

Thiền định là gì?

Kẻ tu hành muốn đến bờ giải thoát hoàn toàn, cần phải tu cả phước lẫn huệ. Trong bốn độ trước của lục độ mà chúng ta đã học, chỉ nói về tu phước. Trong hai độ cuối cùng là Thiền định và Trí huệ, chúng ta sẽ học về tu huệ. Định nghĩa về thiền định?

Thiền định là gì? Thiền phiên âm theo tiếng Phạn là Thiền na, xưa dịch là tư duy, nay các học giả dịch là Tĩnh lự. Tu Tư duy có nghĩa là tu tập bằng phương pháp suy nghiệm, nghiên tầm và suy cứu về những đối tượng của tâm thức. Tĩnh lự có nghĩa là dùng tâm thể vắng lặng để thẩm sát các vấn đề đạo pháp.

Còn chữ Định phiên âm theo tiếng Phạn là Tam muội (Samadhi), có nghĩa là tập trung tâm ý vào một đối tượng duy nhất, không để cho tâm ý tán loạn. Hợp hai chữ Thiền và Định lại, ta có một định nghĩa chung: Tập trung tâm ý vào một đối tượng duy nhất không cho tán loạn, để tâm thể được vắng lặng và cho tâm dụng được mạnh mẽ, hầu quan sát và suy nghiệm chân lý.

Các loại thiền định

Thiền định có thể gọi là một trạng thái của tâm lý, trạng thái ấy gọi là trạng thái Tĩnh lự. Song ở Dục giới, tâm lý không thể có được trạng thái ấy, vì nó chỉ phát hiện ở Sắc giới, và Vô sắc giới. Rõ hơn nữa là Thiền thuộc về Sắc giới và Định thuộc về Vô sắc giới. Ở mỗi giới, Thiền và Định đều phân làm bốn cấp bậc từ thấp lên cao, cho nên có danh từ là Tứ thiền và Tứ định.

Tứ thiền và Tứ định này, tuy là kết quả của công phu tu tập Thiền định, hay gieo trồng thiện căn, nhưng cũng là chung cho cả Phật pháp, cả Thế gian pháp, cả Thánh cả Phàm. Nói rõ hơn, là dù theo phương pháp đạo Phật hay phương pháp nào, nếu có đường lối, có công phu thì đều có thể đạt đến Tứ thiền và Tứ định; nhưng đây cũng chỉ là Thế gian pháp mà thôi.

Còn nói về pháp Định của chư Phật, Bồ tát và A-la-hán thì khác. Đó là Thiền định thuộc Xuất thế gian pháp, không thể phát hiện trong phạm vi Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới được. Muốn đạt đến trạng thái Tĩnh lự của các bậc ấy, người ta phải đạt đến sự thoát ly tam giới. Còn lẫn quẩn trong tam giới thì tâm ý chỉ có thể đạt đến Tứ định là cùng.

Muốn có được Tứ thiền và Tứ định, chỉ phải thoát ly và đoạn diệt phiền não ở Dục giới. Nhưng nếu muốn đạt các pháp Định vô lậu, thì phải diệt trừ tất cả các phiền não của Vô sắc giới.

Trước khi mong đến được Định vô lậu, phải cần đến Thiền, bởi vì Thiền là căn bản của Định. Có được ngũ nhãn, lục thông cũng nhờ Thiền. Và lại,

Thiền có công dụng thẩm sát, nghiên cứu. Nếu muốn quan niệm chân lý, tất phải nhờ đến Thiền do đó Thiền là pháp tối yếu cho kẻ học đạo.

Đứng về phương diện các trình độ của Thiền, kinh sách có dạy như sau:

1. Thế gian thiền. Thiền này có hai loại: Căn bản vị thiền và Căn bản tịnh thiền. Căn bản vị thiền gồm có mười hai phẩm, phân làm ba: Tứ thiền, Tứ vô lượng và Tứ không.

Người phạm chán cảnh tán loạn của Dục giới thì tu Tứ thiền. Người muốn phước lớn thì tu Tứ vô lượng. Kẻ nhàm chán cảnh sắc giới chật hẹp thì tu Tứ không. Vì mười hai phẩm Thiền này có thể làm căn bản cho thiện pháp xuất thế gian, nên gọi là Căn bản thiền. Với lại, an trú trong mười hai phẩm ấy, người tu Thiền còn ưa thích cảm giác lạc thọ của Thiền, nên gọi là Căn bản vị thiền.

Căn bản vị thiền, phân làm hai: Lục diệu môn và Thập lục đặc thắng. Ai có huệ tánh nhiều thì tu Lục diệu môn, kẻ nào có định tánh nhiều thì tu Thập lục đặc thắng. Những ai có huệ tánh và định tánh đều nhau thì có thể tu cả hai loại. Vì người ta có thể căn cứ vào pháp Thiền này để phát sinh vô lậu trí, không phải chỉ thuần hữu lậu, như ở Căn bản vị thiền, nên gọi là Căn bản tịnh thiền.

