Goenka - Khoa Thien muoi ngay

Khóa Thiền Mười Ngày (Goenka)

Goenka - Khoa Thien muoi ngay

Times font

NHỮNG BÀI GIẢNG CƯƠNG YẾU CỦA

KHÓA MƯỜI NGÀY TU TẬP THIỀN MINH SÁT TUỆ Thiền sư Goenka

Thích Minh Diệu dịch

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NHẤT

- Những khó kh ă n ban đầ u

- Mục đí ch của hành thiền

- Tại sao hơi thở đượ c chọn như đ iểm khởi đầ u

- Bản chất của tâm

- Những khó kh ă n và phương cách khắc phục

- Những nguy hiểm cần phải tránh.

Ngày thứ nhất chúng ta thường gặp nhiều khó kh ă n và không mấy thoải mái, một phần vì chúng ta không quen ngồi lâu suốt ngày và cũng không quen trong việc nỗ lực thiền đị nh, nhưng phần lớn là do phương pháp thiền đị nh mà chúng ta đ ang thực tập: đó là chánh niệm bằng hơi thở, và chỉ có hơi thở.

Nếu không có những trở ngại trên, thì việc đị nh tâm theo dõi hơi thở kết hợp với việc tụng niệm một lời nói, một câu chú, một danh xưng của một vị thần nào đó hoặc nếu chúng ta tưởng tượng hình ảnh của một vị thần linh sẽ dễ dàng và nhanh hơn. Nhưng ở đâ y phương pháp này chỉ yêu cầu quý vị theo dõi hơi thở, đú ng như bản chất tự nhiên của nó, không có qui đị nh nào cho hơi thở; không thể sử dụng thần chú hoặc phương thức tưởng tượng hình ảnh nào đó trong phương pháp hành trì này.

Những hình thức trên không đượ c phép hành trì, vì mục đí ch tối hậu của phương pháp thiền này không phải là sự đị nh tâm. Sự đị nh tâm chỉ là một yếu tố hỗ trợ, một bước nối dẫn đế n mục đí ch cao hơn: Đó là sự thanh lọc tâm, loại trừ mọi cấu uế của tâm, mọi bất thiện trong tâm, và giải thoát ra khỏi mọi khổ đ au, thành tựu sự giác ngộ viên mãn.

Cấu uế sinh khởi trong tâm chúng ta từng sát na, như sân hận, thù hằn, tham lam, sợ hãi, v.v... làm chúng ta đ au khổ. Bất cứ lúc nào, những đ iều chúng ta không cầu mong lại đế n, chúng ta rơi vào hoàn cảnh khổ đ au và tự tạo ra những nội kết. Khi nào những đ iều mong muốn không đượ c thoả mãn, một lần nữa chúng ta lại tự tạo ra đ au khổ cho bản thân. Những khổ đ au này cứ tái diễn mãi trong cuộc sống, cho đế n khi thân và tâm chúng ta trở thành một khối phiền não rối rắm. Và chúng ta không chỉ đ

au khổ riêng bản thân mà còn làm ảnh hưởng đế n những người thân xung quanh. Tất nhiên, đâ y không phải là một lối sống thích hợp.

Quý vị tham dự khóa tu này là để học nghệ thuật sống: đó là làm sao để sống hạnh phúc và an lạc cho chính chúng ta, và cho mọi người; làm thế nào để sống hạnh phúc trong mọi lúc đồ ng thời hướng đế n hạnh phúc tối thượng với một tâm hồn hoàn toàn thanh tịnh, một tâm hồn tràn đầ y tình thương vị tha, lòng từ bi, vui vẻ trước thành công của người khác, và tâm hỷ xả.

