

Về pháp tu Thiền

Bình Anson

Tước hết, chúng ta hãy thử trả lời câu hỏi: "Thiền là gì?" Một câu hỏi tuy đơn giản, nhưng có lẽ sẽ có nhiều lối trả lời khác nhau.

Theo ngữ nguyên, Thiền là cách nói tắt của chữ "*thiền-na*", là lối phiên âm Hán Việt của chữ Phạn *Jhana*, hay *Dhyana* trong Sanskrit. Thiền-na, trong kinh điển nguyên thủy, dùng để chỉ mức độ an định đặc biệt khi luyện tâm.

Thiền còn được dùng để dịch chữ *Bhavana* và *Samadhi*. *Bhavana* có thể được hiểu như là một sự tiến triển, phát triển tâm linh, sự tu tâm, luyện tâm. Tiếng Anh thường dịch là *Mental development*. *Samadhi* thường được dịch là *Định*, *Thiền định*, *Tâm định*. Tiếng Anh thường dịch là *Concentration*, *Meditation*.

Ngay trong ngôn ngữ Thái Lan, họ cũng không có một từ chuyên môn để dịch. Thông thường, để chỉ công phu ngồi hành thiền, họ dùng chữ "*Năng Samadhi*" ("*năng*" là ngồi), hay "*Năng Bhavana*". Thành thạo, họ dùng chữ "*Năng Thang-nay*" nghĩa là "*ngồi và quay nhìn vào bên trong*".

Theo thiền ý, có thể dịch chữ "*bhavana*" là: *tu thiền, tu tâm, luyện tâm, lọc tâm, dưỡng tâm*. Còn chữ "*samadhi*" thì tùy theo ngữ cảnh. Nếu được dùng trong nghĩa "chánh định" (*samma samadhi*), một trong 8 chi phần của Bát Chánh Đạo, thì chữ này có liên quan đến các tầng thiền-na, và thường được xem như cùng nghĩa với "*samatha-bhavana*", dịch là Thiền An Chi, hay Thiền Chi. Nếu được dùng trong nghĩa tam vô lậu học Giới Định Tuệ, thì có nghĩa là bao gồm 3 chi: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định của Bát Chánh Đạo.

Theo Tiến sĩ Muller, một học giả Bắc tông, tác giả quyển Tự điển Thuật ngữ Phật học Đông Á (*Dictionary of East Asian Buddhist Terms*), Thiền Định là tiếng ghép đôi, từ chữ Phạn là "Thiền" (từ "*thiền-na*") và chữ Hán là "Định", có nghĩa là quay nhìn vào bên trong, với trạng thái tĩnh lặng.

Cư sĩ Đoàn Trung Còn, một học giả Bắc tông khác, trong quyển Phật học Từ điển, cho biết rằng Thiền là từ chữ "Thiền-na", phiên âm từ tiếng Phạn "*Jhana, Dhyana*". "Thiền định" dùng để dịch chữ "*Samadhi*", phiên âm là Tam-ma-địa, Tam-muội. Có khi dịch là "tĩnh lực", nghĩa là làm cho an tĩnh để suy xét (tự lực).

Theo Tự điển Phật Học Huệ Quang, *Dhyana* hay *Jhana*, ngoài tiếng phiên âm là Thiền-na, còn được phiên âm là Đà-diễn-na, Tri-a-na; dịch là Tĩnh lực, Tư duy tu tập, nghĩa là tư duy trong sự vắng lặng.

*

Vì Thiền có liên quan đến Con Đường Tám Chánh đưa đến giác ngộ giải thoát, ở đây, chúng ta cũng nên ôn lại lời Phật dạy về 8 chi phần của con đường này.

Tương Ứng Bộ, Tập 5, có ghi như sau:

"Này các vị Tỳ-khuru, thế nào là chánh tri kiến? Đó là sự thông hiểu về khổ, sự thông hiểu về nguyên nhân của khổ, sự thông hiểu về sự diệt khổ, và sự thông hiểu về con đường diệt khổ."

Thế nào là chánh tư duy? Đó là tư duy về sự xuất ly, tư duy về vô sân, tư duy về vô hại.

Thế nào là chánh ngữ? Đó là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.

Thế nào là chánh nghiệp? Đó là từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ hành động tà dâm.

Thế nào là chánh mạng? Đó là đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chánh mạng.

