

# Giới - Định - Tuệ qua góc nhìn Yogācāra và đối chiếu với Vipassanā Theravāda

ISSN: 2734-9195

14:30 08/10/2026

Đó là sự chuyển hóa không chỉ nằm ở việc tâm trở nên tập trung hay đạt được những kinh nghiệm vi tế, mà ở sự thay đổi trong cách tâm nhận biết và liên hệ với kinh nghiệm.

## Dẫn nhập

Trong Phật giáo, con đường giải thoát được diễn đạt qua ba phạm trù căn bản: *sīla* - *samādhi* - *paññā*, tức Giới - Định - Tuệ. Đặc biệt trong **truyền thống Theravāda**. Đây là một tiến trình tu tập có tính định hướng, kể từ khi hành giả giữ gìn giới hạnh, huấn luyện tâm để đạt đến sự an định, rồi trên nền tảng ấy phát triển tuệ quán (*vipassanā*) để thấy rõ bản chất của thân, tâm và các pháp.

Theo cách trình bày thông thường, *samatha* và *vipassanā* có vẻ như là hai giai đoạn kế tiếp nhau, rằng tâm trước hết cần được ổn định, sau đó mới có thể quán chiếu sâu sắc [1].

Tuy nhiên, qua cách trình bày của vị thiền sư về thực hành theo hướng Yogācāra, một cách nhìn khác đã được mở ra. *Samatha* không đơn thuần là tập trung, mà là quá trình đưa tâm đến trạng thái ổn định, sáng rõ và quân bình. Khi tâm đạt đến mức nhất tâm (one-pointedness), không còn bị sự tán loạn hay chấp thủ dẫn dắt, thì chính trong sự ổn định ấy, khả năng thấy biết bắt đầu trở nên trực tiếp hơn.

Vì vậy, vấn đề không còn là: “Bao giờ tôi kết thúc *samatha* để bắt đầu *vipassanā*?”, mà là: “Khi tâm trở nên nhất tâm và quân bình, điều gì sẽ xảy ra với khả năng thấy biết của tâm?”



Hình minh họa được tạo bởi AI

Theo cách hiểu này, *samatha* và *vipassanā* gặp nhau trong một tâm đã được định và quân bình. *Samatha* làm cho tâm đủ vững để thấy; *vipassanā* làm cho cái thấy ấy xuyên thấu bản chất của kinh nghiệm. Hai phương diện này có thể được hình dung như hai bánh xe của cùng một cỗ xe giải thoát đó là *Samatha* (thiền định) tạo nên sự ổn định cần thiết cho cái thấy, còn *Vipassanā* (thiền tuệ) làm cho sự ổn định ấy trở thành tuệ giác giải thoát.

Điều này không có nghĩa là Yogācāra phủ nhận tính tuần tự của con đường tu tập, cũng không có nghĩa rằng chỉ cần đạt nhất tâm là tự động có giác ngộ. Điểm quan trọng hơn là nhận ra rằng định và tuệ không phải hai năng lực hoàn toàn tách biệt. Khi tâm càng ổn định và quân bình, nó càng có khả năng thấy kinh nghiệm mà không bị những thành kiến, phản ứng và chấp thủ chi phối. Và khi cái thấy ấy trở nên sâu sắc, chính nó lại làm suy yếu những nguyên nhân khiến tâm mất quân bình.

Từ góc nhìn này, sự đối chiếu giữa Yogācāra và thực hành *vipassanā* Theravāda trở nên đặc biệt có ý nghĩa. Hai truyền thống không hoàn toàn đồng nhất về hệ thống tư tưởng hay thuật ngữ, nhưng đều đặt ra một vấn đề căn bản của con đường giải thoát rằng làm thế nào để tâm không còn bị nhận thức sai lầm và chấp thủ chi phối?

Câu hỏi ấy đưa việc nghiên cứu thiền từ phạm vi của lý thuyết sang chính kinh nghiệm của hành giả: từ cách tâm được điều phục, đến cách tâm nhận biết, phân biệt và cuối cùng thấy rõ bản chất của chính kinh nghiệm đang diễn ra.

## Từ thế giới được kinh nghiệm đến tâm đang kinh nghiệm

Một đóng góp quan trọng của Yogācāra đối với vấn đề giải thoát là chuyển trọng tâm từ câu hỏi “thế giới thực sự là gì?” sang câu hỏi “thế giới đang được kinh nghiệm như thế nào?”. Thay vì chỉ khảo sát các pháp như những đối tượng tồn tại độc lập, Yogācāra chú ý đến chính cấu trúc của nhận thức, qua đó chỉ ra rằng những gì được kinh nghiệm luôn xuất hiện trong tương quan với hoạt động của thức.

Khái niệm *vijñaptimātra* thường được dịch là “duy biểu”, nhấn mạnh rằng kinh nghiệm về đối tượng không thể tách rời khỏi sự biểu hiện của thức. Khi một đối tượng xuất hiện trong kinh nghiệm, nó xuất hiện với một hình tướng hay biểu hiện (*ākāra*). Vì vậy, điều quan trọng đối với người hành thiền không phải trước hết là quyết định đối tượng ấy có tồn tại bên ngoài hay không, mà là nhận ra rằng đối tượng như được kinh nghiệm luôn xuất hiện trong một cấu trúc nhận thức [2].

Từ đây, quá trình kinh nghiệm tự nhiên dẫn đến sự phân biệt. Ta không chỉ thấy một hình tướng, mà nhận diện nó là “một vật”; không chỉ nghe một âm thanh, mà xác định đó là “một âm thanh dễ chịu” hay “khó chịu”; không chỉ gặp một người, mà lập tức hình thành những phân biệt như “tôi” và “người khác”, “của tôi” và “không phải của tôi”. Qua quá trình ấy, kinh nghiệm được tổ chức thành vô số đối tượng, thuộc tính, quan hệ và giá trị. Tuy nhiên, sự phân biệt tự thân không phải là nguyên nhân của trói buộc. Đời sống quy ước không thể vận hành nếu không có phân biệt. Vấn đề phát sinh khi tâm không còn nhận ra tính quy ước của những phân biệt ấy mà xem chúng như những thực tại có tự tính, tồn tại độc lập với điều kiện tạo thành và với chính quá trình nhận thức. Nói cách khác, điều cần được tháo gỡ không phải là sự xuất hiện của thế giới trong kinh nghiệm, mà là sự chấp thủ đối với cách thế giới xuất hiện như một thực tại cố định và tự tồn.

Ở đây, học thuyết ba tự tính (*trisvabhāva*) của Yogācāra cung cấp một khung phân tích đặc biệt hữu ích cho thực hành. *Parikalpitasvabhāva* chỉ phương diện được tâm tưởng tượng và gán đặt lên kinh nghiệm; *paratantrasvabhāva* chỉ tính chất duyên sinh, phụ thuộc của tiến trình kinh nghiệm; còn *pariniṣpannasvabhāva* chỉ sự thấy đúng bản chất của thực tại khi những gán đặt sai lầm không còn được chấp thủ. Ba phương diện này không nên được hiểu như ba thế giới hay ba thực tại tách biệt, mà như ba cách nhìn vào cùng một tiến trình kinh nghiệm [3].

Từ góc độ hành thiền, điều này làm thay đổi căn bản mục tiêu của việc thực tập. Hành giả không cần tìm cách loại bỏ thế giới hay khiến các đối tượng biến mất. Điều cần được nhận diện là cách tâm tạo lập, phân biệt và cuối cùng là

thực thể hóa những gì đang xuất hiện.

Khi thực thể hóa ấy được thấy rõ và sự chấp thủ đối với nó dần được buông bỏ, cùng một kinh nghiệm vẫn có thể hiện diện nhưng không còn được nắm giữ theo cách cũ. Chính sự chuyển đổi trong cách thấy này mở ra hướng đi từ nhận thức thông thường đến tuệ giác giải thoát.

## ***Ālayavijñāna* và sự hình thành chủ thể, đối tượng**

Tư tưởng về cấu trúc nhận thức được Yogācāra đào sâu qua khái niệm *ālayavijñāna*, thường được dịch là “thức tàng”. Khái niệm này được sử dụng để giải thích tính liên tục của dòng tâm thức và sự tồn tại của các chủng tử (*bīja*), qua đó cho thấy rằng kinh nghiệm quá khứ không đơn giản biến mất mà để lại những khuynh hướng có khả năng điều kiện hóa cách kinh nghiệm được hình thành trong tương lai [4].

Điều này có ý nghĩa trực tiếp đối với thực hành thiền. Cùng một lời nói hay một hoàn cảnh có thể tạo ra những phản ứng hoàn toàn khác nhau ở những người khác nhau. Sự khác biệt ấy không chỉ nằm ở đối tượng đang được kinh nghiệm, mà còn ở dòng tâm thức đã được hình thành bởi những khuynh hướng và dấu ấn của kinh nghiệm trước đó.

Đối tượng vì vậy không xuất hiện trong một khoảng trống, mà luôn được tiếp nhận trong một dòng kinh nghiệm đã có sẵn những điều kiện nhất định.

Từ nền tảng ấy, cấu trúc chủ thể và đối tượng dần được hình thành trong tiến trình nhận thức. Ban đầu chỉ có sự xuất hiện của kinh nghiệm và sự nhận biết. Khi sự phân biệt phát triển, kinh nghiệm được tổ chức thành cái biết và cái được biết, rồi từ đó hình thành cảm nhận về một chủ thể đang nhận biết một đối tượng. Khi sự phân biệt này đi kèm với chiếm hữu và chấp thủ, cấu trúc “tôi” và “của tôi” xuất hiện rõ hơn.

Có thể khái quát tiến trình này như sau: Kinh nghiệm → nhận biết → phân biệt → chủ thể và đối tượng → chiếm hữu → “tôi” và “của tôi”.

Theo cách nhìn này, vấn đề của giải thoát không chỉ nằm ở những đối tượng mà tâm đang nắm bắt, mà còn ở chính cấu trúc nhận thức tạo ra cảm giác về một “người đang trải nghiệm”.

Vì vậy, thiền sâu không dừng lại ở việc quan sát những gì đang xảy ra trong kinh nghiệm. Hành giả dần chuyển sự quan sát sang chính tiến trình, qua đó, người quan sát, đối tượng được quan sát và mối quan hệ giữa hai bên được hình thành.

Đây là điểm mà tư tưởng Yogācāra có thể bổ sung một chiều sâu đáng chú ý cho thực hành Vipassanā. Bên cạnh việc nhận diện thân, cảm thọ, tâm và các pháp đang sinh khởi, hành giả có thể khảo sát cách thức kinh nghiệm được cấu thành từ mối quan hệ giữa chủ thể và đối tượng. Khi thấy rõ rằng cả sự phân biệt lẫn cảm giác về một chủ thể đang kinh nghiệm đều phụ thuộc vào những điều kiện của dòng tâm thức, thì sự chấp thủ đối với “tôi” và “của tôi” có cơ sở để được nhận diện và buông bỏ. Như vậy, đối tượng của tuệ quán không chỉ là cái đang được thấy, nghe, cảm nhận hay suy nghĩ, mà còn bao gồm chính tiến trình mà qua đó một “người thấy”, “người nghe” hay “người đang kinh nghiệm” được hình thành.

## Giới - Định - Tuệ trong Theravāda - tiến trình có tính tuần tự

Trong truyền thống Theravāda, con đường tu tập thường được trình bày qua ba phương diện *sīla*, *saṃādhi* và *paññā*, tức Giới, Định và Tuệ. Mối liên hệ giữa các phương diện này có thể được làm rõ qua Visuddhimagga XVIII.1-2: thanh tịnh giới và thanh tịnh tâm được trình bày như những nền tảng đã được triển khai trước khi tác phẩm chuyển sang năm thanh tịnh thuộc phần tuệ.

Cách trình bày này cho thấy một chiều hướng tuần tự rõ ràng trong tiến trình tu tập. *Sīla* tạo nền tảng cho sự thanh tịnh của đời sống và hành vi, *saṃādhi* làm cho tâm trở nên ổn định, còn *paññā* được phát triển trên nền tảng của một tâm đã được chuẩn bị [5].



Hình minh họa được tạo bởi AI

Theo cách trình bày này, giới hạnh không phải là một phần phụ thuộc có thể bỏ qua khi hành giả muốn tiến nhanh đến thiền định hay tuệ quán.