Để học nghệ thuật sống hạnh phúc, trước nhất chúng ta phải tìm nguyên nhân của đ au khổ. Nguyên nhân này luôn tiềm ẩn bên trong, vì vậy quý vị phải khám phá thực tại ở nơi mình. Quý vị thực tập phương pháp thiền này là để giúp quý vị quán sát lại thân và tâm của mình, chính thân tâm là nơi chứa nhiều tham đắ m dẫn đế n kết quả tạo ra những tâm lý c ă ng thẳng và khổ đ au. Ở cấp độ kinh nghiệm, chúng ta phải tuệ tri bản chất của thân và tâm; có như vậy, chúng ta mới có thể kinh nghiệm những gì vượt ra ngoài thân và tâm. Do đó , đâ y là phương pháp chứng ngộ chân lý, chứng ngộ tự ngã, quán chiếu thực tại mà chúng ta đ ã gán cho nó cái tên là "tự ngã". Phương pháp này cũng có thể đượ c xem là phương pháp chứng ngộ - Thượng đế (God-realization), bởi vì, đằ ng sau Thượng đế không có gì khác hơn là chân lý, tình thương và thanh tịnh.

Kinh nghiệm trực tiếp về thực tại là đ iều rất quan trọng. "Hiểu biết chính mình" (know thyself) quý vị sẽ quán sát thực tại qua nhiều hình thức từ đặ c tính thô bên ngoài đế n những hình thức có đặ c tính vi tế hơn và vi tế nhất biểu hiện qua thân và tâm của quý vị. Sau khi kinh nghiệm qua những thực tại này, chúng ta có thể tiến xa hơn để kinh nghiệm thực tại siêu việt nhất vượt ra ngoài kinh nghiệm của thân và tâm.

Hơi thở là yếu tố thích hợp cho tiến trình thực nghiệm này. Sử dụng một đố i tượng do mình tự tạo ra (self-created), tập trung vào một đố i tượng do tưởng tượng - một câu thần chú hoặc một hình tượng - tất cả những cách hành trì này dẫn chúng ta vào những trạng thái hoang tưởng, và những ảo giác mơ hồ; nó không giúp đượ c gì cho chúng ta trong việc khám phá ra sự thật vi tế của chính chúng ta. Để thể nhập vào sự thật vi tế này, chúng ta cũng phải bắt đầ u bằng sự thật, đó là thực tại thô như hơi thở ra, vào. Hơn nữa, nếu chúng ta hành trì theo hình thức đọ c tụng thần chú hoặc quán tưởng hình tượng của một vị thần nào đó thì phương pháp hành trì này trở thành một phương pháp mang đặ c tính giáo phái. Tụng đọ c thần chú hoặc quán tưởng hình tượng có giá trị tương đươ ng với một hình thức tu tập, một hình thức tôn giáo hoặc một hình thức khác, và ở đâ y việc thực tập không chấp nhận những hình thức có nguồn gốc khác nhau này. Khổ đ au là c ă n bệnh chung. Phương thuốc đ iều trị cho c ă n bệnh này không thể là một phương thuốc của một môn phái nào đó ; mà nó phải là một phương thuốc chung cho tất cả. Tu tập tỉnh giác hơi thở sẽ đá p ứng yêu cầu này. Hơi thở là thành tố quen thuộc đố i với mọi người: ai cũng có thể áp dụng phương pháp theo dõi hơi thở. Toàn bộ tiến trình tu tập theo phương pháp này phải hoàn toàn vượt ra ngoài chủ nghĩa môn phái.

Hơi thở là một công cụ và với công cụ này chúng ta có thể khám phá ra sự thật về tự ngã của chúng ta. Thực ra, ở mức độ kinh nghiệm, quý vị biết rất ít về bản thân. Quý vị chỉ biết những hình thức mang tính thô thiển bên ngoài của thân, và quý vị có thể tự đ iều khiển những bộ phận và chức n ă ng của nó một cách có ý thức. Quý vị không biết gì về những cơ quan bên trong, chúng hoạt độ ng ngoài sự kiểm soát của quý vị. Thân thể đượ c kết cấu do sự phối hợp của vô số tế bào, và những tế bào này luôn luôn thay đổ i trong từng sát na. Vô số phản ứng sinh lý và đ iện lực hấp dẫn liên tục xảy ra trên khắp thân thể, nhưng quý vị không hề biết gì về chúng.