Thế nào là chánh tinh tấn? Đó là tinh tấn ngăn chặn không cho khởi sanh các bất thiện pháp chưa sanh, tinh tấn trừ diệt các bất thiện pháp đã sanh, tinh tấn phát khởi các thiện pháp chưa sanh, và tinh tấn duy trì các thiện pháp đã sanh.

Thế nào là chánh niệm? Đó là sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán thọ trên thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời.

Thế nào là chánh định? Đó là ly dục, ly pháp bất thiện, chùng và trú Thiền-na thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ; rồi làm cho tịnh chỉ tâm và tứ, chùng và trú vào Thiền-na thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm; rồi ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chùng và trú vào Thiền-na thứ ba; rồi xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chùng và trú vào Thiền-na thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh."

Qua đoạn kinh trên, có 2 điều quan trọng cần ghi nhận:

1) Chánh Định là công tác tu tập để đem tâm an trú vào 4 Thiền-na, sau khi đoạn trừ các dục, các bất thiện pháp - ở đây thường được hiểu là đoạn trừ 5 triền cái: tham dục, sân hận, hoài nghi, hôn trầm thụy miên, và trao hối; và thay thế bằng 5 thiền chi: tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Sau đó lần lượt xả bỏ 4 thiền chi đầu: tâm, tứ, hỷ, lạc, chỉ còn giữ lại một trạng thái tâm chuyên nhất, thanh tịnh, và tỉnh thức ở tầng thiền-na thứ tư.

2) Nếu xem Định trong tam học Giới-Định-Tuệ là gồm 3 chi cuối của Bát Chánh Đạo, thì Chánh Niệm và Chánh Định cần phải thực hành chung với nhau, dựa trên Chánh Tinh Tấn.

*

Tu thiền, hành thiền, định tâm là một công phu tu tập tối quan trọng để phát tuệ giải thoát, và thường được ghi lại trong rất nhiều bài kinh giảng của Đức Phật. Định trong Con Đường Tám Chánh đã được Đức Phật tuyên bố ngay trong bài giảng đầu tiên sau khi Thành Đạo, bài kinh Chuyển Pháp Luân. Trong những ngày cuối cùng còn tại thế, Ngài tóm tắt về các pháp tu tập qua 37 phần bồ đề, trong đó, "Định" được đề cập trong các nhóm: Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, và Bát chánh đạo, như đã ghi lại trong kinh Đại Bát Niết Bàn của Trường Bộ.

Ngoài ra, theo Hòa thượng Thích Minh Châu, trong quyển "Hành Thiền", có bốn lợi ích hay bốn công năng của Thiền:

- 1) Thiền có khả năng đoạn trừ các tham dục qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân.
- 2) Thiền có khả năng đối trị sợ hãi, giúp hành giả có thể tu tập trong bất cứ hoàn cảnh nào.

3) Thiền đem lại hỷ lạc cho hành giả.

4) Thiền đưa đến thành tựu trí tuệ, đưa đến giác ngộ giải thoát, đưa đến Niết bàn.

Trong Kinh Pháp Cú, kệ 282, Đức Phật dạy:

*Tu thiền, trí tuệ sanh,
Bỏ thiền, trí tuệ diệt.*

Trong kệ 372, Ngài khuyên:

*Không trí tuệ, không thiền,
Không thiền, không trí tuệ.
Người có thiền, có tuệ,
Nhất định gần Niết Bàn.*

Trong Tương Ưng Bộ, Tập 5, Ngài dạy rằng Bát Chánh Đạo chính là cỗ xe tối thượng, là Pháp Thừa, để chiến thắng tham-sân-si:

Này Ananda, cần phải hiểu như thế này: "Cỗ xe thù thắng, cỗ xe pháp vô thượng - pháp thừa - là sự chinh phục trong chiến trận chống tham, sân, si. Cỗ xe pháp này chính là Con Đường Tám Chánh".

Rồi Đức Thế Tôn dạy thêm rằng vật dụng để tạo cỗ xe đó là Giới luật, Thiền là trục bánh xe và Niệm là người đánh xe.