Khi hành vi được điều phục, những xung đột và dao động do chính đời sống của hành giả tạo ra cũng giảm xuống, tạo điều kiện để tâm trở nên an tĩnh và ổn định hơn. Trên nền tảng ấy, *samādhī* làm cho tâm có khả năng an trú, sáng rõ và đủ vững để quan sát các pháp một cách trực tiếp. Điều này có ý nghĩa đặc biệt trong thực hành *vipassanā*. Hành giả không chỉ hướng sự chú ý đến thân, thọ, tâm và các pháp, mà quan sát chúng trong chính tiến trình sinh khởi và biến đổi của chúng.

Qua sự quan sát trực tiếp và liên tục, hành giả dần nhận ra tính vô thường, tính bất toại nguyện và tính vô ngã của kinh nghiệm. Tuệ giác vì thế không đơn thuần là một kết luận được suy ra từ lý thuyết, mà phải được phát triển trên nền tảng của một tâm có đủ sự ổn định và sáng rõ để thấy các pháp như chúng đang là.

Nếu trình bày con đường này theo một mô hình khái quát, có thể diễn đạt như sau: *sīla* → *samādhī* → *vipassanā* → *paññā* → *vimutti*.

Tuy nhiên, trình tự này không nên được hiểu như sự tách biệt tuyệt đối giữa các phương diện tu tập. *Sīla*, *samādhī* và *paññā* tiếp tục hỗ trợ và tạo điều kiện cho nhau trong suốt quá trình thực hành. Khi bước vào thực hành sâu hơn, sự an định của tâm tạo điều kiện cho cái thấy trở nên rõ ràng, trong khi cái thấy đúng lại giúp hành giả nhận diện và đoạn trừ những khuynh hướng gây dao động và chấp thủ. Tuy nhiên, không nên xem chỉ trước, quán sau là trình tự duy nhất của truyền thống này: AN 4.170 còn trình bày quán đi trước chỉ và chỉ và quán được phát triển song hành [6].

Chính ở điểm này, cách trình bày của vị thiền sư về *śamatha* và *vipāśyanā* mở ra một vấn đề đáng được xem xét. Nếu trong mô hình tuần tự, *samādhī* là nền tảng để phát triển *paññā*, thì trong thực hành được vị thiền sư mô tả, khi tâm đạt đến sự quân bình và nhất tâm, khả năng thấy biết không còn đứng ngoài trạng thái định.

Ngược lại, chính sự ổn định của tâm tạo điều kiện để tuệ quán bắt đầu vận hành trực tiếp trên kinh nghiệm. Từ đây có thể đặt câu hỏi về điểm gặp nhau giữa *śamatha* và *vipāśyanā*, cũng như về cách định và tuệ có thể cùng vận hành trong một tiến trình hướng đến giải thoát.

# Yogācāra và điểm gặp nhau của *samatha* và *vipassanā*

Điểm đáng chú ý trong cách vị thiền sư trình bày là *samatha* không được xem đơn thuần như một giai đoạn chuẩn bị rồi kết thúc trước khi hành giả bước sang *vipassanā*.

Trong cách tiếp cận này, ý nghĩa của *samatha* sâu hơn so với sự tập trung đơn điểm. Đó là quá trình đưa tâm đến trạng thái ổn định, sáng rõ và quân bình, trong đó những dao động và khuynh hướng làm tâm mất thăng bằng dần được nhận diện và điều chỉnh.

Khi tâm còn dao động, hành giả phải liên tục điều chỉnh. Khi tâm bị kích động, cần làm dịu. Khi tâm chìm xuống, cần làm cho nó sáng và tỉnh trở lại. Khi tâm phân tán, cần đưa tâm trở về đối tượng. Khi tâm quá căng, cần giảm sự cố gắng, còn khi tâm quá lỏng, cần củng cố sự tỉnh giác và ổn định. Ở giai đoạn này, *samatha* có thể được hiểu như một tiến trình điều phục tâm, trong đó hành giả vẫn phải chủ động can thiệp để duy trì sự quân bình. Khi tâm dần đạt đến *ekaggatā*, tức tính nhất tâm hay khả năng quy tụ trên một đối tượng, tính chất của quá trình này bắt đầu thay đổi.

Sự ổn định không còn hoàn toàn phụ thuộc vào việc liên tục đưa tâm trở lại đối tượng. Tâm trở nên đủ vững để duy trì sự an trú một cách tự nhiên hơn. Đây là điểm quan trọng trong cách vị thiền sư mô tả sự chuyển tiếp từ một tâm còn phải được điều chỉnh sang một tâm có khả năng tự đứng vững.

Sự thay đổi này có ý nghĩa trực tiếp đối với *vipassanā*. Khi tâm không còn bị cuốn đi bởi những dao động thô, hành giả có khả năng nhận biết kinh nghiệm với mức độ ổn định và tinh tế cao hơn.

Cái thấy vì thế không còn chủ yếu dựa trên suy luận hay những khái niệm đã học, mà có điều kiện trở nên trực tiếp hơn đối với chính tiến trình đang được kinh nghiệm. Theo cách trình bày của vị thiền sư, đây chính là nơi *samatha* và *vipassanā* gặp nhau.



Do đó, *samatha* không nhất thiết phải biến mất để nhường chỗ cho *vipassanā*. Sự an định của *samatha* tạo điều kiện để cái thấy của *vipassanā* phát triển, trong khi *vipassanā* làm cho sự ổn định của tâm trở thành nền tảng cho việc khảo sát bản chất của kinh nghiệm.

Mối quan hệ này không nên được hiểu như sự thay thế giữa hai kỹ thuật, mà như sự tương tác giữa hai phương diện của cùng một tiến trình tu tập. Có thể hình dung mối quan hệ ấy như hai bánh xe của một cỗ xe. Một bánh xe không thể thay thế bánh xe kia. Nếu chỉ có *samatha*, hành giả có thể đạt được sự an định mà chưa thấy rõ bản chất của những gì đang được kinh nghiệm.

Nếu thiếu nền tảng ổn định của *samatha*, *vipassanā* lại có nguy cơ bị giản lược thành suy nghĩ, phân tích hoặc diễn giải về giáo pháp thay vì trở thành sự thấy biết trực tiếp. Tuy nhiên, cần phân biệt rõ tính nhất tâm với tuệ giác giải thoát. Một tâm có khả năng an trú vững chắc trên một đối tượng vẫn chưa đồng nghĩa với một tâm đã thấy rõ bản chất của thực tại.

Trong cách tiếp cận của vị thiền sư, giá trị của *samatha* nằm ở chỗ nó làm cho tâm đủ ổn định, sáng rõ và quân bình để sự khảo sát của *vipassanā* có thể đi sâu hơn. Khi sự ổn định ấy kết hợp với cái thấy không còn bị chấp thủ chi phối, việc hành thiền mới chuyển từ sự điều phục tâm sang sự nhận ra bản chất của chính kinh nghiệm.

Từ góc độ này, *samatha* và *vipassanā* không nên được đặt vào một mô hình quá đơn giản trong đó cái này hoàn toàn kết thúc rồi cái kia mới bắt đầu. Đúng hơn, sự phát triển của *samatha* làm thay đổi chất lượng của cái thấy, trong khi sự

phát triển của *vipassanā* lại làm thay đổi cách tâm liên hệ với đối tượng. Chính sự chuyển hóa qua lại này giúp giải thích vì sao vị thiền sư nhấn mạnh sự quân bình của tâm như một điều kiện trung tâm của con đường tu tập.

## **Nhất Tâm (one-pointedness) không phải là điểm kết thúc mà là điểm mở ra Tuệ**

Đối với người thực hành, một điểm quan trọng trong cách vị thiền sư trình bày là không nên xem *ekaggatā*, tức tính nhất tâm, như đích đến cuối cùng của *samatha*. Nhất tâm không chỉ có nghĩa là tâm bị cố định trên một đối tượng, mà liên quan đến sự ổn định trong đó tâm có khả năng an trú mà không cần liên tục bị kéo trở lại bằng nỗ lực cưỡng ép.

Khi tâm vẫn còn bị ép buộc vào đối tượng, trong kinh nghiệm vẫn còn một cấu trúc gồm người đang cố gắng tập trung và đối tượng mà người ấy phải giữ. Sự ổn định như vậy tuy cần thiết cho quá trình tu tập nhưng chưa phải là trạng thái quân bình hoàn toàn. Khi tâm trở nên vững hơn, nhu cầu can thiệp liên tục giảm xuống.

Tâm có khả năng an trú trên đối tượng một cách tự nhiên hơn, không phải vì hành giả cố sức giữ lấy đối tượng, mà vì những dao động khiến tâm rời khỏi đối tượng đã được điều phục.

Sự thay đổi này làm biến đổi cách hành giả kinh nghiệm đối tượng. Ở giai đoạn đầu, thái độ của tâm có thể được diễn tả là “tôi phải giữ đối tượng này”. Khi sự ổn định trở nên sâu hơn, thái độ ấy dần chuyển thành khả năng nhận biết đối tượng như nó đang hiển hiện. Trọng tâm của thực hành vì vậy chuyển từ việc duy trì đối tượng sang việc thấy rõ cách đối tượng đang xuất hiện trong kinh nghiệm. Đây cũng là nơi vấn đề *upādāna*, tức sự nắm giữ hay chấp thủ, trở nên đặc biệt quan trọng. Khi tâm còn phải liên tục duy trì đối tượng bằng nỗ lực, mối quan hệ giữa người biết và cái được biết vẫn dễ đi kèm với một hình thức chiếm giữ. Khi sự ổn định trở nên tự nhiên hơn, hành giả có điều kiện nhận ra đối tượng mà không cần thiết lập lại nó như một cái gì phải được nắm bắt hoặc duy trì. Sự suy yếu của chấp thủ vì vậy không phải là một trạng thái được áp đặt từ bên ngoài, mà là kết quả của việc thấy rõ hơn cách tâm đang liên hệ với kinh nghiệm.

Từ đây, *vipassanā* có thể thực hiện chức năng của mình ở một mức độ sâu hơn. Khi tâm không còn bị những dao động thô và sự nắm giữ đối tượng chi phối, hành giả có thể khảo sát chính cách thức kinh nghiệm được hình thành, phân biệt và được nhận biết. Cái thấy lúc này không chỉ hướng đến nội dung của kinh

nghiệm, mà ngày càng hướng đến cấu trúc của quá trình nhận thức và những điều kiện khiến tâm xem những gì đang xuất hiện như một thực tại cố định.

Theo cách trình bày của vị thiền sư, tiến trình này có thể được khái quát như sau: *ekaggatā* → giảm dao động → giảm sự can thiệp cưỡng ép → suy yếu chấp thủ → thấy rõ hơn → phát triển tuệ.

Tuy nhiên, chuỗi này không nên được hiểu như một quan hệ nhân quả tự động. *Ekaggatā* không đồng nghĩa với tuệ giác, và một tâm nhất điểm chưa phải là một tâm đã giải thoát.

Giá trị của nhất tâm nằm ở chỗ nó tạo ra một nền tảng ổn định, trong đó hành giả có thể quan sát kinh nghiệm mà ít bị những phản ứng và chấp thủ của

## ***Vipassanā* không phải suy nghĩ về thực tại mà là thấy thực tại**

Điểm này giúp phân biệt *vipassanā* với sự suy tư thuần túy về giáo pháp. Việc hiểu rằng các pháp là vô thường, vô ngã hay duyên sinh có thể là một điều kiện cần thiết cho quá trình tu tập, nhưng sự hiểu biết ở cấp độ khái niệm chưa đồng nghĩa với tuệ quán trực tiếp. Đối với *vipassanā*, điều quyết định là những đặc tính ấy phải được nhận ra ngay trong chính kinh nghiệm đang diễn ra.

Chẳng hạn, khi một cơn đau xuất hiện trong thân, hành giả có thể biết theo học lý rằng cảm giác này là vô thường. Tuy nhiên, nếu chỉ lặp lại nhận định “cảm giác này vô thường”, thì sự thực tập vẫn có thể dừng ở cấp độ khái niệm. Tuệ quán bắt đầu trở nên trực tiếp hơn khi hành giả quan sát chính cảm giác ấy và nhận ra quá trình của nó. Cảm giác sinh khởi, biến đổi về cường độ và tính chất, dao động rồi thay đổi. Đồng thời, phản ứng đối với cảm giác cũng xuất hiện. Có thể có sự chống đối, mong muốn nó chấm dứt, hoặc ý niệm “tôi đang đau”. Khi được quan sát liên tục, cả cảm giác, phản ứng và ý niệm về một người đang chịu cảm giác ấy đều được thấy trong quá trình sinh khởi và biến đổi.