Thực tập phương pháp này, quý vị sẽ biết những gì mà lâu nay quý vị chưa biết về tự ng. Hơi thở sẽ giúp quý vị thành tựu mục tiêu này. Hơi thở hoạt độ ng như là một nhịp cầu nối tiếp từ chỗ phân biệt đế n chỗ không phân biệt, vì hơi thở đó ng một vai trò quan trọng trong thân thể và nó có thể nhận thức hoặc không thể nhận thức, có tác ý hoặc tự nhiên. Chúng ta bắt đầ u với sự hít thở có ý thức, có chủ ý, và thực tập chánh niệm hơi thở một cách tự nhiên và bình thường. Và từ đó quý vị sẽ tiến xa hơn để làm lắng độ ng những sự thật vi tế hơn trong quí vị. Mỗi bước tu tập là mỗi bước tiến vào thực tại; mỗi ngày quý vị thể nhập sâu hơn để khám phá những thực tại vi tế hơn của thân và tâm.

Hôm nay quý vị chỉ đượ c yêu cầu theo dõi vai trò của hơi thở đồ ng thời quý vị cũng phải theo dõi tâm thức của quý vị, vì bản chất của hơi thở có mối quan hệ rất mật thiết với các trạng thái tâm thức của quý vị. Khi nào cấu uế, phiền não sinh khởi trong tâm, khi ấy hơi thở trở nên bất thường - chúng ta bắt đầ u thở nhanh và mạnh hơn một tí. Khi những phiền não qua đ i, hơi thở sẽ trở lại nhẹ nhàng. Vì vậy hơi thở có thể giúp quý vị khám phá ra thực tại không chỉ ở cấp độ thân thể mà còn ở tâm thức nữa.

Thực tại của tâm mà quý vị bắt đầ u kinh nghiệm hôm nay, đó là tâm có thói quen luôn luôn lang thang từ đố i tượng này đế n đố i tượng khác. Nó không muốn an trú vào hơi thở, hoặc tập trung vào bất cứ đố i tượng đơ n lẻ nào: thay vào đó , tâm nghĩ lung tung.

Và khi nào, và nơi nào tâm thức lang thang đế n? Khi thực tập, quý vị sẽ nhận ra tâm thức của quý vị rong ruổi về quá khứ hoặc tương lai. Đâ y là thói quen của tâm; nó không muốn an trú trong giây phút hiện tại. Thực tế, chúng ta phải sống với hiện tại. Quá khứ là những gì đ ã qua, vượt ngoài ký ức; tương lai là những gì chưa đế n, ngoài tầm nắm bắt của chúng ta, cho đế n khi nó trở thành hiện tại. Nhớ lại quá khứ và suy nghĩ về tương lai có giá trị quan trọng chỉ khi nào chúng giúp chúng ta giải quyết những vấn đề hiện tại. Nhưng vì thói quen đ ã bị tập nhiễm từ lâu, tâm thức luôn luôn tìm cách trốn khỏi thực tại và lang thang về quá khứ hoặc tương lai một cách vô vọng, và vì vậy tâm hoang vu này tạo ra khổ đ au và bất an cho chúng ta. Phương pháp mà quý vị đ ang học ở đâ y gọi là "nghệ thuật sống", và cuộc sống thật sự có thể sống đú ng nghĩa chỉ trong hiện tại. Vì vậy, bước đầ u tiên là học phương cách làm sao để sống với giây phút hiện tại, bằng cách an trú tâm vào thực tại: Đó là hơi thở đ ang đ i vào và ra từ lỗ mũi của quý vị. Đâ y chính là thực tại của sát na này, mặc dù nó là một thực tại không vi tế. Khi tâm thức lang thang, hãy mỉm cười và không nên khởi lên bất cứ trạng thái c ă ng thẳng nào, chúng ta chấp nhận nó, vì đâ y là thói quen của tâm. Ngay lúc

chúng ta nhận ra tâm thức đ ã lang thang, tự độ ng nó sẽ trở lại với chánh niệm của hơi thở một cách tự nhiên.

