Dai Niem Xu - 02

Đại Niệm Xứ

Dai Niem Xu - 02

[BuddhaSasana] [Unicode

Fonts]

Đại Niệm Xứ

Thiền sư U Silananda

Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch Việt

[02] Quán Sát Thọ Trong Thọ

C húng ta có nhiều loại cảm thọ: Lạc thọ, khổ thọ và vô ký thọ. Cảm thọ ở đây phải được hiểu là cảm thọ về tâm. Khi đau bạn cảm thấy đau, và tâm cảm thọ này tiếng Paa.li gọi là "vedanaa" . Mỗi khi nói đến vedanaa bạn phải hiểu đó là lạc thọ, khổ thọ và vô ký thọ. Thiền sinh quán sát hay ghi nhận sự khổ, sự lạc hay sự vô ký của cảm giác là hành thiền quán sát cảm thọ.

Đức Phật dạy:

Và này các thầy tỳ khưu, thầy tỳ khưu quán sát thọ trong thọ như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khưu, khi có lạc thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có lạc thọ". Khi có khổ thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có khổ thọ". Khi có vô ký thọ (cảm thọ không khổ không lạc), thầy tỳ khưu biết: "Tôi có vô ký thọ". Khi có thế tục lạc thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có thế tục lạc thọ". Khi có phi thế tục lạc thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có phi thế tục lạc thọ". Khi có thế tục khổ thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có thế tục khổ thọ". Khi có phi thế tục khổ thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có phi thế tục khổ thọ". Khi có thế tục vô ký thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có thế tục vô ký thọ". Khi có phi thế tục vô ký thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có phi thế tục vô ký thọ".

Cảm thọ nào khởi sinh thiền sinh cũng đều phải ghi nhận và quán sát. Đó là lời giới thiệu của Đức Phật về việc hành Thiền Minh Sát. Khi bạn có cảm giác đau nhức hay tê cứng trên cơ thể thì bạn phải chú tâm vào nơi có sự đau và ghi nhận sự đau nhức hay tê cứng này bằng cách niệm thầm: "đau, đau, đau" , hay "tê, tê, tê" . Khi bạn có cảm giác tốt, cảm giác vui bạn niệm: "vui, vui, vui" hay "tốt, tốt, tốt" . Thiền sinh khó biết được cảm thọ vô ký. Cảm thọ vô ký mà thiền sinh biết được khác với cảm thọ vô ký mà người không hành thiền biết. Mặc dầu khi có cảm thọ tốt thì bạn biết rằng bạn đang có cảm thọ tốt, và khi có cảm thọ xấu thì bạn biết rằng bạn đang có cảm thọ xấu. Nhưng như thế không hẳn là hành Thiền Minh Sát. Thiền sinh hành Thiền Minh Sát thấy hay quán sát cảm giác chỉ là cảm giác thôi, không phải cảm giác của một người, không phải cảm giác trường cửu bất biến. Giống như trong khi hành thiền quán sát sự đi, phải ghi nhận: "đi, đi, đi" ; ở đây thiền sinh phải ghi nhận "cảm giác, cảm giác, cảm giác" . Sự hiểu biết của thiền sinh hoàn toàn khác biệt sự hiểu biết của người không hành thiền.

Tâm của người không hành thiền không thể tách rời khỏi khái niệm về một chúng sanh hay ý niệm về tự ngã; bởi vậy sự hiểu biết của họ không phải là Thiền Minh Sát. Trong khi đó tâm của thiền sinh có thể thấy rằng chỉ có cảm giác mà thôi. Chỉ có cảm giác vui hay cảm giác không vui mà không có ai cảm giác cả. Không thể nói rằng cảm giác này của ai hay của chúng sanh nào. Thiền sinh cũng biết rằng cảm giác này không tồn tại lâu dài.

Khi bạn có cảm giác đau và bạn ghi nhận "đau, đau, đau" thì bạn cần phải ghi nhận từ mười đến mười lăm phút. Có thế thì bạn mới thấy rằng cái đau này không có gì hằng cửu. Không phải chỉ có một khối đau. Một cái đau này đến rồi đi; lại một cái đau khác đến rồi đi. Bạn thấy sự đau không phải là cái gì liên tục mà sự đau biến đổi không ngừng. Khi bạn đã nhìn xuyên thủng sự liên tục, nghĩa là bạn không thấy gì có sự liên tục cả tức là bạn đã thấy đặc tính vô thường của sự vật. Sở dĩ bạn không thấy được sự vô thường vì ảo tưởng về sự liên tục đã che dấu đặc tánh vô thường. Khi bị ảo tưởng về sự liên tục chi phối thì bạn sẽ dính mắc vào quan niệm trường cửu và vững bền của sự vật, cho rằng sự vật trường cửu và vững bền. Khi ý niệm về sự liên tục bị loại bỏ thì bạn sẽ thấy rằng sự vật hiện ra rồi biến mất, sinh diệt không ngừng.