Ở đây, điều được nhận biết không còn chỉ là một mệnh đề về thực tại, mà là chính cấu trúc của kinh nghiệm. Hành giả không chỉ biết rằng cảm giác là vô thường, mà thấy sự vô thường đang diễn ra. Không chỉ biết rằng chấp thủ tạo ra khổ, mà nhận ra ngay trong kinh nghiệm cách một cảm giác được tiếp xúc, được đánh giá, bị chống đối hoặc nắm giữ, rồi từ đó hình thành thêm một lớp kinh nghiệm mang tính “tôi” và “của tôi”. Chính sự chuyển đổi từ hiểu biết khái niệm sang thấy biết trực tiếp này làm cho tri kiến trở thành tuệ quán.

Cách tiếp cận của Yogācāra mở rộng sự khảo sát thêm một bước. Vấn đề không chỉ là cảm giác đang sinh khởi và biến đổi như thế nào, mà còn là cấu trúc “tôi đang có cảm giác này” được hình thành như thế nào. Điều gì khiến một cảm giác được kinh nghiệm như một đối tượng thuộc về một chủ thể? Làm thế nào sự phân biệt giữa người kinh nghiệm và cái được kinh nghiệm xuất hiện? Những khuynh hướng nào khiến kinh nghiệm được tổ chức theo cách ấy?

Từ góc độ này, *vipassanā* không chỉ khảo sát nội dung của kinh nghiệm mà còn khảo sát chính tiến trình nhận thức qua đó kinh nghiệm được cấu thành. Đối tượng của tuệ quán vì vậy có thể bao gồm cảm giác đang sinh khởi, phản ứng đối với cảm giác, sự nhận diện, ý niệm về chủ thể và đối tượng, cũng như những điều kiện khiến toàn bộ cấu trúc ấy được xem như một thực tại có tính cố định.

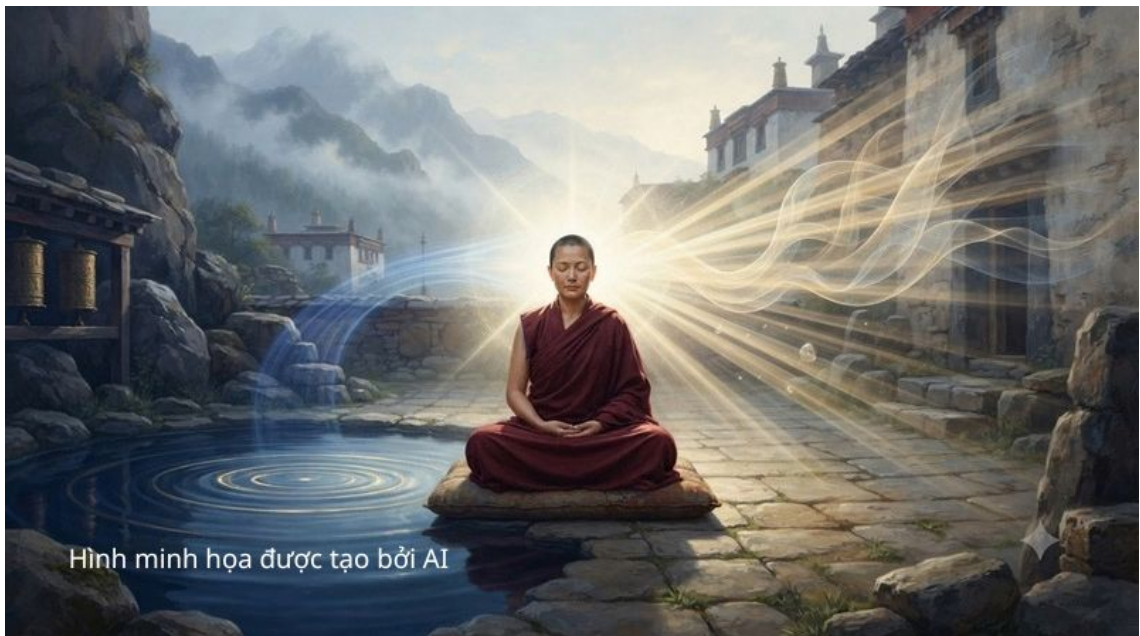
Đây cũng là điểm nối quan trọng giữa thực hành *vipassanā* và cách vị thiền sư trình bày về Yogācāra. Khi tâm đủ ổn định, hành giả không cần dùng tư duy để áp đặt một kết luận lên kinh nghiệm. Thay vào đó, sự ổn định của *samatha* tạo điều kiện để hành giả quan sát tinh tế hơn cách kinh nghiệm xuất hiện, được phân biệt và được nắm giữ. *Vipassanā* khi ấy không phải là suy nghĩ nhiều hơn về thực tại, mà là thấy rõ hơn cách thực tại được trải nghiệm.

Vì vậy, tri thức giáo pháp và tuệ quán không phải là hai thứ hoàn toàn đối lập. Tri thức cung cấp định hướng để hành giả biết mình cần khảo sát điều gì, còn sự thực hành trực tiếp kiểm chứng tri kiến ấy ngay trong kinh nghiệm. Khi cái được học và cái được thấy dần gặp nhau trong kinh nghiệm sống động, hiểu biết không còn chỉ là một kết luận của tư duy mà trở thành một sự chuyển hóa trong cách tâm nhận biết và liên hệ với các pháp.

## ***Sīla, sammāsatī và vấn đề chính niệm***

Một điểm đáng chú ý trong lời giảng của vị thiền sư là cách ngài liên kết *sīla*, *cetanā* và *sammāsatī*. Qua đó, ngài đặt vấn đề về một cách hiểu khá phổ biến về chính niệm, trong đó chính niệm được đồng nhất với khả năng chú ý, tỉnh táo hoặc tập trung cao độ.

Ví dụ được đưa ra là một con mèo đang rình chuột. Con mèo có thể tập trung hoàn toàn vào đối tượng, theo dõi từng chuyển động rất chính xác và phản ứng tức thời trước những thay đổi nhỏ. Xét về phương diện chú ý, đây rõ ràng là một trạng thái tập trung cao độ. Tuy nhiên, sự tập trung ấy không vì thế mà trở thành *sammāsatī*.



Điểm phân biệt nằm ở chỗ khả năng chú ý tự thân không mang giá trị giải thoát. Một người có thể tập trung rất mạnh để chiếm đoạt, làm tổn hại người khác hoặc theo đuổi một mục đích bất thiện. Tương tự, một người có thể có năng lực trí tuệ cao nhưng sử dụng năng lực ấy để phục vụ cho tham muốn, sân hận hoặc sự chiếm hữu. Vì vậy, mức độ tập trung hay sắc bén của nhận thức không đủ để xác định một trạng thái tâm là *sammā*.

Theo cách phân biệt này, có thể nói rằng sự chú ý không đồng nhất với *sammāsati*, sự tập trung không đồng nhất với *sammāsamādhi*, và trí thông minh không đồng nhất với *paññā*. Những năng lực nhận thức ấy có thể hiện diện trong nhiều hoạt động khác nhau, kể cả những hoạt động không đưa đến giải thoát. Điều quyết định đối với con đường tu tập là cách những năng lực ấy được định hướng và vận hành trong toàn bộ cấu trúc của đạo lộ [7].

Ở đây, vị thiền sư đặc biệt nhấn mạnh *cetanā*, tức ý hướng hay tác ý. Một hành động nhận thức không chỉ cần được xem xét ở mức độ nó có mạnh, rõ hay tập trung hay không, mà còn ở hướng mà tâm đang vận hành. Điều này giúp giải thích tại sao cùng một khả năng tập trung có thể dẫn đến những kết quả hoàn toàn khác nhau. Tâm có thể tập trung để chiếm hữu một đối tượng, hoặc cũng có thể tập trung mà không nắm giữ đối tượng ấy. Tâm có thể sử dụng sự sắc bén của mình để củng cố cái tôi, hoặc để nhận diện và tháo gỡ chính cơ chế tạo lập cái tôi.

Từ góc độ này, lời giảng về *sammāsati* không nên được hiểu như một định nghĩa kỹ thuật rằng *cetanā* chính là *sammāsati*. Điều đáng chú ý hơn là vị thiền sư đang đặt chính niệm trong một cấu trúc rộng hơn, nơi ý hướng, giới hạnh, định và tuệ cùng quy định chất lượng của sự nhận biết. Chính niệm vì thế không chỉ là “đang chú ý”, mà còn là sự nhận biết được đặt trong một hướng tu tập đúng

đẫn. Điều này cũng giúp làm rõ mối quan hệ giữa *sīla* và *sammāsaṭi*. Khi vị thiền sư nhấn mạnh rằng *sīla* là nền tảng của *sammāsaṭi*, không nên hiểu rằng hai yếu tố này đồng nhất về mặt thuật ngữ trong hệ thống Theravāda. *Sīla* và *sammāsaṭi* vẫn là những phương diện khác nhau của con đường tu tập. Điểm mà lời giảng muốn nhấn mạnh là chính niệm không thể tách khỏi chiều kích đạo đức của hành vi và ý hướng.

Một sự chú ý rất mạnh nhưng vẫn được thúc đẩy bởi tham muốn, sân hận hoặc ý định chiếm hữu có thể làm tăng khả năng thực hiện một hành động, nhưng không vì thế trở thành năng lực đưa đến giải thoát. Ngược lại, khi *sīla* làm suy yếu những động lực gây tổn hại và *cetanā* được định hướng theo con đường không chấp thủ, sự chú ý có điều kiện trở thành một phần của tiến trình điều phục và chuyển hóa tâm. Như vậy, *sīla* không phải một yếu tố đạo đức nằm bên ngoài thiền định. Nó tạo nên một môi trường trong đó tâm có thể phát triển sự tỉnh giác mà không liên tục bị những động lực bất thiện chi phối. Từ nền tảng ấy, *saṭi* không chỉ trở thành khả năng ghi nhận những gì đang xảy ra, mà có thể vận hành như một thành phần của con đường dẫn đến thấy biết đúng.

Điểm sâu sắc nhất của lập luận này nằm ở việc tách chính niệm khỏi khái niệm chú ý thuần túy. Câu hỏi quan trọng đối với người hành thiền không chỉ là “Tâm tôi có tập trung không?”, mà còn là “Tâm đang tập trung theo hướng nào và đang làm gì với đối tượng?”. Khi câu hỏi thứ hai được đưa vào thực hành, hành giả bắt đầu thấy rằng chất lượng của nhận thức không thể tách rời khỏi ý hướng, giới hạnh và mức độ chấp thủ của chính tâm.

Theo nghĩa ấy, điều cần phát triển không phải chỉ là một tâm có khả năng chú ý mạnh, mà là một tâm có khả năng nhận biết rõ mà không bị tham muốn, chống đối và chiếm hữu dẫn dắt. Đây mới là nền tảng để sự ổn định của *samādhi* và sự sáng rõ của *paññā* có thể thực sự tham gia vào tiến trình giải thoát.

## **Từ *Sīla* đến *Samādhi***

Mối quan hệ giữa *sīla* và *sammāsaṭi* cho thấy giới hạnh không chỉ là một nền tảng được thiết lập trước khi bước vào thiền định, mà còn trực tiếp góp phần định hình chất lượng tâm trong quá trình tu tập. Trong hệ thống Theravāda, đây vẫn là những phương diện khác nhau của con đường tu tập. Điều vị thiền sư nhấn mạnh là chất lượng của sự nhận biết không thể tách rời khỏi cách tâm vận hành và hướng mà tâm vận hành.

Nếu tâm thường xuyên bị tham, sân, chiếm hữu và những ý hướng gây tổn hại chi phối, thì ngay cả khi có khả năng tập trung cao, tâm vẫn khó đạt đến sự quân bình cần thiết cho *samādhi* và *sammāsaṭi*. Những động lực bất thiện

không chỉ ảnh hưởng đến hành vi bên ngoài mà còn tạo ra sự dao động ngay trong quá trình nhận biết.

Tâm muốn chiếm hữu sẽ tiếp cận đối tượng theo một cách khác với tâm không chấp thủ. Tâm chống đối sẽ nhìn kinh nghiệm khác với một tâm có khả năng tiếp nhận mà không kháng cự.

Vì vậy, *sīla* không chỉ là những quy tắc điều chỉnh hành vi, mà còn góp phần định hình môi trường tâm lý trong đó định và tuệ có thể phát triển.

Có thể khái quát một chiều của tiến trình này như sau: *sīla* → giảm xung đột và nhiễu loạn → tâm nhẹ và quân bình hơn → dễ ổn định hơn → *samādhi* sâu hơn → khả năng thấy rõ tăng lên.

