



Chánh Định Bắt Đầu Từ Đâu?

Lời mở đầu: Tâm không cần bị tắt.
Tâm cần được đặt đúng chỗ.

Nhiều người đi tìm sự bình yên bằng cách cố gắng không suy nghĩ. Có người tưởng rằng thiền là dừng tâm, khóa tâm, ép tâm không được chạy. Có người nghĩ định là phải trống rỗng, phải như hòn đá, phải như một mặt hồ không gợn sóng. Họ cố gắng nén lại mọi ý nghĩ, mọi cảm xúc, mọi ký ức, cố dìm xuống mọi xáo trộn bên trong mình. Họ tưởng rằng như vậy là sâu, nhưng thực ra đó chỉ là ép mình để được một trạng thái nhất thời — giống như dùng tay ấn mặt nước. Khi bàn tay buông ra, mặt nước vẫn gợn sóng, tâm lại như cũ.



Định trong Phật pháp không phải ép tâm dừng lại, mà định tâm là đặt tâm vào một điểm đúng. Để dù gió tác động, mặt nước vẫn có gốc bình yên của chính nó. Định không phải không có sóng – định là sóng đến, gốc vẫn yên.

Theo Pāli, Chánh Định gọi là *Sammā Samādhi*, trong đó *sammā* là đúng đắn, *samādhi* là an trú, nhất tâm — đặt vào vị trí đúng. Như vậy Chánh Định là đặt tâm đúng chỗ một cách đúng đắn. Không phải đặt tâm trong ham cầu, không phải đặt tâm trong u mê, không phải đặt tâm trong trống rỗng, mà là đặt tâm vào nền tảng của trí tuệ và tỉnh thức. Định không làm tâm im — định làm tâm sáng.



Một. Chúng ta không khổ vì suy nghĩ — chúng ta khổ vì bám vào suy nghĩ.

Khi một người chưa biết tu, họ nghĩ rằng cái khổ đến từ suy nghĩ, vì vậy họ cố không nghĩ. Nhưng suy nghĩ không làm ta khổ. Ta khổ vì mình tin những suy nghĩ ấy, ôm lấy chúng, cho rằng chúng là thật, rồi dính mắc, rồi phản ứng.

Một dòng suy nghĩ nếu thấy rõ thì tự nó sinh, tự nó diệt. Giống như đám mây đi qua bầu trời — không cần đuổi mây, bầu trời vẫn luôn rộng. Nhưng nếu bầu trời cố ghì mây thì mây sẽ gây bão. Chánh Định không tắt mây — Chánh Định mở bầu trời.

Khi tâm có định, suy nghĩ vẫn đến. Nhưng định giúp ta đứng bên ngoài suy nghĩ, thấy nó như một hiện tượng chứ không phải danh tính. Tâm vẫn biết nhưng không bị cuốn theo. Tâm vẫn nhận nhưng không nắm chấp. Người không có định thì mỗi suy nghĩ là một trận gió sống chết. Người có định thì suy nghĩ chỉ là một cánh chim bay ngang trời. Định không phải dừng gió — định là không còn là chiếc lá.



Hai. Định không phải im lặng bên ngoài mà là vững vàng bên trong.

Có người ngồi thiền trong yên lặng tuyệt đối nhưng tâm họ vẫn hỗn loạn. Có người đang ngồi xe buýt, đang nấu ăn, đang làm việc nhưng họ có sự an trú thâm sâu — vì họ ở trọn vẹn trong từng khoảnh khắc, không bị kéo đi bởi vọng tưởng.

Một người có định không cần trốn khỏi cuộc đời. Họ mang bình yên vào cuộc đời. Định chân chính không đòi hỏi ta phải chạy đến núi rừng, tách khỏi phố thị. Định sinh ra từ nhận thức tỉnh thức chứ không phụ thuộc vào môi trường.

Một con sư tử không cần rời rừng để trở thành sư tử. Nó mạnh vì bản chất, không vì nơi trốn.

Một người có Chánh Định không cần không gian linh thiêng mới tỉnh, không cần chuông mõ mới an, không cần yên tĩnh mới sống sâu sắc. Dù tiếng xe, tiếng người, tiếng muện phiền bao vây — họ vẫn có một thiên đường tĩnh lặng bên trong.

Tĩnh lặng không phải không có tiếng động. Tĩnh lặng là không bị tiếng động dẫn dắt.



