

## Thiền định và Thiền quán

Thiền định và Thiền quán Tác giả: Supanna Để giúp cho độc giả có thể nắm được sự khác biệt giữa thiền định (chỉ quán) và thiền Vipassana (tuệ quán), PTVN (Phật tử Việt Nam) đã gặp sư Phước Nhân, một hành giả giỏi pháp hành của thiền viện Phước Sơn để xin sư nói rõ về thiền định, thiền Vipassana, sự khác biệt giữa hai phương pháp tập cũng như khái quát phương thức tu tập và kết quả mà mỗi phương thức tu tập đem lại.

Supanna: Xin sư cho biết thiền định là gì ? Sư Phước Nhân: Thiền định (Samadhi) là phương pháp gom tâm trụ nó vào một đề mục cố định để giữ cho tâm được vắng lặng. Thiền định có 40 đề mục chia thành nhiều nhóm và hành giả có thể chọn bất cứ đối tượng nào trong các nhóm đó để hành tập, nếu nói hết thì rất dài nên sư xin trình bày sơ lược. Muốn tu tập thiền định, hành giả có thể trụ tâm vào một trong những đề mục như màu trắng, xanh, vàng, đỏ, ánh sáng, hư không, đất, nước, gió, lửa... hoặc niệm ân Đức Phật, Pháp và Tăng.

Tại sao người ta gọi thiền định là tưởng định? Sư Phước Nhân: Lấy ví dụ hành giả hành thiền định lấy đất làm đề mục. Hành giả sẽ lấy một cái đĩa bằng đất sét có màu hồng đồng, đường kính khoảng 25cm, mặt láng, sạch và đặt đĩa ngay trước mặt, vừa tầm, khoảng từ 70 đến 80 cm. Hành giả nhìn đĩa và để tâm nơi đĩa, lập đi lập lại trong tâm "đất, đất..." hàng ngàn hàng vạn lần như vậy để nhận rõ đối tượng từng chi tiết một và ghi thật kỹ vào tâm hình ảnh của nó, sau đó nhắm mắt lại để đem hình ảnh đó vào trong tâm mà tưởng.

Lúc đầu hình ảnh hiện ra trong tâm giống hệt như đĩa đất thật bên ngoài, từ màu sắc cho đến những lằn vết thô thiển của nó. Lần lần hình ảnh này sẽ trở thành hoàn hảo hơn. Những khuyết điểm trên đĩa đều biến mất, và đĩa biến thành sáng loáng. Muốn cho đĩa bự ra hành giả có tưởng tượng cho nó bự ra, hoặc khi ý khởi lên, muốn cho đĩa thu nhỏ lại thì hành giả tưởng cho đĩa thu nhỏ lại. Bằng cách này, hành giả sử dụng hai lộ là nhãn môn và ý môn để trụ tâm lên hình ảnh cái đĩa một cách vững chắc, từ đó sanh khởi một tâm sở đặc biệt mà từ trước đến nay chưa bao giờ kinh nghiệm được, đó là tâm định.

Một thời gian sau, khi hành giả đi sâu vào định thì sẽ thấy xuất hiện các ứng tượng thí dụ như hào quang, hồng tướng, trợ tướng, hành giả tiếp tục đi sâu vào các ứng tượng đó để chứng đắc các tầng thiền định: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, không vô biên xứ thiền, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ, sau đó hành giả bắt đầu luyện thần thông, thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông và túc mạng thông.

Thiền định vì vậy được gọi là tưởng định vì gốc của nó là tưởng, đề mục của nó là tục để hay chế định. Thiền định sử dụng đại định, kiên cố định và an chỉ định. Thiền định có đem lại giải thoát? Sư Phước Nhân: Thiền định không đem lại giải thoát vì nó không giúp phát sinh tuệ ( tuệ ở đây có nghĩa là sự hiểu biết sự sanh diệt của danh sắc và ngũ uẩn ), tuy nhiên nó có khả năng trợ duyên cho thiền tuệ.

Thiền Minh Sát là gì? Sư Phước Nhân: Thiền Minh Sát còn gọi là thiền Vipassana. Đây là một phương pháp tu tập để đạt đến Giải Thoát của các chư Cổ Phật, theo thời gian bị mai một và được Đức Phật Thích Ca phát hiện trở lại. Đức Phật gần như đã dành trọn 45 năm hoằng dương giáo pháp để giảng dạy về phương pháp thiền này cho các đệ tử của Ngài.

Tại sao thiền Vipassana đưa đến giải thoát? Sư Phước Nhân: Đề mục của thiền Vipassana là thân, thọ, tâm, pháp. Tất cả các đề mục này đều giúp cho hành giả thấy được sự sanh diệt khi hành tập. Nói một cách khác, hành giả quan sát các đề mục của thiền Vipassana để thấy được sanh diệt của danh sắc và ngũ uẩn qua đó kinh nghiệm được vô thường, khổ và vô ngã để cuối cùng chứng đắc các tầng tuệ Minh sát, đạt được Giải Thoát, Niết Bàn.

Cần nói thêm rằng thiền định thì Phật giáo cũng có mà các tôn giáo khác cũng có. Thiền Vipassana chỉ có trong Phật giáo hay nói một cách khác Vipassana là thiền của Phật giáo. Muốn tu tập thiền Vipassana, bước đầu hành giả cần phải làm gì? Sư Phước Nhân: Trước khi tu tập Vipassana, hành giả phải tu sở tức quan: Đếm hơi thở từ 1 đến 10 rồi ngược lại. Không nên đếm quá 10 vì tâm sẽ phóng, cũng không nên đếm ít hơn 5 vì như vậy tâm sẽ bị lúng túng. Khi đã cột tâm yên rồi thì hành giả bắt đầu chuyển qua tu thiền quán.

Hiện nay, việc tu tập theo Vipassana (dùng chánh niệm theo dõi các cửa giác quan để ngăn không cho các tâm bất thiện có điều kiện chen vào các cửa giác quan này) còn khá mới mẻ với nhiều người, xin sư vui lòng mô tả cách thức tu tập thiền này để giúp cho độc giả của PTVN có thể hình dung được phần