Tuy nhiên, tiến trình không chỉ vận hành theo một chiều. Khi *samādhi* phát triển, tâm trở nên ổn định và sáng rõ hơn, nhờ đó hành giả có khả năng nhận diện những động lực đang chi phối mình một cách tinh tế hơn. Những biểu hiện của tham, sân, chiếm hữu hay chống đối vốn có thể bị che khuất trong một tâm tán loạn, nay trở nên dễ nhận biết hơn.

Cái thấy ấy lại tạo điều kiện để hành giả điều chỉnh cách hành xử và hướng ý của mình. Theo nghĩa này, *samādhi* không trực tiếp tạo ra *sīla*, nhưng sự ổn định của tâm làm cho việc nhận diện và chuyển hóa những nguyên nhân làm tổn hại giới hạnh trở nên rõ ràng hơn.

Chiều ngược lại có thể được diễn tả như sau: *samādhi* → tâm sáng rõ hơn → nhận diện động lực bất thiện → điều chỉnh hành vi và ý hướng → *sīla* được củng cố.

Đến đây, mối quan hệ giữa *sīla*, *samādhi* và *paññā* không còn thích hợp với một mô hình tuyến tính đơn giản. Mô hình *sīla* → *samādhi* → *paññā* vẫn có giá trị khi muốn chỉ ra tính điều kiện và sự nâng đỡ giữa các phương diện của đạo lộ. Tuy nhiên, trong thực hành thực tế, các yếu tố này liên tục tác động qua lại.

Có thể hình dung đây như một vòng xoắn đi lên. *Sīla* tạo điều kiện cho tâm bớt xung đột và dao động. *Samādhi* làm cho tâm đủ ổn định để thấy rõ những gì đang diễn ra. *Paññā* lại giúp hành giả nhận ra sâu hơn nguồn gốc của chấp thủ và những động lực làm tâm mất quân bình. Cái thấy ấy tiếp tục làm thay đổi cách hành giả sống, hành động và thiết lập quan hệ với kinh nghiệm. Nhờ vậy, *sīla* trở nên ngày càng ít mang tính cưỡng chế, còn *samādhi* cũng dần ít phụ thuộc vào sự ép buộc.

Điểm này đặc biệt phù hợp với cách vị thiền sư mô tả tiến trình thiền định. Ở giai đoạn đầu, hành giả phải liên tục điều chỉnh tâm, đưa tâm trở lại đối tượng và sửa chữa những trạng thái quá căng hoặc quá lỏng. Khi tâm trở nên ổn định hơn, sự can thiệp cưỡng ép giảm xuống. Định vì thế không chỉ là khả năng giữ tâm trên một đối tượng, mà ngày càng trở thành một trạng thái quân bình trong đó tâm có thể an trú mà không cần liên tục bị thúc ép.

Tương tự, giới ở trình độ sâu hơn cũng không chỉ là việc tuân thủ một tập hợp quy tắc. Khi hành giả thấy rõ hậu quả của tham, sân và chấp thủ ngay trong kinh nghiệm của chính mình, việc không gây tổn hại không còn đơn thuần là một mệnh lệnh phải tuân theo. Nó dần trở thành một cách vận hành tự nhiên của tâm đã thấy rõ.

Ở đây, *paññā* không thay thế *sīla*, mà làm cho ý nghĩa của *sīla* thấm sâu vào chính cách tâm nhận biết và hành động. Vì vậy, có thể nói *sīla* làm nền cho *samādhi*, *samādhi* tạo điều kiện cho *paññā*, trong khi *paññā* lại làm cho cả *sīla* và *samādhi* trở nên tự nhiên hơn. Sự trưởng thành của đạo lộ không nằm ở việc lần lượt hoàn thành ba phần rồi bỏ lại phần trước, mà ở sự chuyển hóa ngày càng sâu của toàn bộ cách tâm liên hệ với kinh nghiệm.

Từ góc độ hành thiền, điều này có một hệ quả quan trọng. Hành giả không nên chỉ hỏi mình đã đạt được mức tập trung nào, mà cần quan sát xem chất lượng của tâm đang thay đổi ra sao. Tâm có bớt tham muốn và chống đối không. Tâm có quân bình hơn không. Khả năng nhận biết có trở nên rõ ràng mà không cần cưỡng ép không. Và quan trọng hơn, sự ổn định ấy có giúp hành giả thấy rõ hơn cơ chế của chấp thủ hay không.

Chính ở đây, *sīla*, *samādhi* và *paññā* bắt đầu được hiểu không phải như ba bậc thang rời nhau, mà như ba phương diện của một tiến trình chuyển hóa duy nhất. Càng trưởng thành trong tu tập, ranh giới chức năng giữa chúng có thể trở nên ít cứng nhắc hơn, nhưng sự khác biệt về vai trò của chúng vẫn cần được bảo tồn. Giới không biến thành định, định không tự động biến thành tuệ, và tuệ không làm cho giới trở nên không cần thiết. Điều thay đổi là cách cả ba cùng tham gia vào việc làm suy yếu chấp thủ và đưa tâm đến một trạng thái ngày càng ổn định, sáng rõ và quân bình.

## ***Samatha và Vipassanā như hai bánh xe***

Từ đây có thể thấy rõ hơn mối quan hệ giữa *samatha* và *vipassanā* trong tiến trình tu tập. Ở cấp độ khái quát, *samatha* có thể được hiểu là quá trình làm cho tâm trở nên ổn định, nhất tâm và quân bình, trong khi *vipassanā* là quá trình khảo sát kinh nghiệm để thấy rõ bản chất của các pháp. Hai chức năng này

khác nhau, nhưng sự khác biệt ấy không có nghĩa chúng vận hành độc lập.

Một tâm quá tán loạn sẽ khó có khả năng khảo sát kinh nghiệm một cách liên tục và tinh tế. Khi tâm liên tục bị kéo đi bởi các đối tượng, phản ứng và chấp thủ, cái thấy dễ bị pha trộn với những gì tâm đang muốn hoặc không muốn thấy. Vì vậy, sự ổn định của *samatha* tạo điều kiện để việc quán sát của *vipassanā* trở nên chính xác và sâu sắc hơn. Ngược lại, sự ổn định tự thân chưa đủ để tạo thành tuệ giác.

Một tâm có thể an trú vững chắc trên một đối tượng mà vẫn chưa thấy rõ bản chất của chính đối tượng ấy, cũng như chưa nhận ra cơ chế chấp thủ đang vận hành trong kinh nghiệm. Nếu thiếu *vipassanā*, *samatha* có thể dừng lại ở sự an trú và nhất tâm mà chưa chuyển thành cái thấy có khả năng tháo gỡ vô minh.

Theo nghĩa này, *samatha* và *vipassanā* đảm nhiệm hai chức năng bổ sung cho nhau. *Samatha* làm giảm những dao động khiến tâm không thể thấy rõ. *Vipassanā* làm sâu sắc cái thấy để hành giả nhận ra những điều kiện của chấp thủ và vô minh. *Samatha* tạo nên độ vững cần thiết cho sự quan sát, còn *vipassanā* đưa sự quan sát ấy đến chỗ thấu hiểu bản chất của kinh nghiệm.

Có thể diễn tả mối quan hệ này theo một chuỗi đơn giản: *samatha* → giảm dao động → tâm ổn định hơn → khả năng quan sát sâu hơn.

*vipasāyanā* → khảo sát kinh nghiệm → thấy rõ chấp thủ và vô minh → buông bỏ sâu hơn.

Tuy nhiên, hai chuỗi này không nên được hiểu như hai tiến trình tách biệt. Khi *samatha* phát triển, chất lượng của *vipassanā* thay đổi vì tâm có khả năng nhận biết ổn định và tinh tế hơn. Khi *vipassanā* phát triển, chính cái thấy ấy lại làm suy yếu những nguyên nhân khiến tâm dao động và chấp thủ. Sự phát triển của một phương diện vì vậy tạo điều kiện cho sự phát triển của phương diện kia. Đây là lý do có thể hình dung *samatha* và *vipassanā* như hai bánh xe của cùng một cỗ xe. Một bánh xe không thay thế bánh xe kia. Nếu chỉ có sự ổn định mà thiếu cái thấy, tâm có thể đạt đến trạng thái an trú mà chưa vượt qua vô minh. Nếu chỉ có sự khảo sát mà thiếu nền tảng ổn định, việc quán sát dễ bị chi phối bởi suy nghĩ, phản ứng và những khuynh hướng vốn đang được khảo sát.

Điểm quan trọng hơn nằm ở chỗ hai phương diện này có thể ngày càng thâm nhập lẫn nhau trong quá trình thực hành. Khi tâm đạt đến mức nhất tâm và quân bình, hành giả không còn phải liên tục nỗ lực để giữ tâm khỏi tán loạn. Chính trong trạng thái ổn định ấy, kinh nghiệm có thể được nhận biết với độ rõ và độ tinh tế cao hơn. Sự an định, vì vậy, không chỉ tạo ra một trạng thái yên

tĩnh mà còn mở ra một điều kiện nhận thức mới cho tuệ quán. Theo hướng này, sự gặp nhau giữa *samatha* và *vipassanā* không phải là một thời điểm mà hai kỹ thuật đột nhiên trở thành một. Đó là sự thay đổi về bản chất của quá trình nhận biết. Khi tâm đủ ổn định, cái thấy không còn phải liên tục chống lại sự tán loạn. Khi cái thấy đủ sâu, tâm lại ngày càng ít bị những đối tượng và phản ứng của chính mình lôi kéo. Sự ổn định hỗ trợ cái thấy, còn cái thấy làm thay đổi mối quan hệ của tâm với những gì được thấy.

Vì vậy, có thể nói *samatha* tạo ra độ vững cho cái thấy, còn *vipassanā* tạo ra chiều sâu giải thoát cho sự ổn định ấy. Điểm gặp nhau của chúng nằm ở một tâm vừa đủ ổn định để thấy, vừa đủ sáng rõ để không chấp thủ vào những gì đang được thấy. Chính tại đây, sự an định không còn chỉ là khả năng giữ tâm đứng yên, mà trở thành nền tảng cho một cách thấy có khả năng làm thay đổi chính quan hệ giữa tâm và kinh nghiệm.

## Quân bình của Tâm là chìa khóa

Một trong những điểm quan trọng nhất trong thực hành thiền là vấn đề quân bình của tâm. Trong tiến trình *samatha*, mục tiêu không chỉ là làm cho tâm tập trung trên một đối tượng, mà là đưa toàn bộ hoạt động của tâm đến một trạng thái ổn định, sáng rõ và quân bình. Khi sự quân bình này chưa được thiết lập, ngay cả một tâm có khả năng tập trung cao cũng có thể bị những khuynh hướng vi tế làm lệch khỏi khả năng nhận biết chính xác.

Quân bình không có nghĩa là tâm trở nên trơ lì hay không còn hoạt động tâm lý. Hành giả vẫn có thể cảm nhận, suy nghĩ, nhận diện và phân biệt. Điều thay đổi là tâm không còn bị những hoạt động ấy cuốn đi đến mức đánh mất khả năng thấy rõ chúng. Vấn đề không nằm ở việc tham, sân, hôn trầm hay hưng phấn có hoàn toàn biến mất ngay lập tức hay không, mà ở chỗ hành giả có nhận ra được cách chúng tác động lên tâm và có khả năng điều chỉnh tâm trở lại trạng thái thích hợp hay không. Khi sân khởi lên, tâm bị kéo về phía chống đối. Khi tham khởi lên, tâm bị kéo về phía nắm giữ. Khi hôn trầm xuất hiện, tâm có xu hướng chìm xuống và mất đi sự sáng rõ. Khi hưng phấn xuất hiện, tâm trí trở nên quá kích động và khó duy trì sự ổn định. Ngay cả nỗ lực tu tập cũng có thể trở thành một nguồn gây mất cân bằng. Quá nhiều nỗ lực khiến tâm căng và cưỡng ép, trong khi quá ít nỗ lực khiến tâm trở nên lỏng lẻo và thiếu tỉnh giác.

Vì vậy, thực hành *samatha* không đơn thuần là tăng cường mức độ tập trung. Hành giả cần học cách nhận diện tính chất của sự mất quân bình và sử dụng phương pháp thích hợp để điều chỉnh nó. Khi tâm bị kích động, cần làm dịu sự vận hành của tâm. Khi tâm chìm xuống, cần khôi phục sự sáng rõ. Khi tâm trí

quá căng, cần giảm bớt sự cưỡng ép. Khi tâm quá lỏng, cần củng cố sự tỉnh giác và sự ổn định.

