngộ vì có được những hiểu biết mới lạ đặc biệt về Thân Tâm. Soi biết được Thân Tâm vì hành giả giữ được tâm chánh niệm ghi nhận đối tượng một cách liên tục, không phóng dật. Khi tâm không bị những chướng ngại chi phối, không còn phóng dật, lúc đó tâm được an định. Đến đây, chúng ta thấy rõ được vai trò tối quan trọng của tâm Định trong phương pháp thiền quán Vipassana của chúng ta.

Khi tâm không mắc vướng bởi những chướng ngại, tâm chánh niệm trở nên vững mạnh, tâm định được phát triển, hành giả thấu suốt được đối tượng, phân biệt được Thân Tâm, v.v. Không phát triển tâm Định, ta không thể mong thấy được đối tượng một cách rõ ràng, không thể xuyên thấu được bản chất của chúng, không thực chứng được những đặc tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của chúng.

Do đó, thiền sinh Vipassana cần phải kèm chế các chướng ngại tinh thần để phát triển tâm Định. Đây là điều rất quan trọng. Sự dùng danh từ "kèm chế" (subdue) ở đây vì thiền sinh chưa có khả năng diệt tận những ô nhiễm trong tâm mà chỉ có thể tạm giữ chúng ở ngoài tâm để tâm được lắng đọng và soi thấu rõ ràng đối tượng mà thôi.

Rất nhiều thiền sinh đã từng kinh nghiệm qua những giai đoạn thiền tập nói trên và thực chứng được những hiện tượng Thân Tâm. Khi một thiền sinh có được trí tuệ phân biệt Thân Tâm, thấy được ba đặc tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của chúng, v.v. ta có thể khẳng định người đó đã phát triển được tâm Định, vì không có tâm Định, người này không thể có những kinh nghiệm trên.

Tại Trung tâm Thiền định này, chúng ta hành thiền quán Vipassana dựa vào sự chỉ dạy của Hoà thượng Mahasi. Trong quá khứ, biết bao thiền sinh tại Miến Điện cũng như những quốc gia khác đã hành theo phương pháp Mahasi, đã tiến triển thành đạt các tuệ Minh sát một cách tuần tự, và đã viên thành mục tiêu tối hậu của pháp thiền quán Vipassana. Tất cả đều phải vun bồi và phát triển tâm Định để rồi mới có thể thấu suốt được bản chất của sự vật và cuối cùng xuyên thấu được chân lý của Niết bàn.

Chúng ta thường nói: tôi tu học với thầy này thầy nọ, hành theo phương pháp này phương pháp kia. Nhưng thật ra những phương pháp này đều được chỉ dạy bởi Đức Phật. Tất cả những vị thầy đứng đắn đều chỉ dạy những phương pháp được Đức Phật truyền lại. Họ có thể thêm vào, chia xẻ kinh nghiệm bản thân của họ nhưng cốt tủy vẫn là pháp Hành từ Đức Phật. Và trong pháp hành thiền quán Vipassana, tâm Định là một yếu tố tối cần, vì nhờ tâm Định mà hành giả mới có được khả năng thấu suốt thực chất của sự vật.

Đến đây câu hỏi được đặt ra là: các thiền sinh có được những loại tâm Định nào? Các bản Chú giải có ghi về nhiều loại tâm Định khác nhau [3]. Có tâm Nhập định - Jhana (Thiền-na). Trước đó thì có tâm Cận định. Gọi là Cận định vì tâm này sinh khởi rất gần với tâm Nhập định Jhana. Hành giả phải đi qua tâm Cận định rồi mới có tâm Nhập định. Chưa có tâm Cận định ta không thể có tâm Nhập định.

Vậy một hành giả thiền quán Vipassana phát triển Định loại nào? Không phải Nhập định mà cũng chẳng phải Cận định. Chỉ có ai phát triển Nhập định Jhana mới đi ngang qua tâm Cận định. Người hành thiền quán Vipassana phát triển một loại định gần giống như Cận định, đó là Chập định -- Kanika samadhi (hay Sát-na định).