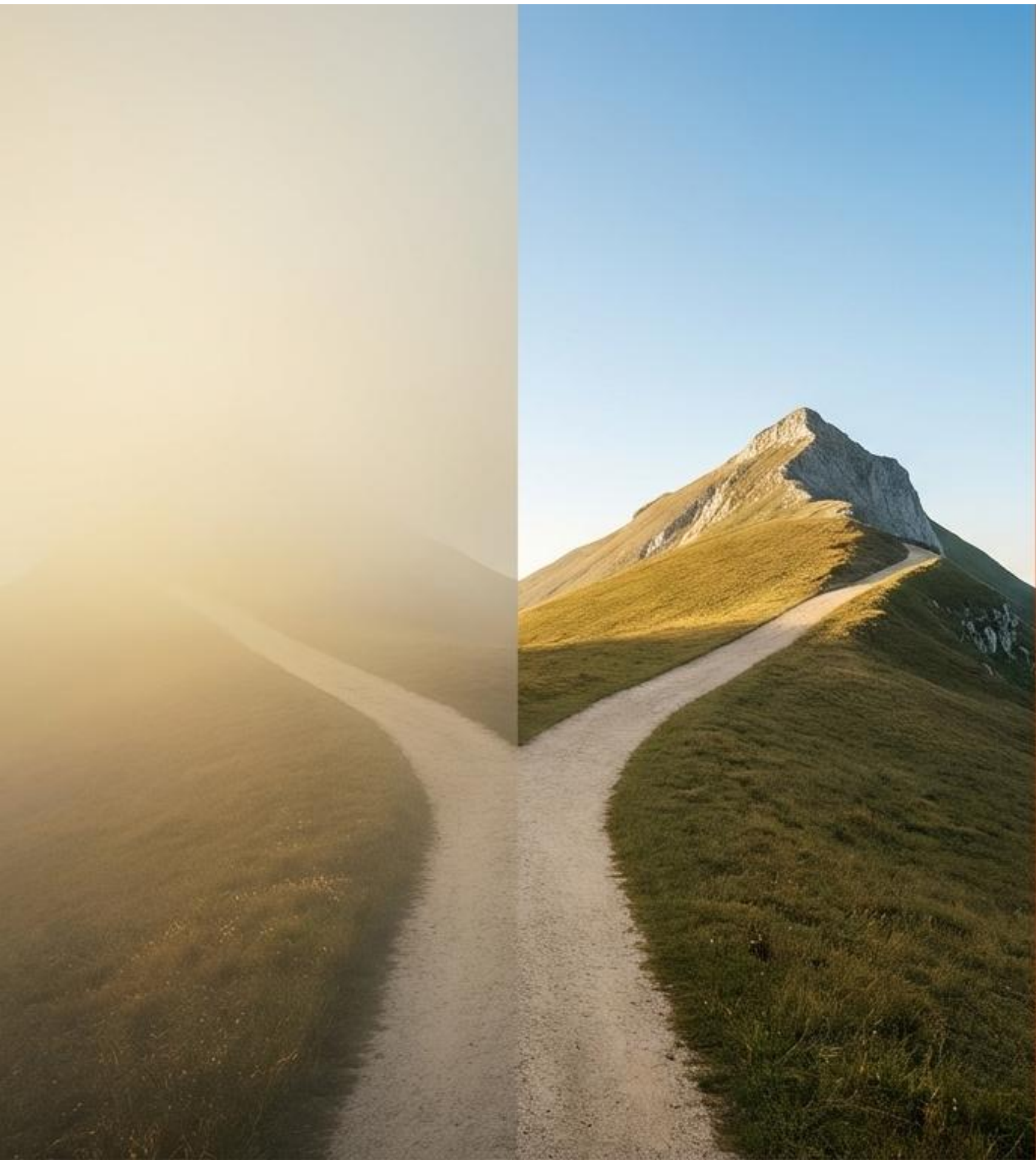
Ba. Định sinh hoa từ trí tuệ, không phải từ ức chế.

Kẻ ép tâm giống như người dùng dây trói một con thú dữ. Thú im một lúc nhưng khi được tháo dây, nó còn hung hơn. Tâm cũng vậy — khi bị cưỡng ép, nó càng phản kháng.

Vì vậy, định trong Phật pháp phải sinh từ trí, không sinh từ ép buộc. Định phải đi cùng Chánh Kiến và Chánh Niệm. Nếu thiếu hai yếu tố ấy, định sẽ trở thành tà định — mù mịt, mê đắm, chỉ tạo ra cảm giác khoái lạc tinh thần.

Trong *Kinh Tiểu Phương Quảng (Cūḷavedalla Sutta, Trung Bộ)* có dạy: *"Thế nào là định tu tập? Nhất tâm là định. Bốn Niệm Xứ là định tướng. Bốn Tinh Cần là định tư cụ. Sự luyện tập, sự tu tập, sự tái tu tập của những pháp ấy là định tu tập."*

Như vậy, biểu hiện của một người có tu tập định chính là định tướng — tức Bốn Niệm Xứ. Công cụ để thực hành định là định tư cụ — tức Bốn Chánh Cần. Nhờ có Bốn Niệm Xứ và Tứ Chánh Cần mà định trở thành Chánh Định.



