Goenka - Khoa Thien muoi ngay (2)

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 HAI

- Định nghĩa khái quát về tội và lòng mộ đạ o [1]

- Hai phần đầ u của Bát Thánh Đạ o

Ngày thứ hai đ ã qua. Mặc dù có phần nào dễ chịu hơn ngày đầ u, những chướng ngại vẫn còn tồn tại. Tâm thức quá l ă ng x ă ng, lay độ ng, đ iên cuồng giống như con bò hoang hay voi hoang gây ra nhiều thiệt hại một khi nó xâm nhập vào nơi cư trú của con người. Nếu một người thông minh biết huấn luyện và đ iều phục thú hoang thì tất cả sức mạnh và n ă ng lực của nó dùng cho mục đí ch phá hoại trước kia, bây giờ đượ c sử dụng cho công việc xây dựng xã hội. Tương tự, tâm thức có sức mạnh và nguy hiểm còn hơn cả voi hoang, nó cần phải đượ c huấn luyện và đ iều phục; khi đó sức mạnh của nó sẽ bắt đầ u phục vụ chúng ta. Nhưng quý vị phải luyện tập thật nhẫn nại, thật kiên trì, và liên tục. Hành trì bền bỉ là bí quyết của thành công.

Chính quý vị phải thực hành; không ai có thể tu giúp cho quý vị. Với tình thương bao la và lòng từ bi, bậc Giác Ngộ chỉ phương pháp tu tập, nhưng Ngài không thể mang bất cứ ai lên vai của Ngài để đ i đế n mục đí ch tối thượng. Chính quý vị phải thực hiện những bước tiến này, tự chiến đấ u, tự giải thoát. Dĩ nhiên, một khi bắt đầ u tu tập, quý vị sẽ nhận đượ c sức mạnh hỗ trợ từ Giáo pháp, nhưng quý vị vẫn phải tự mình hành trì. Quý vị phải tự mình đ i suốt con đườ ng.

Để hiểu con đườ ng mà quý vị đ ang đ i là gì, đứ c Phật đ ã mô tả nó qua những lời nói rất giản dị:

Không làm tất cả những việc làm tội lỗi và bất thiện,

Hãy làm tất cả những việc lành

Hãy thanh lọc tâm;

Đâ y là lời dạy của các bậc Giác ngộ [2].

Đây là phương pháp chung có thể áp dụng cho mọi người ở bất kỳ giai cấp, sắc tộc, hoặc quốc gia nào. Nhưng vấn đề khó kh ă n là ở chỗ đị nh nghĩa về tội lỗi và lòng mộ đạ o. Khi tinh hoa giáo pháp bị mất, giáo pháp trở thành giáo phái, và rồi mỗi giáo phái lại đị nh nghĩa "lòng mộ đạ o" theo cách khác nhau, mang hình thức riêng biệt của từng

giáo phái, hoặc hành trì theo nghi lễ nào đó , hoặc chấp chặt một số tín ngưỡng. Tất cả những đị nh nghĩa này mang hình thức phe phái, chúng có thể đượ c chấp nhận đố i với một số người này nhưng không đượ c chấp nhận đố i với một số người khác. Tuy nhiên, giáo pháp đư a ra một đị nh nghĩa chung về tội lỗi và thuần tín như sau: Bất cứ hành độ ng nào có hại đế n người khác, làm cho họ bất an và bất hòa thì đó là hành độ ng tội lỗi, bất thiện. Bất cứ việc làm nào giúp người khác, giúp họ an ổn và hài hòa thì đó là việc làm đú ng đắ n, lương thiện. Định nghĩa này không thích hợp với bất cứ giáo đ iều nào, nhưng lại thích hợp với qui luật tự nhiên. Và theo qui luật tự nhiên, chúng ta không thể làm bất cứ việc gì có hại đế n người mà không phát khởi phiền não trong tâm chúng ta trước: như là tâm sân hận, sợ hãi, thù hằn v.v...; và bất cứ khi nào chúng ta làm việc bất thiện, chúng ta đề u phải chịu đ au khổ, phải kinh qua những khổ sở của đị a ngục trong tâm chúng ta. Tương tự, chúng ta không thể làm một việc giúp người mà trước hết chúng ta không đ i từ tình thương, lòng từ, thiện chí; và ngay lúc chúng ta bắt đầ u phát triển những thiện tâm thanh tịnh như vậy, chúng ta bắt đầ u hưởng đượ c an lạc thiên giới nơi chúng ta. Khi quý vị giúp người khác, cũng là lúc quý vị đ ang giúp chính mình; khi quý vị làm hại người khác, cũng lúc đó quý vị đ ang làm hại chính quý vị. Đâ y là giáo pháp, chân lý, qui luật - qui luật chung của tự nhiên.