Quý vị dễ dàng nhận ra thói quen của tâm là thường bị các vọng tưởng quá khứ hoặc tương lai đ oanh vây. Những thói quen gì có mặt ở đâ y? Hôm nay, quý vị đ ã tự nhận ra rằng có những lúc các ý niệm khởi lên một cách ngẫu nhiên, không theo một trật tự nào cả. Thói quen của tâm trong hình thức như vầy thường đượ c xem như một dấu hiệu của sự bất bình thường (madness). Tuy nhiên, ở đâ y, tất cả quý vị đ ã khám phá ra rằng quý vị đ ang ở trong một trạng thái tâm tương đồ ng với tâm của người bất bình thường, khi nhận ra đ iều này tâm quí vị không còn vô minh, ảo giác, ảo tưởng (moha). Ngay khi có một chuỗi ý niệm phát sinh, chúng phát sinh theo đố i tượng và tuỳ thuộc vào đố i tượng, tâm cảm thọ lạc hoặc khổ. Nếu đố i tượng làm cho tâm cảm thọ lạc thì chúng ta bắt đầ u ưa thích, rồi tham đắ m, chấp thủ nó (r ā ga). Nếu tâm cảm thọ một đố i tượng là khổ thì chúng ta bắt đầ u phản ứng với tâm không thích, rồi oán ghét, sân giận (dosa). Tâm thức luôn chứa đầ y vô minh, tham lam và sân hận. Tất cả những tâm bất thiện khác phát nguồn cũng từ ba tâm bất thiện c ă n bản này, và mỗi tâm bất thiện tạo ra một đ au khổ.

Mục đí ch của phương pháp này là thanh lọc tâm, để tâm thoát khỏi khổ đ au bằng cách đ oạn trừ dần những phiền não trong tâm. Đâ y là một tiến trình giải phẫu đ i sâu vào tâm vô thức của chúng ta, thực tập theo tiến trình này để khai mở và loại trừ những phiền não vi tế tiềm ẩn bên trong. Ngay bước đầ u của phương pháp tu tập là phải thanh lọc tâm thức, và đâ y là phương pháp quán sát hơi thở, quý vị đ ã hành trì không chỉ tập trung vào việc đị nh tâm mà còn phải thanh lọc tâm nữa. Có lẽ suốt ngày hôm nay chỉ có vài giây phút nào đó tâm quý vị tập trung hoàn toàn vào hơi thở, nhưng mỗi khi tâm quý vị ở vào trạng thái này nó có n ă ng lực chuyển hoá những thói quen của tâm thức. Tại giây phút đó quý vị chánh niệm với thực tại hiện hữu, hơi thở vào hoặc ra từ hai lỗ mũi, và không khởi lên bất cứ ảo tưởng nào. Và quý vị không thể tham muốn thở nhiều hơn nữa hoặc cảm thấy nổi giận đố i với hơi thở: quý vị chỉ đơ n giản theo dõi, đừ ng phản ứng với nó. Trong tâm niệm như vậy, tâm sẽ xuất ly khỏi ba c ă n bản phiền não tham, sân và si mê, đâ y là tâm thanh tịnh. Tâm niệm thanh tịnh ở cấp độ tỉnh thức này có tác độ ng mạnh đế n các phiền não đ ã tích tụ từ lâu trong vô thức. Sự tiếp xúc giữa các độ ng lực thiện và bất thiện tạo ra một sự bùng nổ. Một số phiền não tiềm ẩn trong vô thức hiện ra trên tầng ý thức, và nó biểu hiện thành các trạng thái bất an khác nhau của thân và tâm.

