Dai Niem Xu - 03

Đại Niệm Xứ

Dai Niem Xu - 03

[BuddhaSasana] [Unicode

Fonts]

Đại Niệm Xứ

Thiền sư U Silananda

Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch Việt

[04] Quán Sát Tâm Trong Tâm

T âm mà chúng ta muốn nói đến đây là Tâm Vương , một phần của tâm. Theo lời dạy của Đức Phật thì tâm có hai phần là tâm vương và tâm sở. "Tâm vương" nhận thức đối tượng, nó chỉ là một sự nhận thức đơn thuần. "Tâm sở" đã nhuộm màu tâm vương. Các tâm sở khởi sinh cùng lúc với tâm vương và làm biến đổi tâm vương. Tham là một tâm sở. Sân là một tâm sở. Si là một tâm sở. Tín là một tâm sở. Huệ là một tâm sở. Khi những tâm sở khởi sinh thì chúng đồng khởi sinh với một vài loại tâm vương nào đó. Mặc dầu tâm vương được nhấn mạnh trong chương này, nhưng ta không thể tách rời tâm vương và tâm sở được. Khi bạn quán sát tâm vương thì bạn cũng đồng thời quán sát tâm sở. Khi tâm bạn có sự nóng giận, bạn ghi nhận: "giận, giận giận" thì bạn đã quán sát tâm vương này. "Giận" có nghĩa là tâm bạn giận hay tôi có tâm vương đi kèm với giận. Bởi vậy khi bạn ghi nhận: "giận, giận giận" thì bạn đã thực hành quán sát tâm vương.

Những tâm vương khác cũng cần được ghi nhận nữa. Trong Kinh Đại Niệm Xứ có nói đến nhiều loại tâm vương đi kèm với tham, không đi kèm với tham, đi kèm với sân, không đi kèm với sân, đi kèm với si, không đi kèm với si.

-- "Tâm co rút" là một loại tâm xuất hiện khi bạn bị dã dượi buồn ngủ chế ngự. Trong lúc hành thiền mà bạn bị buồn ngủ là lúc ấy tâm bạn bị co rút.

-- "Tâm tán loạn" liên quan đến một loại tâm khi bị bất an chi phối. "Tâm trở nên lớn" hay "tâm đại hành" có nghĩa là "tâm thiền". "Tâm không trở nên lớn" hay "tâm bất đại" là những tâm liên quan đến dục giới.

-- "Tâm bị vượt trội" là tâm vương thuộc dục giới và sắc giới. "Tâm không bị vượt trội" là tâm thuộc vô sắc giới.

-- "Tâm định" là tâm cận định hay nhập định. "Tâm không định" là tâm tán loạn và không tập trung.

-- "Tâm giải thoát" là tâm thoát khỏi phiền não trong sát na hay trong khoảng thời gian ngắn; đó là tâm minh sát hay tâm thiền. "Tâm không giải thoát" là tâm không thoát khỏi phiền não.

Muốn hiểu tất cả các loại tâm vương, bạn cần phải biết Vi Diệu Pháp (Abhidhamma, A tỳ đàm). Tuy nhiên, không cần phải biết tất cả các loại tâm vương theo đúng tên của chúng, mỗi khi có tâm nào hiện khởi bạn chỉ cần ghi nhận là đủ, chẳng hạn lúc bạn buồn ngủ bạn phải ý thức rằng bạn đang buồn ngủ và ghi nhận rằng: "buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ" . Khi phóng tâm, bạn ghi nhận: "phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm" .

Cần phải ghi nhận kịp thời những loại tâm này mỗi khi chúng khởi sinh trong tâm bạn. Trong khi quán sát tâm thì tâm này là đề mục của tâm kia. Hai tâm không thể khởi sinh cùng một lúc. "Tâm làm đối tượng thiền" khởi sinh sớm hơn "tâm ghi nhận" một khoảng thời gian rất ngắn, nhưng bạn có thể gọi nó đang ở trong hiện tại bởi vì chỉ có một khoảng thời gian rất ngắn khi bạn quán sát tâm. Khi có nhiều loại tâm khác nhau khởi sinh và biến mất, bạn phải ghi nhận ngay những tâm riêng biệt này mỗi khi chúng hiện diện trong bạn.

Khi quát sát tâm theo cách này thì bạn sẽ thấy rằng chỉ có tâm mà thôi, chẳng có người hay chúng sanh nào điều khiển hay làm tác nhân cả. Bạn cũng sẽ nhận ra rằng bởi vì chúng sinh và diệt trong từng sát na nên chúng là vô thường. Một khi bạn đã thấy chúng là vô thường thì bạn không còn dính mắc hay chấp giữ chúng do tham ái hay tà kiến của bạn. Nghĩa là bạn không còn tham ái và tà kiến để bám víu vào chúng. Khi không còn tham ái thì nghiệp (kamma) không thể hình thành và bạn có thể giải thoát mọi đau khổ.

Đến đây chấm dứt phần quán sát tâm.

-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.