Con đườ ng của giáo pháp đượ c gọi là Bát Thánh Đạ o, mang ý nghĩa cao thượng là bất cứ ai đ i trên con đườ ng này, chắc chắn vị ấy sẽ trở thành một vị có tâm hồn cao thượng, một thánh nhân. Giáo pháp đượ c chia làm ba phần: Giới, Đị nh và Trí tuệ. Giới (s ī la) là nền tảng đạ o đứ c – nghĩa là sự từ bỏ những việc làm bất thiện của thân và lời nói. Thiền Đị nh (Sam ā dhi) là tu tập làm phát triển khả n ă ng tự chủ tâm thức của chúng ta. Trì giới và tu tập thiền đị nh rất có lợi ích nhưng cả hai đề u không thể đ oạn tận tất cả phiền não đ ã tích tụ trong tâm. Vì lý do này, phần thứ ba của giáo pháp phải đượ c hành trì: đó là trí tuệ (Pañ ñ ā), sự phát triển trí tuệ, tuệ quán, làm tâm thanh tịnh hoàn toàn. Ba chi phần trong Bát Thánh Đạ o thuộc về giới như sau:

1. Samm ā -v ā c ā nghĩa là chánh ngữ, lời nói thanh tịnh. Để hiểu lời nói thanh tịnh là gì, chúng ta phải hiểu thế nào là lời nói bất tịnh. Nói láo để lừa gạt người khác, nói thô lỗ làm tổn hại đế n người khác, nói sau lưng, nói vu khống, nói huyên thuyên và vô ích, tất cả những lời nói như vậy là lời nói bất tịnh. Khi chúng ta từ bỏ những lời nói bất tịnh này, những lời nói còn lại là lời nói thanh tịnh.

2. Samm ā -kammanta nghĩa là chánh nghiệp, thân không làm ác. Trong tiến trình tu tập giáo pháp, thước đ o duy nhất để đị nh mức những hành độ ng thuộc thân, khẩu hoặc ý có thanh tịnh hay không là tùy thuộc vào những hành độ ng giúp hoặc hại người.Vì vậy, giết hại, trộm cắp, phạm tội hãm hiếp, hoặc tà dâm, và nghiện ngập đế n nỗi chúng ta không biết những hành vi chúng ta đ ang làm có hại cho tự thân và tha nhân đề u thuộc vào hành độ ng bất thiện. Khi chúng ta từ bỏ những việc làm bất thiện này, những việc làm còn lại gọi là việc làm chân chánh.

3. Samm ā - ā j ī va nghĩa là chánh mạng. Mỗi người phải có một vài phương kế để nuôi sống bản thân và những người nương tựa, nhưng nếu phương kế sinh sống có hại đế n người khác, thì phương kế đó không phải là một lối sống chân chánh. Có thể chúng ta

không sinh nhai bằng những việc làm sai trái, nhưng chúng ta lại khuyến khích người khác làm việc sai; nếu làm như vậy chúng ta cũng không thực hành đú ng chánh mạng. Ví dụ: bán rượu, mở sòng bạc, bán vũ khí, bán thú sống, thịt thú, tất cả đề u là những việc làm không phải là chánh mạng. Ngay cả khi giữ chức vụ cao nhất, nếu làm việc chỉ vì mục đí ch bốc lột người khác thì vị ấy cũng không thực hành đờ i sống chánh mạng. Nếu độ ng cơ thúc đẩ y người ấy thực hiện vai trò như là một thành viên của xã hội, để đó ng góp sức lực và kỹ n ă ng của mình vì sự tốt đẹ p chung, đá p lại những việc làm này vị ấy nhận một phần thù lao tương xứng, vị ấy và những người nương tựa sinh sống nhờ phần thù lao này, như vậy vị ấy đ ang thực hành đờ i sống chánh mạng.