Đây chính là điều khác biệt rõ nhất giữa các tầng định ngoại đạo và Chánh Định trong Phật giáo:

- Tà định làm người ta say xưa trong trạng thái dễ chịu.
- Chánh Định làm người ta tỉnh ra khỏi mọi trạng thái – kể cả những trạng thái dễ chịu.

Tà định giống như uống rượu ngon – say và quên khổ. Chánh Định giống như thức tỉnh – biết rõ khổ và chấm dứt nó.

Người tu đúng không nghiện an lạc mà dùng an lạc để đi đến trí tuệ. Người tu sai nghiện an lạc, tưởng đó là giác ngộ.

Định không phải chỗ ẩn náu của kẻ trốn chạy đời. Định là nơi trí tuệ quan sát đời mà không bị đời cuốn đi.



Bốn. Bốn tầng thiền — con đường đặt tâm đúng chỗ.

Kinh Đại Niệm Xứ dạy:

“Này các Tỳ Kheo, thế nào là Chánh Định? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất — một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tâm với tứ. Tỳ Kheo ấy diệt tâm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai — một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỳ Kheo ấy ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là ‘xả niệm lạc trú’, chứng và trú Thiền thứ ba. Tỳ Kheo ấy 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. Này các Tỳ Kheo, như vậy gọi là Chánh Định.”



Chánh Định liên hệ với bốn tầng *Jhāna*, nhưng bốn tầng thiền không phải là cấp bậc để khoe mà là cách tâm trở nên ngày càng nhẹ:

- Sơ thiền — tâm còn nói chuyện nhưng đã ít. Có tầm, có tứ, có hỷ, có lạc, có nhất tâm. Tâm vẫn còn suy xét nhưng suy xét nhẹ nhàng, không kéo ta đi.
- Nhị thiền — buông lời nói trong tâm (tức khẩu hành), không còn tầm tứ, nhưng còn hỷ lạc và nhất tâm. Tâm không nói nữa, chỉ cảm nhận sự an tịnh.
- Tam thiền — buông vui thích, bỏ hỷ, còn lạc và xả. Tâm không còn thích thú, chỉ an trú và quan sát.
- Tứ thiền — buông cả cảm giác dễ chịu, chỉ còn xả và nhất tâm. Tâm không cần dễ chịu mới yên.

Tầng thiền cao nhất không phải tầng có nhiều phê dịu mát, mà là tầng không cần dễ chịu vẫn yên. Chánh Định đạt đến tự do ngay cả khỏi cảm giác hạnh phúc.



Năm. Định đi trước tuệ. Tuệ không thể sinh trong tâm xao động.

Tâm giống như hồ nước — nếu nước đục, bề mặt dao động, ta không thể thấy đáy hồ. Tâm không định, ta không thấy bản chất của thân tâm, không thấy vô thường, vô ngã, khổ, sinh diệt, duyên khởi. Tuệ chỉ sinh khi tâm đủ yên để thấy rõ sự thật.

Kinh Định Phẩm (Hitāsana Sutta, Tăng Chi Bộ), Đức Phật đã dạy về định tu tập sung mãn đưa đến tuệ đoạn diệt các lậu hoặc:

“Ở đây, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo trú tùy quán sanh diệt trong năm thủ uẩn: Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc chấm dứt. Đây là thọ, đây là thọ tập khởi, đây là thọ chấm dứt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập khởi, đây là tưởng chấm dứt. Đây là các hành, đây là các hành tập khởi, đây là các hành chấm dứt. Đây là thức, đây là thức tập khởi, đây là thức chấm dứt. Này các Tỳ Kheo, đây là định tu tập, do tu tập, do làm cho sung mãn, đưa đến đoạn tận các lậu hoặc.”



Cho nên muốn có **trí tuệ** giải thoát, không thể chỉ đọc, chỉ nghe, chỉ thích pháp. Phải **an trú tâm, phải đặt tâm đúng chỗ**, phải ở cùng thực tại bằng một sự nhất tâm trọn vẹn.

Không định, ta chỉ biết pháp bằng đầu. Có định, ta thấy pháp bằng mắt của tâm.

Tuệ không sinh từ học thuộc – tuệ sinh từ thấy đúng.



Sáu. Định không xóa bỏ cảm xúc — định giúp ta thấy rõ cảm xúc.