*

Trong Trung bộ 24, Kinh "Trạm Xe", ngài Xá-lợi-phất giảng về 7 trạm xe, ám chỉ 7 giai đoạn thanh tịnh hóa của một người tu Phật: *Giới thanh tịnh, Tâm thanh tịnh, Kiến thanh tịnh, Đoạn nghi thanh tịnh, Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh, Đạo tri kiến thanh tịnh, và Tri kiến thanh tịnh.* Trong đó:

1) "Giới thanh tịnh" là tuân giữ nghiêm túc các học giới đã thọ.

2) "Tâm thanh tịnh" là nhiếp phục năm triền cái, đưa tâm an trú vào các thiền-na.

3) "Kiến thanh tịnh" là phân biệt Danh-Sắc, sự thấy đúng danh và sắc như vậy, một sự thấy đã được an lập trên sự không mê mờ, do đã vượt qua ảo tưởng về tự ngã.

4) "Đoạn nghi thanh tịnh" là thấy rõ quá trình tâm lý và vật lý tự phô bày sự thật Duyên khởi, sự tồn tại và sự tan rã của các cảm thọ, các tướng, không còn nghi ngờ gì nữa.

5) "Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh" là biết rõ các cảm thọ hi, lạc đều là chướng ngại cho sự phát triển trí tuệ rộng lớn, liền giác tỉnh, rồi khởi cảm thọ. Hành giả đắc được trí biết rõ cái gì là Đạo và cái gì là chướng đạo (hay Phi đạo). Bây giờ, hành giả tự mình biết chắc rằng: giờ đây ta mới thực sự hạnh phúc.

6) "Đạo tri kiến thanh tịnh": thấy rõ quá trình thực hành, tu tập; thấy rõ hiện tượng tan rã của các quá trình thân và tâm, thấy không có gì hiện hữu nữa; các đối tượng chú tâm đều tan rã. Hành giả thấy rõ ba pháp ấn: khổ, vô thường, vô ngã.

7) "Tri kiến thanh tịnh" là tâm hoàn toàn thanh tịnh do thấy và biết. Trong giai đoạn này, hành giả đi vào các tầng thánh Đạo-Quá (Dự lưu, Nhất lai, Bất lai, và A-la-hán), sau khi thành tựu Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi và Bát Chánh đạo.

Bảy giai đoạn thanh tịnh này được triển khai trong bộ luận Thanh Tịnh Đạo của ngài Phật Âm (Buddhaghosa), trong đó, có 3 phần: Giới, Định, và Tuệ. Phần đầu là tu tập về Giới, để đưa đến thanh tịnh đầu tiên là *Giới thanh tịnh*. Tiếp đến là phần tu tập Định, có đề cập đến phát triển các tầng thiền-na. Tu tập Định đưa đến *Tâm thanh tịnh*. Từ đó, làm nền tảng để tu tập Tuệ, ở phần thứ 3 của bộ luận, để đưa đến các thanh tịnh kế tiếp là: *Kiến thanh tịnh*, *Đoạn nghi thanh tịnh*, *Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh*, *Đạo tri kiến thanh tịnh* và *Tri kiến thanh tịnh*.

*

Trong bài kinh số 107, thuộc Trung Bộ, Đức Phật giảng cho người Bà-la-môn Ganaka Moggallāna, tóm tắt con đường tu tập, như sau:

- giữ gìn giới hạnh,
- hộ trì các căn,
- tiết độ ăn uống,
- chú tâm cảnh giác,
- thành tựu chánh niệm tỉnh giác,
- tìm nơi thanh vắng để hành thiền,
- loại trừ 5 triền cái,
- an trú vào 4 tầng thiền-na.

Và các bước tu tập này áp dụng cho bậc hữu học - tức là các vị Dự lưu, Nhất lai, Bất lai - lẫn các bậc vô học, tức là các vị thánh A-la-hán giải thoát.

Thêm vào đó, theo kinh Sáu Thanh Tịnh, Trung Bộ 112, sau khi an trú vào 4 tầng thiền-na, Đức Phật khuyên các vị Tỳ-khưu hữu học phải tiếp tục hành trì, phát triển các tuệ minh và tiến tới giải thoát:

Sau khi an trú trong Tứ Thiền, với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến lậu tận tri. Vị ấy 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".

Vị ấy nhờ biết như vậy, nhờ thấy như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, vị ấy khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Vị ấy biết: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm; không còn trở lui trạng thái này nữa".