Người tại gia, thế tục đề u cần tiền để xoay xở trong cuộc sống của mình. Tuy nhiên, đ iều nguy hiểm là việc kiếm tiền trở thành một phương tiện tâng bốc tự ngã: vị ấy tìm cách thu nhập càng nhiều càng tốt, và khinh miệt những ai có mức thu nhập ít hơn. Thái độ như vậy có hại cho bản thân và người khác, vì tự ngã càng t ă ng trưởng, thì giải thoát càng khó kh ă n hơn. Vì vậy, yếu tố quan trọng của đờ i sống chánh mạng là bố thí, làm từ thiện, chia sẻ một phần của chúng ta kiếm đượ c cho người khác. Như thế, chúng ta không những chỉ làm lợi cho bản thân mà còn làm lợi cho mọi người.

Nếu giáo pháp chỉ có những đ iều khuyên r ă ng từ bỏ việc làm có hại đế n người khác, thì nó sẽ không có hiệu quả. Nhờ tri thức, chúng ta có thể hiểu mối nguy hiểm của việc làm bất thiện và ích lợi của việc làm thiện, hoặc chúng ta có thể chấp nhận tầm quan trọng của giới-luật vì lòng mến mộ của chúng ta đố i với những người thuyết giảng về nó. Nhưng chúng ta vẫn tiếp tục làm sai, vì chúng ta không làm chủ đượ c tâm của mình. Vì vậy, phần thứ hai của giáo pháp, Chánh đị nh: chúng ta cần phải tu tập phát triển khả n ă ng làm chủ tâm thức. Trong phần này bao gồm ba chi trong Bát Thánh Đ ạo:

4. Samm ā -v ā y ā ma nghĩa là chánh tinh tấn, hành trì đú ng phương pháp. Trong khi thực hành, quý vị đ ã thấy tâm yếu ớt và không vững chắc như thế nào rồi, tâm luôn luôn bị đố i tượng này đế n đố i tượng khác kích độ ng. Tâm thức như vậy cần phải đượ c trau luyện để t ă ng sức mạnh. Có bốn cách thực tập làm cho tâm t ă ng thêm sức mạnh: đó là tránh xa và từ bỏ tất cả các bất thiện pháp có thể phát sanh, không cho phát sinh những bất thiện pháp chưa phát sinh, duy trì và phát triển tất cả các thiện pháp đ ã có trong tâm và làm cho các thiện pháp chưa phát sinh đượ c phát sinh. Qua thực tập chánh niệm hơi thở (An ā p ā na), quý vị đ ã gián tiếp thực hành phương pháp tu tập này.

5. Samm ā -sati nghĩa là chánh niệm, tỉnh giác trong sát na hiện tại. Quá khứ chỉ là kỷ niệm; tương lai chỉ là khát vọng, lo sợ và tưởng tượng. Quý vị bắt đầ u thực tập chánh niệm (samm ā -sati) bằng cách tự trau luyện để giữ tâm tỉnh giác với bất cứ cảm thọ gì đ ang xảy ra tại vùng hai lỗ mũi trong sát na hiện tại. Quý vị phải huân tập khả n ă ng tỉnh giác các trạng thái hiện hữu trong thân và tâm, từ cấp độ thô nhất đế n vi tế nhất. Khi bắt đầ u thực hành, quý vị hãy tập trung vào ý thức, hơi thở có tác ý, hơi thở tự nhiên, hơi thở nhẹ, sau đó chú ý đế n sự tiếp xúc của hơi thở với đố i tượng của nó. Bây giờ quý vị hãy tập trung vào một đố i tượng vi tế hơn: đó là các cảm thọ tự nhiên và