Sự điều chỉnh này phải ngày càng tinh tế, bởi một phương tiện thích hợp cho trạng thái thô chưa chắc còn thích hợp khi tâm đã trở nên vi tế hơn. Điều này cho thấy *samatha* không nên được đồng nhất đơn giản với “concentration”. Tập trung chỉ diễn tả một phương diện của khả năng quy tụ tâm. *Samatha* ở mức độ sâu hơn liên quan đến sự điều phục toàn bộ trạng thái tâm để tâm có thể an trú mà không bị kéo lên, kéo xuống, tán loạn hoặc bị cưỡng ép. Có thể nói, đó là một quá trình huấn luyện khả năng quân bình của tâm trí.

Sự quân bình này đặc biệt quan trọng đối với *vipassanā*. Một tâm mất quân bình không chỉ khó an trú mà còn dễ nhìn nhận kinh nghiệm thông qua chính những khuynh hướng đang chi phối nó. Khi tham mạnh, đối tượng dễ bị nhìn như một thứ cần đạt được.

Khi sân mạnh, đối tượng dễ được nhìn như một thứ cần loại bỏ. Khi hôn trầm chi phối, kinh nghiệm trở nên mờ nhạt. Khi hưng phấn chi phối, kinh nghiệm có thể bị phóng đại. Trong tất cả những trường hợp ấy, vấn đề không chỉ nằm ở đối tượng mà còn ở cách tâm đang tiếp nhận đối tượng.

Khi tâm trở nên quân bình hơn, hành giả có khả năng nhận biết kinh nghiệm mà không lập tức bị cuốn vào việc nắm giữ hay chống đối. Chính sự thay đổi này tạo ra điều kiện cho cái thấy trở nên chính xác hơn. Hành giả không cần tạo ra một trạng thái đặc biệt để có tuệ, cũng không cần dùng suy nghĩ để áp đặt một kết luận lên kinh nghiệm. Thay vào đó, khi tâm đủ ổn định và không bị những khuynh hướng đối nghịch kéo lệch, những đặc tính của kinh nghiệm có thể được nhận ra trực tiếp hơn.

Theo nghĩa này, quân bình không phải là trạng thái đối lập với tuệ giác mà là một trong những điều kiện để tuệ giác có thể phát triển. Tâm càng ít bị dao động bởi tham, sân, hôn trầm, hưng phấn và sự cưỡng ép, nó càng có khả năng thấy rõ sự vận hành của chính những hiện tượng ấy. Cái thấy ấy lại giúp hành giả nhận ra sâu hơn cách tâm tạo lập, phân biệt và nắm giữ kinh nghiệm.

Do đó, có thể hiểu *samatha* như một quá trình chuyển từ sự điều chỉnh thô đến sự quân bình ngày càng tinh tế. Ở giai đoạn đầu, hành giả phải chủ động can thiệp để đưa tâm trở lại trạng thái thích hợp. Khi sự ổn định phát triển, nhu cầu can thiệp giảm dần. Cuối cùng, tâm có khả năng an trú mà không cần liên tục bị thúc ép. Chính tại điểm này, sự ổn định của *samatha* bắt đầu trở thành một nền tảng trực tiếp cho *vipassanā*.

Vì vậy, “perfect balance of mind” có thể được hiểu không phải như một trạng thái tâm lý tĩnh tại, mà là một năng lực giữ cho tâm đủ ổn định, đủ sáng rõ và đủ mềm dẻo để không bị bất kỳ khuynh hướng nào chi phối quá mức. Khi tâm đạt được mức quân bình ấy, nó không cần phải suy nghĩ thêm để tạo ra cái thấy. Sự quân bình tự nó tạo nên điều kiện để cái thấy có thể trở nên trực tiếp, tinh tế và ít bị chấp thủ làm biến dạng.

Từ đây, mối quan hệ giữa *samatha* và *vipassanā* trở nên rõ ràng hơn. *Samatha* không chỉ làm tâm yên để hành giả có thể quan sát. Nó làm thay đổi chính chất lượng của chủ thể đang quan sát. Khi tâm không còn liên tục bị kéo bởi tham, sân, hôn trầm, hưng phấn hay sự cưỡng ép, hành giả có thể bắt đầu thấy kinh nghiệm mà không cần lập tức biến nó thành một đối tượng để nắm giữ hoặc loại bỏ. Chính sự thay đổi trong cách tâm liên hệ với kinh nghiệm này là nền tảng để sự ổn định chuyển hóa thành tuệ giác.

## Những phương pháp khác nhau để thanh lọc Tâm

Chính vì mục tiêu của *samatha* là thiết lập sự quân bình của tâm chứ không phải tạo ra một trạng thái duy nhất, nên không có một kỹ thuật thiền nào thích hợp cho mọi thời điểm và mọi trạng thái tâm. Phương pháp cần được lựa chọn theo tính chất của sự mất quân bình hiện diện trong kinh nghiệm của hành giả. Khi tâm bị chi phối bởi sự chống đối, *mettā* có thể được sử dụng để làm mềm sự kháng cự và đưa tâm trở lại trạng thái rộng mở hơn. Khi tâm bị cuốn vào ý niệm về một cái tôi độc lập, việc quán sát các yếu tố (*dhātu*), các uẩn, các xứ hoặc tiến trình duyên khởi có thể giúp hành giả phân tích kinh nghiệm thành những thành phần và điều kiện khác nhau, qua đó làm suy yếu khuynh hướng thực thể hóa một chủ thể cố định.

Điều quan trọng ở đây là những phương pháp này không nhằm tạo ra một kinh nghiệm mới để thay thế kinh nghiệm cũ. Chức năng của chúng là điều chỉnh chính cách tâm liên hệ với kinh nghiệm. Nếu vấn đề nằm ở sự chống đối, cần một phương pháp làm giảm chống đối. Nếu vấn đề nằm ở chấp thủ vào một chủ thể độc lập, cần một phương pháp làm sáng tỏ cấu trúc của kinh nghiệm và những điều kiện khiến ý niệm về chủ thể ấy được hình thành.

Tương tự, khi tâm còn quá thô, hành giả cần phát triển khả năng nhận biết tinh tế hơn. Khi tâm chìm xuống và mất đi sự sáng rõ, cần khơi dậy năng lượng và tỉnh giác. Khi tâm quá kích động hoặc có xu hướng phóng lên, cần làm dịu và ổn định tâm trí. Khi tâm phân tán, cần củng cố khả năng an trú và tính liên tục của *samādhi*.

Như vậy, cùng một mục tiêu là quân bình tâm, nhưng phương tiện để đạt đến sự quân bình ấy có thể hoàn toàn khác nhau tùy theo trạng thái đang hiện diện.

| Trạng thái của tâm       | Vấn đề chính                   | Phương pháp điều chỉnh                                           | Mục đích                                    |
|--------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Tâm chống đối            | <i>dosa</i> , kháng cự         | <i>mettā</i>                                                     | Làm mềm mại tâm, giảm chống đối             |
| Tâm chấp thủ vào cái tôi | Chấp vào một chủ thể độc lập   | Quán <i>dhātu</i> , <i>khandha</i> , <i>āyatana</i> , duyên khởi | Phân tích kinh nghiệm, làm suy yếu chấp thủ |
| Tâm quá thô              | Nhận thức chưa đủ tinh tế      | Làm tinh tế nhận thức                                            | Nhận biết các hiện tượng ở mức độ vi tế hơn |
| Tâm chìm xuống           | Thiếu năng lượng, giảm sáng rõ | Tăng cường năng lượng và tinh giác                               | Khôi phục sự sáng rõ và tinh thức           |
| Tâm phóng lên            | Kích động, quá hưng phấn       | Làm dịu và ổn định tâm                                           | Đưa tâm trở lại quân bình                   |
| Tâm phân tán             | Thiếu ổn định và tính liên tục | Củng cố <i>samādhī</i>                                           | Tăng khả năng an trú và nhất tâm            |

Có thể khái quát nguyên tắc này như sau

Điểm quan trọng không nằm ở việc ghi nhớ một danh sách các kỹ thuật, mà ở khả năng nhận diện chính xác trạng thái tâm trí trước khi lựa chọn phương pháp. Một kỹ thuật có thể thích hợp trong một hoàn cảnh nhưng lại trở nên không thích hợp khi trạng thái tâm đã thay đổi. Vì vậy, thực hành thiền đòi hỏi không chỉ sự kiên trì mà còn cả khả năng quan sát và điều chỉnh một cách rất tinh tế.

Từ góc độ này, câu hỏi quan trọng không phải là “Phương pháp thiền nào tốt nhất?”, mà là “Tâm đang mất quân bình ở đâu?”. Khi nguyên nhân của sự mất quân bình được nhận diện đúng, phương pháp thích hợp có thể được lựa chọn một cách chính xác hơn. Điều này cũng giải thích vì sao tiến trình *samatha* không đơn thuần là tăng cường mức độ tập trung. Hành giả đang học cách nhận biết những khuynh hướng khác nhau của tâm và sử dụng phương tiện tương ứng để đưa tâm trở lại trạng thái ổn định, sáng rõ và quân bình.

Ở mức độ sâu hơn, nguyên tắc này cho thấy thanh lọc tâm không có nghĩa là loại bỏ mọi nội dung của kinh nghiệm. Điều được chuyển hóa là cách tâm phản ứng, phân biệt và chấp thủ đối với những gì đang xuất hiện. Khi những phản ứng ấy dần được điều phục, cùng một kinh nghiệm có thể vẫn hiện diện nhưng không còn tạo ra mức độ mất quân bình như trước. Chính sự thay đổi trong quan hệ giữa tâm và kinh nghiệm này tạo nền tảng để *samatha* chuyển thành một khả năng nhận biết ngày càng tinh tế và mở đường cho *vipassanā*.

## Từ tri giác ổn định đến tuệ giác

Một yếu tố quan trọng của *samādhi* trong tiến trình này là sự hình thành một *firm perception*, tức một tri giác vững và rõ. Khi tâm còn bị các đối tượng liên tục kéo đi, điều được nhận biết cũng dễ thay đổi theo những dao động của tâm. Hành giả có thể nhìn thấy một đối tượng nhưng ngay sau đó bị một cảm giác, một ký ức hoặc một phản ứng khác cuốn đi. Khi tâm trở nên ổn định hơn, sự nhận biết không còn bị gián đoạn bởi những dao động liên tục như vậy.

Có thể hình dung tiến trình này theo một chuỗi: *tri giác ổn định* → *cảm thọ ổn định* → *tâm ổn định* → *samādhi* → *khả năng khảo sát sâu hơn*.

Ở đây, “ổn định” không có nghĩa là cảm thọ hay đối tượng phải trở nên bất biến. Chính đối tượng và cảm thọ vẫn có thể sinh khởi, biến đổi và chấm dứt. Điều được ổn định là khả năng nhận biết của tâm. Tâm không còn liên tục bị cuốn theo những thay đổi của kinh nghiệm, nhờ đó hành giả có thể quan sát sự thay đổi mà không lập tức bị nó chi phối. Khi tri giác đã đủ vững, hành giả có thể khảo sát kinh nghiệm mà không cần hoàn toàn dựa vào một quan điểm có sẵn. Điều này tạo nên một điểm gặp quan trọng với tinh thần của *vipassanā*. Giáo pháp vẫn cung cấp định hướng cho việc tu tập, nhưng đối tượng cuối cùng của sự quán sát phải là chính kinh nghiệm đang diễn ra.

Vì vậy, hành giả không nhất thiết bắt đầu bằng một mệnh đề như “Tôi phải chứng minh rằng mọi thứ là vô thường”. Cách tiếp cận trực tiếp hơn là “Hãy xem chính kinh nghiệm này đang xảy ra như thế nào”. Sự khác biệt nằm ở chỗ một bên bắt đầu từ kết luận và tìm cách áp dụng kết luận ấy vào kinh nghiệm, trong khi bên kia sử dụng tri kiến như một định hướng để khảo sát kinh nghiệm và kiểm chứng nó ngay trong quá trình nhận biết. Nếu sự khảo sát đủ sâu, *anicca* không còn chỉ là một mệnh đề triết học. Hành giả trực tiếp nhận ra sự sinh khởi, biến đổi và chấm dứt của những gì đang được kinh nghiệm. *Anattā* cũng không còn chỉ là một khái niệm được học từ kinh điển. Hành giả có thể quan sát rằng cảm giác, nhận thức, ý hướng và các trạng thái tâm đều sinh khởi theo những điều kiện nhất định, biến đổi và không thể được nắm giữ như một chủ thể cố định.