Khi một người hành thiền Chỉ, Samatha, kèm giữ được những tâm phóng dật hoặc những chướng ngại tinh thần, tâm được an trụ vắng lặng trên một đề mục duy nhất, hành giả đang phát triển Cận định. Cận định là một tâm Định khá vững trụ dù không sâu mạnh bằng tâm Nhập định nhưng cũng có khả năng giữ những chướng ngại ở ngoài tâm. Tâm Cận định có thể an trụ trên đối tượng đề mục trong một thời gian khá lâu, giây phút này đến giây phút khác mà không bị đứt đoạn.

Chập định cũng vậy, cũng có khả năng giữ những chướng ngại ngoài tâm, cũng có khả năng an trụ trên đối tượng hết giây phút này đến giây phút khác, không đứt đoạn. Chập định không khác gì Cận định, nhưng ta không gọi nó là Cận định vì nó không sinh khởi kế trước tâm Nhập định. Chỉ có vậy thôi.

Cận định an trụ trên đối tượng, Chập định cũng an trụ trên đối tượng. Có khác chăng là đối tượng của Cận định chỉ là một. Hành giả thiền Chỉ Samatha có thể giữ tâm Cận định an trụ trên đối tượng hết giờ này đến giờ nọ đi nữa, đối tượng thiền vẫn chỉ là một vật hoặc 'tượng' duy nhất, không hề thay đổi. Trong khi đó, đối với hành giả thiền Quán Vipassana, tâm Chập định vẫn an trụ trên đối tượng trong một thời gian dài, nhưng đối tượng của Chập định thay đổi, có lúc là hơi thở, có lúc là ý nghĩ và có lúc là cảm giác trên thân. Tâm Chập định tự động bắt lấy và an trụ trên những đối tượng khác nhau trong những thời khắc khác nhau. Đây là sự khác biệt duy nhất giữa Cận định trong thiền Chỉ và Chập định trong thiền Quán.

Cận định an trụ trên một đối tượng duy nhất trong khi đó Chập định an trụ trên những đối tượng khác nhau trong những lúc khác nhau, nhưng cả hai đều có khả năng an trụ vững yên trên đối tượng như nhau.

Khi một hành giả thiền Quán, người ấy có được tâm Chập định, và tâm Chập định này chính là Chánh Định -- Samma Samadhi, một trong tám yếu tố Bát Chánh Đạo. Chính điểm này đã trở nên một vấn đề bàn luận nan giải vì trong bài kinh Đại Niệm Xứ, Chánh Định được định nghĩa là tâm Định của bốn tầng thiền thuộc Sắc giới [4]. Dựa vào dữ kiện này, có người cho rằng Chánh Định chỉ gồm có bốn tầng thiền thuộc Sắc

giới mà thôi, ngoài ra không có gì khác, vậy người hành thiền Quán không thiền Chỉ, không đắc các tầng thiền, vậy là không phát triển Chánh Định (ở đây khi nói 'người hành thiền Quán', Sư có ý ám chỉ những thiền sinh tu tập đơn thuần thiền Quán Vipassana chứ không xen kẻ với thiền Chỉ Samatha [5]). Nhưng tâm Định của một hành giả thiền Quán thật sự là một tâm chánh Định - Samma Samadhi.

Một bên, nếu ta khư khư chấp giữ vào định nghĩa của Chánh Định như được ghi lại trong kinh Đại Niệm Xứ thì chỉ có tâm Định trong bốn tầng thiền thuộc Sắc giới mới được gọi là Chánh Định. Một bên, trong thực tế, các thiền sinh hành thiền Quán cũng kinh nghiệm Chánh Định nhưng Chánh Định này là Chập định (Kanika samadhi) chứ không là Nhập định (Jhana samadhi).