cảm thọ của thân thể quanh khu vực của mũi. Quý vị có thể cảm nhận nhiệt độ của hơi thở, hơi thở lạnh khi hít từ ngoài vào, hơi thở ấm khi thở từ trong ra. Ngoài vấn đề vừa trình bày, có vô số những cảm thọ không quan hệ đế n hơi thở: đó là cảm thọ nóng, lạnh, ngứa, kích độ ng, dao độ ng, đ è nén, c ă ng thẳng, đ au đớ n v.v... quý vị không thể chọn lựa bất cứ loại cảm thọ nào để cảm nhận, vì quý vị không thể tạo ra cảm thọ. Chỉ theo dõi; duy trì tỉnh giác. Cái tên cảm thọ không quan trọng; đ iều quan trọng là tỉnh giác với cảm thọ đ ang hiện hành mà không phản ứng lại nó.

Như quý vị đ ã thấy, thói quen của tâm thức thường bị lôi cuốn về tương lai hoặc quá khứ, làm phát sinh tham ái và sân hận. Khi thực hành chánh niệm quý vị bắt đầ u phá vỡ thói quen này. Không phải sau khóa tu tập, quý vị sẽ quên hết quá khứ và không còn nghĩ ngợi gì về tương lai nữa. Nhưng thực tế quý vị thường tiêu phí n ă ng lực khi đắ m chìm trong quá khứ hoặc tương lai một cách vô ích, tiêu phí quá nhiều đế n nổi khi quý vị nhớ lại hoặc lên kế hoạch làm việc gì đó , quý vị lại không làm đượ c. Qua tu tập chánh niệm, quý vị sẽ học đượ c cách luyện tâm kiên đị nh hơn trong giây phút hiện tại, và quý vị sẽ thấy rằng quý vị có thể nhớ lại quá khứ khi cần thiết và lập ra những kế hoạch thích hợp cho tương lai. Quý vị sẽ sống một đờ i sống lành mạnh và hạnh phúc.

6. Samm ā -sam ā dhi nghĩa là chánh đị nh. Mục đí ch của phương pháp hành trì này không phải chỉ có chánh đị nh; quý vị phải đị nh tâm trên nền tảng thanh tịnh. Chúng ta có thể đị nh tâm dựa vào tham ái, sân hận hoặc vô minh, nhưng đâ y không phải là chánh đị nh. Chúng ta phải tỉnh giác với tâm không tham ái hoặc không sân hận trong giây phút hiện tại. Duy trì sự tỉnh giác trong từng sát na như vậy đượ c gọi là chánh đị nh.

Qua việc tuân thủ nghiêm túc n ă m giới quý vị bắt đầ u thực tập giới. Qua việc luyện tâm để chuyên chú vào một đ iểm, một đố i tượng thật trong sát na hiện tại, không móng khởi tham ái hoặc sân hận, quý vị bắt đầ u tu tập chánh đị nh. Bây giờ hãy tu tập tinh tấn làm cho tâm thức đượ c nhạy bén, để khi bắt đầ u tu tập trí tuệ, quý vị có thể nhập vào những cấp độ sâu của tâm vô thức, loại trừ phiền não ẩn núp ở đó , và an trú chân hạnh phúc - hạnh phúc giải thoát.

Chân hạnh phúc đế n với quý vị.

Cầu mong cho tất cả chúng sanh đề u hạnh phúc.

Ghi chú:

[1] Thuật ngữ "lòng mộ đạ o" đượ c dịch từ thuật từ "piety", từ này kết hợp với từ ‘filial’ có nghĩa là "lòng hiếu thảo", "lòng trung thành" nhưng cả hai nghĩa này không thích hợp với nội dung của bài giảng. Vì vậy nghĩa thứ ba của từ là "lòng mộ đạ o" tạm sử dụng trong bối cảnh này.

[2] Ý này xuất phát từ bài kệ:

Chư ác mạc tác,

Chúng thiện phụng hành,

Tự tịnh kỳ ý.

Thị chư Phật giáo.

Tạm dịch là:

Không làm các đ iều ác,

Hãy làm các đ iều việc lành,

Giữ tâm ý trong sạch.

Ấy lời chư Phật dạy.

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: 15-12-2008

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