Cũng xin ghi nhận ở đây, ngay trong chương đầu tiên của bộ luận Thanh Tịnh Đạo, ngài Phật Âm trích lời Phật dạy trong Tương Ưng, Tập 1:

*Người trú giới có trí
Tu tập tâm và tuệ
Nhiệt tâm và thận trọng
Tỳ-khưu ấy thoát triền.*

Ngài Phật Âm giải thích: "người trú giới có trí" là người có giới thanh tịnh, có hiểu biết rõ ràng dựa trên vô tham, vô sân, vô si. "Tu tập tâm" ở đây là pháp hành thiền an chỉ, "tu tập tuệ" ám chỉ hành thiền minh quán, "tu tập tâm và tuệ" có nghĩa là hành thiền Chi-Quán, hay Chi-Quán song tu. "Nhiệt tâm và thận trọng" có nghĩa là có nhiều nghị lực, tinh tấn và tỉnh giác nhận thức. "Tỳ-khưu" - *bhikkhu* - ở đây mang một nghĩa rộng, không phải để chỉ hàng tu sĩ, mà để chỉ người thấy được sự khốn khổ của sinh tử luân hồi. "Thoát triền" là thoát khỏi mọi

trói buộc của sinh tử luân hồi. Như thế, qua câu kệ trên, Đức Phật dạy chúng ta phải an trú trong Giới, tu tập thiền Định, phát triển Tuệ quán, để giác ngộ giải thoát.

*

Đôi khi, trong kinh tạng, Đức Phật có đề cập đến hai pháp thiền: (1) thiền an chi hay thiền chi (*samatha-bhavana*), và (2) thiền minh quán (*vipassana-bhavana*) hay thiền quán. Hai pháp Chi-Quán này cần phải được phát triển đồng đều, bổ túc cho nhau.

Trong Tạng Chi Bộ, Chương Hai Pháp, Đức Phật dạy:

Có hai pháp này, này các Tỳ-khưu, thuộc thành phần minh. Thế nào là hai? Chi và Quán. Chi được tu tập, sẽ được lợi ích gì? Tâm được tu tập. Tâm được tu tập, sẽ được lợi ích gì? Cái gì thuộc về tham được đoạn tận. Quán được tu tập, sẽ được lợi ích gì? Tuệ được tu tập. Tuệ được tu tập, sẽ được lợi ích gì? Cái gì thuộc vô minh được đoạn tận. Bị tham làm uế nhiễm, này các Tỳ-khưu, tâm không thể giải thoát. Hay bị vô minh làm uế nhiễm, tuệ không được tu tập. Vì vậy, do ly tham, là tâm giải thoát. Do đoạn vô minh, là tuệ giải thoát.

Trong kinh Kimsuka, Tương Ưng Bộ, Thiên Sáu Xứ, Ngài có ví dụ pháp tu Chi-Quán như là hai vị thiên sứ cùng đến báo cáo cho vị chủ một ngôi thành ở vùng biên giới về tình trạng an ninh, bảo vệ phòng chống quân địch. Vị chủ thành đó là Tâm Thức của chúng ta, và địch quân ở đây là các phiền não lậu hoặc. Người giữ cửa thành là Niệm, và thành có sáu cửa là sáu căn. Như thế, ta dùng Niệm để canh giữ sáu căn, và nhờ có tu tập thiền Chi-Quán mà ta có thể ngăn chặn và phòng chống được các phiền não do lậu hoặc mang đến.

*

Tóm lại, Thiền định là một pháp môn tu tập cần thiết của người con Phật. Thiền định giúp tạo một khả năng bền vững để có đời sống thiện, hướng thiện, và cứu cánh là thiện. Thiền có thể được xem là một tiến trình huấn tập về cảm thọ, nuôi dưỡng các cảm thọ tốt đẹp như hỷ, lạc, xả, và từ bỏ các cảm thọ không tốt đẹp, như khổ, ưu. Đây là một sự giáo dục tâm lý, đoạn tận các tâm lý không tốt đẹp như năm triền cái vốn bắt nguồn từ tham sân si, và thay thế bởi những tâm lý tốt đẹp là năm thiền chi, có căn bản là không tham, không sân, và không si. Thiền định là một giai đoạn tiếp theo việc vun bồi Giới đức, và là nền tảng để bước vào giai đoạn kế là phát triển Tuệ giác.

**Bình Anson,
Perth, Tây Úc, tháng 7-2004**

-ooOoo-

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 04-02-2005