Ta có thể giải quyết được vấn đề gay go này với một cái nhìn hòa giải: ta không nên cho định nghĩa của Chánh Định như được ghi trong kinh Đại Niệm Xứ là định nghĩa duy nhất bất di bất dịch và không thể thêm bớt. Vì nếu nghĩ như vậy thì tâm Định thuộc những tầng thiền thuộc Vô sắc giới (Arupavacara jhana) thì sao? Những tầng thiền này cũng có thể làm nền tảng cho thiền Quán. Một người với khả năng nhập vào những tầng thiền Vô sắc giới có thể nhập định, sau đó xuất thiền, bắt qua thiền Quán, lấy tầng thiền vừa xuất hoặc những tâm liên hệ làm đề mục và tiếp tục thiền Quán [6]. *Nhưng bốn tầng thiền thuộc Vô sắc giới cũng không được nói đến trong đoạn kinh về Chánh Định trong bài Đại Niệm Xứ. Vậy tâm Định có được với những tầng thiền Vô sắc giới này cũng không được cho là Chánh Định hay sao?*

Do đó ta nên đọc đoạn kinh nói về Chánh Định trong Đại Niệm Xứ và hiểu rằng đây không phải là một câu kinh bất di bất dịch, nhưng là một định nghĩa có thể được nói rộng cho được đầy đủ và trọn vẹn hơn khi cần.

Hoà thượng Mahasi vẫn từng dạy rằng, khi đọc đến định nghĩa của Chánh Định trong bài kinh Đại Niệm Xứ, ta nên hiểu Đức Phật dùng một tâm 'cao' hơn hoặc mạnh hơn, đó là tâm Nhập định, tâm này 'cao' hơn là tâm Cận định hay Chập định, nhưng Chánh Định bao gồm cả ba loại tâm định nói trên.

Khi chúng ta hành thiền Quán, chúng ta không nên để ý suy tư là tâm Chập định có phải là Chánh Định hay không. Chúng ta chỉ cần hành thiền để chính tự mình kinh nghiệm tâm Chập định. Tâm Chập định này một khi được vun bồi và viên mãn chắc chắn sẽ đưa dẫn chúng ta đến trí tuệ soi thấu thực chất của vạn vật. Được người khác chấp nhận với danh gọi là Chánh Định hay không, đây không phải là vấn đề. Ta chỉ cần biết rằng: tâm Chập Định có khả năng đưa đến sự xuyên thấu bản chất thực sự của mọi vật và nó là Chánh Định. Chúng ta chỉ cần chú tâm hành thiền, chúng ta sẽ kinh nghiệm tâm Định, và với tâm Định này, chúng ta sẽ xuyên thấu thực chất của sự vật. Chỉ có vậy thôi.

Hôm nay Sư giảng về đề tài trên với mục đích chia sẻ cùng quý vị một sự hiểu biết đúng đắn, để khi có ai lên tiếng và cho rằng trong thiền tập của quý vị không có Chánh Định, quý vị sẽ sẵn sàng có câu trả lời thích đáng.

Có những người dựa vào sự học biết sách vở kinh điển mà không ngần ngại lên tiếng chê bai một pháp hành thiền tập. Nếu họ thật sự có hành và đem lý thuyết đã đọc qua áp dụng với chính bản thân mình, họ sẽ thực chứng được những tầng tuệ như được dạy, và tự kinh nghiệm được rằng tâm Định thật sự hiện hữu trong pháp hành thiền Quán Vipassana. Nếu họ được cơ duyên hành thiền Quán với phương pháp của Hòa thượng Mahasi, họ sẽ tự biết thế nào là khi đạt những tầng tuệ Minh sát khác nhau, và làm sao mà tâm Định đưa dẫn đến sự xuyên thấu thực chất của mọi vật.

