

PHÂN LOẠI THIỀN ĐỊNH

Dựa trên phương thức thực hành Thiền định của các thừa Phật giáo, và qua nhãn quan của Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm, chúng ta có thể tạm phân loại các cách thực hành Thiền như sau theo cái nhìn của Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm:

1. Thiền giữ một niệm: Hành giả trụ tâm nơi hơi thở, trụ nơi danh hiệu của Bồ tát, Phật, câu Chân ngôn, hay suy tư và quán chiếu một đề mục... Phương thức thực hành Thiền Định giữ một niệm không thể đạt đến giác Ngộ Viên Mãn, Chơn Tâm, quả vị Phật. Vì sao? Tâm còn một niệm vẫn là Vọng Tâm. Nếu dùng Vọng Tâm này để tu (nhân đã là Vọng) thì không thể đạt đến quả Chân (Chân Tâm,) cao nhất có thể đạt được chỉ là phá ngã chấp. Ví dụ, trong phần “Ngũ Ấm Ma,”¹ khi Thiền định để phá Ngũ Ấm, tâm phải tiến đến trống không mà Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm (ĐPĐTLN) gọi là **Tâm-lià-niệm**. Nếu không đạt được Tâm-lià-niệm thì giống như một người muốn vào trong nhà để quan sát đồ vật bên trong mà chỉ còn đứng ngoài cửa.

2. Thiền Tánh Không: Hành giả thực hành Thiền định đạt đến trạng thái Tâm-lià-niệm (Tâm rỗng không) rồi tiến vào Tam Ma Địa (Chánh định). Lúc này, Tâm-lià-niệm được ví như cái tinh thuần của Tánh thì trong sạch, nhiệm mầu, nhưng Tâm chưa được sáng như người có mắt sáng nhưng còn đang ở trong nhà tối. Kẻ muốn vào nhà lúc này được ví như đã bước chân vào ngay tại cửa chứ chưa vào hẳn bên trong nhà, chỉ thấy thoáng một số ít đồ vật trong nhà mà thôi.

3. Thiền Lăng Nghiêm Đại Định: Giai đoạn này, Tâm-lià-niệm của hành giả chìm sâu trong Chánh định, nhập trạng thái an trụ trong Chơn Tâm thanh tịnh, thường hằng, chiếu sáng khắp mười phương pháp giới, phá ngã chấp và pháp chấp, “**tâm vô quái ngại**”. Người ấy đã vào hẳn trong nhà, thấy rõ tất cả mọi vật không còn bị ngăn ngại, thiếu sót (Viên Giác.)

4. Thiền Quán Tây Tạng: Thiền trong Phật giáo Tây Tạng dùng pháp quán nhiều. Hai khía cạnh để quán tùy thuộc và đối tượng dùng để quán. Nếu đối tượng để quán là ngài Quán Thế Âm thì phải quán thân hành giả giống như thân của ngài Quán Thế Âm và Tâm của hành giả phải đạt đến Bi Tâm của ngài, có nghĩa là hành giả và ngài không khác nhau.

¹ Ngũ Ấm Ma gồm: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Xem Kinh ĐPĐTLN trang 205