Người hiểu sai thiền thường tìm cách loại bỏ cảm xúc. Nhưng cảm xúc không phải kẻ thù. Cảm xúc chỉ là một cơn sóng — không xấu, không tốt, không đáng yêu, không đáng ghét. Người có định không ghét sóng, họ thấy sóng và không là sóng.

Tâm có định:

- Khi giận thì biết giận, nhưng không phải người giận.
- Khi buồn thì biết buồn, nhưng không phải người buồn.
- Khi tham khởi thì biết tham, nhưng không nuôi tham.

Định là khoảng cách giữa người quan sát và cảm xúc đang diễn ra. Cảm xúc vẫn đến nhưng không thể sai khiến ta. Người có định vẫn như người bình thường — họ cũng vui buồn, thương giận. Nhưng cảm xúc diễn ra trong họ chứ không xâm chiếm họ. Họ không bị cảm xúc làm lệch hướng tâm.



Bảy. Định trong đời sống — không cần thiên đường, chỉ cần tỉnh thức.

Chánh Định không bị giới hạn trong giờ ngồi thiền. Thật ra những gì ta làm trong ngày mới quyết định sâu dày của định. Người muốn có định khi ngồi phải tập Chánh Niệm trong những việc nhỏ nhất. Nền tảng cho một người có tu tập định chính là định tướng — tức Bốn Niệm Xứ:

- Khi rửa chén — biết đang rửa chén.
- Khi bước đi — biết bàn chân đang chạm đất.
- Khi ăn — biết thức ăn đang vào miệng.
- Khi nói — biết lời đang được tạo ra.
- Khi giận — biết tâm đang nóng.
- Khi buồn — biết lòng đang co lại.

Mỗi khoảnh khắc tỉnh thức là một giọt nước đi vào hồ định. Ngồi thiền chỉ là nơi ta để nước lắng trong. Nhưng muốn nước lắng, ta phải không khuấy hồ suốt cả ngày. Định không phải đến từ giờ thiền — định đến từ một đời sống không đánh mất mình.



Tám. Định phải đi cùng lòng thương.

Định mà không có từ bi sẽ trở thành lạnh lẽo và cứng. Định mà không có tâm rộng mở sẽ biến thành sự tập trung ích kỷ. Người ngồi thiền mà không yêu thương thế giới thì tâm họ chỉ là đá, không phải mặt hồ.

Người có Chánh Định thật sự — tâm họ mềm. Họ không hờ hững, không trốn tránh đời. Họ sống giữa đời nhưng không bị đời làm tổn thương. Họ nhìn con người bằng thương, không bằng phán xét.

Từ bi là không để tâm mình khép lại khi thấy lỗi của người khác. Từ bi là không kết luận, không chụp mũ, không coi thường ai. Từ bi là biết rằng ai cũng đang khổ theo cách riêng.

Định như vậy nuôi trí tuệ thật. Trí tuệ như vậy giải thoát thật.



Lời kết. Đặt tâm đúng chỗ — con đường nở hoa ngay trong đời sống.

Chánh Định không bắt đầu từ ngồi lâu, không bắt đầu từ ép tâm, không bắt đầu từ mong giác ngộ. Chánh Định bắt đầu từ một sự đặt tâm đúng chỗ, từng chút, từng khoảnh khắc:

- Đặt tâm nơi hơi thở — không chen ép.
- Đặt tâm nơi bước chân — không vội vàng.
- Đặt tâm nơi cảm xúc — không phán xét.
- Đặt tâm nơi mỗi việc thiện — không khoe khoang.
- Đặt tâm nơi lòng thương người — không phân biệt.

Khi tâm đặt đúng chỗ, nó trở nên vững, nhẹ và sáng. Không cần ép nó yên. Không cần tắt suy nghĩ. Không cần tìm trạng thái đặc biệt — chỉ cần không để nó trôi theo vọng tưởng, chạy theo vọng tưởng, không để nó bị cuốn vào ưa ghét, không để nó quên chính mình.



Định không làm ta biến mất khỏi đời sống.
Định giúp ta xuất hiện trọn vẹn trong đời sống.
Và người xuất hiện trọn vẹn như vậy — tự nhiên họ
an, tự nhiên họ sáng, tự nhiên họ thương. Không cố
gắng, không nỗ lực để trở nên đặc biệt, chỉ ở đúng
chỗ của tâm.

Người có Chánh Định không phải người ngồi
yên, mà là người không bị đánh mất trong mọi
biến động.

Đó là khoảnh khắc mà hoa trái của giải thoát bắt đầu
nở — trong từng nhịp thở, từng bước đi, từng cái nhìn,
từng giây phút sống.

Và khi tâm an trú đúng chỗ, cuộc đời trở thành một nơi
có thể yêu thương, hiểu và sống sâu sắc từng ngày.