Do từ kinh nghiệm bản thân, ta có thể xác nhận rằng tâm Chập định chính là Chánh Định vì nó là yếu tố tối cần giúp ta phát triển và chứng đạt những tầng tuệ khác nhau. Nhưng nếu ta cứ khư khư dựa vào một câu kinh và cho rằng chỉ có tâm Định thuộc các tầng thiền Sắc giới mới là Chánh Định, sự suy nghĩ này sẽ chẳng đưa ta đi tới đâu. Vậy khi nói về thiền định, chúng ta hãy thực hành và đừng để bị dính mắc với sách vở.

Cuối cùng, Sư muốn nhắc lại vị trí tối quan trọng của tâm Chập định trong thiền Quán Vipassana. Không có tâm Chập định, ta sẽ không có được tuệ phân biệt Thân Tâm, sẽ không thấy được liên hệ Nhân và Quả, sẽ không kinh nghiệm được sự Sinh Diệt của đối tượng, sẽ không thấu suốt được tam tướng Vô thường, Bất toại nguyện, và Vô ngã của sự vật... Tâm Chập định kia chẳng khác nào cánh cổng mở lối cho ta tiến bước vào tiến trình các tầng tuệ Minh sát. Không có nó, ta sẽ không thực chứng được những kinh nghiệm nói trên. Hơn nữa trong hai Phụ chú giải khác nhau, có ghi rõ ràng rằng, không có sự hiện diện của Chập định, tuệ Minh sát không thể sinh khởi.

Danh từ Vipassana có nghĩa là 'trông thấy sự vật như chúng là'. Quý vị chỉ có thể 'trông thấy sự vật như chúng là' với tâm Chập định mà thôi, chứ không phải với tâm Cận định hoặc Nhập định.

Đến đây Sư chấm dứt bài Pháp. Mong quý vị thiền sinh cố gắng hành trì thiền tập, phát triển được Chập định để có thể xuyên thấu được thực chất của mọi vật, để thực chứng được Tam tướng của tất cả mọi hiện tượng do điều kiện tạo thành, của tất cả mọi pháp hữu vi, để rồi cuối cùng viên thành Giác ngộ.

SADHU! SADHU! SADHU!

-oOo-

Ghi chú:

[1] Chánh niệm, Phạn ngữ gọi là Sati, là một trong 52 tâm sở (cetasika). Chánh niệm là sự ghi nhận đơn thuần đối tượng đang sanh khởi trong giây phút hiện tại.

[2] Các chương ngại tinh thần hay Triền cái (Nivarana) gồm 5: ái dục, sân hận, đã dục buồn ngủ (hôn trầm thụy miên), chao động hối tiếc (trạo hối), và hoài nghi.

[3] Trong thiền Chỉ Samatha, có 3 loại tâm Định, từ cạn đến sâu: (1) Định Dự Bị - Parikamma samàdhi, (2) Cận Định - Upacàra samàdhi, và (3) Nhập định - Appanà samàdhi.

[4] Bốn tầng thiền thuộc Sắc giới (Rupavacara Jhana) gồm:

- Sơ thiền với (1) tâm hướng đến đối tượng, tầm; (2) tâm áp trên đối tượng, tứ hay sát; (3) hỷ; (4) lạc; và (5) nhất tâm.
- Nhị thiền với (1) hỷ; (2) lạc; và (3) nhất tâm.
- Tam thiền với (1) lạc và (2) nhất tâm.
- Tứ thiền với (1) xả và (2) nhất tâm.

[5] Một hành giả chỉ hành thiền Quán chớ không xen kẽ thiền Chỉ với thiền Quán được gọi là người hành Sikkha vipassana (đơn thuần thiền quán, dry Vipassana).

[6] Trong kinh điển vẫn ghi rằng Đại đức Xá Lợi Phất vẫn thường lấy những tầng thiền thuộc Vô sắc giới làm đề mục cho thiền Quán.

-oOo-