Tương tự, duyên khởi không còn chỉ là một sơ đồ mô tả quan hệ giữa các yếu tố. Hành giả bắt đầu thấy ngay trong kinh nghiệm cách một hiện tượng làm điều kiện cho hiện tượng khác, cách tiếp xúc dẫn đến cảm thọ, cảm thọ có thể dẫn đến phản ứng, và cách sự nắm giữ một kinh nghiệm góp phần hình thành thêm một cấu trúc “tôi” và “của tôi”. Ở mức độ này, điều được thấy không còn chỉ là nội dung của một giáo lý, mà là đặc tính của chính kinh nghiệm. Vô thường được thấy trong sự biến đổi của kinh nghiệm. Vô ngã được thấy trong việc không thể tìm thấy một chủ thể độc lập đứng ngoài tiến trình ấy. Duyên

khởi được thấy trong sự phụ thuộc lẫn nhau giữa các hiện tượng và những điều kiện làm chúng sinh khởi.

Đây chính là điểm chuyển từ hiểu biết sang tuệ giác. Tri thức khái niệm cho hành giả biết cần khảo sát điều gì, nhưng sự ổn định của *samādhi* tạo điều kiện để việc khảo sát ấy trở thành trực tiếp. Khi *samatha* làm cho tâm đủ vững và sáng rõ, *vipassanā* có thể đi sâu vào chính cấu trúc của kinh nghiệm thay vì chỉ suy nghĩ về nó. Theo nghĩa này, *jñāna* hay *prajñā* không còn chỉ được hiểu như lượng kiến thức mà hành giả sở hữu. Điều quan trọng là sự thay đổi trong cách tâm thấy và nhận biết. Tuệ giác không đơn thuần là biết thêm một điều về thực tại, mà là thấy thực tại theo một cách khác, trong đó những gì trước đây được nắm giữ như cố định, độc lập và thuộc về một “tôi” bắt đầu được nhận ra trong tính chất duyên sinh, biến đổi và không thể chiếm hữu của chúng.

Vì vậy, có thể nói rằng tri giác ổn định không phải là tuệ giác, nhưng tạo nên điều kiện để tuệ giác có thể phát sinh. *Samādhi* không thay thế *vipassanā*, cũng không tự động tạo ra *paññā*. Nó làm cho tâm đủ ổn định để cái thấy không bị những phản ứng và chấp thủ tức thời làm biến dạng. Trên nền tảng ấy, *vipassanā* có thể chuyển sự ổn định của tâm thành một phương thức thấy biết có khả năng làm thay đổi chính cách hành giả liên hệ với kinh nghiệm. Đến đây, *jñāna* hay *prajñā* không còn chỉ là kiến thức mà nó trở thành một cách thấy biết rõ ràng.

## Phân biệt vẫn còn, nhưng không còn bị chấp thủ

Điểm này đặc biệt quan trọng để tránh hiểu sai tư tưởng của Yogācāra. Giác ngộ không có nghĩa là hành giả mất đi khả năng nhận biết sự khác biệt giữa các hiện tượng. Hành giả vẫn có thể nhận biết người này và người kia, nóng và lạnh, đau và dễ chịu, thiện và bất thiện. Những sự phân biệt này vẫn cần thiết cho đời sống quy ước và cho khả năng hành động phù hợp. Điều thay đổi là hành giả không còn xem những gì được phân biệt như những thực thể có bản chất độc lập và cố định. Nói cách khác, sự phân biệt vẫn diễn ra, nhưng cách tâm nắm bắt và diễn giải sự phân biệt ấy đã thay đổi.

Trong kinh nghiệm thông thường, tâm không chỉ nhận ra sự khác biệt giữa các hiện tượng. Tâm còn có xu hướng biến những khác biệt ấy thành những cái có vẻ như tồn tại độc lập. Từ đó phát sinh sự nắm giữ, chống đối và đồng nhất hóa. Một người không chỉ được nhận biết là “người khác”, mà có thể trở thành “người tôi thích” hoặc “người tôi ghét”. Một cảm giác không chỉ được nhận biết là đau, mà còn trở thành “cơn đau của tôi”. Như vậy, phân biệt trở thành cơ sở cho chấp thủ. Khi tuệ giác phát triển, tiến trình này có thể vận hành theo một cách

khác: Phân biệt → nhận biết như biểu hiện của kinh nghiệm → không thực thể hóa → không chấp thủ → trí tuệ.

Hành giả vẫn nhận biết sự khác nhau, nhưng không còn nhất thiết thêm vào đó ý niệm rằng những gì được nhận biết là những thực thể tự tồn. Sự phân biệt vẫn hiện diện ở cấp độ quy ước, nhưng sự chấp thủ vào tính độc lập và cố định của những đối tượng được phân biệt dần được tháo gỡ. Vì vậy, điều được chuyển hóa không phải là *differentiation* tự thân, mà là *grasping at differentiation*. Không phải sự khác nhau biến mất, mà là cách tâm biến sự khác nhau thành những thực thể để nắm giữ hoặc chống đối, rồi chuyển hóa.

Điểm này đặc biệt quan trọng khi giải thích ba tự tính *parikalpita-svabhāva*, *paratantra-svabhāva* và *pariniṣpanna-svabhāva*. *Parikalpita* có thể được hiểu như phương diện trong đó những gì được kinh nghiệm bị gán đặt và thực thể hóa. *Paratantra* chỉ phương diện duyên sinh, phụ thuộc của tiến trình kinh nghiệm. *Pariniṣpanna* chỉ phương diện được thấy đúng khi sự gán đặt sai lầm về một thực tại độc lập không còn được chấp thủ. Ba tự tính này không cần được hiểu như ba thế giới khác nhau. Chúng có thể được hiểu như ba phương diện của cùng một tiến trình kinh nghiệm. Cùng một hiện tượng vẫn có thể được nhận biết và phân biệt ở cấp độ quy ước, nhưng cách hành giả liên hệ với hiện tượng ấy thay đổi khi tính duyên sinh và sự thiếu vắng tự tính độc lập được thấy rõ.

Giác ngộ không phải là việc loại bỏ thế giới hay làm cho các đối tượng biến mất. Điều được tháo gỡ là sự nhầm lẫn giữa cách một hiện tượng xuất hiện và cách nó thực sự tồn tại. Một hiện tượng có thể xuất hiện như một đối tượng độc lập, nhưng hành giả có tuệ thấy rằng sự xuất hiện ấy không chứng minh cho một thực thể có tự tính độc lập.

Từ góc độ thực hành, điều này có nghĩa là hành giả không cần cố gắng ngăn tâm phân biệt. Thay vào đó, cần quan sát xem sự phân biệt đang được hình thành như thế nào, tâm đang gán cho nó ý nghĩa gì, và từ thời điểm nào sự phân biệt ấy trở thành đối tượng của tham muốn, chống đối hoặc chấp thủ. Khi thấy rõ tiến trình này, sự phân biệt không còn nhất thiết là nguyên nhân của trôi buộc.

Hành giả vẫn thấy nóng và lạnh, đau và dễ chịu, thiện và bất thiện, nhưng không cần xây dựng từ những khác biệt ấy một thế giới gồm những thực thể độc lập để rồi bám víu hoặc chống đối. Chính khả năng phân biệt, khi không còn bị thực thể hóa và chấp thủ, có thể trở thành một phương tiện của trí tuệ.

Theo nghĩa này, sự chuyển hóa trong tu tập không phải là đi từ một thế giới có phân biệt sang một trạng thái không còn phân biệt. Đó là sự chuyển từ một cách nhận biết trong đó các phân biệt bị thực thể hóa và chấp thủ sang một cách nhận biết trong đó các phân biệt vẫn hiện diện nhưng được thấy trong tính duyên sinh và tính biểu hiện của chúng.

## Từ *Samatha*, *Vipassanā* đến *Tathatā*

Khi sự chấp thủ suy yếu, *tathatā*, thường được dịch là “suchness” hay “tính như thật”, không xuất hiện như một đối tượng mới mà hành giả cần tìm kiếm. *Tathatā* không phải là một thế giới nằm phía sau thế giới đang được kinh nghiệm, cũng không phải một cảnh giới mà hành giả phải đi đến. Nó càng không phải là một kinh nghiệm đặc biệt mà hành giả có thể sở hữu.

Nếu hành giả nói “Tôi đã đạt được *tathatā*”, thì ngay trong phát biểu ấy, cấu trúc “tôi” và “cái được đạt” đã được thiết lập trở lại. Một chủ thể được giả định là người đạt được một đối tượng được giả định là có thể đạt tới. Chính cấu trúc chủ thể và đối tượng ấy là một trong những phương diện của sự thực thể hóa mà tiến trình tu tập đang làm suy yếu.

Vì vậy, *tathatā* không nên được hiểu như một đối tượng mới xuất hiện sau khi các đối tượng thông thường biến mất. Điều thay đổi trước hết là cách các pháp được thấy. Những gì vẫn đang hiện diện trong kinh nghiệm không còn nhất thiết được tâm nắm bắt như những thực thể có tự tính độc lập. Sự phân biệt vẫn có thể diễn ra, nhưng sự thực thể hóa và chấp thủ đối với những gì được phân biệt dần được tháo gỡ.

Theo nghĩa này, *tathatā* không phải là một thực tại được tạo ra nhờ thiền định. Nó là tính như thật của các pháp khi những áp đặt khiến chúng bị nhận lầm như những thực thể độc lập không còn được chấp giữ. Hành giả không tạo ra *tathatā*, cũng không đi từ một thế giới thông thường sang một thế giới khác gọi là *tathatā*. Điều được chuyển hóa là cách tâm nhận biết và liên hệ với chính những gì đang hiện diện. Điểm này nối trực tiếp với mối quan hệ giữa *samatha* và *vipassanā*. *Samatha* làm cho tâm đủ ổn định, sáng rõ và quân bình để không bị những dao động và phản ứng tức thời chi phối. *Vipassanā* trên nền tảng ấy khảo sát cách kinh nghiệm sinh khởi, được phân biệt và bị nắm giữ. Khi sự khảo sát trở nên sâu sắc, hành giả không chỉ thấy sự thay đổi của các đối tượng mà còn nhận ra cách tâm thực thể hóa chúng và thiết lập cấu trúc “tôi” và “của tôi”. Do đó, sự chuyển hóa không diễn ra bằng cách loại bỏ các đối tượng khỏi kinh nghiệm. Một âm thanh vẫn có thể được nghe, một cảm giác vẫn có thể được cảm nhận, một người vẫn có thể được nhận biết là người khác. Điều thay đổi là

tâm không còn nhất thiết dựng lên từ những kinh nghiệm ấy những thực thể độc lập để rồi bám víu, chống đối hoặc đồng nhất hóa với chúng. Đây chính là điểm mà tư tưởng *tathatā* có thể được nối với chiều sâu của *anattā* trong thực hành *vipassanā*. Vấn đề không phải là phủ nhận kinh nghiệm, mà là không tìm thấy trong kinh nghiệm một chủ thể có tự tính độc lập đứng ra sở hữu kinh nghiệm. Cũng không phải phủ nhận các pháp ở cấp độ quy ước, mà là không gán cho chúng một sự tồn tại độc lập với các điều kiện và tiến trình qua đó chúng được kinh nghiệm [8].

Theo cách này, “suchness” không phải là cái gì nằm bên ngoài kinh nghiệm cần được tìm kiếm, mà là một cách thấy trong đó sự sai lầm về tự tính không còn được duy trì. Chính vì vậy, *tathatā* không đối lập với thế giới quy ước. Người hành thiền vẫn có thể phân biệt thiện và bất thiện, đau và dễ chịu, người này và người kia. Khả năng phân biệt vẫn cần thiết cho đời sống và hành động đúng đắn. Điều được buông bỏ là sự chấp thủ cho rằng những phân biệt ấy chỉ có thể có ý nghĩa nếu chúng dựa trên những thực thể độc lập và cố định.

Từ góc độ thực hành, điều này đưa hành giả trở lại một câu hỏi rất căn bản. Khi một kinh nghiệm xuất hiện, tâm đang thấy chính kinh nghiệm ấy hay đang thêm vào đó một cấu trúc do chính mình tạo lập. Khi tâm nói “tôi đang đau”, “tôi thích điều này”, “tôi ghét điều kia”, “đây là cái của tôi”, cần thấy rõ phần nào thuộc về kinh nghiệm đang diễn ra và phần nào được tạo thành bởi sự phân biệt, đồng nhất hóa và chấp thủ. Khi sự phân biệt vẫn còn nhưng sự chấp thủ vào phân biệt suy yếu, kinh nghiệm không cần phải biến mất để tuệ giác xuất hiện.