Khi chúng ta gặp tình huống như vậy, những nguy hiểm sẽ phát sinh, và những chướng ngại tâm sẽ t ă ng trưởng. Tuy nhiên, chúng ta phải sáng suốt nhận ra rằng những gì có vẻ như chướng ngại khó kh ă n, thật ra chính nó là dấu hiệu của sự tiến bộ trong việc tu tập thiền đị nh, nói tóm lại, đ iều này cho thấy phương pháp tu tập bắt đầ u có hiệu nghiệm. Việc giải phẩu tâm vô thức đ ã bắt đầ u, và chút ít mủ bị khuất bên trong đ ã bắt đầ u xuất hiện ra ngoài vết thương. Mặc dù tiến trình giải phẩu tâm thức gặp nhiều trở ngại, chỉ có phương pháp duy nhất này mới lấy đượ c mủ ung độ c, loại bỏ mọi cấu uế của tâm. Nếu chúng ta tiếp tục hành trì đú ng phương pháp, tất cả

chướng ngại lần lượt tiêu tan. Ngày mai quý vị sẽ cảm thấy dễ chịu hơn và ngày mốt lại dễ chịu hơn một tí nữa. Từng tí một, tất cả khó kh ă n sẽ đượ c khắc phục, nếu quý vị nhẫn nại thực hành.

Không ai có thể tu tập thế cho quý vị; quý vị phải tự thực hành. Quý vị phải khám phá thực tại ở nơi quý vị. Và quý vị phải tự giải thoát.

VÀI LỜI KHUYÊN VỀ CÁCH HÀNH TRÌ

Suốt những giờ thiền đị nh, quý vị luôn luôn hành trì trong nhà thiền. Nếu thiền đị nh ở ngoài gặp ánh nắng mặt trời và gió, quý vị sẽ không thể thâm nhập vào mức độ sâu của tâm thức. Khoảng thời gian giải lao quý vị có thể ở ngoài.

Quý vị phải tu tập trong khuôn viên của trung tâm. Quý vị đ ang thực hành giải phẩu tâm thức của quý vị; vì vậy quý vị phải có mặt ở trong phòng giải phẩu (thiền đườ ng).

Quyết tâm hành trì trong suốt khóa tu, nhẫn nại trước mọi khó kh ă n. Khi những khó kh ă n sinh khởi trong thời gian tu, hãy nhớ đế n việc quyết tâm mạnh mẽ này. Bản thân có thể gặp nguy hiểm nếu quý vị từ bỏ khoá tu nửa chừng.

Tương tự, quyết tâm mạnh mẽ tuân thủ các nội qui, qui luật, trong đó đ iều quan trọng nhất là giới tịnh khẩu đồ ng thời cũng tuân thủ nội qui trong thời khắc biểu, và đặ c biệt mỗi ngày phải có mặt ba lần ngồi thiền tập thể, mỗi lần một giờ.

Tránh ă n quá nhiều, tránh hôn trầm, và tránh nói những đ iều vô ích.

Khi đượ c hướng dẫn, quý vị hãy hành trì một cách chính xác và nghiêm túc. Không than phiền bất cứ đ iều gì, trong suốt khoá tu hãy bỏ đ i tất cả mọi việc, ngay việc đọ c hoặc học tập bất cứ đ iều gì khác. Pha trộn phương pháp tu tập là đ iều vô cùng nguy hiểm. Nếu quý vị chưa rõ đ iều gì hãy đế n vị Thầy hướng dẫn để làm rõ vấn đề . Chỉ nên tuân thủ hành theo phương pháp này; nếu thực hành đú ng như vậy, quý vị sẽ gặt hái kết quả mỹ mãn.

Quý vị hãy vận dụng thời giờ quí báu, cơ hội, phương pháp, để tự giải thoát khỏi những trói buộc của tham, sân, si, và thưởng thức chân an lạc, chân an hoà, và chân hạnh phúc.

Chân hạnh phúc đế n với quý vị.

Mục lục | 1
| 2 | 3 | 4
| 5 | 6 | 7
| 8 | 9 | 10
| 11 | 12 |
13 | Đầu trang

Chân thành cám ơn Đại đức Thích Minh Diệu đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 05-2004)

[Trở về trang Thư Mục]

revised: 10-05-2004

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