Tuy nhiên, cả hai loại đều chỉ là thế gian thiền mà thôi, vì trước thời Phật giáng thế, phép Thiền này đã có.

2. Xuất thế gian thiền. Pháp Thiền này là của bậc xuất thế. Có bốn thứ Thiền quán: Cửu tướng quán, Bát bối xả quán, Bát thắng xứ quán và Thập nhất thiết xứ quán. Tu bốn Thiền quán này, tuy là lấy các pháp hữu vi làm đối tượng suy nghiệm, nhưng có thể đi đến kết quả ly dục, phát sinh vô lậu trí, nên gọi là Xuất thế gian thiền.

3. Xuất thế gian thượng thượng thiền. Đây là pháp Thiền cao tột của các bậc đại nhân. Kinh Địa trì có giải về chín môn đại thiền này như sau:

– Một là “Tự tánh thiền”, nghĩa là quán sát thật tướng của tự tâm, không cần lấy đối tượng ngoại cảnh.

– Hai là “Nhất thiết thiền”, có công năng tự hành và hóa tha.

– Ba là “Nan thiền”, môn Thiền gian nan, thâm diệu, khó tu.

– Bốn là “Nhất thiết môn thiền”, có nghĩa là tất cả các pháp Thiền định đều do môn (cửa) này mà phát xuất.

– Năm là “Thiện nhân thiền”, môn Thiền của những chúng sinh có đại thiện căn cùng tu.

– Sáu là “Nhất thiết hạnh thiền”, bao nhiếp tất cả hạnh pháp của Đại thừa.

– Bảy là “Trừ não phiền”, có năng lực trừ diệt phiền não, khổ đau cho chúng sinh.

– Tám là “Thử thế tha thế lạc thiên”, có năng lực làm cho chúng sinh an lạc trong hiện tại và tương lai.

– Chín là “Thanh tịnh tịnh thiên”, có năng lực đoạn trừ hoàn toàn các hoặc nghiệp, và chứng được Tịnh báo đại Bồ đề. Đến môn Thiên này, tâm ý hoàn toàn thanh tịnh và lại cũng không còn thấy cái tướng thanh tịnh ấy nữa, nên gọi là Tịnh báo.

Công năng của thiên định

Theo Bồ tát hạnh, có thể tu tập Thiên định và đạt đến mười kết quả tốt đẹp sau đây:

– Một là được an trụ trong pháp thức uy nghi. Tu Thiên định phải theo pháp thức mà hành trì, như vậy trải qua một thời gian khá lâu, thì ngũ căn được tịch tịnh, chánh định phát khởi, không cần có sự cố gắng mà vẫn được an trụ trong pháp thức oai nghi.

– Hai là được thực hành cảnh giới từ bi. Khi tu Thiên định, thì giữ được tâm từ bi, thương yêu chúng sinh, muốn cho tất cả được an ổn.

– Ba là không còn phiền não. Nhờ năng lực Thiên định mà các phiền não tham, sân, si, không còn phát sinh nữa.

– Bốn là gìn giữ được các giác quan. Không cho sắc, thanh, hương, vị, xúc lay động.

– Năm là vui vẻ lạc thú. Xem Thiên định là một món ăn ngon lành hơn tất cả các món ăn khác trong thế gian.

– Sáu là xa lìa được ái dục. Một khi tâm niệm đã lắng yên, ái dục không còn phát sinh và làm nhiễm trước được nữa.

– Bảy là tuy chứng được chân không, nhưng không bao giờ bị rơi vào chỗ chấp đoạn diệt hư vô.

– Tám là cởi mở được tất cả những dây trói buộc sự giải thoát.

– Chín là khai phát được trí huệ vô lượng và an trú trong cảnh giới của chư Phật.

– Mười là đạt đến sự giải thoát thành thực, đến chỗ mà tất cả các hoặc nghiệp không còn nhiều loạn được nữa.

Chúng ta có thể tóm tắt thành quả tốt đẹp của Thiên định như sau:

Ngũ căn được tự tại, phiền não được dứt trừ, từ bi được mở rộng, trí huệ được phát chiếu, cảnh giới giải thoát được phô bày ra trước mắt. Một pháp

môn có công năng quý báu, có diệu dụng phi thường như thế, làm sao chúng ta có thể bỏ qua được?

Mong rằng vì những lợi ích thiết thực nói trên, quý vị Phật tử hãy gắng công tu tập pháp môn Thiền định này cho chóng có kết quả.

Hòa thượng Thích Thiện Hoa