Chính trong kinh nghiệm ấy, tính duyên sinh, tính biến đổi và sự vắng mặt của một chủ thể tự tồn có thể được nhận ra rõ hơn. Theo hướng này, *vipassanā* không đưa hành giả ra khỏi thế giới kinh nghiệm, mà làm thay đổi cách thế giới ấy được nhận biết.

Vì vậy, con đường từ *samatha* đến *vipassanā* rồi đến *tathatā* không nên được hiểu như ba trạng thái mà hành giả lần lượt rời bỏ để bước vào trạng thái tiếp theo. *Samatha* giúp tâm quân bình và ổn định. *Vipassanā* sử dụng sự ổn định ấy để thấy rõ cấu trúc của kinh nghiệm và cơ chế của chấp thủ. Khi sự thực thể hóa và chấp thủ suy yếu, các pháp có thể được thấy trong tính như thật của chúng mà không cần thiết lập thêm một thực tại độc lập đằng sau chúng.

Theo nghĩa ấy, *tathatā* không phải là một điểm đến sau cùng nằm ngoài kinh nghiệm. Nó là sự thay đổi căn bản trong cách kinh nghiệm được thấy. Hành giả vẫn thấy các pháp, vẫn phân biệt và vẫn sống trong thế giới quy ước, nhưng không còn cần biến những gì được thấy thành những thực thể độc lập để nắm

giữ hoặc chống đối. Chính ở đây, sự ổn định của *samatha* và cái thấy của *vipassanā* hội tụ trong một phương thức nhận biết không còn bị chấp thủ chi phối.

## Kinh nghiệm vi tế không đồng nghĩa với giải thoát

Một nguy cơ rất lớn trên con đường thiền là nhầm lẫn giữa độ sâu của kinh nghiệm và độ sâu của giải thoát. Một kinh nghiệm càng vi tế, sáng rõ, an lạc hay siêu thường không có nghĩa rằng hành giả đã tiến gần hơn đến giải thoát theo cùng một mức độ. Một hành giả có thể đạt được những trạng thái định rất sâu. Tâm có thể trở nên cực kỳ ổn định, rộng lớn và sáng rõ. Những kinh nghiệm đặc biệt cũng có thể xuất hiện, bao gồm cảm giác an lạc sâu sắc, sự mở rộng của nhận thức hoặc những trạng thái vượt ra ngoài kinh nghiệm thông thường. Tất cả những điều này đều có thể có giá trị trong tiến trình tu tập, nhưng tự thân chúng chưa đủ để xác định mức độ giải thoát.

Điểm quyết định nằm ở quan hệ của tâm đối với chính kinh nghiệm ấy. Nếu sau một kinh nghiệm sâu, tâm vẫn khởi lên “tôi đã đạt được”, “tôi muốn giữ trạng thái này”, “tôi muốn trải nghiệm lại”, hoặc “tôi đã tiến bộ hơn người khác”, thì cấu trúc chấp thủ vẫn đang hoạt động. Kinh nghiệm có thể đã thay đổi, nhưng cách tâm nắm giữ kinh nghiệm chưa thực sự thay đổi.

Vì vậy, câu hỏi quan trọng đối với người hành thiền không chỉ là “Tôi đã đạt được trạng thái gì?”, mà sâu hơn là “Sau kinh nghiệm ấy, sự chấp thủ của tôi có giảm đi không?”. Một kinh nghiệm có thể rất sâu nhưng nếu nó làm tăng sự đồng nhất hóa với một trạng thái đặc biệt, nó thậm chí có thể trở thành một đối tượng mới của chấp thủ.

Điều này giúp phân biệt rõ hơn giữa sự tinh tế của kinh nghiệm và sự chuyển hóa của tâm. Tâm có thể trở nên ngày càng tinh tế mà vẫn còn tham muốn. Tâm có thể trở nên rất sáng rõ mà vẫn còn ý niệm về “người đang sở hữu sự sáng rõ ấy”. Tâm có thể đạt đến mức nhất tâm rất cao mà vẫn còn sự phân biệt giữa người đạt được và trạng thái được đạt đến. Chính ở đây, *samatha* cần được kết hợp với *vipassanā*. *Samatha* có thể làm tâm trở nên rất yên, ổn định và quân bình. Nhưng *vipassanā* không dừng lại ở việc ghi nhận sự yên ấy. Nó khảo sát chính mối quan hệ của tâm với sự yên ấy. Khi tâm muốn giữ trạng thái an tĩnh, cần thấy rõ sự muốn giữ ấy đang sinh khởi như thế nào. Khi tâm sợ mất trạng thái ấy, cần thấy rõ sự chống đối đang xuất hiện như thế nào.

*Samatha* có thể làm tâm rất sáng. *Vipassanā* tiếp tục khảo sát xem sự sáng rõ ấy có đang trở thành một đối tượng để đồng nhất hóa và sở hữu hay không. *Samatha* có thể làm tâm rất nhất điểm. *Vipassanā* khảo sát cấu trúc trong đó có

một “tâm của tôi” đang được giả định là người đạt được sự nhất điểm ấy. Theo nghĩa này, những câu hỏi như “Ai đang muốn giữ sự yên ấy?” hay “Ai đang sở hữu sự sáng ấy?” có thể được sử dụng như những cách gợi mở trong thực hành. Tuy nhiên, mục đích của chúng không phải là tìm ra một chủ thể ẩn phía sau kinh nghiệm. Ngược lại, hành giả cần khảo sát xem ý niệm về một chủ thể đang sở hữu, đạt được hoặc trải nghiệm được hình thành như thế nào.

Đây là điểm nối trực tiếp với phân tích của Yogācāra về cấu trúc chủ thể và đối tượng. Khi một kinh nghiệm đặc biệt xuất hiện, tâm không chỉ nhận biết kinh nghiệm ấy. Tâm có thể đồng thời tạo lập một quan hệ “tôi đang kinh nghiệm điều này”. Nếu quan hệ ấy được thực thể hóa, một kinh nghiệm rất vi tế vẫn có thể trở thành cơ sở cho chấp thủ. Do đó, sự tiến bộ trong thiền không nên được đánh giá chỉ bằng độ sâu của định hoặc độ đặc biệt của kinh nghiệm. Một tiêu chuẩn quan trọng hơn là sự thay đổi trong cách tâm liên hệ với kinh nghiệm. Tâm có còn phải nắm giữ không. Có còn sợ mất không. Có còn muốn tái tạo kinh nghiệm không. Có còn xây dựng từ kinh nghiệm ấy một hình ảnh về “tôi” và mức độ tu tập của “tôi” không. Nếu những khuynh hướng ấy suy yếu, thì ngay cả những kinh nghiệm thông thường cũng có thể trở thành trường quán sát sâu sắc. Nếu chúng vẫn còn mạnh, thì ngay cả những kinh nghiệm thiền định rất cao cũng có thể trở thành đối tượng của *upādāna*.

Điều này cũng giải thích tại sao *samādhi* không thể tự động được đồng nhất với giải thoát. *Samādhi* làm cho tâm ổn định và tạo điều kiện để cái thấy trở nên tinh tế. Nhưng *vipassanā* phải tiếp tục khảo sát chính những gì đang được kinh nghiệm, bao gồm cả sự hình thành của chủ thể, đối tượng và chấp thủ. Khi cái thấy ấy trở nên sâu sắc, hành giả không chỉ đạt được một trạng thái tâm đặc biệt mà dần thay đổi cách tâm liên hệ với mọi trạng thái. Vì vậy, câu hỏi căn bản không phải là “Tôi đã đi sâu đến đâu trong kinh nghiệm thiền?”, mà là “Sau kinh nghiệm ấy, cái gì trong tâm đã thực sự thay đổi?”. Nếu tham muốn, chống đối, đồng nhất hóa và chấp thủ vẫn vận hành theo cách cũ, thì độ vi tế của kinh nghiệm chưa đồng nghĩa với độ sâu của tuệ giác.

Ngược lại, khi hành giả có thể trải nghiệm một trạng thái an lạc mà không cần sở hữu, trải nghiệm một trạng thái sáng rõ mà không xây dựng từ đó một “người đạt được”, hoặc nhận biết sự nhất tâm mà không biến nó thành một bản ngã tinh tế hơn, thì định bắt đầu thực sự phục vụ cho tuệ. Theo nghĩa ấy, *samatha* làm cho kinh nghiệm trở nên ổn định và tinh tế, còn *vipassanā* khảo sát chính cách tâm nắm giữ những kinh nghiệm ấy. Khi sự nắm giữ suy yếu, kinh nghiệm không nhất thiết phải biến mất. Điều thay đổi là cấu trúc “tôi” và “của tôi” không còn được dựng lên với cùng sức mạnh.

Đây chính là bước chuyển từ một kinh nghiệm thiền sâu sang một sự chuyển hóa thực sự của tâm. Giải thoát không được đo bằng việc hành giả đã trải nghiệm điều gì đặc biệt, mà bằng mức độ tâm không còn cần biến những gì đang trải nghiệm thành cái để sở hữu, duy trì hoặc đồng nhất hóa.

## Lộ trình giải thoát từ Giới đến sự tương hỗ của Định và Tuệ

Nhìn lại toàn bộ tiến trình đã phân tích, có thể thấy sự khác biệt giữa cách trình bày Theravāda và cách tiếp cận Yogācāra không nhất thiết nằm ở việc một bên có *samatha* còn bên kia có *vipassanā*. Cả hai đều đặt vấn đề về việc làm thế nào tâm được điều phục, trở nên ổn định và cuối cùng thấy rõ bản chất của kinh nghiệm. Điểm khác biệt quan trọng hơn nằm ở cách mỗi truyền thống mô tả quan hệ giữa các phương diện ấy.

Trong một mô hình khái quát của Theravāda, tiến trình có thể được diễn tả như sau: *sīla* → *samādhī* → *vipassanā* → *paññā* → *Nibbāna*.

Mô hình này nhấn mạnh tính điều kiện và thứ tự tương đối của việc huấn luyện. Đời sống có giới tạo điều kiện cho tâm bớt những xung đột và dao động do hành vi bất thiện gây ra. Trên nền tảng ấy, *samādhī* làm cho tâm ổn định và chuyên nhất hơn. Một tâm được định như vậy tạo điều kiện cho *vipassanā*, qua đó hành giả trực tiếp khảo sát các pháp và phát triển *paññā*. Tuệ giác sâu sắc cuối cùng dẫn đến sự đoạn tận chấp thủ và giải thoát. Tuy nhiên, mô hình này không nên được hiểu như một chuỗi cơ học trong đó mỗi yếu tố hoàn thành nhiệm vụ của mình rồi biến mất để nhường chỗ cho yếu tố tiếp theo.

Trong thực hành, *sīla*, *samādhī* và *paññā* vẫn liên tục hỗ trợ và làm điều kiện cho nhau. Khi tuệ phát triển, hành giả thấy rõ hơn những nguyên nhân của hành vi bất thiện và chấp thủ, từ đó đời sống giới hạnh trở nên vững chắc hơn.

Khi tâm an định hơn, khả năng quan sát cũng trở nên tinh tế hơn. Vì vậy, tính tuần tự của đạo lộ không loại trừ tính tương hỗ giữa các yếu tố.

Trong cách tiếp cận Yogācāra được trình bày trong bài này, tiến trình có thể được mô tả theo một cấu trúc khác: *sīla* và hướng đúng của *cetanā* → *sammāsaṭi* → tâm quân bình → *samādhī* → *ekaggatā* → thấy trực tiếp → *vipassanā* → suy yếu chấp thủ → *prajñā* hoặc *paññā*.

Ở đây, trọng tâm không chỉ nằm ở việc đạt được một mức độ tập trung cao, mà ở sự chuyển hóa chất lượng của chính tâm đang nhận biết. *Sīla* và hướng đúng của *cetanā* làm giảm những động lực khiến tâm bị kéo lệch. *Sammā-saṭi* giúp

duy trì khả năng nhận biết trong một hướng tu tập đúng. Khi những dao động thô dần được điều phục, tâm trở nên quân bình và có khả năng an trú ổn định hơn. *Samādhi* vì vậy không chỉ là mức độ tập trung, mà là một trạng thái trong đó tâm có đủ ổn định và sáng rõ để sự khảo sát trở nên trực tiếp. Chính tại đây, *samatha* và *vipassanā* bắt đầu gặp nhau.