Bạn có lạc thọ dính liền với sự vật mà bạn gần gũi hay tiếp cận trong cuộc sống: hình sắc, âm thanh, mùi, vị, tư tưởng và những gì mà bạn nghĩ rằng chúng là sở hữu của bạn như: vợ chồng, con cái... Lạc thọ tùy thuộc vào các sự vật thế tục nên được gọi là "thế tục lạc thọ". Khi có loại lạc thọ này, bạn phải ý thức và ghi nhận: "vui, vui, vui" hay "tốt, tốt, tốt" .

Đôi khi bạn có khổ thọ như bạn cảm thấy buồn, xuống tinh thần; khi bị mất mác, xa lìa những vật sở hữu hay đồ đạc có giá trị, bạn cảm thấy tiếc nuối, buồn bực hay nóng giận. Đó là những khổ thọ thuộc về thế tục. Điều này cũng có thể xảy ra cho thiền sinh khi thiền sinh nghĩ đến những gì không tốt đẹp đang xảy ra cho mình. Khi có những cảm thọ như thế xảy ra, thiền sinh phải chánh niệm và ghi nhận: "tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối" ; "buồn, buồn, buồn" hay "giận, giận, giận" .

Vô ký thọ là cảm giác không vui, không khổ. Đôi khi đang hành thiền, thiền sinh tiếp xúc các đối tượng giác quan với tâm không vui, không khổ và cũng không thể vất bỏ đối tượng đó. Đó là cảm thọ vô ký đi kèm với tham ái khởi sinh trong thiền sinh. Cảm thọ như thế gọi là "thế tục vô ký thọ" cũng còn gọi là tâm xả tùy thuộc vào sự vật thế tục, hay tâm xả đi kèm với si mê. Tiếng Paa.li gọi cảm thọ này là a~naanupekkhaa, có nghĩa là "bất tri xả" (xả do không biết).

Bạn cũng có thể có "lạc thọ, khổ thọ và phi thế tục vô ký thọ". Đó là những cảm thọ khởi sinh trong lúc bạn đang hành thiền.

Thế nào là "phi thế tục lạc thọ"? Khi hành thiền, bạn có thể có tâm định tốt hay thấy được sự sinh diệt của sự vật bạn bèn có cảm giác vui vẻ thích thú. Bạn cảm thấy thật hạnh phúc đến nỗi bạn muốn đứng dậy nói cho mọi người biết rằng mình đang có cảm giác thích thú như vậy. Bạn khó có thể chế ngự những cảm giác này. Cảm giác như vậy có thể đến với thiền sinh, đặc biệt là lúc thiền sinh đạt đến tầng mức có thể thấy rõ sự

sinh diệt của các hiện tượng. Thiền sinh không nên có các cảm thọ đi kèm với tham ái. Thiền sinh phải ý thức và chánh niệm trước các cảm thọ này. Nếu dính mắc vào cảm thọ này thì thiền sinh sẽ đứng mãi ở đây mà không tiến bộ thêm được nữa.

Thế nào là "phi thế tục khổ thọ"? Đôi khi thiền sinh không thể hành thiền tốt đẹp theo ý muốn. Mặc dầu đã cố gắng, nhưng tâm thiền sinh không thể nằm trên đề mục được. Lúc bấy giờ thiền sinh cảm thấy chán nản hay thất vọng. Đó là khổ thọ phi thế tục. Đôi khi thiền sinh đạt được một tầng thiền nào đó rồi lại bị rơi xuống nên có cảm giác buồn bã hay tiếc nuối. Khi có các cảm giác này, thiền sinh phải ghi nhận: "buồn, buồn, buồn" hay "tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối" và chế ngự nó.

Câu chuyện về vị trưởng lão sau đây cho thấy "phi thế tục khổ thọ" là một trở ngại trong lúc hành thiền:

Một vị trưởng lão rất thông thái kinh điển. Thầy dạy mười tám nhóm học trò. Có đến ba mươi ngàn tỳ khưu thực hành theo lời dạy của trưởng lão mà đắc quả Alahán. Một trong những người học trò của thầy, một hôm, ôn lại những đặc tính quí báu của mình rồi nghĩ đến thầy và tìm hiểu xem thầy mình đã giác ngộ chưa. Thấy thầy vẫn còn là người thế tục nên người học trò đến gặp thầy để giúp đỡ. Thấy người học trò đến, vị thầy hỏi:

- Sư đến đây có việc gì?

Người học trò đáp:

- Con muốn nghe thầy thuyết pháp.

- Thầy không có thì giờ. Thầy rất bận.

- Con chỉ hỏi pháp khi thầy vào làng khất thực.

- Không, sẽ có nhiều người cùng đến hỏi thầy vào lúc ấy nên thầy không trả lời được.

Người học trò tiếp tục xin thầy cho mình gặp vào những giờ khác, nhưng những lời đề nghị của trò đều bị thầy từ chối vì lý do bận việc. Cuối cùng người học trò nói với thầy:

- Bạch thầy. Bộ thầy không có được một chút thì giờ ngay chỉ vài phút thôi sao? Nếu thầy không có chút thì giờ nào thì có lẽ thầy cũng sẽ không có đủ thì giờ để chết nữa. Thầy luôn luôn bận rộn. Thầy chẳng khác nào chỗ tựa lưng của chiếc ghế. Thầy chỉ để cho người khác dựa lưng vào thầy mà thầy không dựa được chính mình.