Khi tâm còn quá tán loạn, hành giả phải liên tục điều chỉnh và đưa tâm trở lại đối tượng. Khi tâm trở nên ổn định hơn, nhu cầu can thiệp cưỡng ép giảm xuống. Tâm có thể duy trì đối tượng một cách tự nhiên hơn. Chính sự thay đổi này tạo điều kiện để hành giả không chỉ giữ đối tượng mà còn quan sát cách đối tượng xuất hiện, được phân biệt và được chấp thủ. Ở chiều ngược lại, *vipassanā* không chỉ nhận được sự hỗ trợ từ *samatha* mà còn tác động trở lại *samatha*. Khi hành giả thấy rõ cách tâm đang chống đối, nắm giữ, đồng nhất hóa hoặc thực thể hóa kinh nghiệm, sức mạnh của những khuynh hướng ấy có thể suy yếu. Khi chấp thủ giảm, tâm ít bị kéo về phía tham muốn hoặc chống đối. Sự ổn định vì vậy trở nên tự nhiên hơn và ít cần đến sự cưỡng ép.

Có thể diễn tả mối quan hệ này như một vòng xoắn: *sīla* → tâm ít xung đột hơn → *samatha* → tâm quân bình hơn → *vipassanā* → thấy rõ chấp thủ → chấp thủ suy yếu → tâm càng quân bình → *samatha* càng tự nhiên → *paññā* sâu hơn.

Vòng xoắn này không phải là một chuỗi nhân quả tuyệt đối, mà là một cách mô hình hóa sự hỗ trợ qua lại giữa các phương diện của tiến trình tu tập. Mỗi vòng phát triển không đơn giản lặp lại vòng trước, mà làm thay đổi chất lượng của tâm và cách hành giả liên hệ với kinh nghiệm. Đây chính là ý nghĩa của hình ảnh hai bánh xe. *Samatha* và *vipassanā* không phải hai bánh xe giống hệt nhau, cũng không phải hai kỹ thuật có thể tùy ý thay thế cho nhau. Mỗi bên đảm nhiệm một chức năng riêng. *Samatha* làm cho tâm ổn định, nhất tâm và quân bình. *Vipassanā* khảo sát kinh nghiệm để thấy rõ tính chất của các pháp và cơ chế của chấp thủ. Nhưng hai chức năng ấy cùng tham gia vào một tiến trình chuyển hóa.

Nếu chỉ nhấn mạnh *samatha*, hành giả có thể đạt được một tâm rất ổn định nhưng vẫn còn chấp thủ đối với trạng thái ấy. Nếu chỉ nhấn mạnh *vipassanā* mà không có nền tảng ổn định, việc quan sát có thể dễ dàng bị pha trộn với suy nghĩ, phản ứng và những định kiến vốn đang được khảo sát. Vì vậy, sự trưởng thành của một phương diện tạo điều kiện để phương diện kia hoạt động ở mức độ sâu hơn. Từ góc độ này, điều được chuyển hóa cuối cùng không phải chỉ là mức độ tập trung của tâm mà là quan hệ giữa tâm và kinh nghiệm. Tâm không còn cần liên tục nắm giữ đối tượng. Sự phân biệt vẫn có thể diễn ra, nhưng không nhất thiết dẫn đến thực thể hóa. Các kinh nghiệm vi tế vẫn có thể xuất

hiện, nhưng không nhất thiết trở thành đối tượng của sự sở hữu. Một trạng thái định sâu vẫn có thể được nhận biết, nhưng không còn nhất thiết tạo ra một “người đạt được” đứng phía sau nó.

Đây cũng là điểm mà tiến trình từ *samatha* và *vipassanā* dẫn đến *tathatā*. Khi tâm đủ ổn định để thấy và đủ sáng rõ để không chấp thủ vào cái được thấy, hành giả không cần tìm kiếm một thực tại khác nằm phía sau kinh nghiệm. Điều được nhận ra chính là tính như thật của các pháp khi sự thực thể hóa và chấp thủ suy yếu. Vì vậy, lộ trình giải thoát không nên được hiểu đơn giản như việc đi từ một trạng thái tâm này sang một trạng thái tâm khác. Đó là sự thay đổi ngày càng sâu trong cách tâm được điều phục, cách tâm nhận biết và cách tâm liên hệ với những gì đang xuất hiện. *Sīla* điều chỉnh hướng vận hành của đời sống và tâm. *Samatha* làm cho tâm đủ ổn định và quân bình. *Vipassanā* làm cho cái thấy đủ sâu để nhận diện chấp thủ và cấu trúc chủ thể, đối tượng. *Paññā* làm thay đổi chính cách thực tại được thấy.

Theo nghĩa ấy, “hai bánh xe” không chỉ là hình ảnh mô tả sự phối hợp giữa *samatha* và *vipassanā*. Nó còn cho thấy một nguyên tắc rộng hơn của con đường tu tập. Định làm cho cái thấy có nền tảng. Tuệ làm cho sự an định không dừng lại ở một trạng thái được sở hữu. Khi cả hai cùng trưởng thành, sự ổn định của tâm và sự sáng rõ của cái thấy không còn vận hành như hai mục tiêu cạnh tranh nhau, mà trở thành hai phương diện bổ sung trong cùng một tiến trình giải thoát.

## Kết luận

Cuộc đối thoại giữa Yogācāra và *vipassanā* Theravāda không đặt ra vấn đề chọn truyền thống nào đúng hơn, mà cho thấy một điểm chung quan trọng của con đường giải thoát. Đó là sự chuyển hóa không chỉ nằm ở việc tâm trở nên tập trung hay đạt được những kinh nghiệm vi tế, mà ở sự thay đổi trong cách tâm nhận biết và liên hệ với kinh nghiệm. *Sīla* tạo nền tảng cho một hướng sống đúng. *Samādhi* làm cho tâm ổn định, sáng rõ và quân bình. *Vipassanā* sử dụng sự ổn định ấy để thấy rõ sự sinh khởi của kinh nghiệm, sự phân biệt, chấp thủ và cấu trúc “tôi” và “của tôi”.

Theo cách tiếp cận Yogācāra, sự phân biệt không cần phải biến mất. Điều cần được tháo gỡ là khuynh hướng thực thể hóa và chấp thủ vào những gì được phân biệt như những thực tại độc lập. Vì vậy, *samatha* và *vipassanā* không nhất thiết phải được hiểu như hai giai đoạn hoàn toàn tách biệt. Khi *samatha* đạt đến sự quân bình và nhất tâm, tâm trở nên đủ vững để thấy rõ.

Khi *vipassanā* thấy rõ cơ chế của chấp thủ, chính sự thấy ấy lại làm cho tâm ngày càng ít dao động và ít cần cưỡng ép hơn. Định tạo nền tảng cho tuệ, còn tuệ làm cho định trở nên tự nhiên và có ý nghĩa giải thoát sâu sắc hơn.

Từ góc nhìn này, giá trị của Yogācāra đối với thực hành không nằm ở số lượng thuật ngữ mà hành giả có thể hiểu, mà ở khả năng nhận diện chính xác cách kinh nghiệm được hình thành và cách tâm biến những phân biệt ấy thành đối tượng của chấp thủ. *Vijñaptimātra*, *ālaya-vijñāna*, *trisvabhāva* và *āśrayaparāvṛtti* vì thế có thể được đọc như những khung phân tích giúp soi sáng tiến trình chuyển hóa này, chứ không phải những khái niệm thay thế cho kinh nghiệm trực tiếp.

Cuối cùng, tiêu chuẩn quan trọng nhất của sự tu tập không phải là hành giả đã đạt được trạng thái định nào hay trải nghiệm điều gì đặc biệt, mà là mức độ tham, sân, đồng nhất hóa và chấp thủ có thực sự suy yếu hay không.

Khi tâm đủ định, đủ quân bình và đủ sáng rõ để thấy kinh nghiệm mà không còn cần biến nó thành “tôi” và “của tôi”, tri kiến bắt đầu trở thành tuệ giác sống động. Theo nghĩa ấy, *samatha* và *vipassanā* có thể được nhìn như hai phương diện bổ sung của cùng một tiến trình. Một bên làm cho tâm đủ vững để thấy, bên kia làm cho cái thấy đủ sâu để buông bỏ. Điểm gặp nhau của chúng không phải ở một trạng thái đặc biệt, mà ở sự chuyển hóa cách tâm liên hệ với chính kinh nghiệm đang xảy ra.

Tác giả: **Thích nữ Hạnh Thường**

Nghiên cứu sinh tại Savitribai Phule Pune University, Maharashtra, India

### **Tài liệu tham khảo:**

- + Bodhi, Bhikkhu. *The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering*. Buddhist Publication Society, 1984.
- + Bodhi, Bhikkhu, ed. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Saṅgaha of Ācariya Anuruddha*. Buddhist Publication Society and Pariyatti Editions, 1993.
- + Gethin, Rupert. *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammas*. 2nd ed. Oneworld Publications, 2001.
- + Gombrich, Richard F. *What the Buddha Thought*. Equinox, 2009.
- + Gutmann, Thomas. *Brief Explanations of Meditation Methods: Kumarajiva's Chanfa Yaojie: Translation and Commentary*. Notion Press, 2026.

- + Harvey, Peter. *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. 2nd ed. Cambridge University Press, 2013.
- + Kalupahana, David J. *A History of Buddhist Philosophy: Continuities and Discontinuities*. University of Hawai'i Press, 1992.
- + Lusthaus, Dan. *Buddhist Phenomenology: A Philosophical Investigation of Yogācāra Buddhism and the Ch'eng Wei-shih Lun*. RoutledgeCurzon, 2002.
- + Ñāṇamoli, Bhikkhu, trans. *The Path of Purification: Visuddhimagga*. 4th ed. Buddhist Publication Society, 2010.
- + Ñāṇamoli, Bhikkhu, and Bhikkhu Bodhi, trans. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*. Wisdom Publications, 1995.
- + Schmithausen, Lambert. *Ālayavijñāna: On the Origin and the Early Development of a Central Concept of Yogācāra Philosophy*. 2 vols. International Institute for Buddhist Studies, 1987.
- + Siderits, Mark. *Buddhism as Philosophy: An Introduction*. 2nd ed. Hackett Publishing Company, 2021.
- + Waldron, William S. *The Buddhist Unconscious: The Ālaya-vijñāna in the Context of Indian Buddhist Thought*. RoutledgeCurzon, 2003.
- + Williams, Paul. *Mahāyāna Buddhism: The Doctrinal Foundations*. 2nd ed. Routledge, 2009.
- + Williams, Paul, Anthony Tribe, and Alexander Wynne. *Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition*. 2nd ed. Routledge, 2012.

### **Nguồn Website**

- + Vasubandhu. "Triṃśikā-kārikā, 'Thirty Verses.'" Draft translation by Sāgaramati. N.d.  
[https://thebuddhistcentre.com/system/files/groups/files/thirty\\_verses\\_trans.pdf](https://thebuddhistcentre.com/system/files/groups/files/thirty_verses_trans.pdf)
- + "Yuganaddha Sutta: In Tandem" (AN 4.170). Translated by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (BCBS Edition). November 30, 2013.  
<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an04/an04.170.than.html>.
- + "Maha-cattarisaka Sutta: The Great Forty" (MN 117). Translated by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (BCBS Edition). November 30, 2013.  
<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.117.than.html>.

## Chú thích:

- [1] Buddhaghosa, *The Path of Purification: Visuddhimagga*, trans. Bhikkhu Ñāṇamoli, 4th ed. (Kandy: Buddhist Publication Society, 2010), 5–9, chap. I, §§1–15.
- [2] David J. Kalupahana, *The Principles of Buddhist Psychology* (Albany: State University of New York Press, 1987), 152–56, appendix I, translation and commentary on *Madhyāntavibhāga* I.3–7.
- [3] Kalupahana, *Principles of Buddhist Psychology*, 154–55, appendix I, translation and commentary on *Madhyāntavibhāga* I.5.
- [4] William S. Waldron, *The Buddhist Unconscious: The Ālaya-vijñāna in the Context of Indian Buddhist Thought* (London: RoutledgeCurzon, 2003), xi, 5–6.
- [5] Buddhaghosa, *Path of Purification*, 609, chap. XVIII, §1.
- [6] *Yuganaddha Sutta*, AN 4.170, bản dịch Ṭhānissaro Bhikkhu.
- [7] Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, trans., *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya* (Boston: Wisdom Publications, 1995), 934, MN 117, §3.
- [8] Kalupahana, *Principles of Buddhist Psychology*, 160–62, appendix I, translation and commentary on *Madhyāntavibhāga* I.14–15.