Nói xong người học trò bỏ đi. Vị thầy cảm thấy tâm rung động và quyết định hành thiền. Thầy nghĩ rằng mình có thể trở thành một vị Alahán trong vài ba ngày. Nghĩ vậy, nhưng thầy không hề nói cho ai biết. Thế nhưng mấy ngày trôi qua thầy vẫn chưa đạt đạo quả Alahán. Thầy để hết kỳ hạ để hành thiền, nhưng cho đến cuối hạ thầy vẫn chưa đạt được gì cả. Thầy cảm thấy buồn khổ nên thầy khóc mãi. Thầy tiếp tục hành thiền trong hai mươi chín năm nữa, nhưng đến cuối hạ thứ ba mươi thầy vẫn chưa thấy được chân lý. Thầy rất buồn khổ và khóc lớn. Lúc bấy giờ một vị địa tiên đến gần thầy rồi cũng khóc lớn. Thấy vị địa tiên khóc, thầy bèn hỏi:

- Ông là ai?

- Tôi là một địa tiên.

- Tại sao ông khóc?

- Thấy thầy khóc nên tôi nghĩ rằng chỉ cần khóc thôi thì tôi cũng có thể đạt một hay hai quả thánh.

Thầy tỳ khưu giáo sư nghe thế buồn khổ hết sức và tự nhủ: "Bây giờ, ngay cả vị địa tiên cũng chế diễu ta. Vậy thì ta không nên buồn khổ hay thất vọng quá". Thế là vị trưởng lão vất bỏ mọi thất vọng buồn rầu. Vị trưởng lão tích cực tinh tấn hành thiền với tâm thanh thản, thoải mái nên chẳng bao lâu sau đắc quả Alahán.

Mặc dầu vị trưởng lão này thuộc lòng Tam Tạng kinh điển, nhưng thầy phải bỏ ra đến ba mươi năm mới giác ngộ đạo quả Alahán. Sự thất vọng buồn khổ của thầy là "phi thế tục khổ thọ". Phi thế tục khổ thọ này phát sinh trong lúc vị trưởng lão đang hành thiền nên là một trở ngại trong sự giác ngộ đạo quả của thầy.

Thế nào là "phi thế tục vô ký thọ"? Đó là vô ký thọ trong khi hành thiền, còn được gọi là "phi thế tục xả thọ" hay "chánh niệm phi thế tục xả thọ", xuất hiện khi thiền sinh đạt được các tuệ giác cao hơn trong Thiền Minh Sát và có được cảm giác xả thọ. Lúc bấy giờ thiền sinh không cần phải nỗ lực tinh tấn mà vẫn quán sát đề mục một cách tốt đẹp. Tinh tấn đến với thiền sinh một cách tự nhiên nên thiền sinh có cảm giác không vui không khổ. Cảm thọ này được gọi là "phi thế tục vô ký thọ" hay "phi thế tục xả thọ". Khi "phi thế tục xả thọ" khởi sinh thì bạn phải chánh niệm và ghi nhận: "xả thọ, xả thọ, xả thọ" . Bằng cách này, thiền sinh sẽ ý thức được sự sinh diệt của mọi cảm thọ phát sinh. Tiếp theo đó thiền sinh sẽ đạt được các tuệ giác cao hơn cho đến khi hoàn toàn giác ngộ.

Thiền sinh phải cố gắng ghi nhận mọi cảm thọ. Khi thiền sinh ghi nhận các cảm thọ phát sinh, thiền sinh sẽ thấy được sự sinh diệt của các cảm thọ này. Thiền sinh cũng đồng thời thấy được rằng bởi vì có sự đau nên mới có cảm giác đau. Bởi vì có sự thích thú thoải mái nên mới có cảm giác thích thú, thỏa mái v.v... như thế là thiền sinh đã nhận thức được "sự sinh khởi của cảm giác", "sự diệt tận của cảm giác" hay nhận thức được cả hai "sự sinh khởi và sự diệt tận của cảm giác". Thiền sinh có thể "quán sát bên trong", trên cảm thọ của mình và "quán sát bên ngoài", trên cảm thọ của người khác hay "quán sát bên trong cảm thọ của chính mình và quán sát bên ngoài cảm thọ của người khác". Đó là phương pháp chánh niệm các cảm thọ trong lúc đang hành thiền bằng cách ý thức và chánh niệm các cảm thọ.

Một khi đã thấy được sự sinh diệt của các cảm thọ thiền sinh sẽ không còn tham luyến dính mắc vào các cảm thọ nữa. Khi không còn tham luyến, dính mắc, thiền sinh sẽ giác ngộ chân lý.

-oOo-

Chương trước | Mục Lục | Chương kế

Source: Như Lai Thiền Viện - Tathagata Meditation Center, San Jose, California, U.S.A.

Ghi chú về qui ước viết các ký tự Pali trên Internet:

[Thư
Mục]
Last
updated: 01-08-2000
Web
master: binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.